

すぐに役立つくらしの健康情報——

# こんにちわ

## 2021年4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**

**心臓弁膜症**

**メディカル・プロファイリング**

**新型コロナワクチン**

- **人生100年時代の知恵**  
良い睡眠は枕から
- **はつらつ健康ナビ**  
小学生からの生活習慣病予防
- **見逃さないで、この症状!**  
起立性調節障害が不登校の原因に?
- **あなたの知らない感染症の世界**  
ベスト

### 新型コロナワクチンの接種

4月中旬——新型コロナワクチンの接種が、65歳以上の方（昭和32年4月1日以前に生まれた方）から始まる予定になっています。接種の手続きとしては、次のような方法が取られます。

(1) 接種の時期より前に、市町村から「接種券」と「新型コロナワクチン接種のお知らせ」が届く。

(2) 接種を受けることができる医療機関や接種会場を確認し、電話やインターネットで予約。

(3) 接種を受ける際には、市町村より郵送される「接種券」と「本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）」を必ず持つていく。

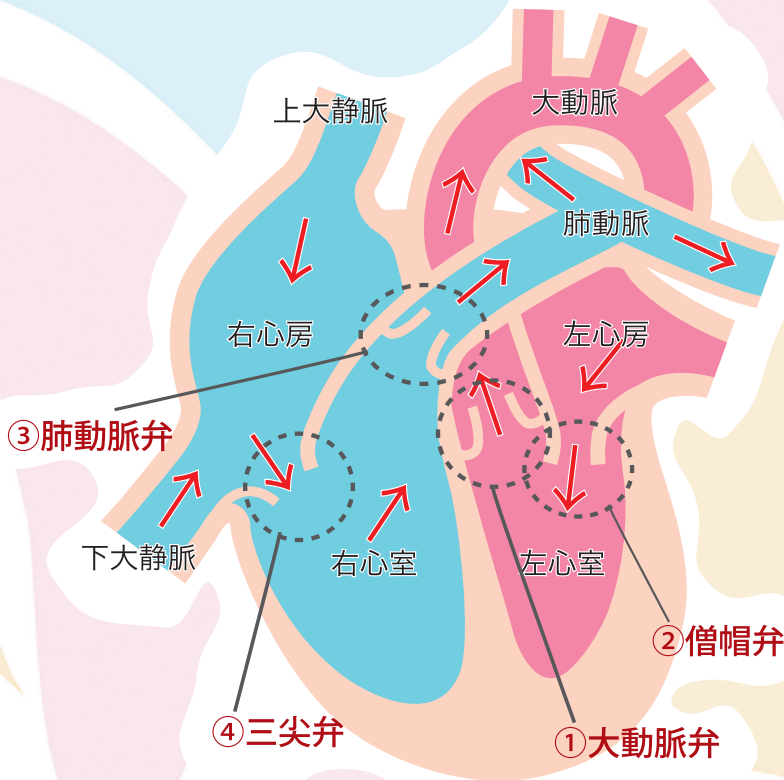
接種が受けられる場所は、原則として、住民票所在地の市町村の医療機関や接種会場になります。この医療機関や接種会場を探すための、接種総合案内サイトがインターネット上に設置されるほか、市町村からの広報でも情報が提供されます。

現在、新型コロナワクチンとして日本で使われているファイザー社製のワクチンは、2回の接種が必要です。通常、1回目の接種から3週間後に2回目の接種を受けます。なんらかの理由で、この期間を超えてしまった場合には、できるだけ早く2回目の接種を受けることとなります。

新型コロナワクチンの接種は、全額公費のため無料で受けられます。

# 心臓弁膜症

何か作業をしている時に、息切れがする、動悸がする。少し気になるもの、年齢のせいだろうか放置していませんか？ 実は加齢に伴なって、心臓に異常が起きているかもしれません。



## ♥ 4つの弁 ♥

心臓は、ポンプのような役割を担っていて、常時血液を送りだしています。また、流れが一つの方向になるよう、内部に弁があり、血流をコントロールしています。

心臓には血液の流れを司る4つの弁があります。これらが開閉し機能することで、血液が逆流やうっ血をせずに、正しい方向に流れるのです。

弁は、①大動脈弁（だいどうみやくべん）、②僧坊弁（そうぼうべん）、③肺動脈弁（はいどうみやくべん）、④三尖弁（さんせんべん）があります。

## ♥ 心臓弁膜症とは ♥

実は心臓弁膜症とは、ひとつの病名ではありません。心臓の弁の異常により血流に不調が起る病気の総称です。

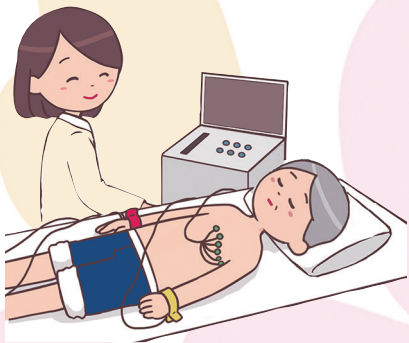
現在、患者さんが増えている原因は、加齢によるものが大きいとされています。

異常の起きる弁は、ほぼ大動脈弁と僧帽弁が占めています。これらの弁の開閉に障害が起きると、それぞれ狭窄症や閉鎖不全症となります。弁の異常による代表的な疾患には次のものがあります。

●**僧帽弁狭窄症**  
僧帽弁が硬化したり変形するために、弁の開閉範囲が狭くなり、血流が阻害される病気です。

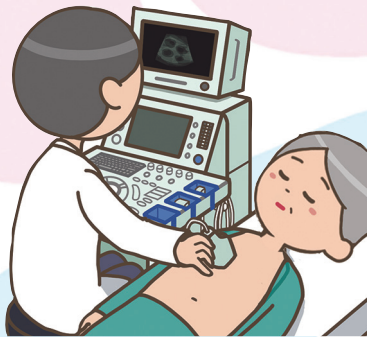
●**僧帽弁閉鎖不全症**  
僧帽弁の開きが不十分のため、血液の逆流が起ります。その結果、血液を通じての酸素の供給が行き渡らなくなり、身体に不調が生じます。

●**大動脈弁狭窄症**  
左心室に位置する大動脈弁が硬



心電図検査

心臓弁膜症は、健康診断で見つかるケースも少なくありません。そのため、高齢者の方も、年に一度は健康診断で心電図検査を受けることをお勧めします。



心超音波検査

心臓弁膜症が疑われる場合、他にもレントゲン検査で形を確認したり、血液検査、CT検査などが行われますが、一番重要なのが心超音波検査です。心臓周辺に超音波を当てることで、各部の状態を視覚的に確認することができます。

けれども、心臓弁膜症の治療は手術だけではありません。薬物療法や、身体への負担が少ない、血管のなかに細い管を通すカテーテル治療などもあります。発見が早ければ早いほど、治療法の選択肢が増えるのです。

心臓弁膜症は、進行すると、残念ながらよい状態に戻すことはできません。だからこそ、ささいなことであっても異変を感じたらかかりつけ医に相談してほしいのです。繰り返しになりますが、心臓弁膜症は、早期発見・早期治療が最も大切なのです。

### ♥ 心臓弁膜症の検査 ♥

化したり変形するため、弁の開閉範囲が狭くなり、血流が阻害される病気です。  
●大動脈弁閉鎖不全症  
大動脈弁の開きが不十分なため、左心室に血液の逆流が起こります。その結果、血液を通じての酸素の供給が行き渡らなくなり、身体に不調が生じます。

#### 〈四つの弁〉

- ・大動脈弁 だいどうみゃくべん
- ・僧帽弁 そうぼうべん
- ・肺動脈弁 はいどうみゃくべん
- ・三尖弁 さんせんべん

これらが正常に働かずうっ血したり、血流が悪くなると…



### 心臓弁膜症を発症する

- ・僧帽弁狭窄症 そうぼうべんけいさくしやう
- ・僧帽弁閉鎖不全症 そうぼうべんへいさふぜんしやう
- ・大動脈弁狭窄症 だいどうみゃくべんけいさくしやう
- ・大動脈弁閉鎖不全症 だいどうみゃくべんへいさふぜんしやう

放置・進行すると…



### 心不全となる

### ♥ 治療は手術だけではない ♥

心臓に違和感を感じても、心臓の治療という想像するのは開心術でしょう。このイメージにより受診をためらう方は少なくないと思います。もちろん進行度により、開心術が必要になる可能性もあります。

### ♥ 早期発見・早期治療を ♥

動悸・むくみ・息切れ・呼吸困難など、日常生活のなかで、ふと感じることはありませんか？心臓弁膜症の治療をしないでいると、症状が進み、心不全という重篤な状態に陥る恐れがあります。

感染拡大防止へ大きな効果が期待される

# 新型コロナウイルスワクチン

日本でも新型コロナウイルスワクチンの接種が始まりました。  
これまでのところ、先行してワクチン接種を行なった国々では、  
新型コロナウイルスによる死者・重症者の減少が見られます。

## 新型コロナウイルスワクチンとは

人間の身体は感染症にかかる場合、病原体（ウイルスや細菌など）に対して「免疫」ができます。免疫ができると、同じ病原体に感染したときに、症状がでにくくなったり、軽くなったりするようになります。予防接種は、この免疫反応を利用して行なわれています。

感染拡大への対策で重要なことは、病原体に対して免疫を持つ人が、人口の一定割合以上必要だということです。これは、「集団免疫」と呼ばれています。

新型コロナウイルスでは、この集団免疫を獲得するために、（一部の条件の方を除いて）ワクチン接種が努力義務とされています。

## いつワクチン接種を受けられるか？

新型コロナウイルスは、決めら

れた数量が徐々に輸入されます。

このため、ワクチンの接種を希望する方でも、現状では時期を待たなければならぬケースもあります。どの時期に、どのようにしてワクチンの接種を受けられるのか、適切な情報を得るようにしましょう。



## ワクチン接種による副反応の心配は？

新型コロナウイルスワクチン接種に慎重な方は、副反応の心配をしている方が多いかと思えます。

ワクチン接種後に、注射した部分の痛みや疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢、発熱等といった症状が報告されていますが、こうした症状の大部分は、接種後

数日以内に回復しています。

3月の時点では、アナフィラキシー（急性のアレルギー反応）の発生も報告されています。アナフィラキシーが起きたときは、接種会場や医療機関ですぐに治療が行なわれます。

### コロナ禍以前の日常は戻ってくるのか？

新型コロナワクチンの接種が始まったことによる最大の関心事は、コロナ禍以前の日常が戻ってくるのか、ではないでしょうか。

現状では、集団免疫を獲得するまでには、ワクチンの接種に時間がかかる。ワクチン接種によって、新型コロナに感染しても重症化させない効果は確認されているが、感染自体を防ぐ効果は十分に明らかではない。

これらのことから、「手洗い、マスク、三密を避ける」といった基本的な感染症対策は、続けていく必要があるようです。

### その他の注意点

新型コロナワクチンの接種は、強制的に行なわれるものではありません。ご自身の意志で積極的に受けるようにしましょう。

また、他の人への接種の強要や、接種しない人を非難することは絶対に止めましょう。

新型コロナワクチン接種で、わからないことがあったら、かかりつけ医に相談してください。

情報収集はとても大事ですが、情報不明な情報も数多くあります。また、新型コロナワクチンの接種を利用した詐欺事件も心配されます。十分注意しましょう。

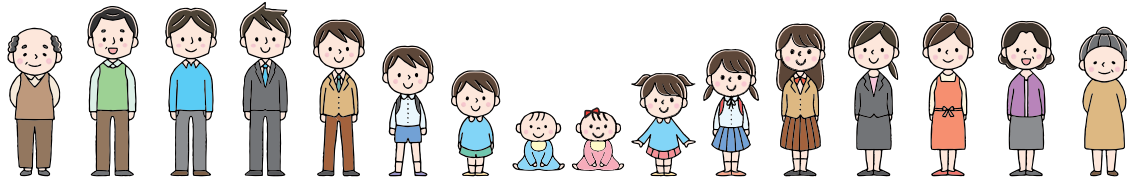


SDGs（エスディージーズ）という言葉で、ニュースだけでなく、多くのところで目にするようになりました。

SDGsは、「持続可能な開発目標」を意味する言葉で、日本を含め、国連加盟している193の国で、2030年までに「17の目標」を達成することを意図して決められました。この17の目標には169のターゲットがあり、さらに169のターゲットには、数値目標が書かれた232の指標が存在します。17の目標には、貧困や飢餓、エネルギーや環境問題、働き方や経済問題といったことが、幅広く取りあげられています。健康福祉分野では、「だれも

が健康で幸せな生活を送れるようにしよう」という目標のもとに、「すべての人が、お金の心配をすることなく基礎的な保健サービスを受け、値段が安く、かつ質の高い薬を手に入れ、予防接種を受けられるようになる」などがあげられています。国や地方自治体のみならず、企業もSDGsを経営目標に取り入れるところが増えてきました。個人でも、SDGsは手軽に取り組むことができます。たとえば、食品ロスを減らすことや、ペットボトルではなく環境に優しい容器に入った商品を購入するといったことは、今日からでもできるSDGsです。ぜひ、SDGsに関心を持っていただき、未来のために、できることから始めてみてはいかがでしょうか。





# 人生100年時代の知恵

## 良い睡眠は枕から

良質の睡眠を得るには、自分に合った枕を選ぶことが大きなポイントになります。枕が合わないと、頭痛や肩こりや腰痛だけでなく、身体全体に不調をもたらすことがあります。では、どういった枕を選べば良いのでしょうか？

### 枕は、高さで選ぶことが最優先！

枕を選ぶときは、まず、枕の高さに注目してください。

具体的には、枕を敷いて仰向けで寝たとき、立っているときと同じ位置関係に、頭と首がなっているかをチェックします。

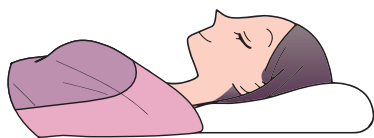
仰向けに寝て、頭が前に倒れてしまっているときは枕が高過ぎ、逆に、頭がのけ反るようだと低過ぎです。

次に、横向きに寝て、枕の高さをチェックしてみましょう。

横向きで寝て頭を枕に乗せたとき、頭と首が真っすぐになるのがベストの高さです。首が左右どちらかに曲がってしまう場合は、高いか低いか問題が起きています。

うつ伏せで寝ることが多いという方もいらっしゃるでしょう。

できれば仰向けか横向きで寝るほうがよいとされているのですが、どうしてもという方は、できるだけ、頭と首が真っすぐになる枕を選んでください。抱き枕を利用している方もいらっしゃるようです。



### 枕の大きさと素材は？

枕の大きさは、横は頭三個分。縦は、肩口が枕に接触するようにして、上部に余裕のあるものが良いとされています。

これは、人間は寝ているときに寝返りをするので、頭が枕から落ちない大きさを想定しています。

枕の素材に関しては、羽毛やウレタン、そば殻など様々な物があります。これらはそれぞれに一長一短があるため、どの素材が良いかは断言できません。

ただ、ひとつポイントがあります。それは、どの素材の枕も、その多くの商品が三年程度で使用期限を迎える点です。

三年以上同じ枕を使っている場合は、経年劣化によって枕の高さが合わなくなっていることがあります。注意してください。



このコーナーは文字を大きくしてあります。

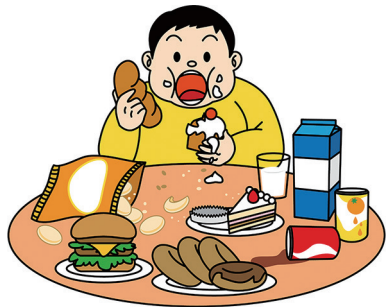


## \*小学生からの生活習慣病予防\*

子は親の背を見て育つ、といいますが、生活を共にしていると、様々な習慣も同じようになります。今は大人の生活習慣病のみならず、子どもがその予備軍になりえるのです。

### 生活習慣病予備軍

生活習慣病を引き起こす大きな因子は、やはり食事です。肥満した子どもの多くが大人になっても肥満している割合は高いとされています。生活習慣病の予備軍ばかりか、糖尿病などの生活習慣病に実際にかかってしまう場合もありま



す。子ども時代には栄養を維持しつつ、だらだらお菓子を食べさせないなど、時間のメリハリをつけて管理することが必要です。

### 食生活以外も見直そう

子どもの成長において、身体を作る食生活は大切なものですが、それ以外でも大切なことがあります。睡眠です。

親と一緒に遅くまでテレビを見ていたり、スマホを見ていたりすると、脳内が興奮状態になり、なかなか寝つけられないなどの問題が起こりやすくなります。

さらに、朝決まった時間に起

きられなくなり、そのような積み重ねから不登校に繋がる危険性もあります。寝る時間、起きる時間を決め、規則正しい生活を送ることが大切です。

### 予防は大人も一緒に

冒頭にも書いたように、親御さん自身が肥満体型であったり、不規則な生活を送っていると、子どもも同様の環境下で育ちます。そうならないためには、規則正しい生活を親御さんが送って、見本をみせてあげてください。

親子そろって健全な生活をおくることが、健康維持には欠かせないのです。

## 見逃さないで、この症状!



### 起立性調節障害が不登校の原因に?

起立性調節障害は、起きあがるときに、めまいや失神、動悸や息切れがする病気です。小学校の高学年から中学生に多く見られます。

なぜこうしたことが起こるかという点、自律神経の働きが乱れることで、脳へ送る血流が低下するためです。

起立性調節障害で重要な点は、自律神経の機能関わっている病気なので、自分の意志では症状をコントロールできないことです。

また、朝の時間帯に症状が出やすいため、子

どもの不登校や引きこもりの原因になることも少なくありません。

とくに、新型コロナウイルスによる、行動の自粛や運動不足によって、起立性調節障害を悪化させているケースが見られます。

起立性調節障害の治療では、効果的な薬物療法がないため、生活改善や運動療法が行われます。ストレスが大きな原因である場合には、ストレスのコントロールも大切になります。

このような治療では、ご家族が子どもを理解し、サポートする必要があります。



### 7 頭のストレッチの答え

- [ヨコのカギ] ①マサユメ ⑤バイテン ⑦カコ ⑨キラク ⑩イッシュ ⑫バリウム ⑭カンヨ ⑮ロジ
- [タテのカギ] ①マンカイ ②ユバ ③メイキユウ ④メンクイ ⑥テラ ⑧コツパン ⑩シリョ ⑬ムロ



# ささみと彩り野菜の炒め物

## 材料

- |        |      |        |        |
|--------|------|--------|--------|
| 鶏ささみ   | 2本   | 塩・こしょう | 各少々    |
| アスパラガス | 4本   | 片栗粉    | 小さじ1   |
| 絹さや    | 30g  | ゴマ油    | 大さじ1   |
| パプリカ   | 1/2コ | 水・酒    | 各大さじ2  |
| 生姜     | 1かけ  | ① 塩    | 小さじ1/4 |
|        |      | こしょう   | 少々     |

## 作り方

1. ささみは筋を取り、斜め1cm幅に切り、塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
2. アスパラは下の硬い所を落とし斜めに切る。絹さやは筋を取る。生姜は千切りにする。
3. フライパンにゴマ油を中火で熱し、生姜、1を入れ炒める。油が回ったら、アスパラ、絹さや、パプリカを加えさっと炒める。①を加え混ぜながら 汁気がなくなるまで炒める。



1人分 143 kcal

## ワンポイント

シンプルな調味料で作りやすい一品。野菜は下茹でせず、汁気をとばしながら火を通します。



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。

制作：メディアカルフライフ教育出版 本誌記事の無断転載を禁じます 『こんにちわ』は商標です 再生紙を使用しています

# あなたの知らない感染症の世界

## ペスト

ペストは、ペスト菌を持つノミがネズミなどの野生動物によつて運ばれ、そのノミに咬まれることにより感染します。また、感染した人の咳や血液などから、人から人への感染が拡大していきます。

ペストは感染力が強く、14世紀のヨーロッパでは人口の約3分の1が失われるなど、人類の歴史上最も致死率の高かった感染症です。また、皮膚が黒く変色することから「黒死病」と呼ばれ恐れられました。

感染すると主にリンパ節や肺が侵され、高熱、咳、皮膚に出血を伴う発疹・腫れ・痛み、呼吸困難などが起こり、治療が遅れると高い確率で死に至ります。予防策としてのワクチンはありませんが、できるだけ早く抗生物質を投与することで治療できます。

現在でもアフリカやアジア、アメリカなどの一部の地域で感染が確認されています。

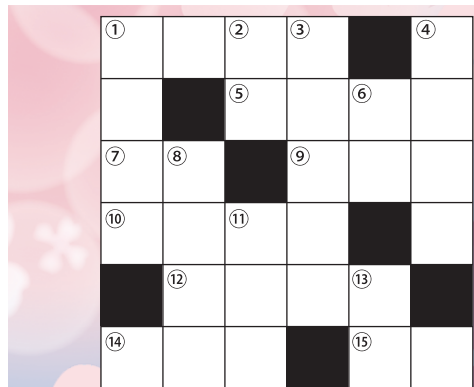
日本では100年以上前に感染の流行があったことが記録されていますが、現在感染の報告例はありません。



ペスト菌を発見したのは日本の北里柴三郎博士

# 頭のストレッチ

タテのカギ・ヨコのカギをヒントにクロスワードを完成させてください。



【ヨコのカギ】

- ①実際に起こった夢のこと
- ⑤物売る店
- ⑦過ぎ去った時
- ⑨心配や苦労がないのきな様子
- ⑩和歌や詩の一つ「百人〇〇」
- ⑫胃の検査の前に飲む溶剤
- ⑭ある物事に関係すること
- ⑮人家の間の狭い通路

【タテのカギ】

- ①花が十分に開くこと
- ②豆乳を煮た時に上面にできる被膜
- ③未解決事件を「〇〇入り」とも言う
- ④顔立ちの良い人を好むこと
- ⑥僧侶が住み、仏事を行う建物
- ⑧大腿骨と脊柱の間で体を支える骨
- ⑪注意深く心を働かせて考えること
- ⑬外気を防ぎ、物を保存・育成するための部屋

※答えは7ページにあります