

すぐに役立つくらしの健康情報——

# こんにちわ

2021年 1 月号



医療法人

## 健康倶楽部

健康倶楽部 健診クリニック

日本総合健診医学会認定 優良総合健診施設  
健康保険組合連合会指定 法人会人間ドック指定病院  
全国健康保険協会指定 全国労働衛生団体連合会  
労働衛生サービス機能評価認定

〒730-0051 広島市中区大手町3丁目7-5 広島パークビル3F

人間ドック・健診 ☎ 082-249-7011 ㊟ 082-249-7006

内科 ☎ 082-244-8700 ㊟ 082-244-8701



QOLを高める！  
ホームドクター・アドバイス

胃がんについて知ろう

メディカル・  
プロファイリング

子宮頸がん

・人生100年時代の知恵

老年期のうつ病

・はつらつ健康ナビ

御朱印ブーム

・見逃さないで、この症状！

花粉症には初期療法が効果的

・食と健康——ほんとうの話!?

同じグループ内で感染対策

S. Kouji

あけましておめでとーございませう

昨年は、新型コロナウイルスの感染拡大によって日本のみならず、世界中が大きく揺らいだ一年となりました。多くの人にとってこれまで経験したことのないような事態がいくつも起こったことは、すでに皆さまのご承知の通りです。

こうしたなか日本では、『新しい生活様式』の実践が提唱されました。

「手洗いや消毒、マスクの着用、三密を避ける」といった新型コロナウイルス感染症対策をベースにした『新しい生活様式』の実践は、日常生活や社会生活の多くを変化させることになりました。しかしそのなかには、以前の生活より、不自由や不便を感じるものも少なくありませんでした。

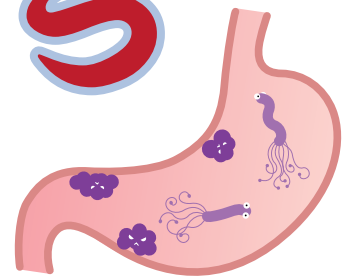
それでも、ほとんどすべての日本人が『新しい生活様式』を取り入れて実践したのは、新型コロナウイルスに自分が感染することを防ぐだけでなく、万が一自分が感染していた場合、家族や周りの人に感染を拡げないという強い決意があったからだと思います。

令和三年の干支は、「丑」です。丑の象徴するものとして、「我慢強さ」があるといえます。

私たち医師や看護師、そしてスタッフ一同、徹底した感染対策を行ない、地域の皆さまに安心して受診していただけますよう、全力を尽くして取り組んでまいります。

どうぞ本年もよろしくお願ひ申し上げます。

# 胃がんについで知らそう



胃がんを早期発見するには？ 胃がんのリスクを減らすには？

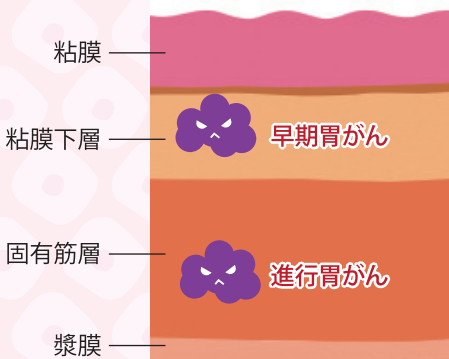
胃部X線検査の必要性とピロリ菌の除去の2点を見ていきましょう。

## 早期発見が大きな鍵

胃がんの多くは、ピロリ菌によって引き起こされた萎縮性胃炎が進行することによって発症します。胃がんは、胃の粘膜に発生します。

胃の粘膜は内側から、「粘膜・粘膜下層・固有筋層・漿膜」という四つの層で構成されていますが、がん細胞が、粘膜下層まででどまっていれば「早期胃がん」、固有筋層を超えているものは「進行胃がん」と分けられています。

胃の粘膜



早期胃がんか進行胃がんかは、胃がんにとって大きな意味を持ちます。早期胃がんは進行度合いによ

って四段階に分けられる胃がんのステージのうち、ステージⅠに相当し、五年実測生存率（がんの治療を始めた人の中で五年後に生存している人の割合）が90%近くに昇るからです。

## 胃がんを

### 早期発見するために

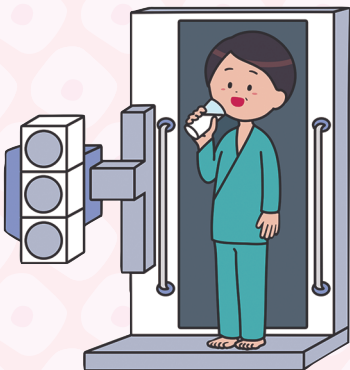
ここで問題になるのは、早期胃がんは自覚症状に乏しいということです。

実際には胃がんになると、胃の不快感や食欲不振といったさまざまな症状が現れます。

しかし、こうした症状は日常的

に起こる他の胃の不調と区別がつきにくいいため、ついつい放置されてしまいがちなのです。そこで胃がんを早期発見するには、定期検診が欠かせなくなりま

す。胃がんはとも早く進行するところがあるので、一年に一度は、胃部X線検査を受けるようにしましょう。





## 胃がんになる リスクを減らす

胃の検査には、バリウムが使われます。もし、どうしてもバリウムが苦手という方は、医師に相談してください。胃の内視鏡検査という選択肢もあります。

また、胃部X線検査の代わりとすることはできませんが、ピロリ菌に感染しているかどうかを検査することで、胃がんのリスクを調べる方法もあります。ピロリ菌の感染が陽性とわかった場合は、除菌によって胃がんになるリスクを減らすことができます。

ところで、ピロリ菌の感染についてですが、注目しておきたい点があります。

それは、ピロリ菌の感染が、ほぼ幼少期（五歳以下）に起こること、そして感染に衛生環境が大きく影響していることです。

こうしたことから日本では、幼少期を上下水道の衛生環境が十分ではなかった時代をおくった高齢

者世代の方のピロリ菌感染率が高くなっています。



ピロリ菌の検査  
(尿素呼気試験法)

## 胃がんの内視鏡手術

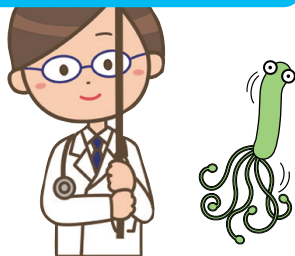
現在、胃がんの治療には、切開を必要としない「内視鏡手術」も取り入れられるようになってい

ます。内視鏡手術は、身体への負担が比較的少ない優れた手術法です。

ただし、内視鏡手術が可能なのは、早期胃がんでいくつかの条件が満たされている場合に限りま

す。こうしたことから、胃がんの早期発見に努めることは非常に大切であるといえるでしょう。

## ピロリ菌と 生活習慣、ストレス



ピロリ菌の「ピロリ」は、「幽門」を意味する言葉です。ピロリ菌が胃の下部にある幽門に多く存在したことからこうした名前が付けられました。

ピロリ菌の発見とその後の研究は、胃の医学にとって非常に重要なものとなりました。

胃がんとの関係では、日本で行われたある研究で、1526人の日本人男女を約8年間に渡って追跡調査した結果、ピロリ菌感染者のグループからは36名の胃がん患者が出たのに対して、ピロリ菌に感染してない人たちのグループにはひとりも胃がん患者がい

ないという結果が発表されました。

また北海道大学の研究グループからは、ピロリ菌を除菌することで胃がんの発生を抑えられることが報告されました。

胃がんは長いこと、生活習慣やストレスにその原因があるとされていました。

しかしピロリ菌の研究が進むにつれて、ピロリ菌の感染によって起こった萎縮性胃炎が進行したときに、胃がんの多くは発症することがわかってきています。

とはいえ、胃がんの予防に生活習慣やストレス対策の必要がなくなったわけではありません。萎縮性胃炎の発症や進行には、生活習慣やストレスが大きく関わっているからです。この点には十分注意しましょう。

# 20~30歳代の若い女性に急増している

し きゅう けい

# 子宮頸がん

子宮頸がんは以前、40~50歳代の女性が多く発症するがんでした。

しかし最近では、20~30歳代の若い女性で子宮頸がんになる人が増えています。

子宮頸がんは、検診によって病気のリスクを抑えられます。

20代になったら、ぜひ子宮頸がん検診を受けるようにしましょう。

## 早期発見が大事

子宮頸がんは、子宮の入り口付近に発生するがんです。

年間約1万人の方が発症し、約3000人の方が亡くなっています。

子宮頸がんは、早期発見すれば比較的治疗しやすく、予後のよいがんである一方、がんが進行すると治療がとて難しくなるとい特徴があります。

こうしたことから、子宮頸がん検診を受けることが非常に重要になります。

## 子宮頸がんの原因は？

子宮頸がんの原因のほとんどは、ヒトパピローマウイルス（HPV）で、おもに性交渉によって感染します。

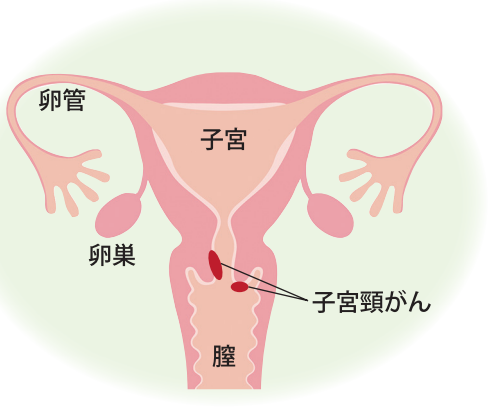
HPVはとくに珍しいウイルスというわけではなく、性交渉の体験のある女性の約8割の方は一生に一度はHPVに感染するといわれています。

HPVは、実際に感染しても多くの場合、身体の免疫力（抗体）によって体外に排出されます。

しかし、このとき免疫力が弱いと感染状態が長期間持続して、子宮頸部の細胞にがん病変（がん化する可能性ある遺伝子変化）が起ることがあります。この状態を放置すると、子宮頸がんの発症へとつながっていきます。

## 子宮頸がんの症状

子宮頸がんは、早期にはほとんど自覚症状がありません。



がんが進行するとおりものの異常や月経以外の出血（不正出血）、性行為のときの出血、下腹部の痛みといった症状が現われてきます。これらの症状は子宮頸がん特有の症状ではありませんが、こうした症状がある場合は、早めに婦人科にかかって診察を受けるようにしてください。

## 子宮頸がん検診とHPV検査

子宮頸がんの検診は、異常を発見できる確率が他のがん検診に比べても高い、とても意味のある検診です。

残念なことに、日本における検診の受診率は、40%台。70〜80%の検診率である欧米諸国と比べると低くなっています。

最近ではとくに、新型コロナウイルスの感染拡大が続くなかで検診控えが起き、子宮頸がんの発見に遅れが生じるのではないかと非常に危惧されています。

子宮頸がんの検診は、子宮頸部



の細胞を綿棒などで採取するだけで、ほとんど痛みもなく、短時間で終わります。20歳以上の女性の方は、子宮頸がん検診を積極的に受けるようにしましょう。

そして、子宮頸がん検診と同時に、HPV検査を受けるようにしましょう。

子宮頸がん検診が子宮頸部の細胞自体に異常があるかどうかを調べるのに対して、HPV検査は子宮頸部に発がん性のHPVが感染しているかどうかを検査します。

このふたつは同時に受診することができ、併用した検診では、ほぼ100%、子宮頸がんの前がん病変を検出することができます。

また、子宮頸がんワクチンに関しては医師と相談してください。



## BMI 指数の活用

厚生労働省による「日本人の食事摂取基準2020年版」では、前回に続き、エネルギー摂取の指標をカロリーから、身長・体重で算出するBMI指数に変更されています。

BMI指数は、肥満や痩せすぎを判断するときの目安になりますが、もつとも健康的でない（このため、もつとも健康的であると考えられる）目安となる数値としても活用されています。

まずは、ご自身のBMI指数を計算してみましょう。

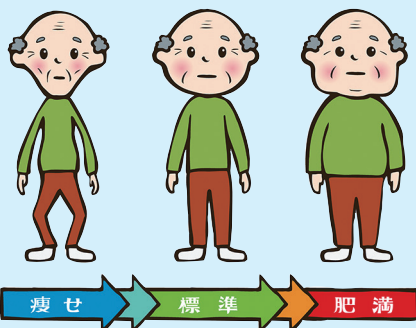
$BMI \text{ 指数} = \frac{\text{体重 (kg)}}{(\text{身長 (m)})^2}$

次に各年代における、最も死亡率の低いBMI指数と比べてみてください。

18〜49歳では18.5〜24.9。  
50〜64歳では20.0〜24.9。  
65歳以上では21.5〜24.9。  
BMI指数が25以上だと肥満とされ減量が、反対にそれぞれの年代の最低数値未満だと痩せすぎとなり、どちらも生活習慣の改善が必要となります。

肥満はすべての人の健康を脅かしますが、痩せすぎの場合も同様です。とくに女性の痩せすぎは、妊娠・出産や骨粗しょう症といった、将来にわたって悪影響を及ぼす可能性があります。また、65歳以上の方で痩せすぎだと、フレイル（虚弱状態）になっていることが考えられます。

BMI指数を使って、体重、栄養管理には十分注意していきましょう。



# 人生100年時代の知恵

## 老年期のうつ病

老年期になると、生活環境の変化や身体機能の低下といった、うつ病の引き金になりやすい出来事が増えます。

老年期のうつ病に対して知っておき、備えておくことが大切です。



### 老年期のうつ病は 体調不良として現われる

老年期のうつ病の症状は、基本的には、ほかの世代のうつ病と同じです。その一方で、老年期のうつ病ならではの、といった特有の症状がみられるケースもあるので、その両方を押さえておくことが大切です。

ほかの年代のうつと同じ症状としては、抑うつ気分、生きがいや楽しみの喪失や、意欲や思考力の低下といった精神面での症状が見られます。

老年期のうつ病ならではの特有の症状としては、こうした精神的な症状よりも、頭痛や肩こり、吐き気、睡眠障害、食欲不振、めまい、極度の疲労感といった、「原因不明の体調不調」がうつ病の初期に多く見られる点です。

このため、うつ病になっていることの発見が遅れ、重症化してしまうことがあります。



### 老年期のうつ病と認知症

老年期のうつ病において特に注意したいことは、認知症との関係です。

老年期のうつ病と認知症の症状は、記憶力や判断力の低下といった点でとてもよく似ています。また、老年期うつ病から認知症へ移行するケースや、二つが併発して起こるケースもあります。

老年期のうつ病でも、一人で問題を抱え込まない事が大切になります。気になるときは、必ず、誰かに相談するようにしてください。

また、身体が辛い場合は、放置せずに、かかりつけの医師に相談するようにしましょう。

老年期のうつ病においても、早期発見・治療により、症状の重症化が防げる可能性が高くなります。おかしいなと思ったときに、医療機関への受診が遅れないようにしましょう。



このコーナーは文字を大きくしてあります。

# はっらっ 健康ナビ 御朱印ブーム

昨今の「〇〇ブーム」といわれるものは一過性のものが多く、1～2年もすれば忘れられてしまいます。しかし、中には既存の形を残しつつ、様々に変化して継続されるものがあります。その1つが「御朱印」です。



## 御朱印をいただく

近年、寺社にお参りに行った時、御朱印をもらうために多くの人が並んでいるのをご覧になったことはありませんか？

本来、御朱印とは写経を納めた証の受付印としていただくものですが、今では参拝記念として気軽に集める人も多いようです。

御朱印の起源には諸説ありますが、四国八十八箇所や七福神めぐりなどの巡礼に由来しているといわれています。

最近ではカラフルな御朱印帳や限定の御朱印も多くあり、特に若い女性に御朱印めぐりが人気となっているようです。

しかし、御朱印めぐりはスタンプリヤーではなく、数を集め

ればよいというものではありません。お守りやお札と同様に、神仏の分身として真摯にとらえることが大切です。

また、御朱印めぐりの際には、各寺社の参拝ルールを守り、感謝の念をもっていただきましょう。

## 変わり種御朱印

昨年、御朱印帳の鉄道版「鉄印帳」なるものが登場しました。協力する各鉄道の駅窓口で、独自のデザインの「鉄印」がもらえます。鉄道ファンのみならず、旅行者にも人気のようです。

また、各地の天皇陵では「御陵印」、お城では「御城印」など、神仏にこだわらないものも増えています。

## 御朱印めぐりでリフレッシュ

新型コロナウイルス感染症が未だ収束しない現在、以前のように気軽に遠出ができないなか、まずは近場でご自分の好みにあったものを集めてみるのもよいでしょう。

お正月に人気の七福神めぐりは、徒歩で約1～2時間で周れるものもあり、リフレッシュをかねてめぐってみてはいかがでしょうか。



## 見逃さないで、この症状！



### 花粉症には初期療法が効果的

昨年のスギ・ヒノキの花粉飛散量は、多くの地域で少なめとなりました。今年は、今年の2倍（平年の8割程度）と予想されています。

スギ・ヒノキの花粉は、1月から飛散を始め3月から4月にピークを迎えます。

花粉症は、症状がでるまえに初期療法として医療機関を受診することがベストです。

花粉症は、初期療法によって花粉症の発症を遅らせたり、花粉飛散のピーク時のときの症状

の軽減や、重症化を防ぐといった効果が期待できます。

病気は、症状がある場合に健康保険が適用されるのが原則ですが、花粉症の場合は、症状が出ていない状態での初期療法でも健康保険が適用されます。

花粉症の初期療法ではおもに、眠気などの副作用を軽減した第二世代の抗ヒスタミン薬が使用されます。また、花粉による体内物質の活性化を抑制する薬や、鼻の通りをよくする血管収縮薬も効果的です。





3人分 212 kcal

## ●.....作り方.....●

1. 魚は一口大に切り、酒大さじ1/2をふる。
2. れんこんは1cm厚さの半月切り、ごぼうは斜め1cm幅に切る。
3. 鍋に①を入れ煮たら赤玉ねぎを入れ一煮立ちさせ、火を止める。
4. 揚げ油を170度に熱し、2を入れ素揚げにする。油を180度にし、1に片栗粉をまぶし、油に入れカラッとすまで揚げる。4をバットに広げ入れ、3をかけ粗熱が取れるまで置き、味をなじませる。

## ●.....材料(3人分).....●

魚切り身(鯖やぶり)	200g	①	だし・酢	各1/4カップ
れんこん	60g		砂糖	大さじ1
ごぼう	60g		薄口しょうゆ	小さじ2
赤玉ねぎ(薄切り)	50g		赤唐辛子(小口切り)	1/2本
			片栗粉・油	適宜

## ●.....ワンポイント.....●

赤玉ねぎがピンク色になり華やか。年末の集まりやおせちにもなる一品。冷蔵庫で約3日保存可能。



クッキングアドバイザー 天野由美子

※ 食事指導を受けている場合は医師に相談しましょう。

## 食と健康—ほんとうの話!?

### 同じグループ内で感染対策

新型コロナウイルス感染症が拡大していくさいに、「会食」がひとつの問題になっていきます。国立感染症研究所の研究チームは、120の事例を調べて、注意点を発表しています(なお、これらの事例は一般的な会食で、飲酒をとまなう会食ではありません)。

一般的な会食においては、別のグループに感染者がいる場合よりも、同じグループ内に感染者がいるケースの方が感染のリスクが高くなるようです。



このため会食時は、同じグループ内での感染対策が重要になります。

具体的には、「グループ内での身体的距離の確保、飲食中以外の時間におけるマスクの着用、箸やスプーンなどを共有しない」といったことがあげられます。

また、「互いに斜め向かいになるように着席する」ことが、感染拡大の抑止につながったと考えられるケースが、参考事例として紹介されています。

## お正月のしゅん

下の①～⑫の□に十二支の動物の漢字を入れ、言葉を完成させましょう。

鼠	牛	虎	兔
龍	蛇	馬	羊
猿	鳥	犬	猪

① □ 足	⑤ 窮 □	⑨ □ 角
② 猫 □	⑥ 絵 □	⑩ □ 穴
③ □ 神	⑦ □ 楽	⑪ 牧 □
④ □ 目	⑧ □ 突	⑫ □ 乳

※答えは7ページにあります