

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2022年 4 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



ストレスのセルフチェックを

四月になって新社会人になられた方や、人事異動などで職場環境が変わった方もいらっしやると思います。

仕事や職場の人間関係が思うようにならず、ストレスを抱えてはいないでしょうか？ また、今のところは、気持ちが悪く張っているのを感じないかもしれませんが、いつの間にか心身の負担が溜まってしまっていることもあります。

ご自身がいま、どのような状態にあるのか、チェックしてみましょう。

厚生労働省が作成している「こころの耳」というサイトには、「5分でできる職場のストレスセルフチェック」というコンテンツがあります。

これは、4つのステップに分けられた57個の質問に、パソコンやスマートフォン、タブレットで、項目をクリック(タップ)していただくだけで、職場でストレスを抱えていないかのチェックができます。このコンテンツを利用するのに、個人情報を入力はありません。
<http://kokoro.mhlw.go.jp/sp/check/>か、QRコードを読み取って、アクセスしてみてください。

ストレスを放置すると、心身を壊してしまう原因となります。

仕事以外の時間は、ゆっくりと休養することを心がけてください。栄養バランスを意識した食事を摂り、睡眠のリズムを整えるようにしましょう。



子宮内膜症は、女性の5～10%が発症するとされています。

この病気自体は悪性のもではありませんが、進行すると重症化する場合があります。また、症状によっては生活に大きな支障が出ることもあり、不妊の原因のひとつにもなっています。



生理痛が年々酷くなってきた――

しきゅうないまくしょう

子宮内膜症のサイン



子宮内膜症とは

子宮内膜は子宮の内側にある組織で、受精卵を受け止めて育てる役割をしています。卵巣から分泌される女性ホルモン（エストロゲン）によって増殖し、妊娠がないと子宮から剥がれて排出されます。

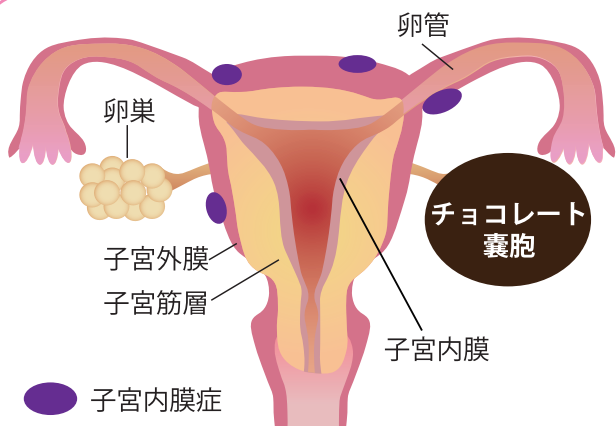
子宮内膜症は、本来であれば子宮の内側にしか存在しないはずの子宮内膜に似た組織が、子宮以外の場所（卵巣、腹膜など）にでき

て、増殖と剥離を繰り返す病気で、す。

子宮以外にできた子宮内膜に似た組織も出血をともなつて剥がれますが、子宮内と違って腔のような排出口がないため、血液が袋状に溜まっていくこととなります。

腹腔内に溜まった血液は、卵巣や卵管、腹膜などで炎症を起し、組織の癒着へとつながっていきます。

また、卵巣のなかにできる「卵巣チョコレート嚢胞」の原因にもなります。





症状セルフチェック

＊ ＊生理時＊ ＊

激しい生理痛

月経過多

鎮痛剤が効きにくい

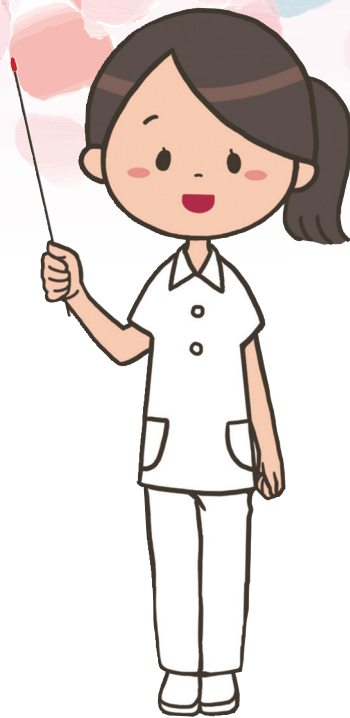
鎮痛剤の量が増えた

＊ ＊生理時以外＊ ＊

不正出血

下腹部痛・腰痛・排便痛

不妊



子宮内膜症の症状

子宮内膜症の症状で代表的なのは生理痛で、鎮痛剤の服用が必要

なほどの痛みが生じます。子宮内膜症の場合、生理痛は年々酷くなっていく傾向があり、市販の鎮痛剤を服用しても痛みが十分に治まらないケースがでてきます。

子宮内膜症の痛みは、生理痛だけではありません。生理の時期以外でも、腹痛や慢性骨盤痛や性交時痛、排便痛などが起こることがあります。

子宮内膜症の診断と治療

子宮内膜症の診断には、問診、内診（膣のなかの状態を医師が指で診察する）、超音波やMRI検査、血液検査、腹腔鏡検査があります。

子宮内膜症の治療では、薬物療法や手術療法が行なわれます。

●薬物療法

子宮内膜症が軽症であれば、鎮痛剤を使って、対処療法で経過観察します。

症状が進行している場合は、ホルモン剤を使って月経を一時的に止めることや、男性ホルモンに近いホルモン剤を投与して病巣を小さくすることもあります。

●手術療法

子宮内膜症の手術には、開腹手術と腹腔鏡手術があります。この病気の根治を目指す場合は、子宮の摘出が検討されます。

生理で辛い思いをしている方は、ひとりで悩みを抱えずに、産婦人科を受診しましょう。子宮内膜症は治療を受けながら、症状をコントロールしていくことが大切です。



推定患者数が1000万人を超える!?

こう によろ さん けつ しょう

高尿酸血症

風が吹くように繰り返し激痛に襲われる、痛風。
その原因となっているのが、「高尿酸血症」です。
高尿酸血症は、痛風以外にも、さまざまな重篤な
病気を引き起こす原因となっています。

尿酸が増える原因

「プリン体」と聞くと、身体に悪い物というイメージがありますが、これ自体は細胞の核に含まれるもので生命活動に必須なものです。プリン体は新陳代謝によって分解され、「尿酸」となります。

本来であれば、身体の中の尿酸値は一定になるように調整されます。

しかし、尿酸の排泄がうまくいかなかったり、体内で尿酸をつくりすぎてしまう体質の方は、尿酸値が高くなってしまいます。

高尿酸血症を放置しない

尿酸値は、健康診断の項目に含まれているのでチェックしてみてください。血液中の尿酸値が、7mg/dlを超えると、高尿酸血症と診断されます。

高尿酸血症を放置すると、尿酸の固まり（尿酸塩）が関節や皮下組織に溜まって「痛風」になったり、尿管に溜まって激痛をもたらす「尿路結石」の原因にもなります。

す。それ以外にも尿酸の固まりは、内臓を含めさまざまな部位に溜まり、重篤な合併症を引き起こす恐れがあります。



高尿酸血症を予防するには

尿酸値は6mg/dl以下にコントロールすることが望ましく、そのためには生活習慣の改善が必要です。

とくに、多量の飲酒を習慣にしている方は注意してください。アルコールは、ATPと呼ばれる物質の分解を進め、結果としてプリン体を増やします。また、アルコールの過剰摂取は腎臓の機能低下を引き起こし、尿酸の排泄にも影響を及ぼします。

プリン体のほとんどは 体内で作られる

「プリン体カット」をセールスポイントにした商品があります。ですがプリン体は、食事や飲み物から摂取する量より、体内で合成される量のほうが、ずっと多くなっています。

アルコールの摂取量を控えてプリン体の過剰摂取を意識的に抑えることも大切ですが、それだけでは、不十分だと考えられます。

合併症を引き起こす前に

30～40歳代男性の3割が高尿酸



プリン体を多く含む食品

血症だとも言われています。また、尿酸値が10mg/dlを超えると、痛風の発症率は尿酸値が6mg/dl以下の方と比べて、60倍との調査もあります。

まずは健康診断や尿検査を受けることで、ご自身の尿酸値を把握してください。尿酸値が7mg/dlを超えている方は、至急、かかりつけ医に相談するか、内科を受診するようにしましょう。

高尿酸値血症を引き起こす原因には、体質も関係しています。生活習慣の改善だけでは尿酸値が低くならない場合は、尿酸降下薬の服用による薬物療法が行なわれます。



適正な尿酸値を保つ対策



成人年齢が18歳に

契約を取り消すことができます。4月以降18歳になる方には、この法律による保護がなくなります。このため、新成人が内容をよく考慮しないまま契約書にサインしてしまうことで、深刻な消費者トラブルに巻き込まれる危険があります。とくに、彼らを狙っている悪徳業者が存在している点は、非常に気になります。

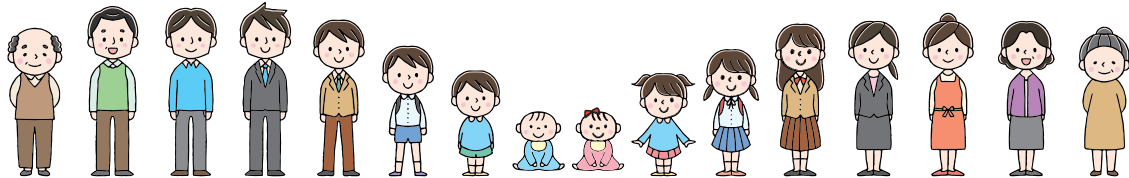
4月から、成人年齢が18歳に引き下げられます。このことで混乱が生じないように、いくつか注意が呼びかけられています。まず、喫煙や飲酒に関しては、これまでと同様20歳からになっています。これは、健康面の影響や非行防止への配慮からです。また、競馬や競輪、競艇といった公営ギャンブルも20歳まではできません。

とくに重要なのは、契約に関する注意です。未成年者が何らかの契約を交わすには、親の同意が必要で、親の同意を得ずに未成年者が契約をした場合には、民法の「未成年者取消権」によって、その

18歳になったばかりであれば、収入を得る手段がない方がほとんどでしょう。消費者トラブルに遭わないように契約に関する知識を身につけると同時に、契約の前に親や誰かに相談することが大切です。

また消費者庁が設置している、消費者ホットライン「188（いやや）」を覚えておいてください。困ったときは電話で相談することができます。





人生100年時代の知恵

冷凍食品の活用

昨年の東京オリンピック——選手村で提供された餃子がとても美味しかったと、多くのアスリートに喜ばれたことが話題になりました。この餃子は特別なものではありませんでした。皆さまのご近所のスーパーやコンビニでも普通に買える「冷凍餃子」だったのです。

手軽で美味しい冷凍食品

冷凍食品の魅力は、なんといっても手軽さです。電子レンジで温めたり、油で揚げたり、フライパンで炒めるだけで、簡単に料理が一品できあがります。

冷凍食品は賞味期限をあまり気にせずに、買い置きができるのも便利です。冷凍食品を常備しておくことで、買い物に行く時間や回数を短縮することができます。

味のほうはどうでしょうか？

冷凍は、食材に含まれている水分を氷にすることで行ないます。このとき、食材の繊維に破損が生じて、食品の味や食感が損なわれます。

しかし現在では、急速に冷凍する技術が向上していて、食材の繊維の破壊を極力抑えた冷凍保存ができるようになりました。

こうしたこともあって、冷凍食品の味が良くなってきていることを、多くの方が感じているようです。

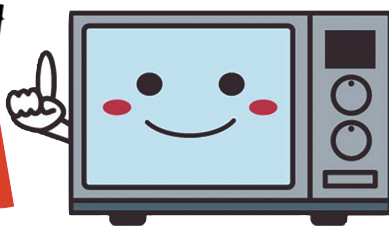
冷凍食品は健康に良い？

冷凍食品を健康面からみてみましょう。まず、冷凍食品には、保存料は使用されていません。-18℃以下では食品を腐らせる細菌が活動できないため、保存料を使用する必要がないからです。

食品添加物はどうでしょうか？ こちらは食品の安全基準に沿って商品が作られているので、人体には影響がないとされています。気なる方は、食品添加物を使用していない冷凍食品もあります。購入するときはパッケージを確認してください。

栄養面では、冷凍食品に含まれる栄養が、極端に少ないということはありません。ただ、冷凍食品だけで栄養バランスをとるのは難しいでしょう。不足している栄養は、生鮮食品などで補うようにしてください。

また、商品によってはカロリーや塩分が多いものもあります。生活習慣病が気になる方は注意をしましょう。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 春の眠気対策 *

『春眠暁を覚えず』と言いますが、特別寒い朝でもないのにふとんから出られなかったり、日中睡魔に襲われたり……。春はなぜ、いつにも増して眠いと感じるのでしょうか。

春はなぜ眠いの？

春に眠くなるのにはいくつかの説があります。その一つは自律神経のバランスの乱れです。自律神経には「交感神経（動）」と「副交感神経（静）」があり、この二つが常にバランスを取り合っています。しかし、暖かい日が増える季節の変わり目の春は、この副交感神経が優位に働いて、身体がリラックスモードになり、眠くなってしまいうものなのです。

また、気温だけでなく、入学や入社などの環境の変化による疲れやストレスで自律神経が乱れたり、花粉症による睡眠

不足など、春は睡眠のリズムが乱れやすい季節でもあるのです。

自律神経を整える

春の眠気対策は、自律神経のバランスを整えて、睡眠不足を解消することです。

● 朝の対策

朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びるようにします。太陽の光を浴びると、メラトニンという睡眠ホルモンの分泌が抑えられるため、元気に活動することができます。

● 昼の対策

可能であれば、15～20分間の仮眠をとることも有効です。特に車の運転中の眠気は大事

故にもつながりますので、無理せずに安全な場所で休むようにしてください。

● 夜の対策

夜は、ぬるめのお湯につかったり、ストレッチをするなど、できるだけリラックスして過しましょう。また、寝る前にスマホやパソコンを使用すると、メラトニンが分泌されなくなってしまいますので避けて下さい。



見逃さないで、この症状！

突然、顔が腫れた——クインケ浮腫

まぶたや唇、頬にピリピリとした痒みを感じたかと思うと、突然、大きく腫れあがった。しかし、腫れは数時間たつと消えてしまった……。

これは、「クインケ浮腫（別名：血管性浮腫）」と呼ばれる病気です。

クインケ浮腫は、蕁麻疹の一種で、症状はおもに顔に出ます。

腫れは数時間から数日で消え、再発頻度は、月に何度も起こることもあれば、数年に一度と

いったケースもあります。

クインケ浮腫の原因の多くは、ストレスやアレルギーです。再発が繰り返されるようであれば医師とよく相談して、原因となっているストレスやアレルギーへの対処が必要です。

また、クインケ浮腫の症状が鼻から喉にかけて腫れが起これると、呼吸困難に陥る危険性があります。こうしたときは、すぐに医療機関を受診するようにしてください。





にんじんと白滝のたらこ炒め

材料 (作りやすい分量)

にんじん	1本 (180g)	酒	大さじ2
しらたき	150g	しょうゆ	小さじ1
たらこ	700g	みりん	小さじ½
		サラダ油	大さじ1

作り方

1. にんじんは4~5cm長さの千切りにする。しらたきはサッと茹でてザルに上げ、粗熱が取れたらザク切りにする。
2. たらこは薄皮に切れ目を入れ、中身を取り出し酒と混ぜておく。
3. フライパンに油を熱してにんじんを入れ炒める。油が回ったらしらたきを加え、にんじんがしんなりするまで炒める。しょうゆ、みりんを加え炒め、②も加え絡める。



全量 311 kcal

ワンポイント

たらこの塩気と旨味がにんじんとしらたきに絡み、やみつきになる一品。常備菜に便利。



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。

制作：メディアカルフライフ教育出版 本誌記事の無断転載を禁じます 『こんにちわ』は商標です 再生紙を使用しています

あなたの知らない感染症の世界

アメーバ赤痢

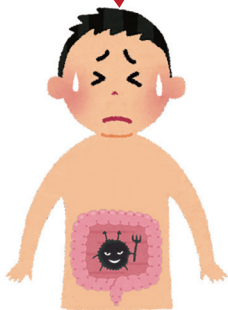
アメーバ赤痢とは、腸管寄生性原虫である赤痢アメーバによる感染症で、世界中で感染がみられます。日本でも海外渡航者や福祉施設での集団感染など、年間数百例の報告があります。感染経路は、感染者の排泄物に汚染された飲食物を口にすることで感染します。

潜伏期間は通常2~3週間(時に数カ月~数年)です。

主な症状は、下痢、粘血便(イチゴゼリー状)、しづり腹、排便時下腹部痛で、数日~数週間間隔で、良くなったり悪くなったりを繰り返します。

また、腸以外の臓器(特に肝臓)に病原体が侵入した場合、

無自覚の保菌者が感染を拡大させてしまうことも。



肝臓に膿(うみ)がたまり、発熱、吐き気、上腹部痛、肝臓肥大などがみられます。

治療法は、薬物療法や肝臓の膿を取るための外科的治療が行われます。

予防のポイント(特に海外)は、食事の前には十分に手を洗い、生水・氷・生肉・生野菜は避け、加熱調理をしているものを食べることです。

頭のストレッチ

ある・なしクイズです。AにあってBにないものはなんでしょうか？

①

A	B
舌	口
背	胸
鈴	鐘
小判	大判

ヒント：Aには共通の何かがあります。

答え

②

A	B
横	縦
静	動
黙	話
的	弓

ヒント：Aには何が隠れています。

答え

※答えは7ページにあります