

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2021年 **3** 月号



医療法人

健康倶楽部

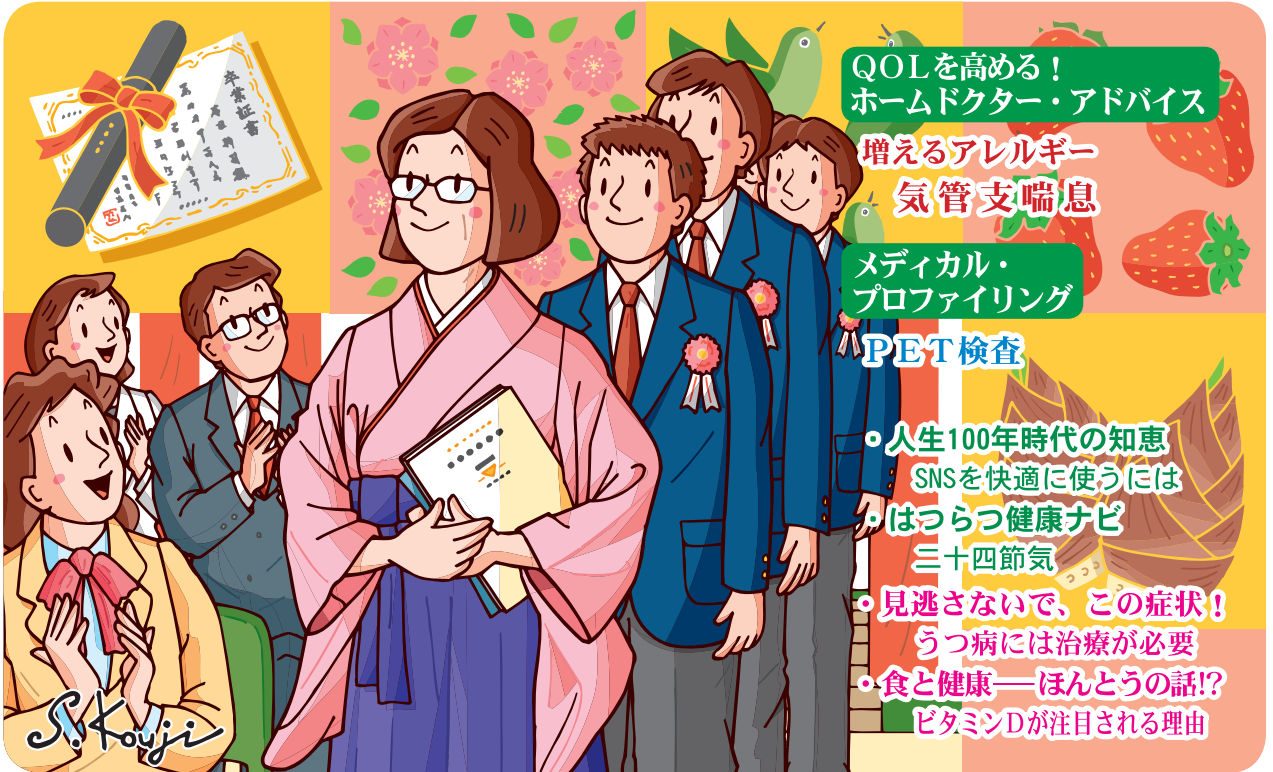
健康倶楽部 健診クリニック

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

増えるアレルギー
気管支喘息

メディカル・
プロファイリング

PETA検査

・人生100年時代の知恵
SNSを快適に使うには
・はつらつ健康ナビ
三十四節気

・見逃さないで、この症状！
うつ病には治療が必要
・食と健康——ほんとうの話!?
ビタミンDが目される理由

マスクの息苦しさを改善

新型コロナウイルス感染症の拡大によって、外出時にはマスクをする習慣が定着しました。そして、ほとんどの方が、マスクは鼻から顎まで覆うように着用するといった、正しいマスクの使用方法を実践しています。

その一方で、マスクをしていると息苦しいと感じている方も多数いらっしゃいます。この息苦しき原因のひとつが、「浅い呼吸」です。

鼻や口がマスクで覆われていると、してないと比べて、空気を吸いこむ力がより必要になります。このため無意識のうちに、浅い呼吸が繰り返されてしまうのです。

呼吸が浅いと、身体に十分な酸素が取り込まれず酸欠状態となり、息苦しさが増していきます。さらに、身体の酸素不足は、「隠れ酸欠」という言葉で報道されているように、頭痛をはじめとした、さまざまな不調の原因にもなります。

こうした状態を改善するには、まずは「鼻呼吸」を習慣化するようにしましょう。本来、呼吸は鼻の機能によって、効率的かつ衛生的に行なわれます。

そのうえで、鼻から息を吐くときは、「ゆっくりと吐き出す」ことを意識してみてください。そうすると、次に息を吸いこむときは深く息を吸いこむことになり、自然と「深い呼吸」ができるようになります。

この呼吸が無意識のうちにできるようになれば、息苦しさはかなり改善されるでしょう。



増えるアレルギー



き かん し ぜん ぞく 気 管 支 喘 息

喘息の患者さんの気道や気管支には、慢性的な炎症が起きていることがわかっています。炎症が起きて過敏になっている気道に、何らかの刺激が加わると、粘膜がむ

喘息の症状

重い発作が起これると死に至ることもあり、発作を予防しコントロールすることが治療の重要なカギとなります。

気管支喘息とは

生活習慣や住環境の変化により、アレルギー疾患を発症する人は、昔とくらべて子どもも大人も増えています。そのなかでも多いのは、気管支喘息です。早期発見・治療のため、今回は喘息についてお話しします。

くんでさらに狭まり、呼吸がしづらくなってしまう。この状態を「発作」といいます。

発作が起きているときは、呼吸とともにゼイゼイ・ヒューヒューという独特の音がするのが特徴です。これを喘鳴（ぜんめい）といいます。

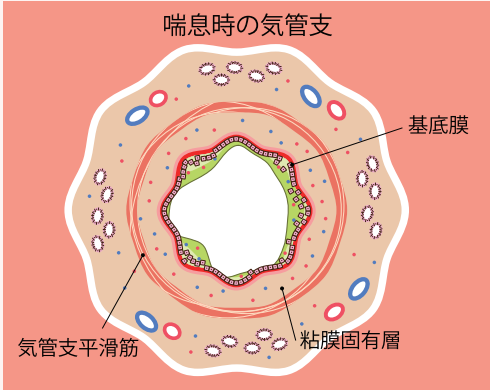
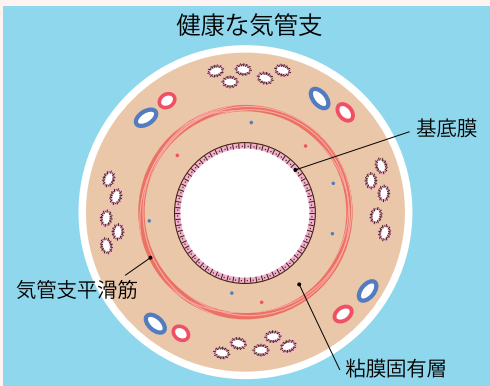
この発作を誘発するものは次の2つに分けられます。

- ・アトピー型…ほこり、ダニ、花粉など
- ・非アトピー型…激しい運動時、香水などの強い香り、梅雨・台風などの大きな気圧の変動、夜間から明け方にかけての気温の変化、ストレスなど

アトピー型の人でも、非アトピー型の因子で発作を起こすことも多々あります。

喘息の疑いがある場合は、アレルギーを特定するために、検査を行ないます。

喘息の発作は重くなるにつれて、横になっていられなくなります。





そのため起き上がりて呼吸（起座呼吸）するようになりまます。さらに悪化すると会話がつらくなり、酸素不足により唇が紫になるシアノーゼが出て、呼吸困難に陥りまます。発作が重く、発作止めの吸入が効かない場合は、一刻も早く救急車を呼んでください。

吸入ステロイドで予防

喘息治療で最も大切なのは、発作が起きる前に毎日、吸入ステロイド剤を使用して予防することです。いつも発作が軽く、発作止めの吸入で済んでいるからといって予防の吸入をしないしていると、大きな発作が起きた時に、発作止めの吸入が効かないという事態に陥りかねません。

吸入ステロイドは、患者さん自身で行なう地道な治療であり、強い意志を持って毎日取り組むことで、発作が起きにくくなり、治療に繋がります。ステロイドというと、副作用を思い浮かべる方もいらつしやると思いますが、気管

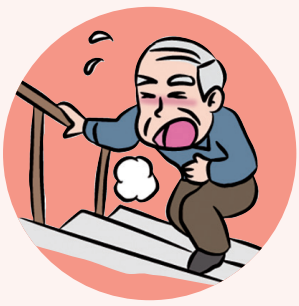
気管支喘息の主な症状



息苦しい



ゼーゼー、ヒューヒューという



階段の上り下り等で息苦しい



せき込む
(夜間・早朝に出やすい)

支に限定的に用いるので、全身への影響はなく、心配しなくても大丈夫です。

小児喘息と成人喘息

気管支喘息は、子どもの頃に発症すると、小児喘息とよばれます。また、大人になってから発症・再発した場合は、成人喘息といえます。両者では、誘発する原因など

も違いがみられます。

30年前とくらべ、小学生の喘息発症率は、3倍強となっています。子どもの喘息の9割は、アレルギーによるものとされています。風邪でもないのに咳が続く、風邪が治ったあとに咳だけが残っている場合は、早めに小児科を受診しましょう。早期発見で原因を見つけることが出来れば、適切な治療が行なえ、

治癒しやすくなります。

小児喘息から、引き続いて成人喘息になるのは、3割弱とされています。

成人の喘息は新たに発症する人が多くを占めています。また、発症原因は、小児喘息では9割がアトピー性であるのに対し、成人喘息は、6割程であり、原因がはっきりしない患者さんも多くいます。ピークフローメーターを使って喘息記録をとると、発作と誘発する因子を見つけれられるかもしれません。例えば、月経前に発作が起きやすい、かぜやインフルエンザの後に発症したなど、記録をとっておくと、誘発因子の絞り込みができます。

地道にコントロールを

喘息発作を起こさないためには、予防が大切です。急がばまわれというように、地道に吸入ステロイド剤を用いて、かかりつけ医と経過を見ていきながら、発作が起きないようコントロールしましょう。

放射性薬剤を投与して、特殊なカメラで画像化する

PET検査

PET検査は、放射線を含む薬剤を用いて、特殊なカメラで身体の内部を撮影して行なう検査方法です。おもにがんの検査で使用され、良性か悪性の区別、進行や転移の状況、治療効果の判定、再発していないかといった、さまざまなことが調べられます。

PET検査の仕組み

PET検査では、目的によって種類の放射性薬剤が使用されますが、そのなかでも一番使われているのが、「 $^{18}\text{F-FDG}$ 」という薬剤です。

「 $^{18}\text{F-FDG}$ 」は、ブドウ糖に似た物質によって作られています。

がん細胞は、新陳代謝をするために多量のブドウ糖を必要とします。このため、体内を撮影した画像で、「 $^{18}\text{F-FDG}$ 」がたくさん集まっている部位には、がんが発生している可能性が高くなります。

PET検査の流れ

PET検査を受ける前は、4〜6時間程度、食事を摂ることができません。また、ジュースやスポーツドリンクなど、糖分を含む飲み物も摂取できません。

その理由は糖分を摂取すると、ブドウ糖の代謝状態を正確に捉えるPET検査の障害となるからです。

「 $^{18}\text{F-FDG}$ 」を注射したあとは、1時間から2時間、安静にします。身体を動かすと、筋肉がブドウ糖を必要とするため、「 $^{18}\text{F-FDG}$ 」が筋肉に集まってしまいうケースがあるからです。

そのあとは、PET装置のベッドに横になって、撮影するだけです。たいていは、30〜40分で終了します。

PET検査の身体への影響

「 $^{18}\text{F-FDG}$ 」には放射線が含まれているので、身体への影響を気にされる方がいらっしゃるかもしれませんが、

しかし、「 $^{18}\text{F-FDG}$ 」でいえば、胸部や腹部のCT検査より、被ばく量はずっと少なくなっています。

健康には、一切、問題が生じないレベルです。

PET検査と保険適用

「 $^{18}\text{F-FDG}$ 」を使用したPET検査は、(早期の胃がんを除く)すべてのがんの診断で、健康保険の適用対象となっています。

ただ、健康保険の適用を受けるには、さまざまな条件が定められています。医師とよく相談することが大切です。

PET/CT検査

PET検査は、とても優れた検査方法ですが、臓器によっては、その他の検査法が選ばれることあ

PET 検査の流れ



ります。

例えば、早期の胃がんはPET検査では発見が困難なので、内視鏡検査が行なわれます。

また、CT検査やその他の検査と並行して、PET検査が行われるケースも多くあります。とくにPET検査とCT検査が一度にできる装置で行なう検査は、PET/CT検査と呼ばれています。



新型コロナと心の悩み

新型コロナウィルスの感染拡大が日本でも始まってから、一年以上が経過しました。現在、新型コロナに関連して、生活や仕事上のさまざまな悩みを心に抱えている方が多数いらっしゃいます。

こうした方は、チャットやSNS（ライン、ツイッター、フェイスブック）を使った相談窓口を利用してみてはいかがでしょうか。

ご紹介するサイトは、それぞれNPO法人が運営の主体ですが、厚生労働省のホームページやリーフレットでも紹介されているので、安心して相談ができます。

なお、新型コロナウィルス感染症に関する心の悩み以外の「一般的な相談」は、各都道府県等が設置している相談窓口にて電話してください。また、ウイルスに感染したのではないかとといった相談は、各都道府県が開設している帰国者・接触者相談センターが相談窓口になっています。

『新型コロナウイルス感染症関連SNS心の相談』
受付時間：月・火・木・金・日 17時～22時30分
（22時まで受付）
水 11時～16時30分（16時まで受付）
<https://lifelinksns.net>

『こころのほっとチャット【新型コロナ関連】』
受付時間：12時～16時（15時まで受付）
<https://www.tsunasou.jp/entrance/kokorohotchat2>



人生100年時代の知恵

SNSを快適に使うには

SNS（ソーシャル・ネットワーク・サービス）は、個人と個人、あるいは、個人と企業を結びつける、大きな力となっています。その一方、ネットを通じたコミュニケーションは、ひとつ使い方を間違えると、思いもなかったトラブルを抱え込む原因にもなります。



ご家族や友人と 同じ SNS がお勧め



総務省がまとめた調査によると、SNS を利用されている 70 歳以上の方は、4 割を超えました。ここ数年で、以前の倍以上に増えています。

SNS の利用の目的としては、あらゆる年代の 9 割近い人が、「従来からの友人とのコミュニケーションのため」と回答しています。また、「知りたいことについて情報を探すため」と答えた方も 6 割以上にのぼりました。

これから、SNS を始めてみたいと思っている方もいらっしゃるでしょう。

SNS にはさまざまなものがありますが、最初は、ご家族や友人が利用しているのと同じサイトに登録するのがお勧めです。

独特の用語や操作が、各 SNS にはありますが、わからないことは聞いて、慣れることでカバーできます。

そして、使い方に慣れてきたら、自分の趣味や興味が活かせるような SNS にも手を広げてみましょう。



情報発信と情報拡散の 注意点



SNS は、情報を受け取るだけでなく、自分から情報発信できること、また、情報を多くの人と共有できる情報拡散が、大きな魅力です。

ただ、このとき注意しなければならないことがあります。情報発信では、プライバシーの問題です。

例えば、自分と友人が写っている画像を SNS にアップしたときに、相手の方がそれを喜ぶとは限りません。むしろ、削除を要求されることもあります。こうしたことがきっかけとなって、大切な友人関係が壊れてしまうのは残念なことです。

SNS では情報拡散が、ボタンひとつで手軽にできるようになっています。

ただし、間違った情報や悪意のある情報も数多く存在し、不用意に情報拡散に手を貸してしまうと、情報の発信者と同様の罰を負わなければならないこともあります。

くれぐれも、情報発信、情報拡散は、注意して行なうようにしましょう。



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 二十四節気

遠い昔、中国から暦として伝えられた二十四節気という季節の移ろいを表わす言葉たち。まだ寒さは残っているものの、2月に「立春」を迎え、暦の上ではすでに春となりました。二十四節気を意識してみると、少し風流に毎日の生活を感じられるのではないのでしょうか。



暦、今と昔

現在、日本で使用されているのは、太陽の運行をもとにし1年を12の月に分ける「太陽暦」です。これまで明治時代の途中までは、中国から伝来した、月の運行に沿ったいわゆる旧暦が使われていました。

現在の太陽暦と旧暦では、1か月ほどの差異が生じます。

二十四節気とは

二十四節気(にじゅうしせつき)は、旧暦で使われていたものですが、今もカレンダーや手帳で、掲載されているものも少なくありません。

耳慣れないと思うかもしれませんが、実は、二十四節気の軸となる4つの日のうち2日は、今でも祝日という形で、私たちの生活に季節の節目とし

てなじんでいます。

春分、夏至、秋分、冬至が二十四節気を代表する4区分ですが、このなかで春分の日、秋分の日がお休みの日になっています。

二十四節気は、1年を4つの季節に分けた上で、約半月毎に季節のうつろいを表わす日が設定されています。12か月×2で二十四節気となるわけです。

三月の暦は

3月の節目となる日はどんなものでしょうか。旧暦にもとづいているため、体感としては季節感が重ならない印象をもたれると思います。プラスひと月して言葉をあてはめると、しっくり来ると思います。

ちなみに、今月は、先月の立春を過ぎて、春が深まる様子が書いてあります。

3月は、まず5日頃に「啓蟄」があります。これは春になり冬眠していた虫がでてくるという意味です。

そして、今年は20日に大きな節目である「春分」があります。昼と夜の長さが等しくなる日で、この日を境に、日がのびていきます。また、春彼岸の中日にもあたります。

今まで気にしていなかったカレンダーの隅に書かれた言葉。少し気にしてみるだけでも、季節感を味わえるのではないのでしょうか。



見逃さないで、この症状!



うつ病には治療が必要

新型コロナウイルスの感染が拡大するなか、うつ病を発症する人や、重症化させてしまう人が増えています。

うつ病の場合、ご自身がうつ病であることを認めたがらない、あるいは、医療機関への受診をためらう傾向があります。

しかし、遺書を書くといった行動や自殺をほのめかすような言動があったときは、急を要します。

こうしたときにはまず、その辛い心境をしっ

かり聞いて受け止め、理解すること。そして、『大切な存在だから、死なないで欲しい』と率直に、はっきり伝えます。

そして、うつ病には治療が必要であること。治らない病気ではないこと。医療機関への受診が必要なことを説明してください。

それでもなお、受診したくないという方もいらっしゃるかもしれません。

こうした場合は、ご家族の方が本人に変わって医療機関を訪ね、相談してみるのも方法のひとつです。



- 7 〈頭のストレッチの答え〉 ①女雛の扇の柄が逆 ②右の菱餅の色が逆 ③三方の穴が三角形 ④男雛の笄(しゃく)が短い ⑤右下の桜の花びらの1つが大きい ⑥左のぼんぼりの高さが短い



1人分 171 kcal

●..... 材料 (2人分)

絹豆腐1丁	300g	水	1½カップ
カニほぐし缶	小1缶	鶏ガラスープのもと	小さじ½
卵	1個	酒	大さじ2
(水溶き片栗粉)		しょうゆ	大さじ½
片栗粉	大さじ½	塩・こしょう	各少々
水	大さじ1	細ネギ(小口切り)	1本分

●..... 作り方

1. 豆腐は横半分に切り、1cm厚さに切る。卵は溶いておく。
2. 鍋に①を入れ中火にかけ、煮たったらカニを缶汁ごと入れる。豆腐を入れ2分程煮る。
3. 水溶き片栗粉を混ぜ、②に加え混ぜてとろみをつける。卵を糸状に流し入れ、鍋をゆすり固まってきたら火を止める。細ネギを散らす。

●..... ワンポイント.....

とろみをつけてからふつつつとした所に溶いた卵を上から糸状に流すと、きれいなかきたまに仕上がります。ごはんやうどんにかけても美味しい。



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!?

ビタミンDが注目される理由

新型コロナウイルスに対して、特定の栄養を摂取すれば感染予防の効果があるといいう研究結果はまだありません。それでもなぜか、多くの専門家が「ビタミンD」に注目しています。

その理由としては、新型コロナウイルスによって引き起こされる重篤な病気のうちで患者数の多い『ARDS (急性呼吸促進症候群)』の発症原因のひとつが、ビタミンDの不足にあることがわかってきているからです。

たっぷり
ビタミンD



つまり、ビタミンDを不足しないように摂ることは「間接的に」新型コロナウイルスの重症化予防につながるのではないかと、という見方が専門家の間でされているのです。

ビタミンDは、魚類やきのこ類に多く含まれています。一方、野菜や豆類、穀類にはあまり含まれていません。

魚類やきのこ類を食卓に上手に取り入れていくことは、このコロナ時代において、とても重要な食習慣のひとつとなりそうです。

お頭とレッキ

下の絵の中には、上の絵と違うところが6つあります。どこが違うでしょうか？



※答えは7ページにあります