

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2021年 6 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

身近で出来る感染症対策

メディカル・プロファイリング

パーキンソン病

□ **人生100年時代の知恵**

テリパリーの活用

□ **はつらつ健康ナビ**

脳腸相関

□ **見逃さないで、この症状!**

65歳以上の方は6時間睡眠が目安

□ **あなたの知らない感染症の世界**

コレラ

「コロナうつ」になっていませんか?

『広島市こころの健康に関するアンケート調査』によると、新型コロナウイルス感染症の流行で、憂鬱な気分になることが増えたと回答した人の割合は、48・3%にのびりました。コロナ禍がストレッサーとなって起こる、いわゆる「コロナうつ」に対処していくには、まず、うつ病や抑うつ状態(うつ病よりは軽い状態)になっていないか、ご自身の状態を把握することが大切です。うつ病や抗うつ状態の診断基準として医師が使うものに、「DSM-IV」があります。

まず、最初の二つの質問のうち、両方、あるいはどちらかが、2週間以上続いていないかチェックします。

- 気分が落ちこんでいる。
- 物事に対して興味がわかない。

そのうえで、次の7つの質問のうち、5つ以上該当する方はうつ病が、4つ以下だと抑うつ状態が疑われます。

- 集中力や注意力、決断力の低下。
- 自分を無価値な存在だと感じる。
- 将来に対する悲観的な見方が強い。
- 死にたいと感じる。
- 眠れない(あるいは、寝すぎる)。
- 食欲がない(あるいは、食べすぎる)。
- イライラすることが多い。

これらの項目のなかにご自身に当てはまるものがあり、不安を感じる方がいらっしゃるかもしれません。そのような方は早期に医療機関を受診してください。

今こそもう1度おさらい&徹底しよう！

身近で出来る感染症対策

K太君は、学校でレポートの宿題ができました。テーマは「身近な感染症対策」。さて、どんなことがあるのでしょうか。

「ポイント1」 玄関

K太（以下…K）「ただいま！」
お父さん（以下…父）「お帰り。K太」

K「お父さん何をしているの？」
父「今日はリモートワークだったからね。もう勤務時間が終わったんだ。だからこうして玄関や、家中のノブや手すりをふいて除菌しているんだよ」

K「そうか、リモートワークに、ノブの除菌か。早速、宿題の項目が見つかったな」

K太くんは、玄関に置いてあるアルコール除菌液で手をこすりながら宿題の話をしました。

父「そうかい。ノブは不特定多数の人が触るからね。こまめにふくのがいいんだよ。共用している電話なんかもね。それから、業種にもよるけれど、お父さんの会社は、リモートワークや時差出勤を取り入れて、電車の混む時間帯に通勤しないようになったよ」

K「なるほど、接触感染や飛沫感染※を防ぐためだね」

※接触感染…菌やウイルスに付いたものに触れた手で、目をこすったり、鼻に触れたりして感染すること。

※飛沫感染…他人がしたくしゃみや咳で飛散した液体粒子を吸い込んで感染すること。

「ポイント2」 洗面所

お母さん（以下…母）「おかえりなさい。K太」

K「ただいま」
母「あらK太、まだマスクをしているじゃない。外から帰ったら、布製のマスクはつけおき洗い、使い捨てのマスクは、一度このポリ袋に入れてから捨ててね」

K「そうだった」
K太は、両手でひもをもって使い捨てマスクを外すと、ポリ袋に捨てました。

母「手は30秒を目安によく洗ってね。手の甲や指の間、親指なんか洗い忘れしやすいのよ」

K「そうなんだね」

母「30秒間は、好きな歌を歌いながら洗うと、時間の目安になるわよ」

るわよ」

K「楽しく洗えばあつという間だね」

「ポイント3」 居間

お姉ちゃん（以下…姉）「K太、おかえり」

K「ただいま、お姉ちゃん。今日は大学は休みだったの？」

姉「違うわよ。今日の講義はオンラインだったの。でも、やっぱり教室で授業を直接受けたいなあ。K太はどうなの？」

K「ソーシャル・ディスタンスを保つために、机と机の間にすき間を開けているよ。それからお昼ご飯の時もおしゃべりをしないことになってるよ。あつ、そうだ」

K太は、宿題のことを姉に話しました。

姉「そうねえ。例えばお母さんは、食事のときにみんなのおはしが触れないよう、大皿でなく、個々のお皿に入れてくれてるの気づいてる？」

K「気づかなかった！」
K太はあわててメモをとりました。



「ポイント4 屋外」

姉 「あと、マスクの着け方も大事

よね。鼻がでてしまつたら意味がないし、不織布のマスクにしる、布やウレタン製のものにしる、顔にぴったりフィットさせてつけるのもポイントよ」

「それから……」お姉ちゃんは、窓の外をみやりました。

姉 「今までの話は主に新型コロナウイルスの感染予防だと思っけれど、他の感染症対策も大事よね」

K 「例えばどんなもの？」

姉 「蚊が媒介するジカ熱や、マダニに刺されないよう予防することも大切よ。草むしりだったり、最初から草むらがあるところに行くとかわかっているときは、長袖のシャツを着たり、長めの靴下をはいて、虫よけスプレーを持参するといいかもね」

K 「レポートが書けそうな気がしてきた。お姉ちゃん、ありがとう！」

K太のしपोर्टメモ

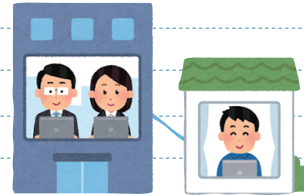



歌いながら
あると楽しい

手洗い
(他の感染症対策でも有効)




除菌 (みんなが触るところは念入りに)

時差出勤やリモートワーク (人と接触しない)






マスクの正しいつけ方・捨て方・洗い方




ソーシャルディスタンス
(距離をとっておしゃべり禁止)



料理は小皿にある



⚠️ その他
蚊やダニの感染対策も大事!



脳の機能低下によって起こる

パーキンソン病

パーキンソン病は、60歳以上の方では100人に一人が罹るとされていて、高齢化が進む日本では、患者数の増加が懸念されています。その一方、パーキンソン病に対する治療法や治療薬が進歩し、早期発見・治療により症状の進行を遅らせることができるようになってきています。

パーキンソン病とは

運動機能を調節する脳内神経伝達物質「ドパミン」——パーキンソン病は、このドパミンの分泌が減少することによって起こります。

パーキンソン病では、「振戦（手足の震え）」「筋固縮（筋肉を曲げ伸ばすとき関節に抵抗がある）」「動作が緩慢になる」「姿勢反射障害（倒れそうなときに身体のバランスを維持できない）」といった症状が見られます。これらの症状は、「ヤール重症度」という分類を使って、進行度を表します。

- 1度 症状が身体の片側の手足のみ見られる。
- 2度 症状が身体の両方の手足に見られる。
- 3度 自立した生活が可能だが、症状によって活動が制限される。
- 4度 日常生活において部分的に介助を必要とする。
- 5度 全面的な介助を必要とする。

●1度 症状が身体の片側の手足のみ見られる。●2度 症状が身体の両方の手足に見られる。●3度 自立した生活が可能だが、症状によって活動が制限される。●4度 日常生活において部分的に介助を必要とする。●5度 全面的な介助を必要とする。

ちなみに「ヤール重症度」は、医療費の公費負担を申請するときにも必要です。3度以上と診断されると、日常生活機能障害を3段階に分類する「生活機能障害度」が2度以上かどうかの診断と合

パーキンソン病の治療薬

パーキンソン病の原因となるドパミンの分泌量の低下は、脳神経細胞の減少によって起こります。脳神経細胞を増加させることは、できないため、パーキンソン病は、治療薬によってドパミンの量や働きを補う薬物療法がおもに行なわれます。

パーキンソン病の治療で使われる薬のうち、中心となるのは次の2つです。

- L-DOPA ドパミンを直接増量する薬。治療効果が高く、即効性に優れている。
- ドパミンアゴニスト ドパミンを受け取る側の脳神経細胞を活性化することによって、ドパミンの働きを強める。効き目が緩やかで、比較的軽微な場合に用いられる。

その他にも症状によって、

パーキンソン病の4大症状



②筋固縮 (かたい)



①振戦 (ふるえる)



④姿勢反射障害 (ころびやすい)



③寡動・無動 (おそい)

「MAO-B阻害薬」「COMT阻害薬」「抗コリン薬」といった薬を、L-Dopaやドパミンアゴニストの補助薬として使用します。

運動療法で症状改善

パーキンソン病では、様々な運動機能の障害が起るため、運動療法が欠かせません。

一度動きにくくなった筋肉を動かすのは困難がともなうため、日

常生活に支障が出てくる前から、リハビリテーションを行なうことが効果的です

運動に関するリハビリテーションに関しては、医師と連携した理学療法士の指導を受けると良いでしょう。また、パーキンソン病を患う方の多くは、言葉の発声に悩みを持っていきます。言葉に関するリハビリには、それを専門に扱う「言語聴覚士」という資格をもつ人たちもいます。



サイトカインストーム

新型コロナウイルス感染症の重症化を引き起こす原因のひとつに、「サイトカインストーム」があります。

サイトカインは、細胞と細胞の間で、情報伝達をするためのたんぱく質で、免疫や炎症に関係していることが知られています。例えば、新型コロナウイルスに感染して肺に炎症が起ると、炎症を起こした細胞からサイトカインが分泌され、炎症を抑えるように他の細胞に働きかけます。ここで問題になるのは、ウイルスが増加して炎症が酷くなると、このサイトカインが嵐(ストーム)のように大量に分泌されてしまうケースがあることです。これを、サイトカインスト

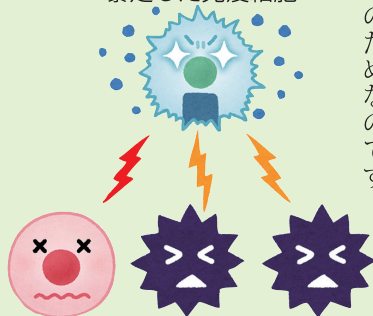
ームと言います。

このとき血管のなかでは、血液の凝固異常が起ります。これによって血栓(血液の固まり)が発生し、心筋梗塞や脳梗塞、肺梗塞といった生命に関わる重篤な症状を引き起こします。

このサイトカインストームを免疫抑制療法によって抑えることで、新型コロナウイルスによる重症化を防ぐ研究が続けられています。また、サイトカインストーム

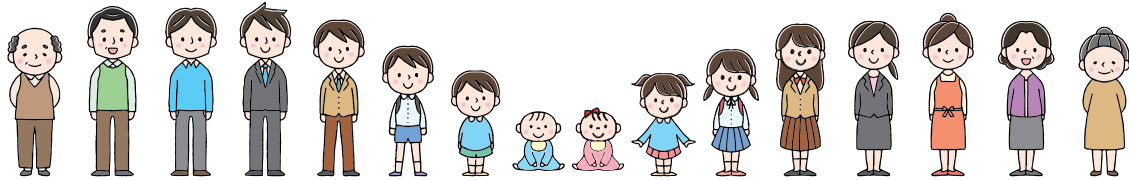
に対しては、私たちにもできる対策があります。それは、内臓脂肪を減らすことです。内臓のまわりに付着した内臓脂肪は、内臓に炎症を起し、サイトカインストームが起りやすい状態を作り出しています。肥満が新型コロナウイルス感染症の重症化リスクとされているのは、このためなのです。

暴走した免疫細胞



正常な細胞

感染した細胞



人生100年時代の知恵

デリバリーの活用

「出前」——という文化は、日本では江戸時代からあったそうです。この出前が、「デリバリー」と呼ばれるようになって、そのシステムも変わってきました。また、コロナ禍にあって存在意義を大きく増しています。

マッチングによるデリバリーサービス

かつては、出前をしている店舗はとも限られ、配達員はそのお店で働く人が担当するのが一般的でした。配達区域にも制限があり、近場のお店でないとお前を取れないということもありました。

現在は、デリバリーでお客さんに食事を届けたいと考える店舗と、デリバリーの仕事をしたいという人を、企業が間に入ってマッチングさせてサービスを提供する仕組みが普及してきました。

このため、今までより多くの店舗がデリバリーサービスを行なえるようになり、また、配達区域も大きく広がっています。

デリバリーを利用する客の側としては、あまり馴染みのなかった店や、なかなか行けなかったお店の味が楽しめるようになったことがメリットです。

コロナ禍におけるデリバリーサービス

新型コロナウイルス感染症対策としては、不要不急の外出の自粛をはじめ、できるだけ他者との接触を減らすことが求められています。こうした点からも、食事の楽しみと感染症対策の両立が可能なデリバリーを活用する人が増えています。

デリバリーで問題になるのは、味と価格です。

味に関しては、配達にある程度の時間がかかるため、店舗で食べるときよりは多少低下するのはやむを得ないところです。それでも、テイクアウト（持ち帰り）と比べた場合、それほど大きな差はないように感じます。

価格に関しては、店舗で食べたりテイクアウトするよりは、割高になっています。ただ、店舗を利用するさいの往復の交通費や時間、また新型コロナの感染リスクといったことも含めて、価格は考えてみる必要があるかもしれません。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



のうちょうそうかん * 脳腸相関 *

行きたくない場所に行かねばならないとき、何かいやなことをしなくてはいけないとき、お腹が痛くなったことはありませんか？ 仮病だなどと心ない言葉を言われたこともあるかもしれません。けれども実は、脳と腸には深い繋がりがあったのです。

身体を司るもの

どのような組織がどんな動作を行なうか司令塔の役割をしているのは、脳です。けれども、腸も独自のネットワークを通して脳に影響を与えていて、「第二の脳」とよばれているのです。

冒頭に書いた、自分が「嫌だ」と感じる時に、お腹が痛くなるのは、脳のストレスが腸に伝わって不調になると考えられています。

その逆に、慢性的な便秘や下痢で具合を崩していることで、ストレスを感じてメンタルの調子が悪くなることもあります。これが脳腸相関（のうちょう

そうかん）です。脳と腸とは自律神経系を通じて相互に繋がっています。

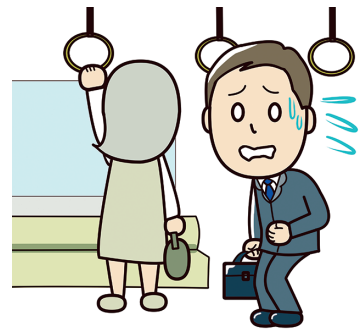
過敏性腸症候群

脳腸相関の代表的な疾患は、「過敏性腸症候群（かびんせいちょうしょうこうぐん）」です。これは頻繁に下痢をする、便意がある、おならがでるといった症状が現われるものです。これらのために、不安がついて、外出を避けたり、引きこもりなど精神的に行動が制限されてしまうケースも少なくありません。症状がデリケートなため、なかなか人に話しづらいかもしれませんが、かかりつけ医や心療内科を受診すれば、改善

する疾患です。

両面からのアプローチ

西洋医学は本来、症状をもたらす臓器の不具合を治すものです。しかし、脳から身体、身体から脳に伝達されて不調が見つかる事例がでてきている以上、今後は症状の裏に何があるのか、より心身両面を注視することが重要になります。



見逃さないで、この症状!

65歳以上の方は6時間睡眠が目安

睡眠不足によって免疫細胞（T細胞）の働きが低下することは、よく知られています。新型コロナウイルスの感染拡大が続くなか、ウイルスに対する免疫力を高めるために、いま「睡眠」に注目が集まっています。

ところで、睡眠不足というと睡眠時間が短いことに注意がいきがちです。

しかし極端な長時間睡眠も「睡眠の質」を低下させるという意味において、結果的に睡眠障

害を引き起こすことがあります。また、日中に比較的長時間の睡眠をとる人にも、夜間の睡眠に質の低下がみられます。

加齢とともに睡眠時間は減少する傾向にあります。個人差はありますが、65歳以上の方は、6時間睡眠が目安となっています。

睡眠時間が6時間では、日中眠くて辛いと感じる方もいらっしゃるでしょう。

こうした方の場合、睡眠時無呼吸症候群をはじめ、なんらかの病気が睡眠障害を招いていないか、注意する必要があります。



7 〈頭のストレッチの答え〉

- ①つばめ
 - ②めうつり
 - ③りくえすと
 - ④とまる
 - ⑤るーべ
 - ⑥ぺがさす
 - ⑦すいか
 - ⑧かんゆう
 - ⑨うめぼし
 - ⑩しんれい
 - ⑪いたりあ
 - ⑫あおのり
 - ⑬りはん……
- 現れる言葉は「つゆのはれま」



新生姜の炊きこみごはん

材料 (4人分)

米	2合	酒	大さじ1
新生姜	50g	しょうゆ	小さじ1
油揚げ	1枚	塩	小さじ1/2
		だし汁 (又は水)	

作り方

1. 米は洗ってザルに上げる。
2. 新生姜は洗って皮をこそげて千切りにする。
3. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてキッチンペーパーで水けをふく。5mm角に切る。
4. 炊飯器の内釜に米と調味料を入れ、だし汁を2合の目盛りまで注ぎ、混ぜる。2、3をのせて炊く。
5. 炊き上がったたらさっくりと混ぜる。



1人分 307 kcal

ワンポイント

新生姜の皮はスプーンを使って汚れの気になるところをこそげると便利。だし汁で炊くとさらに旨味がアップ。



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

コレラ

コレラは、コレラ毒素を産生するコレラ菌によっておこる急性感染性腸炎で、コレラ菌に汚染された水や食物を摂取することで感染します。

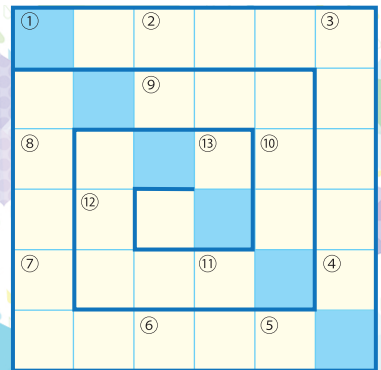
潜伏期間は数時間から5日で、下痢や嘔吐を繰り返し、重症化すると水様性便が大量に排出されることによるおこる脱水症状等で死に至ることがあります。

治療法は、抗生物質の投与と水分やナトリウムの補給です。

予防策としては、一部医療機関で輸入ワクチン（日本では未認可）を接種することが出来ますが、感染の危険がある地域



下のヒントを参考に、しりとりを完成させ、①から水色のマスを下に読むと、どんな言葉が現れるでしょうか？



- ①家の軒先に巣を作る渡り鳥。
- ②たくさんあって〇〇〇〇する。
- ③ラジオに曲を〇〇〇〇する。
- ④温泉旅館に〇〇〇。
- ⑤「虫眼鏡」のドイツ語。
- ⑥ギリシャ神話の羽をもつ馬。
- ⑦夏の果物。緑と黒。
- ⑧誘うこと。
- ⑨代表的なおにぎりの具。
- ⑩本物？ 〇〇〇〇写真。
- ⑪ローマが首都の国。
- ⑫焼きソバやお好み焼きに振りかける。
- ⑬そむいて離れること。

※答えは7ページにあります



（アフリカ・アジア・中南米等）では、生水・氷・生の魚介類は避け、手洗い等で感染対策を行ないます。

現在の日本では、流行地域への旅行者が感染するケースがほとんどですが、かつて幕末から明治期にかけて大流行し、その高い致死率から、コレラ（虎狼狸）と呼ばれ、恐れられました。