

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2022年 2 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

腱鞘炎と関節リウマチ

メディカル・プロファイリング
静脈血栓塞栓症

■ 人生100年時代の知恵
特殊詐欺から身を守る

■ はつらつ健康ナビ

サプリメントの選び方

■ 見逃さないで、この症状！

年を取って、むせることが多くなった…

■ あなたの知らない感染症の世界
ポリオ

オミクロン株——濃厚接触を避けるには

新型コロナウイルスの新たな変異株である「オミクロン株」の感染が急拡大しています。

オミクロン株で、もつとも注目すべき点は、感染力の強さです。昨年、第五波と呼ばれる感染拡大をもたらしたデルタ株は、それ以前の変異株より約2倍の感染力がありました。オミクロン株は、そのデルタ株の約4倍の感染力があるとされています。

オミクロン株によって感染者が増える「濃厚接触者」も増加していきます。

濃厚接触者かどうかの判断には、いくつかの定義があります。それをもとに保健所の職員が聞き取り調査を行なって、濃厚接触者かどうかが決まります。

濃厚接触者の定義のなかに、「感染者と、マスクをせずに1m以内の距離で15分以上の接触があった場合」というものがあります。1mの距離は、向かい合って手を伸ばすと相手に触れる距離です。こうしたことが起こりやすいのは、ご家庭内を除けば、「会食」をするときです。

濃厚接触者になると感染症法に基づいて、自宅や宿泊施設などでの健康観察や外出の自粛が求められます。感染者になるだけでなく、濃厚接触者になることも、できるだけ避けたいところです。

オミクロン株の感染拡大が収束するまでは、十分注意して行動するようにしましょう。

手指の関節の腫れや痛み——どっちの病気？

けん しょう えん

かん せつ

腱鞘炎と関節リウマチ

腱鞘炎の多くが手指の使い過ぎによって起こるのに対して、関節リウマチは免疫機能の異常によって発症します。

腱鞘炎が発症部位に留まるのに対して、関節リウマチは全身に症状が広がる恐れがあります。

腱鞘炎とは

腱鞘炎の起こる「腱」と「腱鞘」とは、なんでしょうか？

指は、筋肉から骨に沿って伸びる紐のような組織によって、曲げ伸ばしすることができます。

この紐のような組織が、腱。そして、腱を骨に沿わせる役割をしているのが、腱鞘です。

ベルトとベルトを通す輪を想像するとわかりやすいかと思います。ベルトにあたるのが腱で、ベルトを通す輪が腱鞘です。

腱鞘炎は、腱と腱鞘が擦れて、炎症が起ることによって発症します。

腱鞘炎の症状

腱鞘炎になると、手指や手首に腫れや痛みが起ります。

腱鞘炎を放置していると、腱と腱鞘の動きがスムーズにいかなくなり、曲げ伸ばしに支障がでるようになります。

代表的な症例に、「バネ指」と「ドケルバン病」があります。

バネ指は、曲げた指を伸ばすとき、滑らかではなく、跳ねたような動きになります。

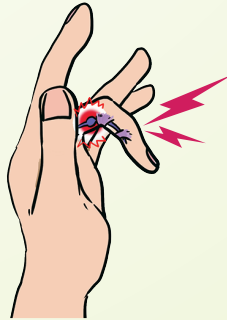
ドケルバン病は、手首の腱鞘で起こります。手首だけでなく、親指を動かすと強い痛みがでるのが特徴です。

こうした状態を放置しておく、やがては、関節の曲げ伸ばしそのものができなくなることがあります。

手首(ドケルバン病)



指(ばね指)





腱鞘炎になりやすい人

腱鞘炎は、手を使う機会の多い人によく起こります。パソコン作業といった比較的軽めの作業でもリスクになります。

更年期以降の女性や妊娠・産期の女性にも、腱鞘炎はよくみられます。また、糖尿病の方や人工透析を受けている方、関節リウマチの方も、腱鞘炎が起こりやすくなっています。



該当する方や、これらの条件が複合している方は十分に注意し、症状が悪化するまえに整形外科を受診するようにしてください。

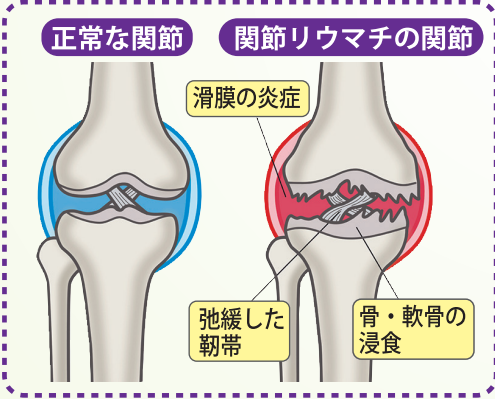
関節リウマチは自己免疫疾患

関節リウマチは、関節に炎症が起き、腫れや痛み、変形が生じる病気です。

関節を包む「滑膜」という薄い膜に慢性的な炎症が起き、関節に腫れや痛みをもたらします。病気が進むと、骨や軟骨を破壊して関節を変形させ、やがて介助がなくては生活できないほど症状が深刻化するケースもあります。

関節リウマチの原因は、免疫の異常です。本来であればウイルスや細菌から身体を守る免疫機能が異常を起こし、滑膜や骨、軟骨を外敵とみなして攻撃し、壊してしまいます。

この病気は性別や年齢を問わず起こりますが、30〜50代の女性の発症が多くなっています。



関節リウマチには早期治療を

手足に起こる病気としてよく知られる、関節リウマチと腱鞘炎ですが、特定の部位に起こる腱鞘炎と違って、関節リウマチは症状が全身に広がっていく恐れがあります。

かつては、関節リウマチの進行を止める方法はありませんでした。しかし、「免疫異常を起こりにくくする薬」が登場して治療が進歩した現在、「早期に治療」を行

なうことで、寛解（病気が落ち着いて安定している状態）を保つことが可能になってきています。

関節リウマチの初期症状をチェック

関節リウマチの早期発見のために、次のような症状を見逃さないようにしましょう。

- 朝起きると関節がこわばっているが、30分〜1時間で普段どおりに動くようになる。
- 痛む関節を触ると、やわらかくブヨブヨしている。



こうした症状がある方は、医療機関で検査を受けるようにしてください。

飛行機に乗らなくても起こるエコノミークラス症候群

じょう みやく けっ せん そく せん しょう

静脈血栓塞栓症

静脈血栓塞栓症という病名には馴染みがなくても、「エコノミークラス症候群」と聞けば、ご存じの方も多いかと思えます。飛行機で移動をしている途中の突然死——なぜ、こうしたことが起こったのでしょうか？

静脈血栓塞栓症は命に危険が及ぶ

血管内に血液の固まりができることを、血栓といいます。

静脈血栓塞栓症は、下肢の静脈に血栓ができることで発症します（深部静脈血栓症）。

静脈にできた血栓は、下大静脈のなかを流れていき、肺の動脈を塞いでしまうことがあります（肺塞栓症）。こうなると、呼吸困難や心肺停止といったことが起こり、命に危険が及びます。

ではなぜ、足の静脈に血栓ができるのでしょうか？

静脈のなかの血液を心臓に戻すには、筋肉の働きを必要とします。このため、長時間同じ姿勢を取り続けると筋肉の働きが低下して血液の流れが悪くなり、血栓ができやすくなります。

静脈血栓塞栓症のリスクが高い方（一般）

静脈血栓塞栓症になるリスクが高い方は、「血栓ができやすい方」と言い換えることができます。

がんや妊娠中の方は、血液が固まりやすくなっています。また、手術や出産後には、血栓ができやすくなる傾向があります。

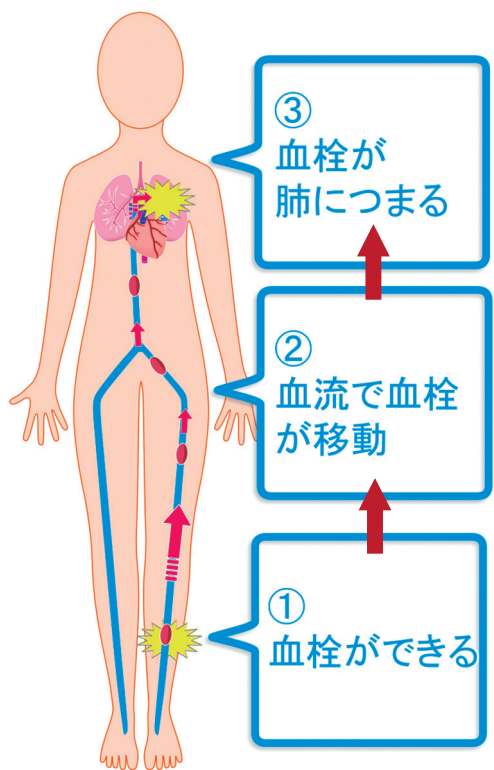
こうした方は、飛行機だけでなく、車や電車を利用して、同じ姿勢が続く長距離移動は避けたほうがよいでしょう。

どうしてもそうせざるを得ないときは、ときどき、かかとの上げ下ろしや、ふくらはぎを軽くもんで

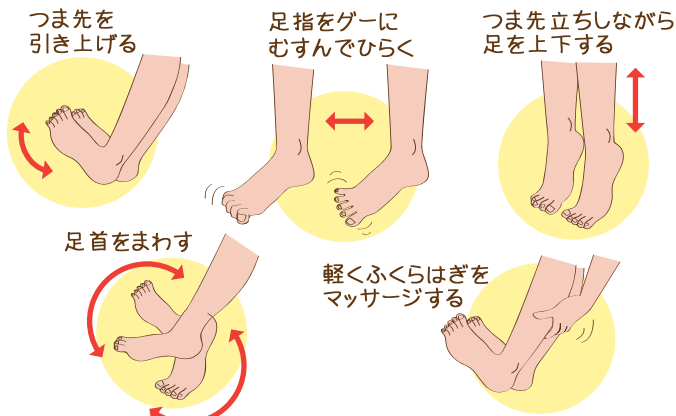
だりしてください。また、こまめに水分補給をして、アルコールは控えるようにしましょう。

静脈血栓塞栓症のサイン

静脈血栓塞栓症は、交通機関を



◆ 静脈血栓塞栓症を予防する運動 ◆



利用した長距離移動のときだけでなく、日常生活のなかでも起こりやすく、日常のなかでも起こります。長時間同じ姿勢を取り続けることに注意するだけでなく、静脈血栓塞栓症のサインを見逃さないようにしましょう。

まずは、ふくらはぎのむくみや腫れに着目してください。ふくらはぎを指で押すとへこんだままになつていたり、左右のふくらはぎの外周差が3センチ以上ある場合。

また、ふくらはぎの痛みは、静脈血栓塞栓症のサインとなります。足の皮膚の状態にも目を向けましょう。皮膚が赤い、あるいは紫がかっている。皮膚の表面に静脈が浮きあがっている——これらも重要なサインになります。

こうした方は、かかりつけ医か循環器内科の医師に相談してください。

静脈血栓塞栓症の治療

静脈血栓塞栓症では、血液が固まりにくくするための「抗凝固薬」や、できた血栓そのものを溶かす「血栓溶解薬」を用いた薬物治療が行なわれます。

薬物療法以外では、血管に血栓を取るフィルターを挿入したり、カテーテル（細い管）を通して、血栓を直接取り除く治療法もあります。

静脈血栓塞栓症のなかの「肺塞栓症」では、血栓の大きさや量によつては、血栓を取り除く手術療法が使われることもあります。



ブースター接種

新型コロナウイルスの3回目の接種（ブースター接種）が、日本でも昨年末から始められました。

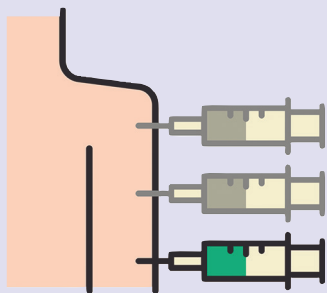
ブースター接種の必要性に関しては、2回目の接種をしたあとに、90パーセント以上とされた感染予防効果が、時間の経過とともに低下しているという研究結果に基づいています。また、高齢世代においては、ワクチンを接種してから半年以降に重症例が増えているという報告もあります。

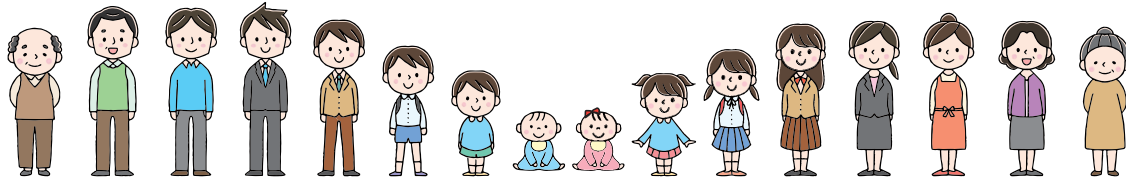
接種の対象になる方は、18歳以上で、2回目の接種を完了した日から原則8か月以上経過した方となっています。ただ、新たな変異株（オミクロン株）の感染が急拡大していることを受け、ワクチンの接種間隔を6〜7か月に短縮する方針を政府は打ち出しています。

ブースター接種で使用されるワクチンは、1・2回目の接種時の種類に関わらず、ファイザーかモデルナのもが使用されます。

追加接種において、初回接種と異なるワクチンを使用することを「交互接種」と言いますが、効果においては同じワクチンを使用したとき（同種接種）との差はないと報告されています。

とくに、「重症化リスクが高い」とされる、65歳以上の方や基礎疾患をお持ちの方には、3回目の追加接種が推奨されています（外国の一部の国では、4回目のブースター接種が行なわれています）。





人生100年時代の知恵

特殊詐欺から身を守る

特殊詐欺として認知されている件数は、約13550件。被害総額は、285億円を超えています(2020年)。

特殊詐欺はどのようなものなのでしょうか？ また、こうした詐欺被害からご自身やご家族を守るには、どうしたらよいのでしょうか？

特殊詐欺はどのようなもの？

特殊詐欺は、対面することなく現金などを騙し(脅し)取る犯罪のことです。特殊詐欺には、さまざまな手口がありますが、多くの被害がでていいるのは、次の四つです。

●オレオレ詐欺

警察官や弁護士、会社の上司などを装った人物が、家族の人間が不祥事を起こしたと嘘の電話をかけ、金銭を騙し取ります。



●キャッシュカード詐欺

警察官や銀行員を偽った人物が、「キャッシュカード(銀行口座)が不正に利用されているので、預かります」と騙して、キャッシュカードそのものを盗み取ります。



●還付金詐欺

税務署や年金事務所の職員などと名乗り、「お金を受け取れるので、ATMを操作するように」という電話がかかってきます。そして、犯人側の口座にお金が振り込まれるように、ATMを操作させます。



●架空料金請求詐欺

支払う義務のない利用料金を、「未払いの料金がある」と、メールやハガキを送りつけて騙し(脅し)取る手口です。



特殊詐欺の被害を防ぐには

特殊詐欺のうち、「オレオレ詐欺」「キャッシュカード詐欺」「還付金詐欺」に関しては、ほぼ100%、犯人は電話を使用します。



固定電話と携帯電話——どちらも留守番機能を使用して、電話に出ないようにしましょう。

「架空料金請求詐欺」では、メールに載せられているURLを開いたり、返信をしたりしないでください。

特殊詐欺に共通しているのは、多くの場合、一人の人間をターゲットにしていることです。

もし、金銭に関わる電話に出してしまったら、架空請求かどうか分からないといったときは、必ず誰かほかの人に相談するようにしてください。

すぐそばに相談できる相手がない場合は、警察や消費者ホットラインに電話して、相談するようにしましょう。

- 警察相談専用窓口 #9110
- 消費者ホットライン 188

このコーナーは文字を大きくしてあります。



* サプリメントの選び方 *

現在、国民の約7割がサプリメントや健康食品を利用しているといえます。多種多様の製品の中で「どうやって選べばよいか分からない」という方も多いのではないのでしょうか。

※※※※※※※※※※※※※※※※ サプリメントは薬ではない ※※※※※※※※※※※※※※※※

サプリメントとは、ビタミン・ミネラル・アミノ酸など、通常の食事で摂取しきれない栄養素を補うための健康食品のひとつです。

サプリメントは薬とは違い、病気を治すものではありません。あくまでも健康維持や増進を願って摂るものです。

また、食品だからといって過剰に摂取せず、決められた容量を守ることが大切です。

※※※※※※※※※※※※※※※※ 自分に合ったサプリメントを ※※※※※※※※※※※※※※※※

多種多様のサプリメントの中で、どれを選んでいいのか迷

った時は、「栄養補給」や「美容」など、的をしぼった栄養素を選ぶことが大切です。「○○さんが飲んでいる」「人気があるから」などといった理由で選ぶのではなく、自分の食生活や年齢、不足していると感じる栄養素が入っているものを選びましょう。

※※※※※※※※※※※※※※※※ 選び方のポイント ※※※※※※※※※※※※※※※※

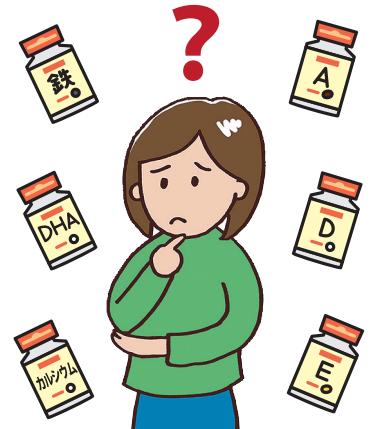
サプリメントを選ぶ時、下記の項目を参考にしてください。

- ① 不足または摂りたい栄養素が入っているもの
- ② 信頼できるメーカーのもの
- ③ 価格よりも品質や成分、原料を重視する
- ④ 広告やCMに惑わされない

⑤ 分からない時は医師や薬剤師に相談する

身体に不調があるときは、サプリメントに頼らず、まずは医療機関を受診しましょう。

また、病院から薬を処方されている方は、必ず医師と相談の上、購入するようにしてください。



見逃さないで、この症状!



年を取って、むせることが多くなった……

誤嚥性肺炎は、飲み込んだ食物や唾液が、食道ではなく、誤って気道に入ってしまう、それらに含まれている細菌によって肺に炎症が起こる病気です。

誤嚥は、加齢や何らかの病気によって嚙む力や飲み込む力が低下すると起こりやすくなります。食事中や寝ている時に、むせることが多くなったという方は注意が必要です。

誤嚥性肺炎を予防する方法としては、嚙む力や

飲み込む力を鍛えることがあげられます。まずは、舌や口をよく動かして筋肉がスムーズに働くようにしましょう。

また、誤嚥が起きてしまった場合でも、呼吸機能が鍛えられていると、異物を適切に気道から排出できます。発声練習や腹式呼吸による呼吸法が、呼吸機能を高めるトレーニングになります。

誤嚥性肺炎には、肺炎球菌という細菌が関係しているケースが多くあります。このため肺炎球菌ワクチンを接種することは、誤嚥性肺炎予防としてとても重要な鍵となっています。





巾着もちのみぞれがけ

材料 (2人分)

| | | | | |
|---------------|------|---|------|-------|
| 切り餅 | 2切れ | ② | だし | 1カップ |
| 油揚げ | 1枚 | | 酒 | 大さじ2 |
| 大根 | 150g | | みりん | 大さじ1½ |
| 水菜 (2cm 幅に切る) | 1株 | | しょうゆ | 大さじ1 |
| | | | 塩 | ふたつまみ |



1人分 247 kcal

作り方

- 油揚げは熱湯をかけて油抜きし半分に切り、真ん中を開き袋状にする。餅を入れ爪楊枝で縫うように留める。
- 鍋に②を入れ煮たら①を入れ中火で餅が柔らかくなるまで煮る。
- 大根はすり下ろして汁気を切り②に加え再び煮たら火を止める。器に盛り水菜を散らす。

ワンポイント

油揚げはまな板の上に置き、菜箸を上下に転がすと口が開きやすくなります。



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

ポリオ

ポリオとは、ポリオウイルスによる感染症で、脊髄性小児麻痺とも呼ばれ、特に5歳以下の幼児がかかることの多い感染症です。

感染経路はウイルスが口の中に入って腸内で増殖し、さらに排出された便を介して他の人に感染が広がります。

感染しても約90%は症状が現れず、そのまま免疫ができませんが、発症すると発熱・頭痛・吐き気などかぜに似た症状が出ます。さらにウイルスが脊髄の一部に入り込むと、主に手足に麻痺が現れ、その麻痺が後遺症となったり、呼吸困難で死亡することもあります。

有効な予防法はワクチン接種です。日本では乳幼児に定期予防接種が行われているため、現在発症例はありません。

しかし、アフリカの一部の国では感染の流行が続いていますので、過去にワクチン接種をしていても、流行している国に行く場合は手洗いを十分に行うなど口からの感染を予防することが大切です。特に1975年から1977年生まれの方は、ポリオに対する免疫が低いので、追加接種が推奨されています。



頭のストレッチ

見本の雪だるまと違うものはいくつあるでしょうか？探してみてください。

見本はこの雪だるま！

※答えは7ページにあります