

すぐに役立つくらしの健康情報——

# こんにちわ

2022年 **3** 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**  
**知っておきたいむし歯のこと**

**メディカル・プロファイリング**  
**アレルギー性鼻炎**

- **人生100年時代の知恵**  
**オーラルフレイルを防ぐ**
- **はつらつ健康ナビ**  
**桃の節句の豆知識**
- **見逃さないで、この症状!**  
**目の下にくまができたら...**
- **あなたの知らない感染症の世界**  
**エキノコックス症**

## コロナ禍の花粉症

3月は、スギ花粉の飛散量がピークを迎える時期にあたります。

日本気象協会から発表された花粉飛散予測によると、九州や北陸、関東甲信、東北では例年並み。四国、中国、近畿、東海では例年より少ない見込みとなっています。なお、北海道ではシラカバ花粉の飛散が4月から始まりますが、例年の二倍以上との予測がなされているので注意してください。

花粉症対策の第一歩は、「花粉を体内に取り込まない」ことです。花粉の飛散量が多いときは外出を控えるようにしましょう。

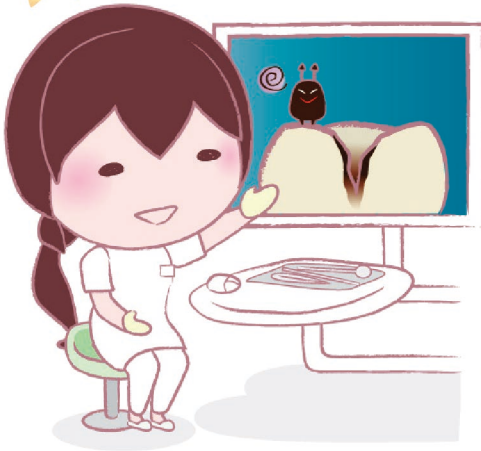
花粉を室内に持ち込まないことも大切です。ウール素材の服は花粉が付着しやすいので着用を避け、上着に付いた花粉は玄関先でよく払うようにしましょう。

花粉症を患っている方には、新型コロナウイルス(オミクロン株)によるいくつかの症状が花粉症に似ている点は、とても気掛かりだと思えます。

とくに、鼻水や鼻づまりは、両方の病気で共通しています。また、のどの痛みやせき、発熱はオミクロン株による主症状ですが、花粉症でもこうした症状が起こるケースがあります。さらには、花粉症と新型コロナウイルス感染症を同時に発症する恐れもあります。

安易な自己判断は避けて、まずはかかりつけ医に電話で相談するようにしましょう。

# 知っておきたい、むし歯のこと



新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけとして、「感染症」に対して興味を持たれている方も多いことでしょう。

ちなみに、むし歯も感染症の一種で、こちらは「細菌感染症」です。

むし歯に対して、ここから改めて見えてくることがあります。

## 感染症としてのむし歯

生まれたばかりの赤ちゃんには、むし歯菌（ミュータンス菌）は存在しません。では、どこから感染したのかというと、おもにご家族からということになります。例えば、口移しや食べ物を与えたりすることで、むし歯菌に感染します。

むし歯菌の感染は、大人同士でも起こります。お口の濃厚接触や食事用の器具の共用、歯磨き道具の接触——いま一度、これらが衛生的に問題のない状態になっているかチェックしてみてください。

## むし歯菌には、巣と餌が必要

むし歯菌とウイルスのもっとも大きな違いは、むし歯菌は生物であるという点です。このためむし歯菌が生存し増殖するためには、巣と餌を必要とします。

むし歯菌の巣となっているのが、プラーク（歯垢）です。むし歯菌は歯の表面に付着すると自分でプラークを生成して、そこで増殖していきます。やがて、プラークは歯石へと変化していきますが、この歯石もむし歯菌の巣となります。そして、むし歯菌が活動するための餌となるのが、お口のなかに残った食べ物のカスです。むし歯菌はとくに糖を好み、糖を分解して酸を生みだします。この酸が歯を溶かして、むし歯が発生します。

## ここからなにが見えるか

むし歯は細菌感染症ということですが、まずは感染を防ぐ、感染させないということが大切です。しかし、むし歯菌の感染を完全に防ぐことは不可能とされています。

そこでさらに重要になってくるのが、「免疫力」です。むし歯菌に対する最強の免疫力は、抗菌作用のある「唾液」です。みなさん



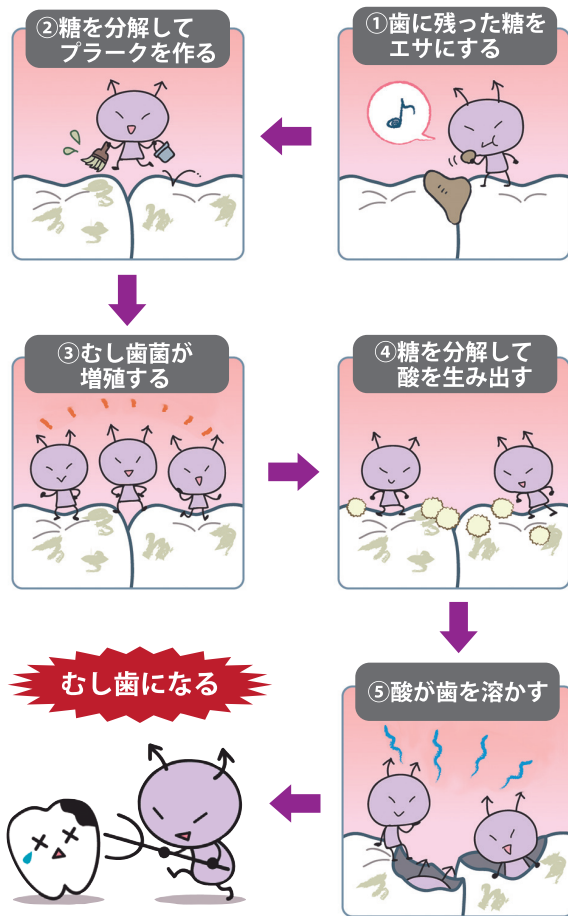
のお口のなかには唾液が十分に分泌されて、免疫力が保たれているでしょうか？

現在、多くの方が新型コロナウイルス感染症対策としてマスクを着用しています。マスクをしていると口呼吸が増え、お口のなかがかかりお口のなか湿っているか十分に注意してください。

さらに、むし菌が生物であることを知ることで、むし菌には

巣と餌が必要であることがわかりました。逆に言えば、巣を破壊し、餌を与えなければ、むし菌の増殖を防ぐことができます。

ここから、むし菌の巣となるプラークや、餌となる食べ物のカスを取り除く、正しい歯磨き（ブラッシング）が、いかに大切であるかがわかります。同時に、歯磨きでは取れない歯石を、歯科医院で定期的に除去することの必要性もあらためて見えてきます。



## コロナ禍のむし菌

「コロナむし菌」という造語があることを、ご存知でしょうか？

これはもちろん、新型コロナウイルスによって、むし菌が引き起こされるという意味ではありません。この言葉は、むし菌になっている方や、むし菌の治療中の方、さらには定期的に歯科医院で検診を受けていた方が、新型コロナの影響で歯科医院への受診を控え、結果的にむし菌をはじめ、口腔の健康状態が著しく悪くなっていることを表わしています。

実際に、新型コロナの流行以降、自己判断による歯科医院への受診控えで、むし菌や歯周病が悪化している方が増えています。

ところでみなさんは、むし菌の初期症状というと、なにを思い浮かべますか？

「歯の痛み」——と答える方も多いことでしょう。しかし歯が痛む状態は、すでに歯の表面のエナメル質が溶かされ、象牙質にむし菌が進行していることが考えられます。歯に痛みがある場合は、それが軽度であっても一刻も早く歯科医院を受診してください。

さらにすでに強い痛みがある場合は、歯根の神経にむし菌が感染している恐れがあります。この状態を放置しておくと、歯を失う危険性が非常に高くなります。

新型コロナウイルス感染症の流行が始まって二年以上たちますが、歯科医院においては、全国で一件も新型コロナのクラスターは発生していません。これには、むし菌や歯周病といった細菌感染症の治療にあたってきた、歯科医院の衛生面での実績が大きく関係しています。

コロナ禍のなか様々な不安はあると思いますが、自己判断で歯科医院への受診を控えずに、かかりつけの歯科医師とよく相談してください。そして、治療計画に沿った受診をしていくようにしましょう。

現代の日本人をもっとも煩わせている

# アレルギー性鼻炎

## アレルギー性鼻炎 (通年性と花粉症)

人間の身体には、侵入してきた異物を排除しようとする、「免疫」と呼ばれる働きがあります。ただ、この免疫が過剰に働くと、身体に必要以上の大きな負担をかけます。これがアレルギー反応です。

アレルギー性鼻炎は、鼻から侵入してきた物質に対して過剰なまでに反応してしまい、くしゃみや鼻水、鼻づまりといった症状が強く現われる病気です。

アレルギー性鼻炎には、一年中を通して症状が現われる「通年性」のものと、季節によって症状

の現われる「季節性」のものがあります。

通年性のアレルギー性鼻炎は、おもにハウスダスト（家のなかのノミやダニの死骸、繊維の屑、カビ、埃など）によってアレルギー反応が引き起こされることが多くなっています。

もう一方の季節性のアレルギー性鼻炎は、一般的には「花粉症」として知られています。春のスギ・ヒノキ、秋のブタクサ・ヨモギのほか、60種類以上の花粉が関係しているとされています。

この二つは相反するものではなく、通年性と季節性のアレルギー性鼻炎の両方を患うケースもあります。

アレルギー性鼻炎は、日本人の4人に一人が罹っているとされています。このためアレルギー性鼻炎は、あらゆる病気のなかで罹患者数（病気を患っている患者数）がもっとも多い病気ともなっています。

## アレルギー性鼻炎の検査

アレルギー性鼻炎に罹ると、くしゃみや鼻水、鼻づまりといった不快な症状から、日常生活に支障が生じます。とくに、睡眠の質には著しい低下傾向がみられます。

アレルギー性鼻炎が疑われるのは、次のようなケースです。

- ① 透明でさらっとした鼻水（かぜの場合は黄色っぽい）。
- ② いつも鼻が詰まっている。
- ③ 2週間以上、くしゃみや鼻水が続いている。

疑いのある人は、医療機関を受診しましょう。医療機関では、問診のほか、鼻の奥を診察する「鼻鏡検査」や、鼻水を調べる「鼻汁



好酸球検査」、血液検査などによってアレルギー性鼻炎かどうかを診断します。

### アレルギー性鼻炎対策

アレルギー性鼻炎を引き起こす原因となる、ハウスダストや花粉といったアレルギー。まずは、これらを生活環境からできるだけ排除するようにしましょう。

推奨される方法には次のものがあります。

- ①まめに室内を清掃する。
  - ②カーペットを外してフローリングにする。
  - ③カーテンをやめてブラインドにする。
  - ④空気清浄機を設置する。
- また、アレルギー疾患全般に対して強い身体をつくるため、乳酸菌を摂取して腸の環境を整えることも有効です。

### アレルギー性鼻炎治療

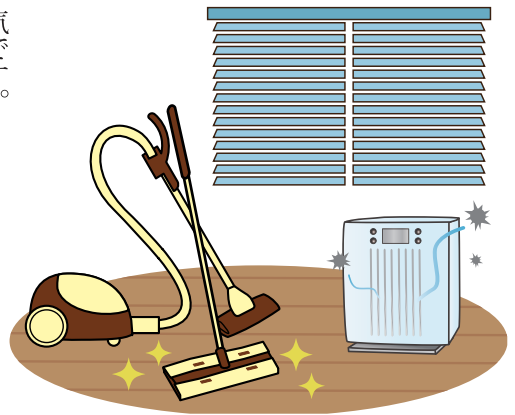
アレルギー性鼻炎は体質に関わる病気なので、病気を完全に治すことや自然治癒が非常に難しい病

気です。

個人やご家庭でできる対策と医療機関での治療を根気よく続けることで、身体の免疫力を整え、日常生活に支障がない程度に症状を軽くしていくことができます。

治療はおもに、鼻に直接スプレーするお薬や抗アレルギー薬の飲み薬で症状を抑えます。症状が重症化している場合は、吸入器（ネブライザー）を使用する方法も検討されます。

また、アレルギーを少量ずつ注射して身体の免疫力を高める「減感作療法」や、鼻の粘膜にレーザーを当てる「レーザー療法」もあります。



### 基礎疾患

新型コロナウイルス感染症の感染や重症化リスクとしてあげられ、ワクチンの優先接種の対象にもなったことから、「基礎疾患」に、これまで以上の関心が集まりました。

基礎疾患とは、さまざまな病気を引き起こす原因となる慢性的の状態です。例えば脳梗塞の場合、糖尿病や高血圧、脂質異常症による動脈硬化によって引き起こされます。ここでは、糖尿病、高血圧、脂質異常症が基礎疾患になります。

新型コロナウイルスでは、とくに肺や免疫機能に病気をもちやす疾患（呼吸器疾患、心臓病、腎臓病、肝臓病など）が基礎疾患にあげられています。

ここで注目したいのが、「肥満（BMI値が30以上）」の方も、基礎疾患に含まれている点です。BMI30以上の目安としては、身長が170cmであれば体重87kg以上。身長160cmで77kg以上の方が該当します。

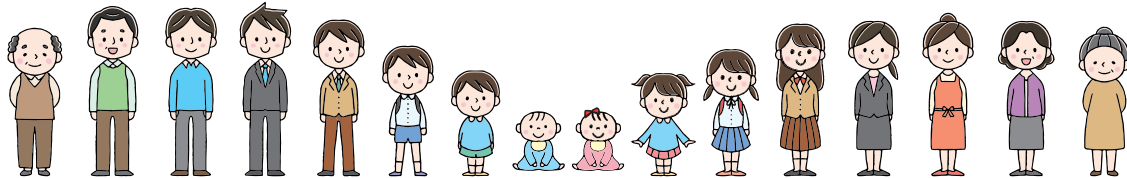
ご自身はいかがでしょうか？ スマートフォンの電卓アプリを使って、次の式でBMI値を計算してみてください。

$$\text{BMI値} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

BMI値が30以上の方は、新型コロナウイルスの感染や重症化、入院リスクが、そうでない方よりも大きいと考えられます。

マスク・手洗いの励行、会食を避ける、三回目のワクチン接種。こうしたことに加えて、「減量」が感染対策になります。無理のない範囲で、減量に取り組むようにしましょう。





# 人生100年時代の知恵

## オーラルフレイルを防ぐ

フレイルは、健康な人が要介護者になる間に起こる、「身体機能が衰えた状態」を表わした言葉です。

ここにオーラル（口腔）を意味する単語をつけて、オーラルフレイル「口腔機能が衰えた状態」を意味する言葉も、大きく取りあげられるようになりました。

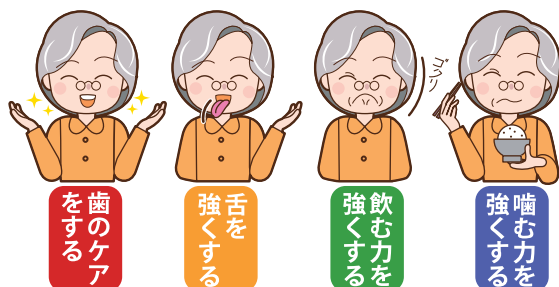
### 口腔機能の衰え——オーラルフレイル

オーラルフレイルには、噛む力の低下や唾液の分泌不足、食べ物が飲み込みにくい、滑舌が悪くなるといった、お口に関するさまざまな機能低下が含まれます。これらの状態は見過ごされやすく、かなり悪化するまで放置されてしまうといった問題もあります。

オーラルフレイルの原因となっているのは、むし歯や歯周病による歯の損失、顎関節症、お口の筋肉の低下、ドライマウスなどです。また、オーラルフレイルには、加齢という問題も関係しています。

そして、新型コロナウイルスの感染拡大は、お口の健康にも大きな影を落としています。

- 長時間のマスク着用による口呼吸の増加——これは、ドライマウスの原因となります。
- 外出や会食の自粛——人と会話する機会が減ることで、お口の筋肉の衰えが指摘されています。



### オーラルフレイルを防ぐには

オーラルフレイルは、お口の健康に気を配り、きちんとそれを維持していけば防ぐことができます。それだけでなく、もしオーラルフレイルになっていたとしても、その状態を改善することも可能です。

それには、正しいブラッシングの習慣化（セルフケア）。定期的に歯科医院に通って歯石を除去する（プロケア）。歯を失ってしまったときは、ブリッジや入れ歯、インプラントで補うことで、しっかり噛めるようにする。よく噛んで食べることで、お口の筋肉を鍛え、唾液の分泌を促す——これらのことは、互いに関連し合いながらオーラルフレイルを防いでくれます。

コロナ禍のなかでは、マスクの着用や外出・会食の自粛は、感染拡大を食い止めるために必要です。これには、唾液の分泌を促すマッサージを行なうことや、お口の筋肉を使った運動をすることが有効な対抗策となります。

オーラルフレイルは、食事を美味しく摂れない、人との会話に不自由するといった問題だけでなく、誤って肺に入った唾液や飲食物に含まれていた細菌によって肺炎が起こる「誤嚥性肺炎」のような重篤な病気を引き起こす原因にもなります。日常生活のなかで、しっかりと対策を取っていくようにしましょう。

このコーナーは文字を大きくしてあります。



## \* 桃の節句の豆知識 \*

3月3日は、1年に5回ある「五節句」のうちの一つ「上巳（桃）の節句」です。現在では、ひな祭りとも言われるようになり、女の子の健やかな成長を願う風習や行事が今も続いています。

### なぜ「桃」の節句？

古来から桃には魔除けや厄除けの効果があると信じられてきました。さらに「不老長寿の果物」と呼ばれるなど、縁起の良いものとされていました。また、「桃の節句」にあたる旧暦の3月3日頃は、桃の花が咲くことから「桃の節句」と呼ばれるようになったようです。

### 食べ物にも意味がある

桃の節句（ひな祭り）に食べるお料理やお菓子にも、色々な意味があります。そのどれもが子どもの幸せを願うものです。

しかし最近では、ケーキやフルーツなど、時代に沿ったもの

が好まれるようになりました。地域によって多少の違いはありますが、ここでは昔ながらの食べ物をご紹介します。

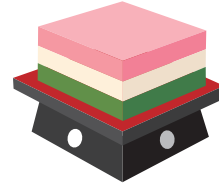
これらの食べ物がどんな意味を持つかを知ることで、桃の節句がより一層、楽しいものになることでしょう。

#### \* ちらし寿司 \*



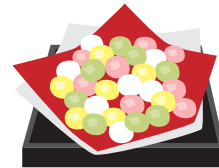
海老は「長寿」、蓮根は「見通しが立つ」、豆は「健康で勤勉」など。

#### \* ひし餅 \*



桃色は「魔除け」、白色は「清浄、純潔」、草色は「健やかな成長」を願う。

#### \* ひなあられ \*



四季を意味する「桃・緑・黄・白」の4色で、一年を通して幸せを祈る。

#### \* ハマグリのお吸い物 \*



ハマグリの貝殻は一对のため、一生添い遂げる良縁を願う。

#### \* 白酒 \*



昔は酒に桃の花を浮かべたものを飲んだ。長寿や厄除けの意味。

## 見逃さないで、この症状!



### 目の下にくまができたら……

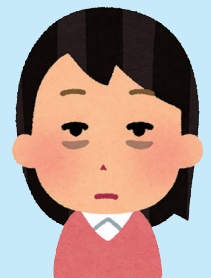
目の下にくまができる原因のひとつは、血行の障害です。

血行の障害は、過労や睡眠不足といった要因によって起こります。基本的な対策としては、まず睡眠時間をきちんと取るようにしましょう。温かいタオルをあてて、目の回りをケアすることを習慣にするのも効果的です。

目の下にくまができる原因としてもうひとつあげられているのが、加齢による影響です。

加齢によって目の下の肌のハリや筋肉が衰えると目の下がたるむようになってきます。日頃からのスキンケアやマッサージ、まばたきで目の下の筋肉を動かすといった方法を試してみましょう。

生活習慣や加齢以外にも、糖尿病や腎臓病、肝臓病、バセドウ病といった病気によって目の下にくまができることがあります。目の下のくまが病気のサインとして現われていないか、注意してください。





# 里芋のモートソース煮

## 材料 (2人分)

里芋	300g	②	トマト水煮	200g
合挽き肉	70g		ウスターソース、しょうゆ、	
玉ねぎ(みじん切り)	50g		ケチャップ	各小さじ1
ニンニク(みじん切り)			顆粒スープの素	小さじ1/4
	1/2かけ分		塩、こしょう	各少々
赤ワイン	大さじ2		オリーブ油	大さじ1

## 作り方

1. 里芋は皮を剥き、1cm厚さに切る。フライパンにオリーブ油大さじ1/2を中火で熱し里芋を焼き色がつくまで両面2分ずつ焼く。
2. 里芋を取り出し、オリーブ油大さじ1/2、ニンニクを入れ中火にかける。香りが出たら玉ねぎを加え炒める。透き通ってきたら挽肉を加え色が変わるまで炒める。
3. ②に赤ワインを加え煮立たせ②を加える。煮立ったら里芋を戻し入れて混ぜさらに4～5分時々混ぜながら煮る。器に盛り、好みでパセリのみじん切り、粉チーズ、黒こしょうをふる。



1人分 348 kcal



## ワンポイント

和風の料理に使いがちな里芋も洋風にアレンジ。耐熱容器に入れピザチーズをのせてオーブントースターで焼くとさらにボリュームアップします。

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 エキノコックス症

エキノコックス症とは、エキノコックス属条虫の幼虫(包虫)に寄生されることによつてかかる感染症です。主に北海道で年間数十件のヒトへの感染例がありますが、近年は他県での報告例もあります。

感染経路は、幼虫を寄生したネズミを食べた動物(主にキツネ)が感染し、その腸内で幼虫が親虫となつて産んだ卵が糞と一緒に排泄され、それに汚染された山菜や生水を経口摂取することでヒトに感染します。ヒトからヒトへの感染はありません。

潜伏期間は5～10年と長く、発症すると肝機能障害(肝硬変や肝不全)などを起こし、治療

## 頭のストレッチ

①～⑩は野菜を表す漢字です。さて、何と読むのでしょうか？ ヒントは下の絵です。

① 胡瓜	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
② 蕨	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
③ 牛蒡	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
④ 山葵	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
⑤ 大蒜	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
⑥ 菠薐草	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
⑦ 玉蜀黍	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
⑧ 蕃茄	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
⑨ 辣蕒	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
⑩ 蕪	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		



※答えは7ページにあります



犬も感染！  
散歩中は目を  
離さないで！

が遅れると死亡する場合もあります。

治療法は、薬物療法や寄生虫の摘出手術です。

予防のポイントは、キツネや野犬を呼び寄せない、山菜や野山の果実などはよく洗うか加熱する、生水は飲まないなどです。

また、感染の疑いがある場合は、血液検査での発見が可能です。