

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2022年 **5** 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
ワクチン接種と経口治療薬

メディカル・プロファイリング
パニック障害

- **人生100年時代の知恵**
減塩生活を送るために
- **はつらつ健康ナビ**
美容院脳卒中症候群
- **見逃さないで、この症状!**
主婦にも起こる五月病
- **あなたの知らない感染症の世界**
ジフテリア

新茶を飲んで心身を健康に

夏も近づくと八十八夜——唱歌「茶摘」でよく知られている一節です。

八十八夜は、春分から数えて八十八日目にあたる日を指しています。「八十八夜の別れ霜」という言葉があるように、この頃から霜の心配が少なくなるので、農作業を始める目安として使われていました。

八十八夜は新茶を摘む目安となる日でもありました。

一般的に、新茶は美味しいとされています。これは、旨味となる「テアニン」という成分が豊富だからです。お茶の葉は冬にゆつくりと養分を蓄えるため、春になって芽吹いた最初の葉に、テアニンが多く含まれています。

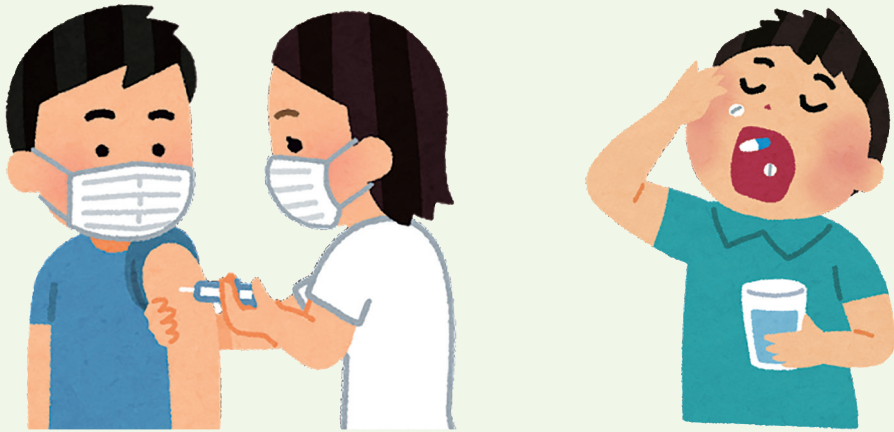
テアニンは、お茶の旨味となるだけでなく、心身をリラックスする働きもあります。テアニンを使用した実験では、脳の興奮を抑えて神経を沈静化させる効果が認められています。お茶に含まれる成分では、苦味となる「カテキン」にも注目が集まっています。

カテキンはポリフェノールの一種で、酸化作用や抗がん作用だけでなく、抗ウイルス作用もあります。これは、細胞にウイルスを付着しにくくする働きがあるためと考えられています。

テアニンとカテキンは、お茶の淹れ方によって含まれる量が変わってきます。50℃くらいのお湯でゆつくりと淹れるとテアニンが、熱いお湯でさっと淹れるとカテキンが多く抽出されます。

新型コロナ最新情報

ワクチン接種と経口治療薬



新型コロナの感染・重症化予防のための「3回目のワクチン接種」と、軽症のうちに症状を改善する「経口治療薬」。

現在の状況をお伝えします。

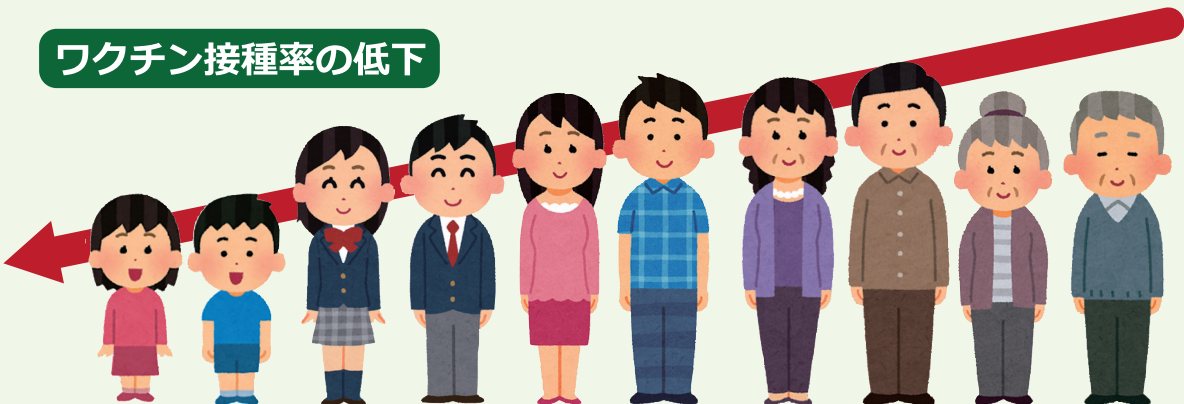
第6波以降の感染状況

オミクロン株による感染拡大が完全には収束していないなか、一部の地域では感染者数が過去最大になるなど、感染者数のリバウンド現象が起きている地域があります。

とくに増加しているのが、10代以下の若者で、新規感染者数の約半数を占めています。

その一因として、若い年代ではワクチンの3回目の接種率が低い

ワクチン接種率の低下





ことがあげられています。

接種率の年代別データ（東京都）では、70代や80代以上は80%を超えています。20代は20%前半、12〜19歳は6%程度となっています。

なぜ、3回目の接種は必要？

新型コロナウイルスワクチンはオミクロン株に対して、感染予防や重症化予防について、高い効果を示しています。

ただ、ワクチンの効果は、時間の経過にともない低下していくことも分かってきました。

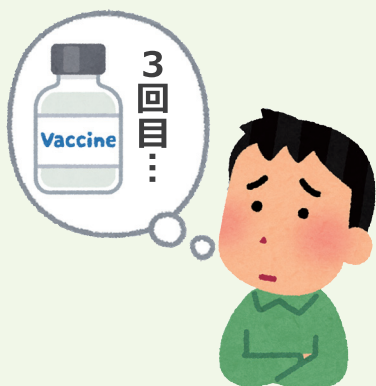
ファイザー社のワクチンを接種したときの感染予防効果は、2回目の接種の後1か月では88%ありましたが、6か月後には47%に低下したとの報告があります。

発症予防や入院・重症化予防に関しても徐々に低下が見られ、こ

れは、モデルナ社のワクチンでも同様でした。

副反応については、3回目の接種は、2回目るときと同等と報告されています。

こうしたことから、2回目のワクチンの接種を受けて6か月経過した方には、3回目の接種が推奨されています。



接種するワクチンの違い

1・2回目の接種と異なるワクチンを使用することは、「交互接種」と呼ばれています。

交互接種においても、十分な予防効果と安全性が認められています。

新型コロナウイルスの軽症用患者の経口治療薬

新型コロナウイルスの脅威を低減するためには、軽症のうちに効果的な治療ができる「経口治療薬」の存在が鍵となります。

2022年4月現在、日本で承認されているのは、「モルヌピラビル（ラゲブリオ）」と、「ニルマトレルビル／リトナビル（パキロビッドパック）の二種類となっています。

これらの薬には、ウイルスの増殖を抑える効果があり、発症から5日以内の（重症化リスクのある）軽症〜中等症の患者を対象にしています。入院・死亡リスクを減らす効果が期待できます。

経口治療薬の注意点

現在のところ新型コロナウイルスの経口治療薬は、十八歳未満の方や、妊娠している女性には投与できないほか、新型コロナウイルス以外の病気のお薬と併用できないケースがあります。

また、供給量に課題があるため処方できる医療機関が限られていることに注意する必要があります。



突然の発作が繰り返す

パニック障害

パニック障害を

患っている人は多い

パニック障害という病名は、最近よく聞かれるようになりました。その理由としては、パニック障害を患う人がたいへん多く、現在も増加しているということがあげられます。

一生の間にパニック障害になる人は100人に1人、とする報告もあります。

パニック障害による発作

パニック障害による発作は10分

ぐらいで治まります。

パニック障害そのものが死に直結するという心配はなく、身体的な検査をしてもどこにも異常は見当たらないケースがほとんどです。パニック障害で問題になるのは、思わぬときに思わぬところで、発作が再発するという点です。

さらにパニック障害を一度経験すると、「また発作が起こるのではないか」という不安から、仕事や日常生活に重大な支障が出るケースがあります。

そして、いつ発作が起こるかかわからないという不安から、重度うつ病を発症する原因にもなります。

パニック発作の主な症状

めまい
ふらつき

動悸・胸痛

死の恐怖

吐き気

発狂の恐怖

熱感・冷感

非現実感

発汗

腹部不快感

息切れ
呼吸困難

しびれ・筋緊張

身体や手足の震え



パニック障害で起きる発作は、心筋梗塞などの症状に似ていて、死を意識させるほどの恐怖に襲われます。パニック障害とはどういう病気なのでしょうか？

パニック障害の治療

パニック障害は、「脳内における神経伝達物質の分泌異常」が原因となっていて、こうした状態は、「強いストレス」によって引き起こされます。

パニック障害は、医療機関で治療を受けることが非常に効果的です。悩みを抱えたままではないようにしましょう。

パニック障害の治療は精神科や心療内科で行なわれ、「薬物療法」と「認知行動療法」が基本となっています。

【薬物療法】

薬物療法では、SSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害剤）とベンゾジアゼピン系抗不安薬が使用されます。

SSRIは、精神的に辛い気持ちを改善するための薬で、基本的には1年以上服用します。一方のベンゾジアゼピン系抗不安薬は不

安感を軽減させる薬で、こちらは症状に合わせて用量を調整しながら服用します。

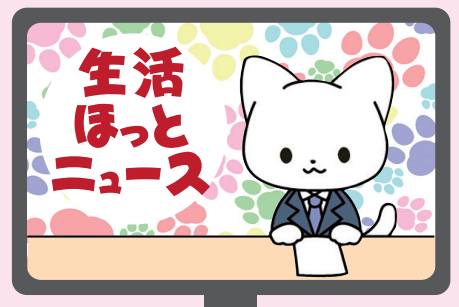
【認知行動療法】

パニック障害の認知行動療法は、「広場恐怖」と「パニック発作」の克服に焦点を当てて行なわれます。

広場恐怖というのは、広場に対して恐怖心があるというのではなく、「発作が起きたときに逃げられない場所を怖がる」ことを意味しています。発作を経験した所やそれに似た場所は広場恐怖の対象になります。

広場恐怖を克服するには、苦手な場所や状況をあえて体験することで慣らしていく、エクスポージャー（曝露療法）が有効です。

パニック発作の克服では、発作が起きたときや起きそうなときに落ち着いて状況をやり過ごすための方法を体得します。考え方の癖を改善し、呼吸法を覚えることがいざというときに役立ちます。



プライベートブランド

輸送に使われるガソリンや食品の原材料となる小麦価格の高騰で、さまざまな食料品が値上がりしています。

ただ現在のところは、お店の棚から商品がなくなるようなことは起きていないので、買いだめや買い置きをするのではなく、必要なものを必要なだけ購入することが、出費を抑えるポイントになります。

家計の出費を抑えるためには、プライベートブランドの活用も検討したいところです。

プライベートブランドは、コンビニやスーパーが企画したものを、製造業者に委託して製造

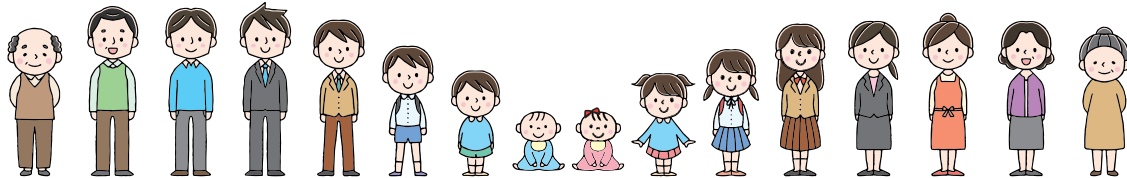
された商品です。

生産計画に基づいて大量発注を行ない、コンビニやスーパーが独自に持つ配送システムを使うことで（製造業者の自社製品と比べても）、価格が安いのが特徴です。

品質に関しては、改正食品表示法によって、製造元の表示が義務付けられています。プライベートブランドの商品の多くが、名前のよく知られた大手食品メーカーで作られています。

例えばマヨネーズを見てみると、製造業者のブランドから販売されている商品に比べて、プライベートブランドでは半額近い値段で売られているケースもあります。





人生100年時代の知恵

減塩生活を送るために

50～60代では（男女ともに）約半数の方が高血圧だという調査結果があります。高血圧を改善する方法のひとつは、「減塩」。それには塩分の摂取量を減らし、余分な塩分を体外に排出することがポイントになります。

減塩は醤油と味噌から

日本人が摂取する塩分の7割は、調味料が占めています。食塩はもちろんのこと、醤油や味噌には、小さじ1杯（5cc）でも、1gの塩分が含まれています。

減塩への取り組みは、まず醤油と味噌の使用量を減らすことから始めましょう。これらを目分量で使用している方は、計量スプーンで測って料理に加えるようにしてください。

醤油や味噌を、減塩された物に変えることも効果的です。塩分を半分程度に減らすことも可能です。

料理の味が薄くなると不満が起こるかもしれませんが、味噌汁を例にすると、10日間で74.1%の人が薄味に慣れたという調査結果があります。



カリウムで塩分バランスを整える

食塩の摂取量は、一日6g未満と推奨されています。しかし、日本人の平均的な摂取量は約10g。このことから、日本人の食生活を急激に世界的な基準に合わせることは難しいとされています。

このため、食事の塩分を控えることに加えて、取り込まれた体内の余分な塩分をきちんと排泄することが必要だと考えられるようになりました。

その方法のひとつとして、体内の塩分を排泄する作用のある、カリウムを積極的に摂取することが提案されています。

カリウムは、野菜や果物、わかめ、昆布などに豊富に含まれているミネラルです。これらの食材を使ったメニューを食卓に増やしていくことが、減塩生活を送るためのコツになります。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 美容院脳卒中症候群 *

美容院でシャンプーをしてもらうのは気持ちの良いものです。しかしその後、急に気分が悪くなったという経験をされる方が意外と多くいらっしゃいます。それは何故でしょうか？

なぜ美容院？

「美容院で脳卒中？」と聞くと、不安に思われる方も多いと思います。これはヨーロッパで教会などの高い天井壁画を見上げて鑑賞していた人たちが、めまい、ふらつき、手足のしびれ、頭痛、首や後頭部の痛み、吐き気などを訴え、中には脳卒中を起こしてしまう症状で「スタンダード症候群」とも呼ばれています。

日本では、美容院でシャンプーをしている時に同じような症状が起こることが多いため、「美容院脳卒中症候群」と呼ばれるようになりました。

原因と予防・対策

多くの美容院のシャンプー台は、あお向けに寝て首を固定し、頭を下にした状態で洗髪します。その際、首の後ろの血管（椎骨動脈）が圧迫され、血流が低下することが原因とされています。また、それにより血栓ができてしまった場合、血管が詰まり脳卒中を起こす可能性があります。

予防法としては、美容院以外でも首をそらしたり、首の後ろの血管を圧迫するような姿勢を長時間とらないように日頃から意識することです。また、水分をしっかり摂る、適度な運

動をする、首を冷やさないなど、血流を良くする生活を心がけましょう。

近年、美容業界でもこの症状は認知され始め、首に負担のかからないシャンプー台や、座ったままシャンプーができる美容院を探す方法もあります。ただ、そのような設備のある美容院はまだ少ないのが現状です。症状のある方や心配な方は、無理をせず、シャンプーをしないなど、美容師とよく相談することをお勧めします。



見逃さないで、この症状!

主婦にも起こる五月病

五月病と言えば社会人になったばかりの新社員がなるもの、というイメージがありますが、主婦にも同様のことが起こり得ます。

とくに注意していただきたいのは、配偶者に仕事上で大きな変化のあった方や、子どもの進学・進級があった方、引っ越しなどで生活環境が変わった主婦の方です。

「やる気が出ない」「なんとなく怠い」「食欲がない」「イライラする」「眠れない」——この

ような状態になっていないでしょうか？

五月病は正式な病名ではありませんが、医学的には「抗うつ状態（うつ病の手前の状態）」と診断されます。

ストレス対策（栄養バランスの良い食事・適度な運動・良質な睡眠）をとったうえで、2週間以上つらい状態が続くようなら、かかりつけ医に相談するか、精神科や心療内科を受診してください。

五月病（抗うつ状態）をうつ病に進行させないことが大切です。





春野菜とエビの塩麴炒め

材料 (2人分)

- | | | | |
|-----------|------|-------|--------|
| スナップえんどう | 100g | 塩麴 | 小さじ2~3 |
| 新玉ねぎ | 1/2個 | しょうゆ | 小さじ1/2 |
| むきエビ | 120g | 黒こしょう | 少々 |
| 生姜(みじん切り) | 小さじ1 | サラダ油 | 大さじ1/2 |

作り方

- スナップえんどうは筋を取る。新玉ねぎはくし形に切りほぐす。
- エビはあれば背わたを取り、酒、塩少々をもむ。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、1を入れ炒める。玉ねぎが透き通ったらエビ、生姜を加え炒め、酒大さじ2をふりさらに炒める。
- ピに火が通ったら塩麴小さじ2、しょうゆを加え炒める。味が足りなければ塩麴を加える。黒こしょうをふり器に盛る。



1人分 284 kcal

ワンポイント

塩麴は麴に塩と水を加え発酵させた調味料。味つけに使うと深い味わいに。



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

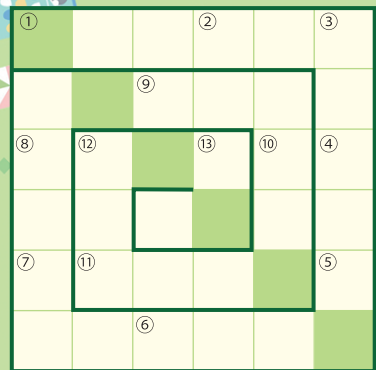
ジフテリア

ジフテリアは、毒素を作るジフテリア菌による感染症で、アフリカ、中南米、アジア、中東及び東ヨーロッパに流行が見られます。日本でも、かつては年間数万人の感染者がありました。感染経路は、患者の飛沫や飛沫のついた物に触れ、それが口に入ることで感染します。

通常2~5日間程度の潜伏期間の後、発熱、のどの痛み、倦怠感などがおこります。また、のどや鼻の粘膜上に膜のようなものができ、出血やただれをおこし、重症化するとこの膜がのどに詰まって窒息したり、心

頭のストレッチ

下のヒントを参考に、しりとりを完成させ、①から緑色のマスを下に読むと、どんな言葉が現れるでしょうか？



- | | |
|------------------|----------------------|
| ① 志望校に□した。 | ⑨ 三種の神器の劍。 |
| ② 病気の時に飲む。 | ⑩ 法廷でウソをつくときこれに問われる。 |
| ③ □と現実とは違う。 | ⑪ 船を水上に止めるもの。 |
| ④ 魚の表面にあるもの。 | ⑫ 二十四節気の夏の始まり。 |
| ⑤ 着替えをする部屋。 | ⑬ 花を生けるもの。 |
| ⑥ 運動会の定番競技。 | |
| ⑦ 手紙に貼るもの。 | |
| ⑧ ソクラテスやニーチェは□者。 | |

答え _____

※答えは7ページにあります

制作：メディカルライフ教育出版 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

流行地域に長期間行く時は、再度ワクチン接種をおススメします！



筋炎で死亡することもあります。致死率は5~10%です。治療法は、抗血清や抗菌薬の投与が行なわれます。予防のポイントにはワクチン接種です。日本では乳幼児や学童に定期接種が行なわれているため、国内での発生は極めてまれとなっています。