

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2021年12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

冬の皮膚トラブル

メディカル・プロファイリング

小脳梗塞

□ 人生100年時代の知恵

ハーブティの効能

□ はつらつ健康ナビ

脳トレ

□ 見逃さないで、この症状!

ノロウイルス感染症の流行

□ あなたの知らない感染症の世界

ツツガムシ病

緑黄色野菜でアンチエイジング!

日本では古くから、冬至(2021年は12月22日)にはかぼちゃを食べる風習があります。

これは「運盛り」——名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると「運がつく」——から始まったそうです。昔、かぼちゃは「なんきん」と呼ばれていて、「ん」が二つもついているので、とても縁起が良いとされていました。

かぼちゃと言えば、緑黄色野菜の代表的な存在です。

緑黄色野菜には基準があり、原則として「可食部100g中に600μg以上のベータカロテンが含まれている野菜」とされています。ベータカロテンは、体内に取り込まれると、多くがビタミンAに変換されます。ビタミンAには、目や皮膚を健康に保つ作用があります。

また、ビタミンAに変換されなかったベータカロテンは体内に蓄えられ、細胞の酸化を抑える役割をします(抗酸化作用)。これによってアンチエイジング効果が期待できます。ところで、その野菜が緑黄色野菜かどうか迷ったとき、簡単に見分ける方法はあるのでしょうか?

そんなときは、野菜を切ったときの断面の「色」を見てください。断面に色があるものは緑黄色野菜、断面が白っぽいもの(例えば、ナスやきゅうり)は淡色野菜であることが多いそうです。

毎日のお手入れでお悩み解消!

冬の皮膚トラブル

ふゆ ひ ふ



「空気の乾燥」と「寒さ」——冬の特徴でもあるこれらは、皮膚にトラブルを起こす原因にもなっています。「まめな保湿」と「血行改善」——この二つが冬に負けない皮膚を維持していくためのポイントです。

冬に皮膚トラブルをもたらし二つの原因

寒い季節——皮膚トラブルに大きな影響を与えるのが、湿度の低下による空気の乾燥です。空気が乾燥すると皮膚もカサカサした乾燥肌になりがちになります。

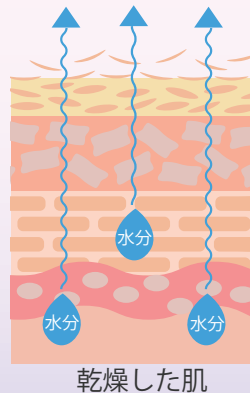
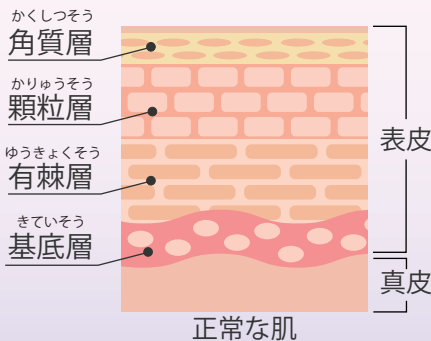
皮膚がカサカサした状態というのは、皮膚の表面の脂（皮脂）が減少し、細胞の層（角質層）に障害が起きている状態です。

角質層に障害が起きますと、外部からの刺激が皮膚の内側の神経に及び、痒みとなります。

冬の皮膚トラブルには、寒さによって毛細血管が収縮し、血行不良が起こることも関係しています。毛細血管の血行不良は、皮膚

に腫れや炎症をもたらし、皮膚のトラブルとなります。

◆皮膚の断面図◆





冬に多い皮膚の病気は？

●**皮脂欠乏性湿疹**——皮脂が減少して角質がはがれる。皮膚がガサガサしたり、粉をふく。かゆみやひび割れによる痛みもある。

●**あかぎれ**——ひび割れが重症化した状態。腫れや深い亀裂が起こり、強い痛みを感じる。

●**しもやけ**——代表的な冬の皮膚の疾患。寒さによる血行障害

が原因。しもやけは重症化する
ことがある、早めに適切な
処置を行なう必要がある。

●**網状皮斑（もうじょうひはん）**
——血行障害により網目のよ

うな紅斑ができる。ただし、
血行障害の原因は寒さだけと
は限らないため、何らかの病
気が隠れていないか調べる。

皮脂欠乏性湿疹



しもやけ



あかぎれ



網状皮斑



冬の皮膚トラブルの
対処法は？

食器洗いにお湯を使用する方
は、皮脂欠乏性湿疹やあかぎれに
注意が必要です。

お湯は、皮膚の表面から皮脂を
奪ってしまうからです。食器洗い
のあとは、しっかりと保湿するよ
うにしましょう。

また、お風呂に入ったあとは皮
膚が乾燥しやすくなります。お風
呂から出たら、20分以内に保湿す
るようにしてください。

身体が冷えやすい方は、血行障
害に気をつけてください。血行を
よくする食材を取り入れた食事や
運動習慣がポイントになります。

冬に悪化する慢性皮膚疾患

アトピー性皮膚炎や尋常性乾癬
といった慢性の皮膚疾患では、冬
に症状が悪化しやすいという患者

さんもおられます。

慢性の皮膚疾患の悪化にも、皮
膚の乾燥と血行不良が大きく関係
していることがあります。

寒い時期は、まめな保湿と血行
改善を心掛けて、継続的な治療を
続けていくようにしましょう。



生活習慣病を患っている方は『めまい感』に注意を！

小脳梗塞

脳の血管に障害が起きて血液の流れが阻害され、脳細胞が損傷することを脳梗塞といいます。そのなかでも、小脳に起こる脳梗塞が、小脳梗塞です。

に分けられます。

①ラクナ梗塞

小脳の「細い血管」が詰まる。小さな梗塞がいくつも見つかることが多い。

②アテローム血栓性脳梗塞

小脳の「太い血管」にアテローム（コレステロールなどの固まり）ができて血管が詰まる。

③心原性脳梗塞

心臓でできた血栓が脳に運ばれて、血管が詰まる。血栓は心房細動（不規則な心臓の動き）が原因でできる。

これら三つには共通点があります。それは、高血圧・糖尿病・脂質異常症といった生活習慣病や年齢によって、血管の動脈硬化が進行することによって起こるといえます。

小脳梗塞の自覚症状

小脳は、脳の後頭部側にあり、身体の運動機能や平衡感覚を司っています。また、小脳が障害を受けると、眼振（本人の意図とは関係なく眼球が動くこと）が起こることがあります。

このため小脳梗塞が起きると、眼振によるめまい感や吐き気、ろれつが回らない、手足がうまく動かせない、立ったり歩いたりできないといった症状が現われます。

小脳梗塞の種類

小脳梗塞は、大きく三つの種類



物を落とす



めまい



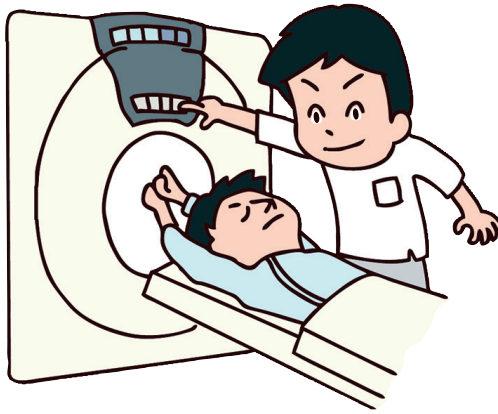
ろれつが回らない



吐き気

小脳梗塞の検査・治療

小脳梗塞が疑われるときは、CTやMRIを使った画像検査を行います。さらには、X線による血管造影検査や超音波による検査などが必要に応じて行なわれます。



小脳梗塞の治療には、抗血小板薬（血小板の働きを抑えることで血栓ができにくくなる薬剤）を使用した薬物療法がおもに行なわれます。

さらに、小脳梗塞の発症原因や症状によっては、血栓やアテロームを手術で取り除くことや、ステント（体内の管状の部分の内側から広げる器具）を挿入して血管を広げるといった治療など、さまざまな治療法が検討されます。

小脳梗塞で注意したいこと

脳梗塞といえば、「麻痺が起これる」という印象が強いと思います。このため、めまい感や吐き気が主症状の小脳梗塞では、発症時の対応が遅れてしまうことがあります。ぜひこちない動きやふらつきを感じたら、ためらわずに救急車を呼んでください。早めの対応が、症状からの早期回復や後遺症の重さに大きく影響します。

小脳梗塞（脳梗塞）になる前に

小脳梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化は、生活習慣病によって起こります。

脳梗塞は、病気が治っても、五年以内に約半数の人が再発するというデータがあります。

まずは、健康診断や人間ドックを利用して、ご自身の血管の状態を確認するようにしてください。そして、動脈硬化の兆候がある方は、すぐにでも生活習慣の改善に取り組みようにしましょう。



抗原検査と抗体検査

新型コロナウイルスに感染しているかを調べる方法として、PCR検査や抗原検査、抗体検査が行なわれます。

PCR検査は、ウイルスの遺伝子を専用の薬液を用いて増幅させることで、ウイルスを検出する検査方法です（ここにちわ7月号・生活ホットニュースを参照してください）。

抗原検査は、「ウイルスが持つ特別なタンパク質（抗原）」を検出する方法です。ちなみに、医療機関で行なわれているインフルエンザの検査では、抗原検査が広く行われています。

抗原検査のメリットとしては、検査の際に特別な検査機器を必要としないため、15分〜30分程

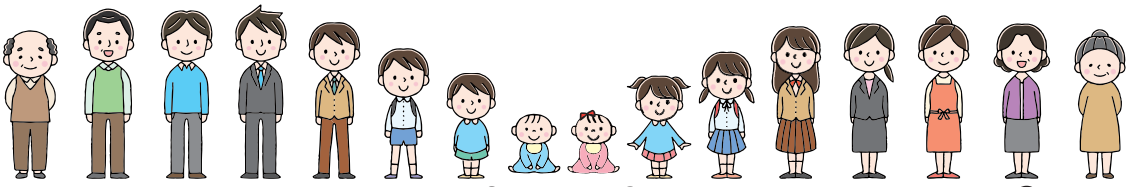
度で検査結果がわかることです。現在は特例として、新型コロナウイルスの抗原検査キットを薬局でも購入できるようになっています。

抗体検査は、「ウイルスに感染したときにできるタンパク質（抗体）」が体内に存在するかを血液を採取して調べます。

抗体が血液中に存在しないと、抗体がある場合に比べて、ウイルスに感染するリスクが高くなります。抗体検査によって、ご自身の状態を数値化して知ることができなのが、この検査のメリットです。

ただ、感染から抗体ができるまでには時間差があります。このため検査時点でウイルスに感染しているかどうかの診断に抗体検査を用いることはできません。





人生100年時代の知恵

ハーブティの効能

ハーブティは、優しい香りと美しい見た目で、とても人気があります。そして、ハーブティをさらに魅力的にしているのが、材料となるハーブが持つさまざまな効能です。病気というほどではないけど、なんとなく気分が優れない……そんなときは、ハーブティを試してみてください。

もとは薬だったハーブティ

「ハーブ」という言葉の語源には、薬草という意味が含まれています。古代文明以前からハーブは薬として重用され、そのなかからハーブを煮出して飲む「ハーブティ」の原型となるものが生まれました。

ハーブやハーブティが日本に入ってきたのは、いまから50年ほど前で比較的最近のことです。

すでに薬としての役割は取って変わられています。その一方でハーブティが持つ、嗜好品というだけではない、「健康促進効果」に注目が集まっています。

ハーブティの代表的なもの、その期待される効能をあげてみましょう。

- ・ローズヒップ＝豊富に含まれるビタミンによる美肌効果。
- ・カモミール＝カモミールに含まれる「アズレン誘導体」が胃腸の調子を整える。
- ・ラベンダー＝癒しの香りによるリラックス効果。
- ・ミント＝爽やかな香りによるリフレッシュ効果。



ハーブティを美味しく飲む

ハーブティは専門店以外にも、スーパーやコンビニ、ドラッグストアでも手軽に買えるようになっています。

ハーブティの淹れ方としては、ハーブを乾燥したもの（ドライハーブ）や生のハーブ（フレッシュハーブ）に熱湯を注いで、3分程度蒸らします。

ところで、ハーブティの味が苦手という方もいらっしゃると思います。

ハーブティには、ブレンドされたものを含めて多くの種類があります。まずは、自分の好みに合うハーブティを探すところから始めてみましょう。

また、ハーブティに蜂蜜やレモンを加えて味を変えてみるという方法も試してみてください。さらに、フルーツシロップや炭酸、ミルクを加えたアレンジティにしてみるのもお勧めです。





脳トレ

最近もの忘れが多い……など、脳の老化への不安がよぎることはありませんか。脳はいくつになっても鍛えられるもの。楽しく脳トレをしてみましょう。

楽しく脳を刺激しよう

 をのぞくと、そうしたクイズの なります。
 が並んでいます。これらを楽 実際には、2つの脳トレクイズ
 ナンプレ、クロスワードパズ しく解くことで、脳内の記憶を を解いてみてください。何秒か
 ル、間違い探し……。本屋さん 司る海馬という部分の刺激に かるでしょうか？



下にはつひとつ違う漢字が混じっています。見つけてください。



文字に惑わされずに、文字の色を声にだして読み上げてみてください。

昨昨昨昨昨昨
 昨昨昨昨昨昨
 昨昨昨昨昨昨
 昨昨昨昨作昨
 昨昨昨昨昨昨
 昨昨昨昨昨昨
 昨昨昨昨昨昨

みどり あお ピンク
 ピンク きいろ あお
 みどり あお ピンク
 ピンク みどり きいろ
 あお あお みどり
 ピンク みどり ピンク
 あお きいろ ピンク

見逃さないで、この症状!



ノロウイルス感染症の流行

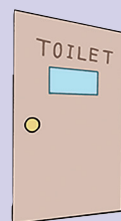
ノロウイルス感染症が発症すると、突然、強い吐き気や下痢、腹痛といった症状が起こります。

このときの対処法としては、まずは安静にすることが大切です。

そして薬を服用する際には、下痢止めの薬は使用しないでください。下痢止めの薬は腸の働きを弱め、ウイルスが体外へ排出されるのを阻害し、症状を悪化させる要因となるからです。

ノロウイルス感染症でとくに注意しなければならないのは、発症者が3歳未満と65歳以上の場合。そして、がんを患っている方です。これらにあてはまる方は、命に危険が及ぶほど症状が重症化することがあります。

3歳未満の子どもや65歳以上の方、がんを患っている方は、ノロウイルスの感染を調べる迅速診断キットが健康保険適用になっています。ノロウイルス感染症が疑われるときは、かかりつけ医や医療機関に連絡をして相談するようにしてください。



7 〈頭のストレッチの答え〉

- [ヨコのカギ] ①トナカイ ⑤カステラ ⑦コオリ ⑨シヨツク ⑫バケノカワ ⑭マレ ⑮ウコン
 [タテのカギ] ①トシコシ ②カカリツケ ③イス ④トラ ⑥テキ ⑧オヨバレ ⑩クノウ ⑪スワン ⑬カコ



根菜のクリームスープ

材料 (2人分)

- | | | | |
|------|------|------|--------|
| れんこん | 100g | 牛乳 | 1カップ |
| 人参 | 100g | 塩 | 小さじ1/3 |
| さつまい | 100g | こしょう | 少々 |
| 玉ねぎ | 100g | ①バター | 10g |
| ベーコン | 100g | ①小麦粉 | 10g |
| サラダ油 | 小さじ1 | パセリ | 適宜 |

作り方

- れんこん、さつまいは1cm角に切りそれぞれ水に5分ほどさらし、水気を切る。人参、玉ねぎ、ベーコンも1cm角に切る。
- ①のバターを柔らかく練り小麦粉を加え混ぜておく。
- 鍋にサラダ油を熱しベーコン、玉ねぎを中火で炒め玉ねぎが透き通ってきたられんこん、人参、さつまいの順に加え油がまわるまで炒める。水250mlを入れ煮たったら弱めの中火で15分程煮る。
- 牛乳、塩、こしょうを加え、混ぜて温まったら2を溶きながら入れ、さらにとろみが出るまで5分煮る。



1人分 364 kcal

ワンポイント

とろみの素①のバターと小麦粉を混ぜたバターモンテは煮汁を少し入れ、混ぜてから加えましょう。



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 ツツガムシ病

ツツガムシ病とは、リケツア菌を持つツツガムシ(ダニの一種)の幼虫に刺されることにより感染します。通常5〜14日の潜伏期間後に、発熱・頭痛・悪寒等の症状が現れ、その後全身に赤い発疹が現れます。刺されても自覚症状がなく、診断のポイントは皮膚のやわらかい部分に刺し口(黒いかさぶた)がみられることです。抗菌剤による治療が効果的ですが、治療が遅れ重症化すると血栓ができたり、出血しやすくなるなど死に至る場合もあります。早期発見・治療が重要です。

予防策は、野山や草むらに入

る際には、肌の露出を避け、虫よけ剤などを使用してツツガムシの吸着を防ぐことです。また、長時間地面に腰を下ろしたり、寝転がったりしないことです。日本ではここ数年、全国で約500名ほどの感染例があり、数名の死亡例も報告されています。



頭のストレッチ

タテのカギ・ヨコのカギをヒントにクロスワードを完成させてください。

①		②	③	④
		⑤		⑥
⑦	⑧			
⑨			⑩	⑪
	⑫		⑬	
⑭			⑮	

【ヨコのカギ】

- ① サンタクローズのソリをひく動物
- ⑤ 長崎が本場のポルトガルから伝わった菓子
- ⑦ 水が固体になったもの
- ⑨ 冬場は注意が必要「ヒート〜」
- ⑫ 本性を隠した偽りの姿「〜が剥がれる」
- ⑭ 数が少なく珍しいこと
- ⑮ 二日酔い防止はこれを飲む

【タテのカギ】

- ① 年末に食べる蕎麦のこと
- ② 自身が受診している医療機関
- ③ 腰掛けるための家具
- ④ 来年の干支は?
- ⑥ 「味方」の反対語
- ⑧ 酒食のもてなしに招かれること
- ⑩ 苦しみ悩むこと
- ⑪ 英語で「白鳥」は?
- ⑬ 〜・現在・未来

※答えは7ページにあります