

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2021年11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
シックハウス症候群

メディカル・プロファイリング
インフルエンザ

- 人生100年時代の知恵
ラジオ体操のススメ
- はつらつ健康ナビ
しみとほくろとあざ
- 見逃さないで、この症状!
乾燥肌一搔くとさらに痒くなる
- あなたの知らない感染症の世界
オウム病

結露の発生を抑える——換気

朝起きてカーテンを開けると、窓にたくさん
の水がが付いている……ほとんどの方が、
こうした「結露」をご覧になったことがある
でしょう。

結露がなぜできるのかというと、室内と屋
外の気温の差にあります。

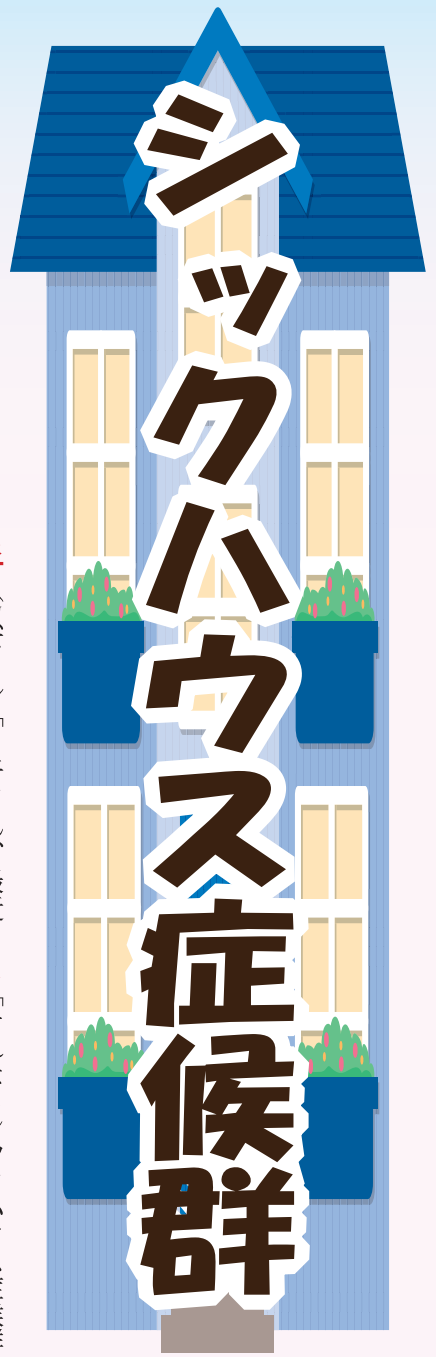
空気には水分が含まれています。このとき
暖かい空気は多くの水分を含むことができま
すが、冷えた空気にはそれができません。こ
のため、暖かい空気が冷やされると、空気中
に含まれていた水分が水滴（結露）となりま
す。

結露の困ったところは、カビやダニの発生
や増殖の原因になることです。また、結露は
壁や家具の裏側に生じることもあり、建物の
劣化にもつながります。

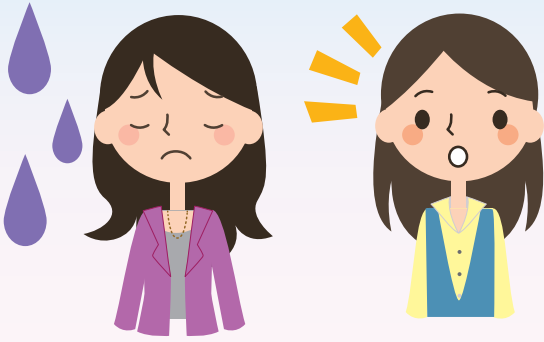
できるだけ結露を発生させない対策をする必
要があります。それには、「換気」がもっと
も有効な方法です。換気によって水分を多く
含んだ空気を外に排出し、結露の発生を抑え
ます。

換気するときには、対角線の位置にある二つ
の窓や扉を開けるようにしましょう。できれ
ば十センチ程度、常時窓を開けておくのも効
果的です。

2003年7月以降に建てられたマンション
や一戸建て住宅には建築基準法によって、
「24時間換気システム」の設置が義務化され
ています。こちらの機器もぜひ活用してくだ
さい。



A子さんは、大学の友人のB子さんが最近少し元気がないことを心配していました。そこで、声をかけて聞いてみることにしました。



A子 (以下A) 「B子さん、最近元気がないように見えるけど、何か悩んでいることでもあるの？」
B子 (以下B) 「実は体調が少し悪くて……」
A 「それなら、病院に行ったほうがいいわよ」
B 「それが……学校にいるときはそうでもないの。家にいると頭痛とか、目がチカチカしたりして。何だかわからず迷っているうちに時間がたってしまったの」
A 「そういうえばB子さん、最近引越しをしたんじゃないかったか？」
B 「そうなの。1か月くらい前から。マンションの1Kで一人暮らしを始めたの」

図1 シックハウス症候群の主な症状



A 「それならシックハウス症候群の可能性があるわね」
B 「シックハウス症候群？ それ

はどんなものなの？ 病気？」
A 「例えば新築の建物の建材から化学物質がでて、それが頭痛やめまいや色々な不調を身体に引き起こすの。シックハウス症候群を起こす化学物質ではホルムアルデヒドが有名よ。B子さんのマンションで新しいんじゃないかった？」
B 「築一年よ。でも、同じマンションに住んでいるC子さんの部屋に下見させてもらいに行った時は身体に何の変化もなかったわ。C子さんも元気だし」



ホルムアルデヒドとは？

シックハウス症候群を引き起こす物質として一番に挙げられるのは、ホルムアルデヒドです。揮発性の化学物質で、常温では発生源から気体となって漂っています。

人によって感じ方に差がありますが、頭痛や吐き気などさまざまな症状を引き起こします。発がん性も指摘されており、室内の濃度が基準値を超える場合は、発生源を除去することがすすめられています。

B 子さんは、A 子さんからシックハウス症候群の主な症状（図1）について教えてもらいました。
B 「シックハウス症候群って、こんな症状があるのね。私もあてはまるわ」

A 「やっぱり、シックハウス症候群の可能性が高いわね。とりあえず今日は帰宅したら、窓を開け

て、換気扇をかけて部屋の空気を入れ換えをしたほうがいいわよ」

B 「ええ。そうしてみるわ」

シックハウス症候群の原因

数日後

B 「A 子さん！」

A 「B 子さん、何だか元気になったみたい」

図2 シックハウス症候群の主な原因



B 「この前はどうもありがとう。あれから部屋以外の原因を考えてみたの。引っ越しに合わせてカーテンを新しくしたのを思い出して、取り替えたの。そうしたら、頭痛とかの症状がなくなったの」

A 「B 子さんの場合は、新しいカーテンが原因だったのね。治ってよかったわ」
シックハウス症候群の原因は、化学物質だけではなく、カビやダニによるものもあります。こまめな掃除や換気を心がけましょう。

今シーズンもしっかりとした感染対策を！

インフルエンザ

インフルエンザは例年、冬から春先に流行します。日本国内での感染者は、推定で約1000万人とされ、死亡者数も（インフルエンザが関係していると考えられる人を含めて）約1万人とされています。

インフルエンザの流行期を迎えるにあたって、どのような感染対策が必要でしょうか？

インフルエンザの流行—— 昨シーズン

2020—21年は、インフルエンザの流行に関して特筆すべきシーズンとなりました。理由はまだ、はっきりとはしていませんが、インフルエンザの流行がほとんど見られなかったのです。

昨年以來、新型コロナウイルスの感染拡大によって、「飛沫感染」や「接触感染」という言葉が一般的になりました。インフルエンザウイルスの構造は新型コロナウイルスと似ていて、ウイルスの感染は飛沫と接触によって起こります。こうしたことから専門家の意見としてもっとも有力視されているのが、新型コロナウイルスに対する感染対策（マスクの着用・手洗いの励行・三密を避ける）が、結果的にインフルエンザの感染対策にも繋がったのではないかというものです。

さらに昨年は、インフルエンザと新型コロナウイルスの二重感染を避ける

ため、インフルエンザワクチンの接種率が上がったことも、よい結果を及ぼしたと考えられています。

今シーズンの インフルエンザの流行は？

2021—22シーズンのインフルエンザの流行はどのようなものか？

現状では確定的なことはわかりませんが、いくつか気がかりなことがあります。

その一つは、新型コロナウイルスの感染者減少ともない、行動制限が緩和されたことです。このことはとても喜ばしいことですが、その一方で、昨年よりも感染対策が疎かになってしまう恐れがあります。

もう一つは、昨年は見られなかった「RSウイルス感染症」の流行が今年あったことです。

この感染症は子どもに多い病気です。昨年はコロナによって子ども同士の接触機会が減り、RSウイルスに対する免疫を持つ子どもが減少してしまったのではない

か？それが逆に、今年の流行を引き起こしたのではないかと、専門家は指摘しています。「免疫を持つ人の減少による感染症の流行」——こうしたことは、インフルエンザでも起こる恐れがあります。

今シーズもインフルエンザ対策を

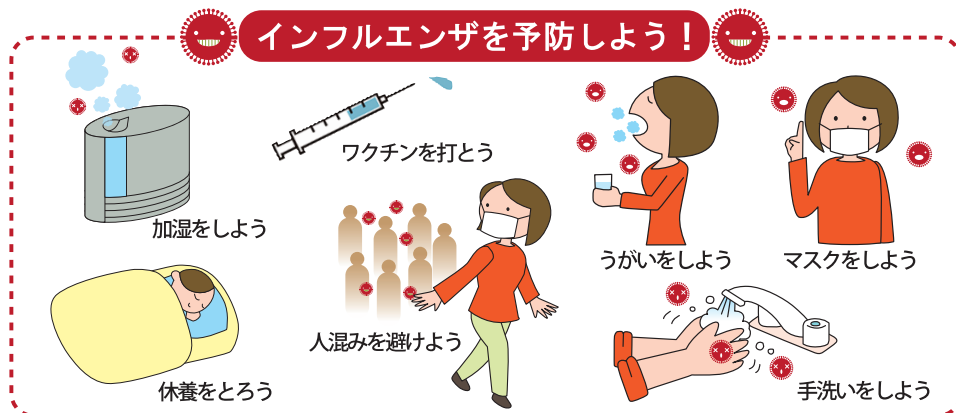
インフルエンザに対する備えとしては、まずはワクチン接種があげられます。

インフルエンザワクチンの免疫効果は約半年。とくにインフルエンザの重症化リスクが高い65歳以上の方や持病のある方、妊婦の方や乳幼児は、ワクチン接種を検討してください。

インフルエンザに罹ってしまった場合——発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛、のどの痛み、せき、鼻水といったインフルエンザの症状は、新型コロナウイルスの症状と似ています。インフルエンザの場合は、特效薬が存在します。ただ、治療薬の

効果が高いのは、発症から48時間以内です。症状がある場合は、早急にかかりつけ医に電話して相談してください。

インフルエンザを予防しよう！



新型コロナ治療薬

2021年10月現在、日本国内で使用されている主な新型コロナウイルス治療薬には、次のようなものがあります。

【レムデシビル】エボラ出血熱の治療薬として開発されていた「抗ウイルス薬」。重症や中等症の患者に投与する。世界約50カ国で承認または使用許可を取得。

【デキサメタゾン】重症感染症や間質性肺炎などの治療薬として承認されている「ステロイド薬」。人工呼吸器や酸素投与を必要とする患者の死亡率を低下させた。

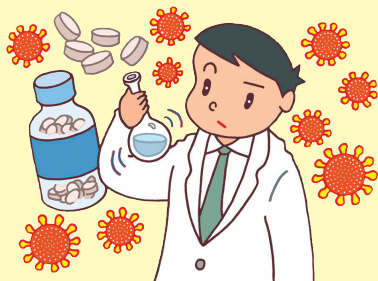
【バリシチニブ】サイトカインストームと呼ばれる「過剰な免疫反応を抑える薬」。日本では、

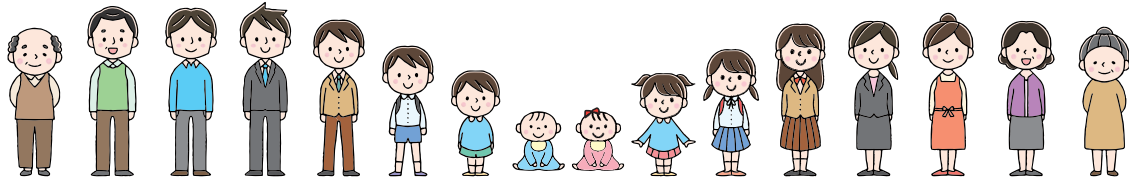
中等症から重症の患者を対象に特例的に承認される。レムデシビルと併用して使用される。

【カシリビマブ&イムデビマブ】二種類の中和抗体を合わせて投与する「抗体カクテル療法」で使用される薬。中和抗体とは、病原体から細胞を防御するための抗体。重症化リスクのある軽症・中等症の患者に使用される。

さらに現在、軽症患者用に服用が容易な治療薬の開発も急ピッチで進められ、今年度中には供給を開始したいとしているメーカーもあります。

発症する前のワクチン接種と、発症しても軽症のうちに症状を改善できる治療薬。これらが揃うことで、新型コロナウイルスへの対応は大きく変わっていく可能性があります。





人生100年時代の知恵

ラジオ体操のススメ

ラジオ体操の歴史は古く、始まったのは90年以上前になります。そして、私たちがよく知るラジオ体操第一が誕生したのが1951年。翌年には、ラジオ体操第二も制定されました。長く親しまれてきたラジオ体操——運動習慣として、生活に取り入れてみませんか？

ラジオ体操の効果は？

ラジオ体操第一は老若男女を問わずにすべての人の健康促進に役立てるため、一方の第二は働く人向けとして作られています。このため、ラジオ体操第二のほうが負荷がやや強くなっています。

ところで、ラジオ体操といえば運動前の「準備運動」のイメージが強く、運動効果は期待できないと思われる方もいらっしゃるかもしれません。

しかし、ラジオ体操第一の運動強度は「4.0メッツ」、第二は「4.5メッツ」とされ、これはウォーキング（3.5メッツ）より高くなっています。

ちなみに、65歳以上の方は、一週間に「10メッツ/時間」以上の身体活動を行なうことが推奨されています。

ラジオ体操第一・第二を毎日（8.5メッツ×5分）行なうと、一週間で「4メッツ/時間」を超えます。

現在の身体活動にラジオ体操を加えれば、大きな健康効果が見込めます。

ラジオ体操を習慣化しよう

ラジオ体操は、有酸素運動とストレッチを組み合わせた全身運動になっています。

ラジオ体操を効果的に行なうには、動かしている筋肉や関節に意識を集中して、手足を指先まで伸ばし、しっかりと呼吸をしながら体操します。

ラジオ体操は、習慣化することが大切です。

人間の身体は運動をすると、ドーパミンという神経伝達物質が放出され、快く感じるようになっていきます。運動をするときは、「心地よい」と感じるのがポイントです。

まずは無理をせず、ラジオ体操第一から始めてみましょう。そして、物足りなくなってきたらラジオ体操第二。さらには、第一と第二を続けて行なうようにしてください。

ラジオ体操というと早朝にするものというイメージがありますが、時間に関しては、ご自身の都合のよい時間で大丈夫

です。その際は、NHKの見逃し配信やインターネット動画の活用がお勧めです。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



しみとほくろとあざ

皮膚にできる（もしくは生まれつきできていた）しみやほくろ、あざ。これらの違いは何なのでしょう？また、注意すべきものはあるのでしょうか。

しみとは

長年日光に当たることで、皮膚の内側にメラニン色素が定着し40代頃に多く出現するものを老人性色素斑といいます。一般的にはこれをしみと呼ぶことが多いです。

また「肝斑（かんぱん）」をしみと呼ぶこともあります。これは、目の周りや頬あたりに、もやもやと現れる茶色の広がりのことをいいます。肝斑の特徴は、左右対称に現れることで、頬などに出現します。これが出るのは、30～50代の女性が多く、原因には女性ホルモ

ンが関わっているとされています。

ほくろとあざ

ほくろとあざの違いは、面積の違いによるものです。小豆大までのものをほくろ、それ以上をあざと呼びます。

黒色の広がり、ないし盛り上がっているのが特徴です。

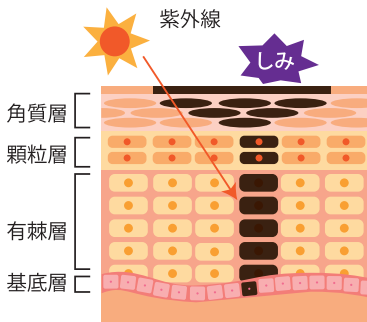
多くは良性ですが、悪性の場合は、治療を必要とするケースもあります。

特に足の裏にできるほくろは、悪性が多いといわれます。この場合、患部を切除します。

どんな治療をする？

一般的な良性のしみの治療は、レーザーやハイドロキノンという塗り薬の塗布が行われます。

皮膚にあるメラニン色素を治療の対象とします。状態により保険が効く場合とそうでない場合がありますので、事前に確認することをおすすめします。



見逃さないで、この症状!

乾燥肌——掻くとさらに痒くなる

寒くなると肌の乾燥に悩む方が増えてきます。皮膚は、皮脂（皮膚の脂分）によって細胞が連結され、水分を蓄えています。また皮脂と水分は、外部からの様々な刺激から皮膚を守るバリアの役割もしています。

乾燥肌では、皮膚がカサカサした状態になります。これは、皮膚の細胞の連結に支障をきたしている状態です。皮脂や水分が奪われて肌のバリア機能が低下すると、わずかな刺激でも痒みを感じるようになります。

このときにしてしまいがちなことが、皮膚を掻くことです。掻くことで皮膚に傷をつけてしまうと、バリア機能はさらに損なわれ、さらに痒みが強くなります。

痒いときは掻かずに、冷やしたタオルをあて、肌の炎症を抑えるようにしましょう。

かゆみ止めの薬や保湿クリームを使用して肌を保護することも乾燥肌には効果的です。

ただ、かゆみの原因は乾燥肌以外にも考えられるので、どのような薬を使えばよいか皮膚科の医師にご相談ください。





カレー肉じゃが

材料 (2人分)

じゃがいも	2個 (300g)	①	水	1カップ強
豚コマ切れ肉	120g		酒	大さじ2
玉ねぎ	大1/2個		みりん、しょうゆ	
サラダ油	大さじ1/2		各大さじ1と1/2	
カレー粉	大さじ1強		ウスターソース	小さじ1
			細ネギ	2本

作り方

1. じゃがいもは1個を4等分に切り、水につける。玉ねぎは1cmのくし形に切る。
2. 鍋にサラダ油を熱し中火で水気を切ったじゃがいも、玉ねぎを炒める。じゃがいもの表面が透き通ったら豚肉を加え炒める。
3. 肉の色が変わったらカレー粉を入れ、なじんだら①を入れる。落とし蓋をして弱めの中火で途中、上下を返して15分ほど煮る。強火にし、煮汁を全体に絡め斜めに切った青ネギを加えサッと煮る。



ワンポイント

普通の肉じゃがにカレー粉とウスターソースをプラスしてスパイシーに仕上げます。



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 オウム病

オウム病は、オウム病クラミジアに感染することで起こる呼吸器疾患で、感染しているオウムやインコ、ドバトなど鳥類の乾燥した分泌物や排泄物を吸い込むことにより発症します。また、鳥類以外の哺乳類から感染することもあります。

潜伏期間は1〜2週間で、発熱・悪寒・頭痛・筋肉痛・咳などがみられ、重症化すると呼吸困難や肺炎を併発します。特に高齢者や妊婦は注意が必要です。感染しても抗生剤の投与など適切な治療を行なうことにより、致死率は1%未満とされています。予防法としては、鳥を飼っている場合は、むやみに触らない、

鳥かごはこまめに掃除をし、その後手洗い・うがいをする、口移しで餌を与えないなどです。飼っていない場合でも鳥が集まる場所は避けることです。

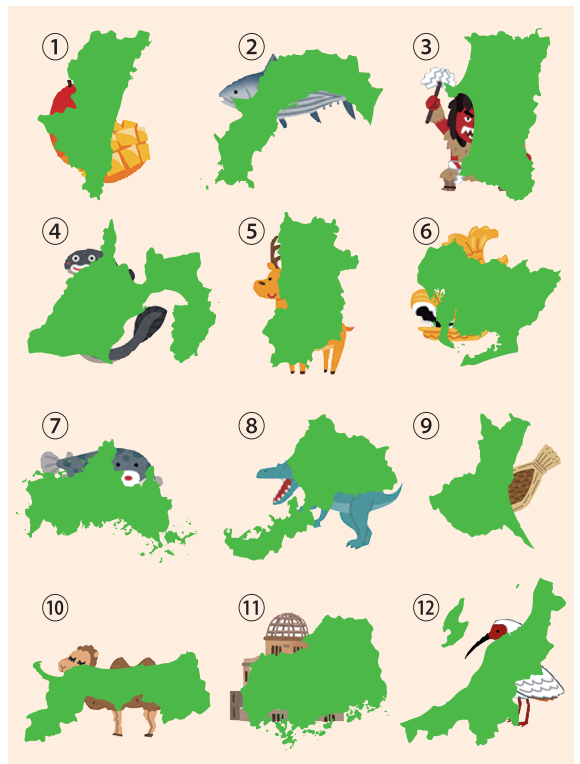
国内では、オウム病と診断されるのは年間数件ですが、かぜに似た症状なのでオウム病と診断されにくいこともあるため、長引く咳や息苦しさがある場合は病院を受診し、鳥を飼っている、または接触があったことを医師に伝えてください。

正しく接することが大切!!



頭のストレッチ

都道府県のシルエットです。さて、何県でしょうか？下に隠れている絵がヒントです。



※答えは7ページにあります