

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2021年 **5** 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

すい臓がん

メディカル・プロファイリング

アナフィラキシー

□ **人生100年時代の知恵**

ペットのいる生活

□ **はつらつ健康ナビ**

お茶色々

□ **見逃さないで、この症状!**

マスク皮膚炎は早めにご相談を

□ **あなたの知らない感染症の世界**

エボラ出血熱

子どもたちとコロナ禍

新型コロナウイルスの感染拡大が続くなか、2回目の子供の目を迎えることになりました。大阪府立大学の研究グループの発表によると、小学校高学年〜高校生のおよそ9割が、新型コロナウイルスによるなんらかのストレスを抱えているとのことです。約半年前の調査では7割だったので、子どもたちのストレスは増加傾向にあると考えられます。

友人同士や部活での付き合いが制限されるなか、家族の会話をより大切にしていきましよう。

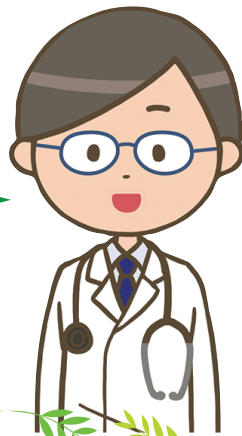
増加傾向ということで言えば、新型コロナウイルスの変異株(変異ウイルス)の問題も非常に気がかりです。

これまで、新型コロナウイルスは若年層には感染しにくいと言われていました。従来型の場合、10歳未満の子どもの感染者数に占める割合は、3%程度でした。この割合が、変異株では10%にあがっています。十分な注意が必要です。

新型コロナウイルスの影響で「子どもの定期予防接種の受診控え」といったことも起こりました。子どもの定期予防接種は、子どもの人生に大きな影響を及ぼす、大切なワクチン接種です。ワクチンによっては、決められた時期にしか接種できないものもありますが、特別措置として期間を延長して受けられるケースもあります。接種がまだという場合は、ぜひ、かかりつけ医にご相談ください。

すい臓がん

がんを患っても初期の症状が少ない、沈黙の臓器のひとつ、すい臓。アルコールを大量に飲む習慣のある方、糖尿病の患者さんは用心したい臓器です。今回はすい臓のがんについてのお話です。



身体の深部にある臓器

正面から身体を見たとき、胃の裏側に位置しているのがすい臓です。

すい臓は、身体の深部にあり、大きさは15センチメートルほどです。十二指腸側から、すい頭、すい体、すい尾の3つ部分から成っています。

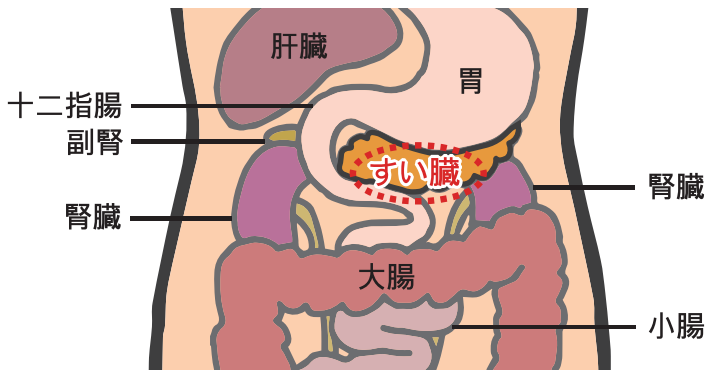
すい臓の働きは大きく2つに分かれ、ひとつは外分泌部。これは、腸にすい液を流す役割があります。すい液には消化酵素（タンパク質分解酵素、脂肪分解酵素、炭水化物分解酵素）が含まれています。これらは食物が小腸で消化されるのを助けるほか、アルカリ性であるため、胃酸を中和し、腸の保護にも働きます。

もうひとつは内分泌系で、すい臓のなかに散在するランゲルハンス島です。ここからは、血糖値を上昇させるグルカゴンや反対に血糖値を下げるインスリンというホルモンなどが放出されています。

このように、すい臓は身体の奥深くで栄養に関わる役割を果たしています。

すい臓と病気、がん

前述のように、すい臓は、いくつかの臓器に囲まれた身体の深い部分に位置するため、普通のエックス線にうつりません。また、沈黙の臓器のひとつと呼ばれるよう





こんな習慣や症状、ありませんか？

過度の飲酒や喫煙



黄疸



体重減少



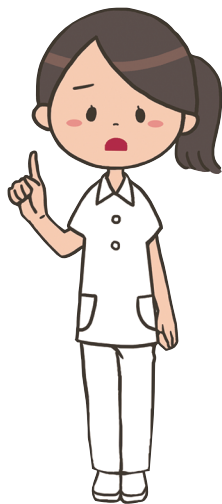
食欲不振



腰痛・背部痛



腹部違和感



糖尿病の患者さんは要注意！

すい臓がんの治療

一般に、すい臓がんの治療として行なわれるのは、

- ・手術療法
- ・抗がん剤による化学療法
- ・放射線療法 です。

血液検査では、すい臓の異常をみる「血清すいアミラーゼ」、すい臓が正しく機能しているかを調べる「リパーゼ」があります。また、すい腫瘍マーカーや、上腹部超音波検査やCT、MRIなども行ないます。

予防するには

すい臓がんは症状がでにくいいため、予防はもちろん、早期発見がとても重要になります。

既に糖尿病の方は、年に一度超音波検査などを受けるとよいでしょう。また全般的には、禁煙すること、脂質の少ない食生活、過度のアルコール摂取を控えるなども大切になります。

すい臓の検査

これらに心当たりのある人は、人間ドックなどで検査項目を増やすなどして早期発見を逃さないことがとても大切です。

すい臓がんが疑われる場合は、血液検査をはじめ、腹部超音波検査を行ないます。さらに、腹部CT検査を行なう場合もあります。

すい臓がんは、進行してから発見されることが多いため、実際に手術ができるケースは、患者さんの3割ほどになります。手術療法の場合は、限定的ながんに関しては、部分切除、大きいがんに関してはすい臓の全摘となります。

すい臓は、身体の奥深くにあるため、他の臓器と一緒に取りだして手術をしなくてはならず、手術をするのに難しい臓器とされてきました。

すい臓がんの場合、そのほとんどが、すい臓を貫いている「すい管」にできるすい管がんです。自覚症状がわかりにくいのです。自覚症状がわかりにくいのです。

に、疾患があっても自覚症状がでにくいことがわかっていきます。つまり、早期発見が難しいのです。すい臓の病気としては、急性すい炎、慢性すい炎、すい臓がんが挙げられます。すい臓がんが

が、何を目安にしたらいいかという、大量の飲酒習慣がある、喫煙習慣がある、遺伝、過剰なストレス、食欲の減退や体重が減少してきた、急な糖尿病の発症、腹部が張る感じがある、黄疸などがある場合です。また、糖尿病の患者さんは、すい臓がんを発症しやすいとされていますので、注意が必要です。

新型コロナウイルスワクチンによって注目される

アナフィラキシー

新型コロナウイルスワクチンの接種が日本でも始まり、「アナフィラキシー」という言葉が以前より報道されるようになってきました。

アナフィラキシーとは、どういったものなのでしょうか——改めて、確認しておきましょう。

アナフィラキシーはアレルギー反応

フィラキシーは、「防御反応」を意味する言葉です。これに、否定を意味する「アナ(ana)」が加わって、有害な防御反応を意味する言葉になりました。

この有害な防御反応とは、アレルギー反応のことです。アレルギー反応には4つのタイプがありま

すが、特に、迅速に複数の臓器にアレルギー反応が起こることが、アナフィラキシーと定義されています。

アナフィラキシーの症状としては、じんましんや紅斑などの皮膚症状。呼吸困難や腹痛、下痢。めまいや血圧の低下、意識障害といったことがあげられます。

また、症状が重症化してショック状態に陥っている場合は、アナ

フィラキシーショックと呼ばれる、命の危険をともないます。



アナフィラキシーとアレルギー

アナフィラキシーへとつながるアレルギー反応を引き起こすアレルギー(原因物質)には数多くの種類が存在します。

そのなかでも、アナフィラキシーの原因として代表的なのが、食品(食物アレルギー)です。卵や牛乳、小麦、蕎麦、エビやカニといった食品によるアレルギーがよく知られています。

その他には、蜂やムカデによる虫刺されや、薬物といったものでアナフィラキシーを引き起こされることもあります。



アナフィラキシーの特徴

アナフィラキシーの大きな特徴は、アレルゲンを摂取後、5分から30分以内（食物アレルギーの場合は2時間以内）という短時間で症状が出るケースが多いことです。同時に、症状が急激に悪化するこ

とがあります。アナフィラキシーによる血圧の低下や意識障害がみられる場合は、しっかりととした緊急対応が求められます。

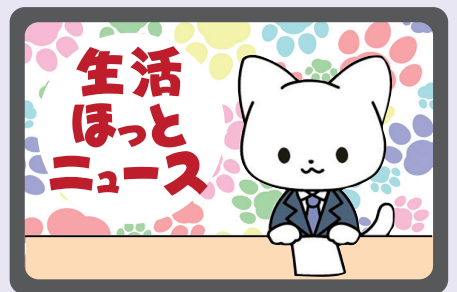
そのうえで、アナフィラキシーによる死亡者数は年間で50〜60人

と、他の病気と比べて非常に少ないということは知っておく必要があります。

新型コロナウイルスとアナフィラキシー

新型コロナウイルス接種後に、アナフィラキシーが疑われる副反応が見られました。しかし、そのすべての症例において、症状は軽快・回復していることが報告されています。

新型コロナウイルスにおいてアナフィラキシーが引き起こされるアレルゲンは、いくつか候補があります。原因物質の究明が、急ピッチで行なわれているところです。ワクチンを接種した人数に対するアナフィラキシー発症者の割合を、新型コロナウイルスの感染率や死亡率と比較すると、新型コロナウイルスワクチンによるアナフィラキシーのリスクはとても小さいものとなっています。新型コロナウイルスワクチンは、この点からも安全性の高いワクチンであると評価されています。



変異株（変異ウイルス）

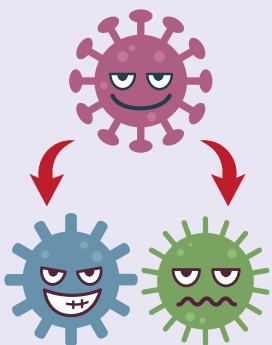
新型コロナウイルスの感染拡大が続くなか、「変異株（変異ウイルス）」の感染例が増加するという新たな問題が、日本でも起きています。

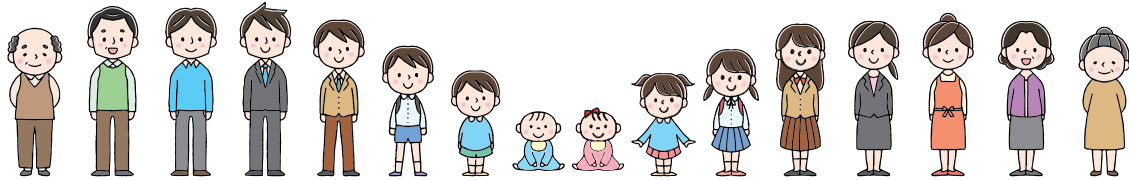
変異株は、新型コロナウイルスの遺伝情報の一部が変化したもので、イギリス型、南アフリカ型、ブラジル型と呼ばれる、三種類の変異株が確認されています。変異株がさらに変異したウイルスや、三種類には含まれない変異株も日本やアメリカで見つかっています。

遺伝子に変異が起きたウイルスは、感染力を強めたり、人間の免疫力を弱めたりすることがありますが、変異株に関しては

様々なことが、まだ十分に解明されていません。ただ、従来型のものより感染力や重症化リスクが高いとする専門家の意見が、数多く報道されています。新型コロナウイルスに限らず感染の頻度が増えるほど、ウイルスは常に変異を繰り返していきます。今後も、一刻と状況は変化していくと考えていいたしましょう。変異株に対しては、従来型のものよりもさらにしっかりととした感染対策をしていくことが大切です。

「コロナ慣れ」や「自粛疲れ」「気の緩み」といった言葉も聞かれますが、変異株の感染拡大が起きている状況にあつては、「マスクの着用と手洗い、三密を避ける」といった感染対策を徹底しながら、新型コロナウイルスワクチンの積極的な接種が求められています。





人生100年時代の知恵

ペットのいる生活

日本ではおよそ3世帯に1世帯の割合で、ペットが飼われています。また、ペット（犬か猫）を飼っている理由を調べたアンケート調査によると、約4割の方が、「生活に癒し・安らぎが欲しかったから」と回答しています。

ペットを飼う前に

これからペットを飼ってみたいと思っておられる方も多いことでしょう。とはいえ、ペットを飼う前に調べておかなければならないことがあります。

まず一番大事なことは、ペットを飼える住環境にあるかどうかです。ペット禁止の集合住宅でこっそり飼うというのは、（他の人がそうしていたとしても）大きなトラブルの原因となりかねません。

健康面では、ご自身やご家族の動物アレルギーについて、あらかじめ調べておくようにしましょう。ペットを飼ってから動物アレルギーであることがわかり、飼い主さんとペットの両方に深刻な問題を引き起こすケースがあります。

ペットを飼うときの費用について調べておくことも必要です。個体差はありますが、犬で1か月あたり3万円、猫で1か月あたり1.5万円といった環境省の資料があります。

住環境
アシキー



飼代
医療費



ペットを飼ったときに

日本では近年、緊急避難を必要とするような大きな災害が各地で起こっています。ペットを飼ったときは、災害時のことも考えておかなければなりません。

しかし残念なことに、ペットの防災についてのアンケートでは、「特に対策をしていない」と48.3%の方が回答しています。この点は、今後の大きな課題と言えるでしょう。

ペットを飼うときは、いずれ「ペットロス」の問題が起こることを十分に知っておく必要があります。

犬や猫の平均寿命は、15歳前後。ほとんどの場合、飼い主よりも先にペットは死を迎えます。

ペットロスの辛さから、うつ病を発症してしまう方もいらっしゃいます。日頃から、こうした問題にも関心を向け、ご自身やご家族の精神的なケアについて話し合い、準備をしておくことが大切です。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



お茶色々

お茶といえば、チャノキの葉や茎から抽出する緑茶のことですが、広義では、お湯をそそいでエキスを抽出するものも〇〇茶と呼ばれています。お茶にはどんなものがあるのでしょうか？

チャノキのお茶色々



緑茶で最も代表的なものは、煎茶です。これは、発酵させずに蒸しながらもんだものです。きれいな緑色のお茶が抽出できます。

他には、チャノキから次のようなお茶が作られています。

- ・玉露—日光を遮って栽培したもの。深いコクと甘みがある高級茶。
 - ・ほうじ茶—煎茶や茶の茎を焙煎したもの。
- 以下のお茶は、茶葉を発酵して作られています。
- ・紅茶—茶の葉を発酵させたもの。
 - ・ウーロン茶—茶の葉を半ばまで発酵させたもの。

人気のお茶色々



・麦茶
日本ですっかり定着しているお茶のひとつ。ノンカフェインで、子どもの時から飲んでいた方も多いのでは。大麦を焙煎したものに、湯や水でエキスを抽出して飲みます。

- ・ハーブティー
カモミールや、ローズマリーなどのハーブの葉に湯を注ぎ、エキスを抽出して飲みます。乾燥した葉から入れるのが一般的ですが、新鮮な生のハーブに湯を注いで飲む場合もあります。
- ハーブによって異なりますが、主にリラックス効果などが期待できます。

・ルイボスティ—
南アフリカの山脈でのみ生える、ルイボスの木の葉から抽出されるお茶。渋みは少なく穏やかな味のするノンカフェイン。日本でも、近年人気のあるお茶です。

- ・マテ茶
近年知られ始めているのが、マテ茶です。南米ブラジルなどでよく飲まれているものです。成分としては、鉄分やカルシウムが豊富で、その他様々な栄養素も含むことから、「飲むサラダ」とも言われているそうです。



見逃さないで、この症状!



マスク皮膚炎は早めにご相談を

新型コロナウイルス感染症の影響で、マスクをする機会増加した昨年、「マスク皮膚炎」という言葉を聞くようになりました。

マスク皮膚炎は正式な病名ではなく、その原因の多くは「接触皮膚炎」によるものとなっています。

接触皮膚炎は、皮膚に何らかの物質が触れることで、湿疹やかゆみ、腫れなどの、いわゆる「かぶれ」が起こる病気です。マスク皮膚炎で

こうした症状が、マスクの生地や耳のまわりの接触部分に現われます。

対処法としては、マスクの素材やサイズを調整して皮膚への負担を減らすことや、スキンケアを十分に行なうといったことがあげられています。

ただ、マスク皮膚炎が悪化しているにも関わらず、放置してしまっているケースも見られます。マスク皮膚炎を自覚している場合は、できるだけ早めに皮膚科の医師に相談して対処するようにしましょう。



7 〈頭のストレッチの答え〉

- ①現金 ②唾液 ③証人 ④探究 ⑤飛翔 ⑥線路 ⑦衝動 ⑧親子 ⑨飛行機 ⑩雰囲気



かつおのたたきサラダ

材料 (2人分)

- | | | | |
|-----------|-------|------|------------------------------------|
| かつお (刺身用) | 1/2 節 | 細ネギ | 2本 |
| 大根 | 100g | サラダ油 | 少々 |
| 生姜 | 1 かけ | ① { | しょうゆ 大さじ1
レモン汁 大さじ1
ゴマ油 小さじ1 |
| きゅうり | 1本 | | |
| みょうが | 1個 | | |

作り方

1. かつおは水気をふく。フライパンにサラダ油少々を中火で熱し、かつおを入れて焼く。薄く焼き色がついたら返して表面全体を焼き、取り出す。表面の油をふき冷蔵庫で冷やす。
2. 大根はすりおろしてザルにあげて水気をきる。生姜はすりおろす。きゅうり、みょうがは千切りにする。細ネギは小口切りにする。
3. かつおを1cmの厚さに切る。
4. 器にきゅうりをしき、かつおを盛り、大根おろし、生姜のをせ、みょうが、細ネギを散らし、混ぜた①をかける。



2人分 150 kcal

ワンポイント

脂が少なくてさっぱりとした初がつつおは表面を焼いて香ばしく仕上げます。



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。

あなたの知らない感染症の世界

エボラ出血熱

エボラ出血熱は、エボラウイルスによる感染症で、1976年にアフリカのスーダンとコンゴ共和国で初めて発生しました。出血症状を伴わないことも多いため、現在ではエボラウイルス病と呼ばれています。

感染経路は、エボラウイルスを保有した動物(コウモリ、霊長類など)に触れたり、感染者の体液(血液、汗、尿など)が、非感染者の傷口や目、鼻などの粘膜に侵入することで感染し、空気感染はしません。

通常、10日前後の潜伏期間の後、高熱・頭痛・筋肉痛、次いで嘔吐・下痢・多臓器不全、さ

らに進行すると全身の出血傾向が見られる場合もあります。感染した場合の致死率も高く、ワクチンや有効な治療法もないため、症状を軽くするための対症療法(点滴など)が行なわれます。

現在でもアフリカ地域で多く発生しており、感染拡大地域には行かない、野生動物には触らない等が唯一の予防策です。

日本国内での発症例はありません。



頭のストレッチ

下の文中の漢字を組み合わせる漢字を1つ作り、言葉を完成させて下さい。

例：石の少ない浜

砂 浜

- | | | |
|--------------|--------------------------|--------------------------|
| ①金を見る王さま | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ②口から液が垂れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ③正しいことを言う人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ④九つの穴を探る | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑤羽がはえたら羊も飛べる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑥白い糸のような水路 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑦重い動きを行う | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑧子どもは木を立って見る | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑨幾つもの木が飛んで行く | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑩雨に囲まれた気分 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

※答えは7ページにあります