

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2021年 9 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
悪性リンパ腫

メディカル・プロファイリング
良性発作性頭位めまい症

- 人生100年時代の知恵
- 昔の常識は今の非常識
- はつらつ健康ナビ
- 香辛料の効力
- 見逃さないで、この症状!
デルタ株の症状—従来型との違い?
- あなたの知らない感染症の世界
狂犬病

変異株（デルタ株）の感染拡大

新型コロナウイルスの感染が、変異株（デルタ株）の出現によって、これまで以上に拡大を見せています。

従来型の新型コロナウイルスでは、65歳以上の方に多くの感染者がいましたが、現在は、65歳未満でワクチン未接種者の方への感染が増加しています。

また、従来型では50歳代以下の感染者の多くは無症状でしたが、デルタ株ではこれらの世代の方に、かぜとよく似た症状が出ているケースが目立ちます。40～50歳代では、重症化する人が増えていることも非常に気になります。

かぜのような症状がある場合は、新型コロナウイルスに感染したと想定して行動をとる必要があります。具体的には、学校や職場や三密になる場所には行かないようにすることがあげられます。

体調が悪くても無理をしてしまう傾向がある方は、体調不良のときには免疫力が低下している、感染リスクが高くなっていることに注意しましょう。過労や睡眠不足のときも同様です。

かぜのような症状があるときや、体調に不安があるときは、ご自宅で安静に過ごすようにしましょう。

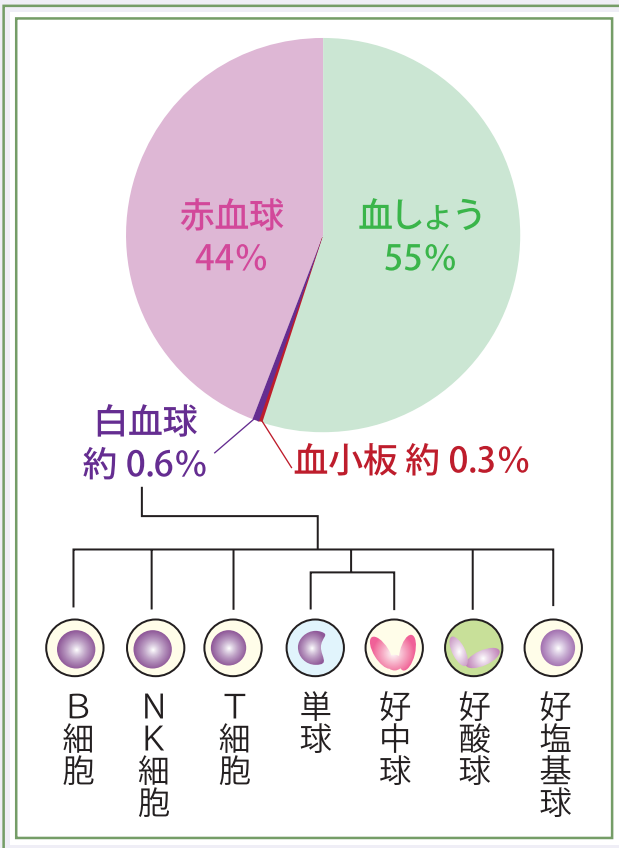
そして、強い倦怠感（トイレに行くのも辛い）や38度以上の高熱、かぜの症状が続く、呼吸が苦しいといったときは、かかりつけ医に電話で相談してください。

悪性リンパ腫

悪性リンパ腫とは

下図のように、免疫をつかさどる白血球と呼ばれる血液細胞は、血液中の0・6パーセント。このなかにリンパ球も含まれています。そして、下図のT細胞、NK細胞、B細胞といったリンパ球の集まりであるリンパ節が、身体中にはりめぐらされたリンパ管の要所要所にあります。

リンパ球は骨髄で造られます。造血幹細胞から、リンパ球に成熟する間に異常が起こり、エラーリ



免疫機構最後の砦（とりで）といわれるリンパ節。ここに悪性腫瘍ができてしまうことがあります。どんな病気なのでしょうか。

リンパ球となって無制限に増殖を始めます。こうした異常なリンパ球は、リンパ節に集まって悪性腫瘍を作ります。悪性リンパ腫のできやすい場所は、首周辺・わきの下・足の付け根です。

この悪性リンパ腫になってしまったリンパ節を通り抜けてしまうと、他のリンパ節や身体の組織に転移することになります。

症状

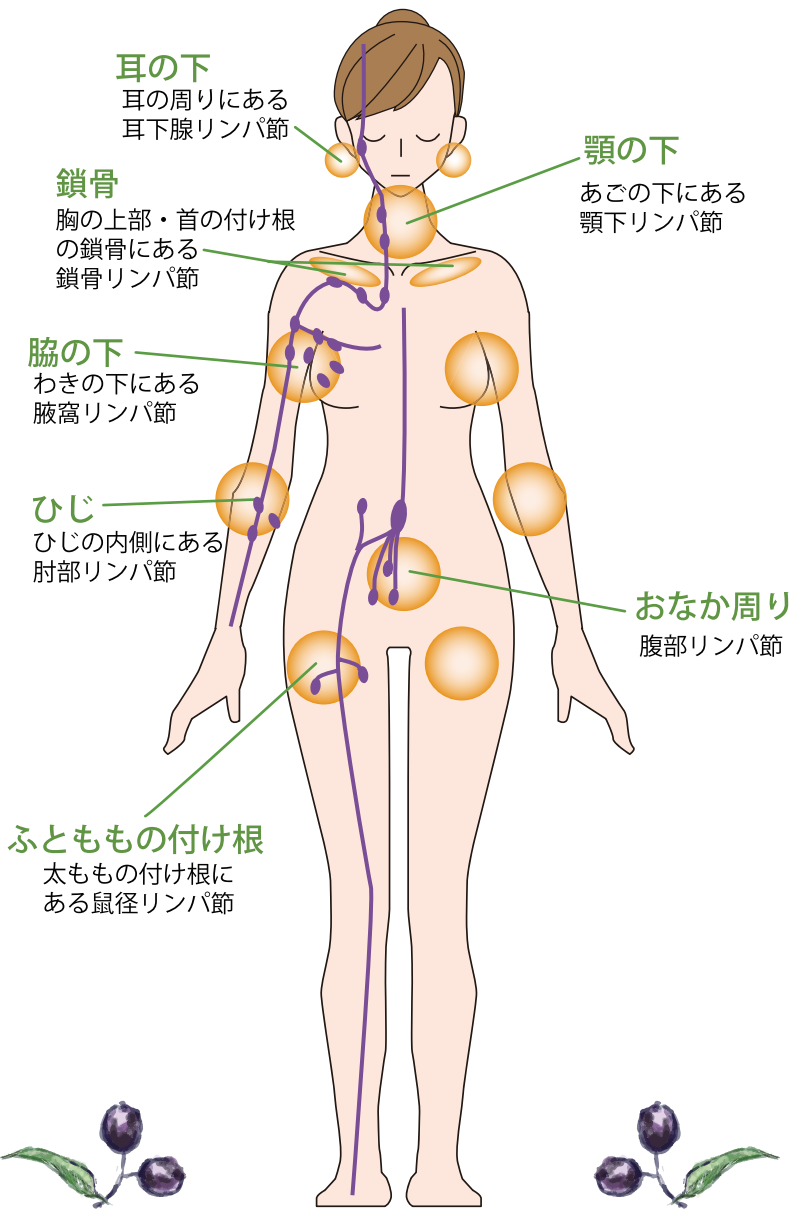
左の人体の図に茶色の丸で示し





た部分に「しこり」が生じます。痛みがないケースがほとんどです。しこりは次第に大きくなったり、全身に悪性のリンパ球がまわって悪化します。

また、B症状といわれる「原因不明の38度以上の発熱、体重の減



検査と診断



しこりが悪性か良性か診断する

少、ひどい寝汗」といった悪性リンパ腫特有の症状がでることもあります。(Aは症状なし)

ため、組織を採って検査します(生検)。同時に血液検査を行ないます。その他、病状に応じて、エックス線検査、CT検査、MRI検査を行ない、病気の診断をします。

また、悪性リンパ腫は大きく分

治療



治療には、抗がん剤を使う化学療法、分子標的療法、放射線治療、造血幹細胞移植、手術療法、無治療経過観察があります。

分子標的療法とは、抗がん剤と異なり、異常増殖しているがん細胞内の分子に限定してダメージを与えるものです。

病状により、抗がん剤と併用しながら、腫瘍の縮小・消滅を目指します。

また、無治療経過観察とは、例えば時間経過してもしこりの大きさが変わらない、転移がみられないといった場合には、様子を見るため、治療は行なわず、経過を観察していくというものです。

目が覚めたら、ぐるぐると回転するように目が回る!?

りょう せい ほっ さ せい

良性発作性 とう い 頭位めまい症

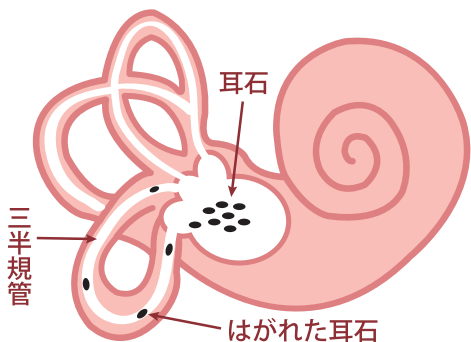
「良性発作性頭位めまい症」という病名は、覚えにくいですが、ある日突然起こる、目がぐるぐる回るめまいの原因としては、もっともありふれた病気です。

良性発作性頭位めまい症とは

朝起きたときや頭の位置を変えたときに、目がぐるぐる回るめまいに襲われる——「良性発作性頭位めまい症」は、耳の器官に異常が起こることによって発症します。

耳の奥には、「三半規管」があります。三半規管のなかにはリンパ液で満たされており、頭を動かしたときにリンパ液の流れが変わることによって、前後・左右・上下といった身体の平衡感覚を得ることができるようになっています。

良性発作性頭位めまい症は、こ



の三半規管のなかに、剥がれた耳石（カルシウムでできた小さな石）が入り込み、リンパ液の流れを乱すことでめまいが起こります。

良性発作性頭位めまい症に なりやすい人

良性発作性頭位めまい症の患者は、普段、デスクワークをしている人や寝返りを打つ回数が少ない人に多くみられます。このことから、長時間同じ姿勢で頭をあまり動かさずにいることが、良性発作性頭位めまい症の発症に影響しているのではと考えられます。

また、耳石は加齢とともに剥がれやすくなっていきます。良性発作性頭位めまい症は、60〜70代の女性に多く見られるため、骨粗しょう症の影響も指摘されています。

良性発作性頭位めまい症の 対処法と治療法

良性発作性頭位めまい症には、めまいのする方向へ頭を何度か動



かすことが有効です。それによつて耳石の位置が変わり、めまいが治まります。また、めまいのする側に寝返りを何度かうつことも効果があります。

耳鼻咽喉科では、良性発作性頭位めまい症が疑われる場合は、「一般的な耳の検査のほかに、「眼振検査」が行なわれます。

眼振検査とは、頭の動きに合わせて眼が振り子のように動くことを「眼振」といいますが、めまいが起こると、眼振のコントロールがうまくできなくなります。そこで眼振を検査することで、三半規管のある内耳の状態を調べます。

そして、良性発作性頭位めまい症と診断した場合は、「浮遊耳石置換法」という、患者さんの頭や

身体を動かして、三半規管に入つた耳石を移動する治療が行なわれます。良性発作性頭位めまい症の7〜8割は、この治療でよくなり

注意 良性発作性頭位めまい症の

良性発作性頭位めまい症は、病名に「良性」とあるように、ほとんどは数日から2週間程度で軽快します。しかし、発作性頭位めまい症には、「悪性」のものも存在するので軽視はできません。

違いとしては、良性が耳から起こるのに対して、悪性の場合小脳の出血や腫瘍や梗塞などによつて起こります。悪性の場合治療しないで放置すると、生命に危険がおよぶ恐れがあります。

良性か悪性か、専門医は適切な診断手順で判断します。朝起きたときや頭の位置を変えたときに、回転性のめまいが繰り返し起こるときは放置せず、早めに耳鼻咽喉科を受診してください。



ヤングケアラー

ヤングケアラーとは「幼き介護者」と訳され、本来大人がするべき家族の介護や家事、兄弟姉妹の世話をする18歳未満の子どものことを言います。

最近の調査によると、中学2年生で5・7%（約17人に1人）、高校2年生で4・1%（約24人に1人）が該当するところがわかりました。

各家庭には様々な事情があり、大人がケアできない場合、必然的に子どもがすることになります。その結果、勉強や部活、友人との時間がなくなったり、遅刻や欠席など、ケアの負担が子どもの進路や人生を左右するこ

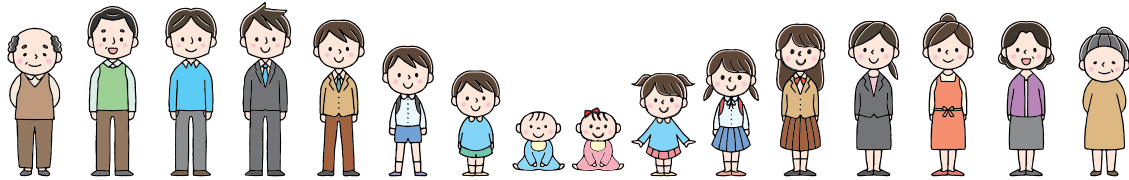
ともあります。

また、幼い頃から家族の介護や世話、家事をしている子どもにとつて、それは当たり前のことであり、ケアを担っているという意識が低いことや、家庭内のことを知られたくないという思いから誰にも相談できず、これまで具体的な支援はほとんどされてきませんでした。

しかし近年、その存在が認識されるようになり、支援団体や法整備などが進められています。今後は教育現場での子ども達への聴き取りなど、大人がこの問題に気付くことが大切です。

そして、周りの人が子ども達をサポートできる環境作りを行なうことが求められます。





人生100年時代の知恵

昔の常識は今の非常識

昔は常識だったことが、今では非常識とされることがあります。こうしたことが、なぜ起こるのでしょうか？

その理由を知っておくことで、これから変わっていく常識を身につけることができます。

常識——多くの人が知ることになった知識によって変化する

「常識」という言葉を広辞苑で調べると、「普通、一般人が持ち、また、持っているべき知識」と書かれています。

知識に関しては、新たな発見や、今まで信じられてきたことが正反対に覆ることがあります。こうしたときに、常識は大きく変わります。

例えば、「運動中は水を飲んではいけない」という昔の常識は、「水分補給をしないと熱中症になる危険がある」ことが広く知られ、常識が変わりました。

「喫煙」に関しては、煙草を吸わない人が、吸っている人の吐き出した煙を吸ってしまう「受動喫煙」の健康被害が知られるようになり、禁煙とされる場所が増えてきました。

昔と今で、変化した知識はなにか？ その知識は、一般の人の多くが受け入れているか？

こうしたことに注意を向けることで、常に新しい常識を身につけていくことができます。

昔の常識と今の常識——健康

昔の常識で、今は非常識になったものを、健康面からさらに三つあげてみましょう。

- 食欲がなくても、無理にでも食べないと元気にならない——食欲が落ちるのは、脳がそう指示を出しているから。食欲不振が1～2日であれば、無理に食べる必要はありません。食欲不振が続くときは医師に相談を。
- 甘い物を食べるとむし歯になる——甘い物が原因というよりは、口腔内に残った食べ物の滓がミュータンス菌の餌となり、むし歯になるリスクが高まります。
- 朝眠くて起きられないのは低血圧だから——朝眠くて起きられないのは、睡眠時間や睡眠の質に問題があるから。血圧は関係がないとされています。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 香辛料の効力 *

料理の味を整えたり、深みを加えてくれる香辛料。季節の変わり目で、疲れがしやすいこの季節、スパイスを積極的に料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

香辛料のなかには、独特の風味とともに、殺菌効果があるものもあります。

これらを使って、料理をスパイシーにしたり、殺菌作用を利用するのもいいのではないのでしょうか。

【胡椒】

最もポピュラーな香辛料のひとつ、胡椒（ペッパー）。スパイスの王様とよばれるのは、香り付けに使われたり、辛味の添加、においを消すなど、さまざまな活用があるため。

効能は、消化促進や利尿作用など多岐に渡る。

【シナモン】

シナモンは、スパイスとしては最古のもの

のひとつ。独特の香りが特徴で、様々な料理の風味づけに使われる。

樹皮がくるんと丸まったシナモンスティックで紅茶をかきまぜると、芳香とともに風味が変わる。

効能は健胃作用、殺菌作用など。

【山椒】

実はピリッと辛く、ウナギの蒲焼きにふりかけたり、葉は、

料理に添えたり。昔から馴染み深い香辛料。健胃作用、消炎作用など。

【ナツメグ】

特有の強い香り、ハンバーグなど肉の臭み消しとしてよく利用されるナツメグ。

効能は、健胃作用、消化を促す作用など。

【ワサビ】

根の部分ですりおろしたものが一般的だが、葉も茎も食用。ワサビにはさわやかな辛味だけでなく、殺菌作用もある。その効果を利用した、お弁当に敷くシートなどが実用化されている。防腐作用、殺菌作用など。



見逃さないで、この症状!



デルタ株の症状——従来型との違い?

新型コロナウイルスの変異株（デルタ株）は、従来型の新型コロナウイルスと比べて、症状に違いはあるのでしょうか。

もともと、新型コロナウイルスの初期症状は、かぜに似ていると言われていました。

そのうえで、デルタ株に感染したときの初期症状は、かぜをひいたときと、さらに区別がつきにくくなっています。

具体的には、新型コロナウイルス感染症の症状ではこれまで比較的少なかった「頭痛」や、

ほとんどないとされていた「鼻水」の症状が出る患者さんが増えています。これらは、かぜのときによく見られる症状です。

その一方で、味覚・嗅覚障害を訴える患者さんは減っています。

「かぜをひいたかな……」といった自覚症状があるときは、新型コロナウイルスの感染を疑ってみることも必要です。そして、かかりつけ医に相談して検査を受けること。陰性であることがはっきりするまでは、他者との接触を避けることが感染拡大の抑制につながります。





いんげんと春雨の炒め煮

材料 (2人分)

いんげん	250g	①	水	1カップ
豚切り落とし肉	100g		しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1		オイスターソース	小さじ2
春雨	30g		酒	大さじ2
生姜(干切り)	1かけ分		こしょう	少々
			サラダ油	大さじ1強

作り方

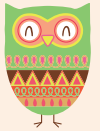
- いんげんはヘタを落とし長さを半分に切る。豚肉は酒をふる。
- 春雨は熱湯に5分つけて湯をきり食べやすく切る。
- フライパンに油を熱し、中火で生姜をさっと炒め豚肉を入れ炒める。色が変わったらいんげんを加え油が回るまで炒める。
- ①を入れ煮たったら弱めの中火で時々混ぜながら10分程煮る。
- 2を加え混ぜ、さらに5分程汁気がなくなるまで煮る。



1人分 263 kcal

ワンポイント

いんげんがくったりとするまで煮て春雨に煮汁を吸わせませす。ごはんが進むおかずです。



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

狂犬病

狂犬病は、狂犬病ウイルスによる感染症で、ヒトを含むすべての哺乳類が感染し、全世界で年間約5万人以上が死亡しています。現在、狂犬病の発生がない国は日本を含め北欧の一部の国など数か国しかありません。感染経路は、ウイルスを持つ動物(イヌ・ネコ・キツネ・コウモリ等の哺乳類)に咬まれたり、引っこ抜かれることで感染します。ヒトからヒトへの感染はありません。

潜伏期間は通常1〜3か月、主な症状は、発熱・頭痛・倦怠感などから始まり、次第に錯乱・幻覚、水や風を怖がるなど脳に影響を及ぼし、やがて昏睡

し、呼吸が停止します。有効な治療法はなく、発症すればほぼ100%死亡します。しかし、狂犬病のおそれのある動物に咬まれるなどしたら、すぐに医療機関でのワクチン接種を複数回行うことで発症を抑えることができます。

予防法としては、海外の流行地域へ行くときには事前に予防接種を受けること、そしてたとえペットであっても安易に動物には近づかないことです。



飼犬には必ず予防接種を!



海外ではネコに注意!

頭のストレッチ

真ん中のマスに漢字を入れて、矢印の方向に2字熟語を作ってください。

① ↓	黄	←			
	砂		基		
→		貨	↓		
② ↓		視	→		
	荒		外		
→		球	↓		
③ ↓		突	→		
	漁		動		
←		題	↓		
④ ↓		光	→		
	鮮		解		
→		究	↑		
⑤ ↑		味	→		
	甘		談		
→		人	↓		
⑥ ↓		再	→		
	学		活		
→		衛	↑		

※答えは7ページにあります