

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2021年10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
乳がん

メディカル・プロファイリング
フレイルについて知ろう!

- 人生100年時代の知恵
足の筋肉を鍛える
- はつらつ健康ナビ
老化ってなに?
- 見逃さないで、この症状!
その見えにくさが、中途失明の原因に
- あなたの知らない感染症の世界
黄熱

家庭内感染に対処するには

新型コロナウイルスは、デルタ株の出現によって、これまで感染者が少なかった10代や10歳未満の子どもの感染が増加しました。また、子どもたちへの感染は、幼稚園や学校よりも、家庭内で起こっているケースが多いことも報告されています。

家庭内にコロナウイルスを持ち込まないように、ご家族の方は、これまで以上に注意する必要があります。

そのうえで、万が一（ご自身やご家族の誰かが）感染してしまった場合、家庭内で感染を広げないための対策として、厚生労働省では、次のことを推奨しています。

- ① 感染した家族とは、部屋を可能な限り分ける（部屋が分けられない場合は、2m以上間隔を開ける）。
- ② 感染した家族の世話は、限られた方（できれば一人が望ましい）にする。
- ③ マスクの着用、手洗いや消毒の徹底、ソーシャルディスタンスの確保を、家庭のなかにも取り入れていく。

とはいえこれらの感染対策が、心理的な負担やストレスにならないようにすることも大切です。

10代や10歳未満の子どもの場合、感染しても重症化するケースは稀であること。ワクチン接種をすることで、大人たちの重症化リスクも減らせること。こうしたことも、あらかじめ十分考慮するようにしましょう。

早期発見が重要！

乳がん

2人に1人が、がんにかかるとされる昨今。乳がんに関しては、女性の9人に1人が罹患するといわれています。乳がんとはどのような病気なのでしょう。どうすれば早期に発見できるのでしょうか。

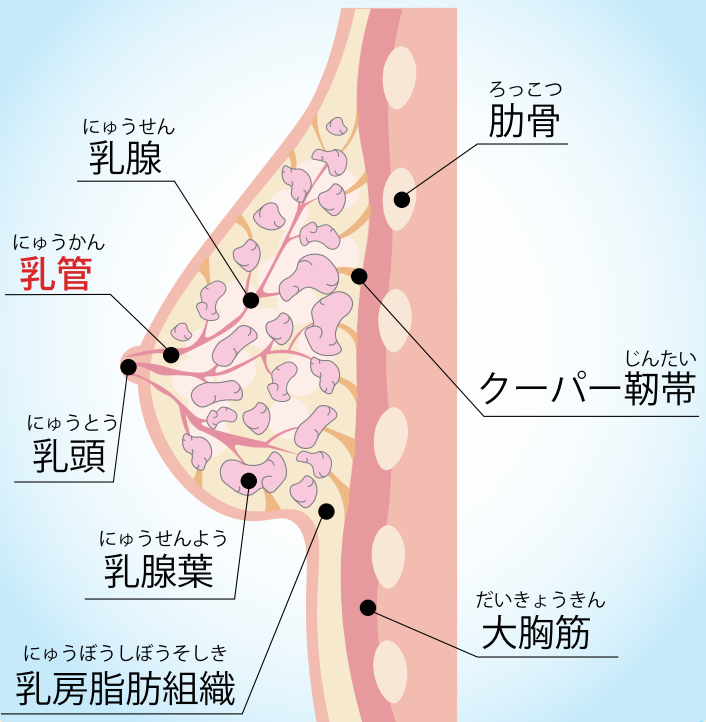
乳がんとは

乳がんの9割は、乳房の乳管という管状の組織にしこり（腫瘍）ができるものです。進行すると、乳房にできたがん細胞が、リンパ節や他の組織に転移をします。

乳がんのセルフチェック

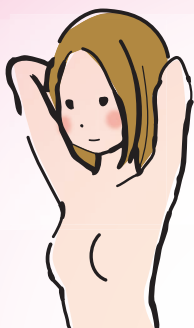
乳がんは、自分でチェックできるがんです。医療機関での検診ももちろん必要ですが、まずはセルフチェックを月に一回ほど行なう習慣をつけると、さらに早期に異変に気が付きやすくなります。

※乳房組織図※

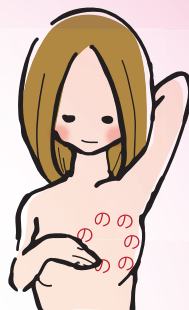




自己触診



鏡の前で。両腕を上げたり下げたりして乳房にひきつれを起こしているところがないか観察する。



「の」の字を書くよう指をらせん型に動かしてゆっくり触っていく。



胸の内側に触れるときは、調べるほうの腕をのばす。



胸の外側に触れるときは、調べるほうの腕をおろす。

異変に気付いたら、専門医のもとで、良性なのか悪性なのかの診断を受けることとなります。乳がんの症状というところ、しこり

もうひとつは、【マンモグラフィー検査】です。乳房に限定したX線検査になります。ご存知の方も多いかもしませんが、胸に圧迫装置をあてて挟んで撮影するため、痛いと感じる人が多いものです。けれども、早期発見のために大切な検査ですので、定期的に受けましょう。

乳がんの検査は二種類あります。これらは乳がんの有無を確認するふるいわけの検査です。ひとつは、【乳腺エコー検査】です。エコーとは超音波のことです。乳房に対して超音波を色々な角度から当てることができ、画像の濃淡から異常を探すことができます。

乳がんの検査

一刻も早く受診をしてください。こうした異常が見られた場合は、

検査はとても大切です。毎年検査を受ける場合は、去年マンモグラフィーだったら、今年も超音波エコーというふうに、交互に受けるのがよいでしょう。

早期発見のために

乳がんの早期発見のためには、治療の基本は手術療法になります。大きさが2センチ以内で、周囲に広がりのない早期の乳がんの場合は、局所的に患部を切除します。また、再発の予防として、放射線治療が併せて行なわれることがあります。進行している乳がんでは手術が可能な場合は、術前に予め抗がん剤治療や放射線治療、ホルモン療法を行ない、がんを小さくしてから手術を行なうことがほとんどです。

進行度による治療

もし、胸のしこりが確認された場合は、良性か悪性の腫瘍かを調べる細胞診の検査を行います。



フレイルに ついて知ろう!

コロナ禍にあつて様々な活動に自粛が要請されているなか、「フレイル」に注意するよう呼びかけがなされています。



心身の衰えを感じたら……

フレイルは、「虚弱」を意味する英語「Frailty（フレイルティ）」から作られた言葉です。身体的な虚弱だけでなく、精神的な虚弱や社会性の低下も含めて、健康と要介護の中間的な状態を表しています。フレイルに注意が向けられる理由は、今はそうではなくても、いずれは要介護になるリスクが高くなっている状態だからです。

能の低下、サルコペニアは筋力の減少を意味していて、フレイルも含めてこれら三つは、重なりあっていたり、互いに関連し合うところがあります。

フレイルになる原因と フレイルサイクル

フレイルになる原因はいくつも考えられます。

例えば、精神的な落ち込みから食欲を失ってしまった場合、食欲の減少は、意欲の低下につながり、それは普段の活動に影響します。ここで注意しなければならぬことは、身体への活動の減少がさらに食欲を失わせるといふ、悪循環

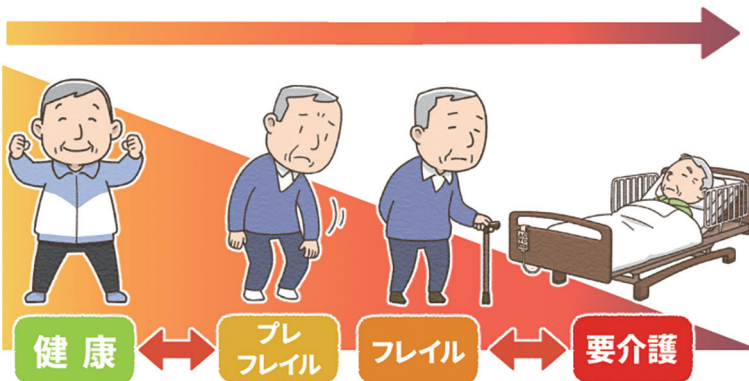
を引き起こす恐れがあることです。これは、フレイルサイクルと呼ばれるれています。

フレイルサイクルをどこかで断ち切らないと、心身ともに虚弱が進んでいきます。

フレイルになっていないか セルフチェック

フレイルのセルフチェックには様々な方法がありますが、一般的なものとして、まずは次の5項目をチェックしてみてください。3項目以上該当するとフレイルの恐れがあります。

- ① 6か月間で2〜3kg以上の（意図しない）体重減少



コロナ禍にあって、様々な活動に自粛要請がされています。実際に、観劇や映画鑑賞を目的とした外出や、友人・親戚宅訪問のための外出は、コロナ禍以前と

コロナ禍におけるフレイル

- ① 食事の改善（栄養バランスの取れた一日3度の食事）
- ② 運動習慣（ウォーキングやストレッチなど、今より10分多く運動）
- ③ 社会参加（趣味やボランティアを通じて、社会と積極的な関わりを）

フレイルを予防・改善のためのポイント

- ② 2週間あまり、理由もなく疲れやすい感じがする
- ③ 運動や体操をしていない
- ④ 歩行速度が、1m/秒未満
- ⑤ 利き手の握力が、男性26kg未満、女性18kg未満



比べて約80%減少しているといったデータもあります。フレイル対策と新型コロナウイルスの感染対策を両立させることは、難しい面もあります。しかしフレイル対策をすることは、免疫力の向上を通じて、感染症対策にも繋がっていきます。ぜひとも、ワクチン接種を含めた感染症対策を行なったうえで、フレイル対策にもしっかりと取り組んでいきましょう。



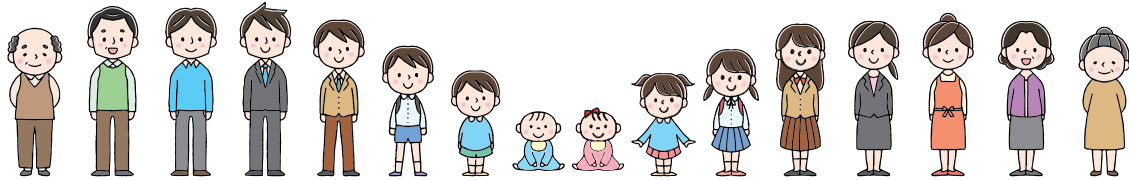
新型コロナウイルスの感染による自宅療養の増加で、「パルスオキシメーター」という医療機器が知られるようになりました。パルスオキシメーターでよく目にするものは、指先に装着するタイプのもので、指先を挟むだけなので、針を指すことやメスを入れる必要はありません。パルスオキシメーターは、血液の色をセンサーで読み取り、血液中のヘモグロビンと酸素がどれだけ結びついているか（血液中の酸素飽和度）を測定する機器です。呼吸によって取り込まれた酸素は、肺のなかでヘモグロビンと結びついて心臓に送られ、全

身へと運ばれていきます。このとき、血液中の酸素飽和度が低いと、身体は生命に及ぶほど危険な状態になります。パルスオキシメーターは、こうした身体の危機を、いち早く察知するための機器でもあります。パルスオキシメーターの数値の見方としては、おおむね次のようになります。

96%以上 正常
95%～94% (息切れの自覚あり) 要注意
93%～90% 酸素投与が必要となる危険な状態
89%以下 危険な状態

パルスオキシメーターで正しい数値を得るには、機器の性能とともに、指先の血液の色がきちんと捉えられているかがポイントになります。血圧の低下や指先の冷え、マニキュアの塗布といったことは、測定の妨げとなるので注意が必要です。





人生100年時代の知恵

足の筋肉を鍛える

身体における筋肉の衰えは足から始まり、やがて全身に及びます。足の筋肉を鍛えることは、健康維持には欠かせません。

まずは、足の筋肉の状態をセルフチェックしてみましょう。衰えているようであれば、早急に改善していく必要があります。

足の筋肉は衰えていませんか？

足の筋肉が衰えていないかを簡単にテストする方法の一つに、「イス座り・立ちテスト」があります。

やり方としては、

- ① 胸の前で腕を組み、背筋を伸ばしてイスに座る。
- ② ①の姿勢から立ち上がり、腰と膝を伸ばし真っ直ぐな姿勢をとる。
- ③ ①②を10回繰り返し、かかった時間を計る。

	男性	女性
20～39歳	10秒	10秒
40～49歳	11秒	11秒
50～59歳	13秒	13秒
60～69歳	14秒	17秒
70歳以上	18秒	21秒

上記の表の秒数より時間がかかってしまう方は、足の筋肉が衰えていることが考えられます。



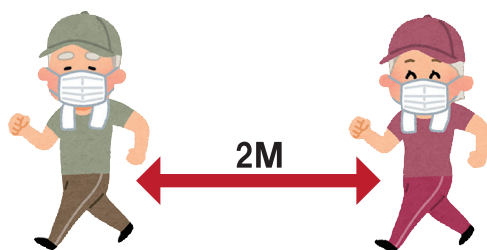
足の筋肉の衰えは運動でカバーを！

足の筋肉を維持していくためには、足を動かすことが必要です。

コロナ禍の現在、不要不急の外出を避けるように指示されていますが、健康維持のためのウォーキングや散歩といったことは禁止されていません。マスクをする、他の人との距離を2m程度開けるといった感染対策をしっかりしたうえで、取り組んでみるのもよいでしょう。散歩であれば60分ぐらいが、一日の目安になります（複数回に分けても可）。

室内で行なう場合は、踏み台昇降がお勧めです。やり方は簡単で、10～20cmの安定した台や段差を利用して、片足ずつ交互に昇り降りします。一日に10分間、これを2～3回行なうと効果的とされています。

足の筋肉を鍛える方法は、他にもたくさんあります。ご自身に合った方法で、楽しく続けられる運動を習慣にしましょう。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 老化ってなに? *

「それは老化現象です」「老化が原因です」など耳にすることがありますが、老化とは一体何なのでしょうか。また何歳になると老化現象が起こるのでしょうか。

老化とは

「老化」を辞書で引くと、『年をとるにつれて生理機能がおとろえること（広辞苑）』とあります。

身体的に言えば、20歳をピークに身体は老化を始めます。

例えば、物事を忘れがちになる / 老眼 / 白内障 / 緑内障 / 耳が遠くなる / 肥満 / 五十肩 / 白髪・髪がうすくなる / 逆流性食道炎 / 変形性膝関節症……などが、全てではなくとも遅かれ早かれ生じます。

いつまでも若々しい人

人は平等に歳をとりますが、

老化現象はある程度遠ざけることができます。大人になって同じ年齢の人が並んだとき、同じ年には見えない人がいます。

これは、遺伝や体質にもよりますが、生活習慣も大きく影響しているはずで

年齢に合った食生活や運動、十分な睡眠などです。それからもうひとつ、気持ちを若々しく保つことが大切になります。

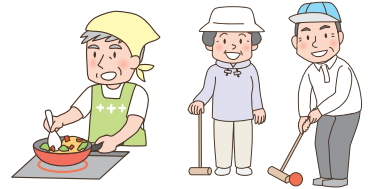
このような生活をすれば、20歳からの老化の下り坂をゆるやかにすることができます。

若々しさと、熟達

年齢は、誰でも必ずとってきますが、想像していたよりもある年齢に達したとき、気持ち

はもっと若いと感じる方が多いと思います。

その気持ちと、これまで長年積み重ねてきた経験を活かせば、健康寿命を延ばし、充実した日々を送れると思います。無理をする必要はありませんが、「もう歳だから……」と諦めず、新しいことに挑戦してみたいかがでしょうか。



見逃さないで、この症状!

その見えにくさが、中途失明の原因に

加齢黄斑変性という目の病気は、欧米では中途失明原因の第1位となっている病気です。日本でも患者数が増えており、約70万人が罹患しているとされています。

加齢黄斑変性の症状の特徴は、物の中心部が見えにくくなり、視力が著しく低下することにあります。

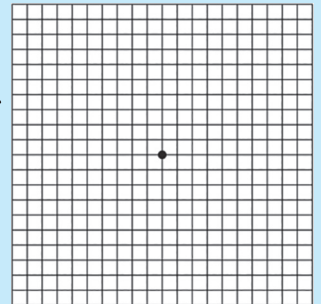
この病気を早期発見するためには、図のような「アムスラーチャート」を使用します。約30cm 離して片目ずつ図の中心点を見てください

い（メガネ、コンタクトを使用している方は付けたままで）。中心部の黒丸や線が歪んでいたり、欠けて見える場合は、加齢黄斑変性が疑われます。

加齢黄斑変性は、加齢がおもな原因で起こります。

しかし、「老眼とは違う」という点に注意が必要です（老眼では、視界の歪みや中心部の暗点といった症状は起こらない）。

症状がある場合は放置せず、至急、眼科医に相談してください。





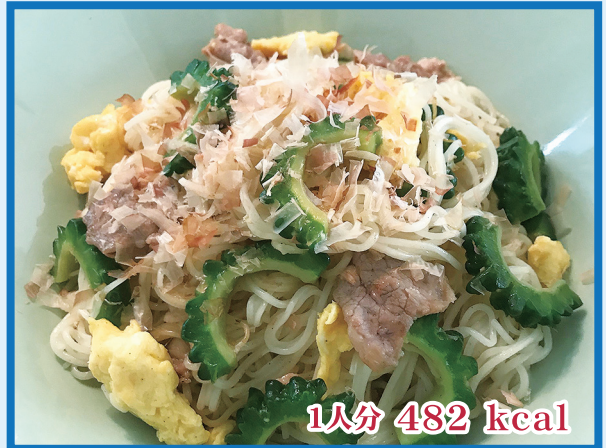
そうめんチャンプルー

材料 (2人分)

そうめん	150g	サラダ油	大さじ1/2
ゴーヤ	1/2本	ゴマ油	大さじ1
豚薄切り肉	100g	しょうゆ	小さじ2
卵	1個	かつお節	適量
		塩・こしょう	適量

作り方

1. ゴーヤは縦半分に切りスプーンで種とワタを除く。5mm幅に切り塩小さじ1/5をふり、しんなりしたら水気を絞る。
2. 豚肉は2cm幅に切り塩・こしょう各少々をふる。卵は溶きほぐし塩・こしょう各少々をふり混ぜる。
3. そうめんは袋の表示時間通りに茹で、流水で洗って冷めたらザルに上げる。
4. フライパンにサラダ油を熱し卵を入れ膨らんできたら大きく混ぜて取り出す。ゴマ油を足し、豚肉を炒め色が変わったらゴーヤを加え炒める。3を加え炒め塩・こしょう少々、卵を戻し入れ混ぜ、しょうゆを鍋肌から加え炒め合わせる。盛り付けてかつお節をふる。



1人分 482 kcal

ワンポイント



ゴーヤを塩でもみ、しんなりしたらキッチンペーパーに包んで水気を絞る事でシャッキリとした食感と苦味もやわらげます。

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

黄熱

黄熱は、急性ウイルス性出血熱で、アフリカや南米などで17世紀から18世紀にかけて流行し、今でも年間約20万人が感染、そのうち2〜3万人が死亡しています。日本やアジア諸国では現在感染例はありません。感染経路は、黄熱ウイルスを持った蚊（主にネッタシマカ）に刺されることにより感染します。ヒトからヒトへの感染はありません。

主な症状は発熱・頭痛・悪心・嘔吐などで、数日で自然治癒することもありますが、重症化すると黄疽や腎不全、出血症状がみられ、致死率は20〜50%です。

野口英世博士は黄熱により51歳で亡くなった。



です。特別な治療法はなく、対症療法が行なわれます。黄熱は当初、野口英世博士により細菌が原因であるとされていましたが、のちにマックス・タイラー博士がウイルスが原因であると特定し、ワクチンが開発されました。

現在、流行地域へ行く際にはワクチン接種が有効な予防法であり、出入国時に接種証明書が必要な国もあります。

頭のストレッチ

東京オリンピックで話題となったピクトグラム。下のスポーツの図の中に関係ないものが混ざっています。どれでしょうか？



※答えは7ページにあります