

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2021年 7 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
多汗症

メディカル・プロファイリング
熱中症を防いで
救急医療体制を守る!

- 人生100年時代の知恵
履きやすい靴の選び方
- はつらつ健康ナビ
スマホ老眼
- 見逃さないで、この症状!
熱中症と新型コロナウイルス
感染症
- あなたの知らない感染症の世界
天然痘

7月の祝日が変更されています

皆さまの自宅や職場に貼られている、7月のカレンダーをご覧ください。多くのものが、19日の月曜日を海の日(祝日)として掲載されています。

しかし今年の7月は、祝日が変更されていて、「22日が海の日」に。そして、「23日がスポーツの日」になります。

ちなみに、山の日(8月11日)は、8月8日(日曜日)に(翌9日は振替休日)。10月のスポーツの日は、7月に移動したため、平日にといった変更もされています。

こうしたことは、祝日の確定が、昨年のカレンダーの制作に間に合わなかったことが原因となっています。

祝日の変更や異動で気を付けなければならぬことは、医療機関への受診日です。当日近くになってあわてないように、ご自身の受診計画と齟齬(そご)がないか、いま一度確認してください。

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種が、大規模接種会場を使用したケースを含め、急ピッチで進められています。すでに接種を終えられた方もたくさんいらっしゃるでしょう。7月中には、65歳以上でワクチンを希望する方の接種が終わる予定となっています。地方自治体によっては、64歳以下の方へのワクチン接種券の発送も始まっています。ワクチン接種の予約のさいにも、あらかじめ祝日の変更を考慮に入れて計画を立てるようにしましょう。

汗にお悩みの人へ

多^た汗^{かん}症^{しょう}

季節関係なく、全身もしくは手の平や足の裏などの汗の量が多いと密かに悩んでいる方はいらっしゃいますか？ それはもしかしたら、治療が可能な「多汗症」の症状かもしれません。



量にでる場合は多汗症の可能性が
あります。

汗がでるのは生理現象だし汗っ
かきなのだとあきらめて、自分が

汗は、身体の熱を冷やして体温調節をする役割をもっています。汗という水分が皮膚の上で気化するときに、熱が奪われる仕組みになっています。

汗が、運動の後や入浴の後、また高い気温の日などに大量にでるのは普通のことです。けれども、季節や特別な活動を伴わず汗が多

全身性と局所性

前述のように、多汗症は過剰な汗がでるものですが、全身に汗を

かく「全身性多汗症」と、手の平やわきの下、足の裏といった一部分に汗をかく「局所性多汗症（き

よくしよせいたかんしょう）」があります。それぞれの誘因としては次のようなものが挙げられます。

【全身性多汗症】

運動、発熱、更年期障害、パーキンソン病、薬剤の副作用、感染症など。

【局所性多汗症】

緊張による精神的なもの、神経疾患、皮膚疾患など、原因がわからないことが多い。

多汗症は、実は原因がわからないケースが多くを占めています。



原因がわかっている場合は、「**続発性多汗症**」といいます。一方で原因がわからない場合は、「**原発性多汗症**」といいます。

甲状腺機能亢進症のような続発性多汗症の場合は、その病気の治療を行なうことで改善が期待できます。しかし、病気に心当たりがなく、チェックリストに複数該当している場合は、「**原発性多汗症**」

の可能性があります。症状は交感神経が強く働くときに引き起こされることも多いため、自律神経失調症が関わっていることも考えられます。

多汗症の治療

多汗症の治療法はいくつかあります。外用薬としては、一般的に塩化アルミニウムが処方されます。これを一日1回患部に塗布し、3週間ほど続けて様子をみます。

また、多汗症の治療によく行なわれるのが、「イオントフォレーシス」というものです。

イオントフォレーシスは、容器に入った水に手の平や足の裏を浸し、微弱な電流を流す治療法です。その際に生じた水のイオンが患部に作用して、汗がでないようになります。

さらに、いわゆるボトックス注射（ボツリヌス毒素を用いた局所注射法）も有効とされていますが、

保険の適用外になっています。

多汗症の予防

続発性多汗症の予防は、まずは原因になっている疾患の治療を受けてください。それに伴って多汗症が改善されるか経過を見ていくこととなります。

原発性多汗症では、自律神経を

整える生活を送ることがストレスを減らし、改善につながります。例えば、十分な睡眠をとること。毎日同じ時間に起床・就寝すること。緊張したり、ストレスを感じたら、何度か深呼吸することも効果的です。メリハリをつけて、意識的にリラクセスするようにしてみてください。汗の悩みが解消されな

多汗症チェックリスト

- 暑くない環境にいるのに、大量の汗をかく。
- 常にわきの下や手足に汗をかいている。
- 手から汗がしたり落ちることもある。
- 就寝中は症状がない。
- 足のおいがかくさい。
- 左右同様に症状がでる。
- 子どもの頃、もしくは20代から症状がある。
- 本のページをめくる時、紙がぬれてしまう。
- 緊張すると汗がでる。
- 同様の体質の人が身内にもいる。



熱中症を防いで 救急医療体制を守る!



新型コロナウイルス感染症の拡大が続くなかで、救急医療体制の維持ということが、大きな課題となっています。熱中症を予防することは、この問題に対する非常に重要な鍵となっています。

熱中症を防ぐには?

熱中症を防ぐためには、まずはこまめな水分補給を行なってください。のどに渴きを感じたときですでに、体内の水分は不足しています。

成人の平均的な水分の摂取量は、2500ccとされています。ただ、その半分程度は食事からも摂取しています。このため、飲料からはおよそ1500ccの摂取が目安になります。

熱中症——どんなときに、どんな人に?

熱中症は、高温多湿の環境下で起りやすくなります。炎天下で運動や肉体労働をしたときに熱中症は起る傾向があります。しかし、室内で安静にしているも熱中症になることがあるので、屋内外問わず注意が必要です。

熱中症で救急搬送された人を年齢別で見ると、65歳以上の方が約半数を占めています。これは、加

齢とともに、のどの渴きや暑さに対する感覚が鈍ることや発汗機能が衰えることと関係しています。

熱中症と新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルスの感染症対策として国民全体で取り組んでいる、マスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保、3密(密集・密接・密閉)を避ける、といったことの中には、熱中症のリスクになりかねないものがある一方、二つに共通する対策があります。

(マスク)

新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用は有効ですが、熱中症のリスクにもなります。そこで、マスクの着用時には次の点に注意しましょう。

①屋外において、ソーシャルディスタンスが確保できる場合は、マスクを外して休憩する。

②マスクをしているとどの渴きが感じにくくなるので、定期的な水分補給を心掛ける。

③マスクを着用しているときは、強い呼吸負荷のかかる運動や作業を避ける。

(室内の密閉)

室内で熱中症になった人のうち9割の人が、エアコンを使用していなかったというデータがあります。熱中症対策にエアコンの使用は欠かせません。

しかし、エアコンを使用しているときに起りやすいのが、室内の「密閉」です。

エアコンには換気機能ないことが多く、空気の循環が阻害されがちです。定期的に換気扇を回したり、窓を開けたりするようにしましょう。

(体調不良)

新型コロナウイルス感染症と熱中症、どちらを防ぐためにも体調不良のときは、外出を避けるようにしましょう。

平熱を把握し、体温の変化に注意を向けることは、新型コロナウイルス感染症と熱中症のどちらに対しても、有効な健康管理法です。

救急医療体制を守る

急な症状の悪化が見られ、救急搬送が必要となる熱中症を防ぐことは、救急医療体制だけでなく、

多くの人を命の危険から守ることにつながります。

ぜひ、一人ひとりが、熱中対策に取り組んでいただくことをお願いします。

日傘や帽子を忘れずに

負荷のかかる作業や運動は控える

こまめな水分・適度な塩分補給を

密にならなければマスクをはずす

適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!

体調不良の時は外出しない

夜間や就寝中も温度・湿度管理を

定期的な換気で空気の循環を

エアコンを上手に活用



PCR検査

新型コロナウイルス感染症の流行以来、PCR検査という言葉が聞かない日はありません。PCR検査のもとになっているPCR法というのは、サンプルに存在する特定のDNAを短時間で増幅させる技術で、1980年代に開発されました。採取したサンプルに新型コロナウイルスの(RNAを反転させた)DNAが増幅されれば陽性。増幅されなければ、陰性となります。

PCR検査の正確度に関しては、約70%とされています。これは検査のためのサンプルを採取した条件によって検査に影響がでるためです。ただ現在のと

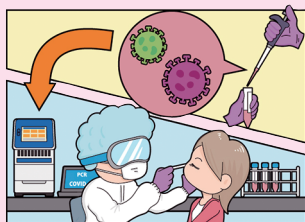
ころは、新型コロナウイルスに対して、PCR検査がもっとも正確度が高い検査法とされて採用されています。

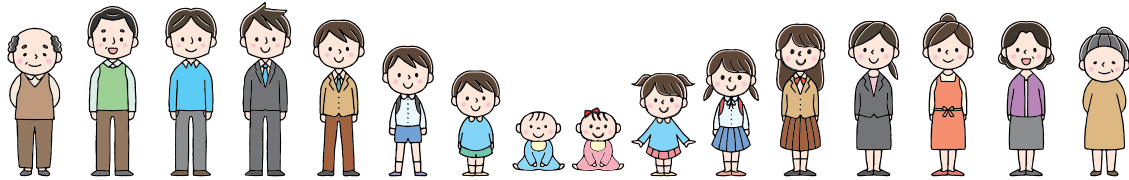
PCR検査というと、鼻から棒を入れて検査をしているのを映像でよく見ます。当初は鼻から喉に棒を入れてサンプルを採取していましたが、現在は、小鼻の粘膜から採取したサンプルを検査に使う方法が主流となっています。このため検査を受ける際の安全性と快適性が向上しています。

また、PCR検査には、唾液をサンプルとして採取して使うこともできます。

ただしこちらは、採取したサンプルが検査に使えるのが「発症から9日以内」と期間が限られています。この期間をすぎると検査の正確度が落ちてしまうためです。

PCR検査には健康保険が適用されます。





人生100年時代の知恵

履きやすい靴の選び方

靴には様々な種類やデザインがあります。気に入ったデザインの靴を選ぶことはたやすいのですが、自分の足に合った履きやすい靴を選ぶとなると、途端に難しくなるのが靴選びです。全身の健康にも大きく影響する、靴選び。自分に合った靴の選び方とはどのようなものなのでしょうか？

大きすぎない靴を選ぶ

履きやすい靴を選ぶ際には、まず、自分の足のサイズを知っておかなければなりません。足のサイズは、年齢によっても変化します。とくに40歳を過ぎても若い頃と同じサイズの靴を履いている方は、足の形が変わっている可能性があります。まずは、正確な足のサイズを計ることが第一歩になります。

そのうえで、足に対して「大きすぎない」靴を選ぶことが大切です。大きすぎる靴は、靴のなかで足が動いて（遊んで）しまい、足のトラブルの原因となります。

足に合う靴は、①爪先に1cm程度の隙間がある。②甲の部分がしっかりホールドされる。③かかとの収まりが良い——となります。

さらには、靴に取り外し可能な中敷きがあるものが良いでしょう。靴の購入後に、中敷きで靴の微妙な調整を行なうためです。



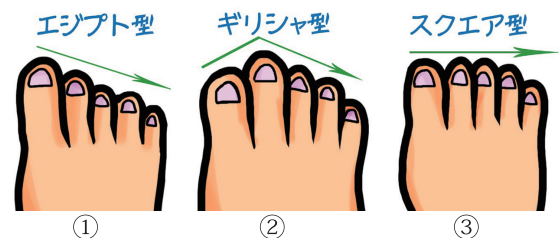
足の形や形の変化

爪先の形にも注目してください。①親指が長い（エジプト型）。②人差し指が長い（ギリシャ型）。③指の長さがほとんど同じ（スクエア型）と三種類のタイプが存在します。

ご自身がどのタイプに相当するかを把握したうえで、①であれば、親指部分が長く作ってある靴を。②であれば、左右が対象に近いものを。③であれば、四角い形をしたものを選ぶと良いでしょう。この点を無視して、好みの形に合わせて靴を選んでしまうと、足のトラブルの原因にもなります。

靴を履いて立っているときや歩くときに、足に体重がかかると足の形が変わります。その変化は、女性の平均で16mmとされ、Eと3Eぐらいの違いがあります。

靴を選ぶときは、体重がかかっていない状態を優先するようにしましょう。そのうえで、実際に歩いてみて（体重をかけてみて）違和感がないか検討します。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* スマホ老眼 *

最近、遠くや近くのものぼやけて見える——。もしかして老眼？ そんな年齢ではまだないはずだけれど。もしかしたら、1日中スマートフォンやタブレット、パソコンの画面を見ていませんか？

老眼とは

私たちの目には、外の世界の情報を脳に取り込む、レンズの役目をする水晶体と、レンズを収縮させたり、膨張させてピントを合わせる毛様体筋という筋肉があります。

これらの組織も長年の使用により、柔軟性が失われてしまいます。その結果、近くのものにピントが合わずぼやけてしまう、これを老眼といいます。近さとしては大体30cmくらいの距離までが見づらくなります。

老眼は加齢により発症するものですが、目の酷使の度合いによっては、40代から始まる人も少なくありません。

スマホ老眼とは

普通の老眼に対して、現在若い世代での発症が危惧されているのが、「スマホ老眼」です。老眼は中高年で発症するものですが、スマホ老眼は、早くても10代でも起こりうるものです。

老眼が近い距離を見ることに支障がでることに対して、スマホ老眼は、長時間画面の文字や画像を見ていることで、目の調節機能が疲へいして、近くだけでなく遠くもピントが合わない状態に陥るものです。ただ、目の疲労がとれば元の目の状態に戻ることもできますので、睡眠・栄養を十分に摂って、目の不調が定着してしまわないよう気を付けてください。

目の健康を保つために

目の老化を予防する栄養素の代表として、ビタミンAがあります。ニンジンや小松菜などに豊富に含まれています。ビタミンAは、眼精疲労や視力の回復に効能があるとされています。

こうしたビタミンA群を食事に取り入れたり、1日のうちで、スマホやタブレットなどを使う時間を決めるなど目を労わる生活を送ることも大切です。



見逃さないで、この症状!



熱中症と新型コロナウイルス感染症

熱中症の症状は一般的に、大きく三つに分けられます。

- (熱失神/熱痙攣) = めまい、立ちくらみ、大量の発汗、一時的な筋肉の痙攣。
- (熱疲労) = 頭痛、発熱、吐き気、倦怠感、虚脱感。
- (熱射病) = 意識障害、自力で水分摂取ができない、体温が40度以上に上昇。

熱中症と新型コロナウイルス感染症の症状は似ています。とくに頭痛や倦怠感、虚脱感ほど

ちらにも共通する症状です。

意識障害はどちらにも起こりますが、意識障害があるときは、それがどのようなケースであっても、至急、救急車を呼んでください。命の危険があります。

二つの病気の症状で違う点としては、熱中症でよく見られる、めまいや一時的な筋肉の痙攣などは新型コロナウイルス感染症の症状には入っていません。一方、せきや味覚・嗅覚障害は新型コロナウイルス感染症の特徴的な症状ですが、熱中症ではあまり見られません。





なすと豚肉の梅照り炒め

材料 (2人分)

なす	4本	梅干し (大)	1個
ピーマン	2個	① {みりん	大さじ2
豚ロースとんかつ用	1枚	酒・しょうゆ	各小さじ2
塩・コショウ	各少々	サラダ油	適量
片栗粉	小さじ1	青じそ	3枚

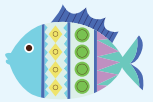
作り方

1. なす、ピーマンは乱切りにする。
2. 梅干しは種を除きたたいて①と合わせる。
3. 豚肉は横半分に切り、一口大のそぎ切りにし、塩・コショウ各少々、片栗粉小さじ1をもむ。
4. フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、豚肉を入れ焼き色がついたら返して両面を焼き取り出す。
5. フライパンにサラダ油大さじ1強を熱し、なすを入れ炒める。油が回ったらピーマンを加え炒める。なすがしんなりしたら豚肉を戻し入れ2を加えて絡めながら照りが出るまで炒め合わせる。器に盛り、千切りした青じそを散らす。



1人分 337 kcal

ワンポイント



ごはんに合うおかず。
梅干しの塩分が薄めの物を使う場合、
味をみてしょうゆで味を調えます。

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

天然痘

天然痘は、天然痘ウイルスによる感染症で、高い感染力と致死率で世界的に大流行しましたが、1980年にWHO（世界保健機構）より世界根絶宣言が出され、その後現在まで感染の事例はありません。

感染経路は、飛沫感染と接触感染で、患者の使用した衣類や寝具などからも感染します。

症状は、7〜16日間の潜伏期間の後、高熱・頭痛・関節痛等が起り、一時的に解熱しますが、その後全身に発疹が現れます。完治しても発疹による色素沈着や痕が残ることがあります。有効な治療法はなく、症状に



下の絵の中には、上の絵と違うところが7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

赤は病魔を払う色、黒い模様とも天然痘の痕と言われる。



赤べこ (福島県の郷土玩具)

合わせた対症療法が行なわれませんが、一度感染すると終生免疫(一度と感染しない)を得ます。日本でも、6世紀から昭和30年代まで流行を繰り返し、歴史上の有名な人物も、天然痘で命を落したり、後遺症を残したという記録があります。奈良の東大寺大仏造営のきっかけの一つが天然痘の流行で、疫病退散の願いが込められました。