

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2021年 2 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

妊娠出産とお口のケア

メディカル・
プロファイリング

突発性難聴

- ・人生100年時代の知恵
冬の脱水に気をつけよう
- ・はつらつ健康ナビ
菌活
- ・見逃さないで、この症状！
嗅覚障害と新型コロナ
- ・食と健康——ほんとうの話!?
血糖値スパイクをご存知ですか?

今年の節分は「2月2日」

節分の日は、2月3日——というイメージがありますが、今年は「2月2日」となっています。もともと節分の日は、固定された特定の日ではなく、立春の前日にあたる日なので、年によってこうしたことが起こります。節分といえは、「豆まき」を楽しみにしている方も多いでしょう。

豆まきには、大豆を使うのが一般的ですが、殻付きの落花生というご家庭も増えているようです。大豆に比べて後片付けがしやすく、衛生的に食べられるといったことが、人気の理由となっています。

節分の豆まきでは、自分の歳にひとつ加えた数の豆を「拾って」食べるといふ風習があります。しかし、コロナ禍と言われる現在、衛生面には十分気を付ける必要があります。

節分では、「恵方巻き」を食べる習慣も、すっかり定着してきました。

恵方巻きの食べ方は、恵方（今年は、南南東）を向いて、願い事をしながら無言で、一本の太巻きを食べるとされています。

ただこれは、厳格なルールというものではないようです。太巻きも、一本では多すぎるという方は、食べやすいサイズに切っても問題はありません。太巻きを切るのは縁起が悪いとされていますが、お店では、すでに切られた太巻きも売られています。

例年とは違った状況下での節分の日となりますが、ご家族みんなで楽しめる一日になればと願っています。

妊娠出産とお口のケア

妊娠・出産とお口の健康には、深い関りがあります。「一子を得ると、一歯を失なう」といった言い伝えがあるほどです。

そこには、妊娠・出産期におけるお口のケアの変化や身体的な変化が関係しています。

とはいえ、子どもを産むと必ず歯を失なうわけではありません。特に、「妊娠すると歯からカルシウムが奪われるので、歯を失なうという」というのは迷信です。

正しい理由を知り、対処することで、妊娠・出産時にも、お口の健康は十分に守ることができます。



妊娠すると
むし歯が増える?

妊娠するとむし歯が増える?

——この点に関しては、妊娠が、むし歯の直接の原因ではないことを知っておく必要があります。

ではなぜ、妊娠するとむし歯になるリスクが増えるのでしょうか?

その一つは、歯磨き(ブラッシング)の問題です。

妊娠初期においては、つわりに

よる吐き気をとまなう胃や胸のむかつきが生じます。このため、歯ブラシを口のなかに入れることが苦痛になり、丁寧なブラッシングができないといったことが起こります。



同時に、人によっては、空腹になるたびに吐き気が起こる「食べつわり」という現象も起こります。また、妊娠の影響で一回の食事が減少すると、食事の回数でカバーすることになります。こうした方は、食べ物を口にする回数が増えるため、むし歯菌の餌が常に口の中に存在する状態になります。



ちです。

その一方、お口を清潔に保つための唾液の分泌が、妊娠中は減少します。

これらの理由から、妊娠中はむし歯になるリスクが増えます。

妊娠すると歯周病に ないやあくなる？

妊娠中の歯周病もむし歯と同様、妊娠によるお口の環境の変化が、歯周病の発症・悪化要因となっています。

さらに妊娠中は、プロゲステロンやエストロゲンといった女性ホルモンが増え、(女性ホルモンを増やすため)女性ホルモンが増えると活動が活発になり、歯肉炎が起きやすくなります。妊娠している女性の多くの方に歯茎の腫れや出血があり、これは「妊娠性歯肉炎」と呼ばれています。

ちなみに、歯周病のうち、炎症が歯肉に留まっているものが歯肉炎です。炎症によって歯槽骨が溶

ける段階まで進むと「歯周炎」となり、歯が抜け落ちる原因となります。

妊娠中のお口の健康を 守るには——セルフケア

妊娠中は、むし歯や歯周病のリスクが高くなっているにも関わらず、口腔ケアが難しい時期でもあります。

ご自身でできる対策としては、まず、食べ物を摂取した後は歯を磨くのがベストです。しかし、体調の問題もあります。あまり神経質になって、歯磨きがストレスに



なるのも良くありません。歯磨きは、つわりが軽く、体調の良い時間にするようにしましょう。それ以外のときは、洗口剤を利用してまめにうがいをして、お口の衛生を守るようにしてください。

歯ブラシは、毛先が柔らかく、ヘッドが小さめの物がお勧めです。歯磨き粉は使用しないか、匂いの少ないものを選びましょう。顔を下に向けて、歯ブラシの動きは小さくする——こうした工夫が、歯磨きのときの負担を軽くしてくれます。

妊娠中のお口の健康を 守るには——プロケア

妊娠中の歯科治療は、妊娠の初期(4か月・15週まで)、中期(5〜7か月・16〜27週)、後期(8か月・28週以降)の3つの期間に分けて対応が変わります。

妊娠の初期では、診察と治療計画、口腔ケアの指導が中心となります。歯の痛みや腫れに対する治療は応急処置に留め、胎児や母体

へのリスクを回避します。妊娠中期になると安定期に入るので、通常の歯科治療が可能です。妊娠後期は、仰向けの姿勢に苦痛を感じるケースもあるため、応急処置以外の治療は出産後になります。

治療に使用されるX線や局所麻酔薬、痛み止め・化膿止めといった治療薬——これらに不安を持たれる方もいらっしゃいますが、治療時期や治療薬の使用については、歯科医師とご相談ください。



受診をためらわないで！

とっ ぱつ せい なん ちょう

突発性難聴

突発性難聴は、治療の遅れが、その後の状態に大きく影響する病気です。

その一方で、予防法がない病気でもあります。

このためまずは、突発性難聴とはどんな病気かを知っておくことが、この病気に備えるための一番のポイントになります。

1週間以内の受診を！

突発性難聴は、厚生労働省により「難病指定」を受けている、治療の難しい病気でもあります。

突発性難聴は、ある日突然、起こります。

症状としては、片方の耳だけ音が聞こえにくい（あるいは、まったく聞こえない）、「キーン」という高音の耳鳴りがする、といったことが現われます。

耳は、音を聞くだけではなく、身体の平衡感覚も司っています。このため、めまいや吐き気を訴える患者さんも多くいらつしやいます。

突発性難聴でもっとも気をつけなければならぬことは、自覚症状があるにも関わらず、病気を放置してしまうことです。

突発性難聴の場合、できれば発症から1週間以内の受診が求められています。

発症後1週間以内に適切な治療法を受けた方では、約40%の人が完治したという報告があります。

しかし、発症から2週間を過ぎると治療効果が極端に落ちます。完治が難しくなってしまうので注意が必要です。

突発性難聴ではその症状が、日常会話には差し支えない程度の場合もあります。受診遅れにならないためにも、小さな異変を見逃さないことが大切です。



吐き気

めまい

耳鳴り

突発性難聴の原因は？

突発性難聴は、耳のなかの音を電気信号に変換して脳へ伝える神経や組織に障害が起ることで発症します。

なぜこうした障害が起るのか、原因は確定していません。現在のところは、ウイルスによるものか、血流の障害が原因とする説が有力とされています。

その一方で、ストレスや過労、睡眠不足、といったことが突発性難聴の発症リスクを高めることはわかっています。心あたりのある方は、生活習慣の改善や問題解決に取り組みようにしてください。

突発性難聴の診断と治療

突発性難聴には、メニエール病をはじめ、症状の似た病気がいくつか存在します。このため、難聴の原因を診断するためのX線検査や純音聴力検査が行われます（状態によっては、さらに精密な検査や画像診断が必要になることもあります）。

ります）。

突発性難聴の治療では、耳のなかの炎症を抑えるためのステロイド薬や、耳のなかの血流を改善する「循環改善薬」がおもに使用されます。

安静を保つことが治療にとって大事なので、症状によっては5日〜10日程度の入院が必要となることもあります。

まずは電話で相談を

めまいがおもな症状であるメニエール病でも、難聴や耳鳴りが起ることがあります。このときの症状は、めまいをともなったときの突発性難聴と似ています。

突発性難聴と同じくメニエール病も、病気発症の初期の治療がとても重要な意味をもちます。

まずは電話で相談してください。



ロタウイルス

例年これからの時期は、ノロウイルスと入れ替わるように「ロタウイルス」による感染症の流行が目立つようになります。ロタウイルスは、5歳になるまでにほぼすべての人が感染を経験します。そして、この乳幼児の時期にほとんどの人はロタウイルスに対して免疫を持つこととなります。このため健康な成人の方の場合、ロタウイルスによって重篤な症状が起ることはほとんどありません。

しかし乳幼児は、強い症状が現われることがあり、5歳までの急性胃腸炎の入院患者のうち、約半数はロタウイルスが原因となっています。

ロタウイルスの感染によるおもな症状は、嘔吐や下痢、発熱で、もつとも特徴的な症状は、白っぽい水のような便がでることです。こうした症状が見られたら医療機関を受診するようにしましょう。

ロタウイルスでは、最初の感染のときに、もつとも重い症状がでることがあります。

こうしたこともあり、生後6週から14週6日までに、初回の接種が可能なお子さんに対しては、令和2年10月1日からは、ロタウイルス感染症の予防接種が定期接種（原則無料）で受けられるようになりました。

2013年からワクチンを定期接種にしたイギリスでは、接種率が90%になり、ロタウイルスの検出数が80%以上減少するといった非常に高い効果をあげています。



人生100年時代の知恵

冬の脱水に気をつけよう

脱水症状といえば、夏に起こる熱中症が思い浮かびますが、冬の脱水症状に関しては、あまり注意を払っていないという方もいらっしゃるかもしれません。

しかし、思わぬ体調不良の原因が、冬の脱水だったというケースがあります。



冬の脱水症状をチェック

冬の脱水によって引き起こされる体調不良としては、頭痛、食欲不振、筋肉痛などが見られます。とくに思い当たる病気がないのにこうした症状がある方は、身体が脱水状態にないかをチェックしてみましょ。

チェックポイントとしては、「手の甲の皮膚を富士山の形に伸ばして、3秒以内にもとに戻るか」を調べてみてください。

口のなかが頻繁に乾く。肌にツヤがない。濃い尿が出る。便秘がちである。これらのとこも、身体が脱水状態になっていないかのサインになります。

脱水への対処法としては、こまめな水分補給が必要です。

「水分補給は、喉が渇いたときでいいのでは？」と、思われる方もいらっしゃるでしょう。

冬は、喉の渇きを感じにくくなります。その一方で、呼気や皮膚からなにもしなくても、一日で約900mlの水分を失っています。

こうした点からも、喉の渇きを感じる前の水分補給が大事になります。

冬の脱水と新型コロナ

冬の脱水症状に関しては、新型コロナウイルスの感染症対策との関りで重要な点が二つあります。

そのひとつがマスクの着用です。

マスク着用時に気を付けなければならないのは、マスクをしていると、喉の渇きを感じにくくなることです。

また、マスクの着脱を避けるために、喉が渇いていても、水分補給を控える傾向も見られます。

二つめは、筋肉の低下です。

人間の身体で、もっとも水分を蓄えているのが、筋肉です。新型コロナ対策による外出自粛によって筋力が低下して、脱水状態になりやすくなっています。

これらの点にも注意して、いつもの冬よりも十分な水分補給を心掛けるようにしましょう。



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+ビ 菌活

スーパーの棚をみると、実にたくさんの発酵食品があります。みそ、納豆、甘酒、ヨーグルトなど。こうした発酵食品を摂ることで、腸や身体を健康を目指す「菌活」、ちょっと気になりませんか。



菌活とは

冒頭でも述べましたが、食物に無害な細菌＝食用発酵菌を加えて反応させると（発酵）、従来の食品より栄養価が上がったり、別の有効成分や風味が増すものがあります。これが発酵食品です。

これらを日々上手に利用することで、健康度を上げようというのが、菌活です。また、日本酒の美肌成分を化粧水に取り入れるなど、食品以外での菌活もあります。

昔ながらの発酵食品

「菌活を！」と、とりわけ肩肘を貼らなくても、元々日本食には発酵食品が多くあり、毎日何かしら食べている方もいると

思います。

例えば大豆製品。

大豆を納豆菌と発酵させ、納豆にすることで、ビタミンB2が倍増します。

また、みそは、麹菌を混ぜて発酵させることで、風味や栄養価が増します。

食酢も発酵食品です。アルコールに酢酸菌を混ぜることで酸っぱい風味や防腐効果が生まれます。原料が日本酒ならば米酢、ワインならばワインビネガーとなります。

食生活に取り入れよう

食事は、洋食中心という方も少なくないでしょう。そういう方は、チーズやヨーグルトを取り入れてみてはいかがでしょうか。

無理に日本の発酵食品を取

り入れるより、好きな系統のものの方が、「習慣化」へのハードルは低くなります。

1種類にこだわらず今週はこれ、というように色々なもの試して楽しみながら菌活をしましょう。そのなかで「お通じが丁度よい」など、自然と自分の身体にあった発酵食品に出会えるかもしれません。



見逃さないで、この症状！



嗅覚障害と新型コロナ

新型コロナウイルス感染症の10～20%に、感覚障害があり、「嗅覚（におい）障害」の症状が見られることも報告されています。

症状としては、「匂いがわからない」「知っている物の匂いが違って感じる」といったことがあげられます。

新型コロナウイルスによって、なぜ、嗅覚障害が起こるのか、現時点では明らかになってはいませんが、注目すべき点があります。

それは、せきや発熱や倦怠感といった新型コロナウイルス感染症ではよく見られる症状がないのに、嗅覚障害を発症するケースがあるので

す。また、鼻水や鼻詰まりといった鼻の症状がないのに嗅覚障害が起きている例も報告されています。

突然の嗅覚障害を感じたら、医療機関を受診するのではなく、まずは各都道府県の新型コロナウイルスに関する相談窓口で電話で連絡するようにしてください。





2人分 155 kcal

●..... 材料 (2人分)

| | | | |
|---------|------|-----------|-------|
| カキ | 200g | サラダ油 | 大さじ1弱 |
| 小松菜 | 200g | ナムプラー | 小さじ2 |
| ニンニク・生姜 | 各1かけ | 塩・粗挽きこしょう | 各少々 |
| | | 片栗粉 | 適宜 |

●..... 作り方

1. カキは塩水で洗い、水気をふいて片栗粉を薄くまぶす。
2. 小松菜は5cm長さに切り、葉と茎に分ける。ニンニク、生姜はみじん切りにする。
3. 鍋に湯を沸かし、1のカキを入れる。ぷっくりとしたらザルに上げる。
4. フライパンにサラダ油を熱し、ニンニク、生姜を入れ炒める。香りが出たら小松菜の茎を炒める。葉と3を加え炒め、ナムプラー、塩、こしょうを入れ炒め合わせる。

●..... ワンポイント

カキを茹でてから炒めるので縮まず、小松菜も炒め過ぎずにシャッキリと仕上がります。



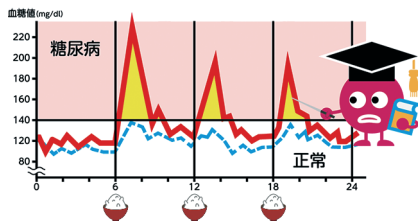
クッキングアドバイザー 天野由美子

※ 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!?

血糖値スパイクをご存知ですか？

「ご飯を食べたあとに、急に眠くなる」——その理由はいくつかありますが、最近注目されているのが、『血糖値スパイク』です。血糖値スパイクとは、食後1〜2時間で、血糖値が140mg/dl以上に上昇する生理的反応です。このとき、血糖値を下げるために膵臓からは大量のインスリンが分泌され、血糖値は急降下します。これによって、低血糖の状態が生まれ、脳にブドウ糖が十分送られなくなり、強い



眠気を感じるとされています。血糖値スパイクは、空腹時の血糖値を調べる健康診断では発見しにくいのが特徴です。その一方で、動脈硬化を引き起こす原因にもなっていて、さまざまな重篤な病気のリスクを高める要因となっています。血糖値スパイクは、早食いや大食い、朝食抜きの食生活といったことが原因となっています。睡眠はしっかり取れているのに、食後にいつも眠くなるという方は、まずは食生活の習慣を見直してみよう。

単語パズル

真ん中のマスに漢字を入れて、矢印の方向に2字熟語を作ってください。

| | | |
|-----|---|---|
| A ↓ | 恋 | → |
| | 慈 | 用 |
| → | 着 | ↓ |
| | 純 | 心 |
| | → | 実 |
| C ↓ | 淡 | → |
| | 初 | 見 |
| → | 原 | ↓ |
| | 白 | 蔵 |
| | → | 屋 |
| E ↓ | 紅 | → |
| | 干 | 酢 |
| ← | 雨 | ↓ |

※答えは7ページにあります