

すぐに役立つくらしの健康情報——

# こんにちわ

2022年11月号



医療法人 **健康倶楽部**

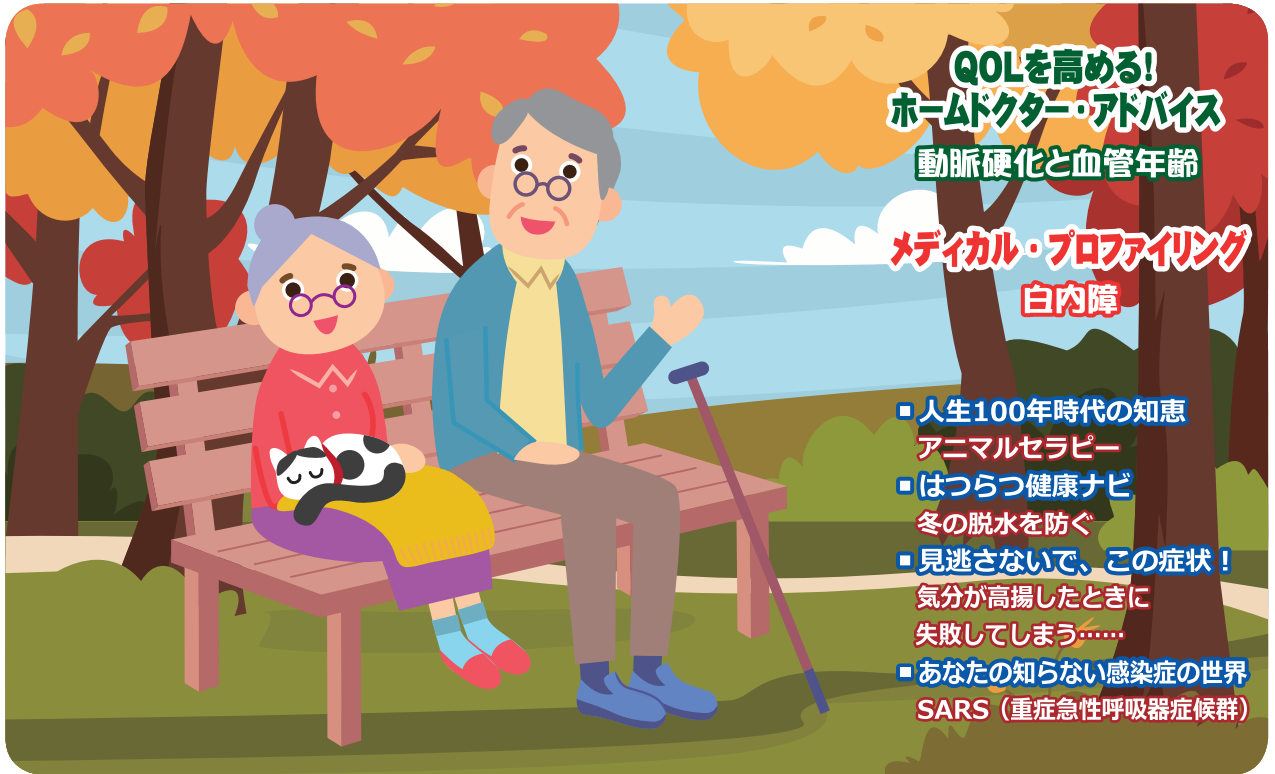
健康倶楽部 健診クリニック

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**

**動脈硬化と血管年齢**

**メディカル・プロファイリング**  
**白内障**

- **人生100年時代の知恵**  
アニマルセラピー
- **はつらつ健康ナビ**  
冬の脱水を防ぐ
- **見逃さないで、この症状!**  
気分が高揚したときに  
失敗してしまう……
- **あなたの知らない感染症の世界**  
SARS (重症急性呼吸器症候群)

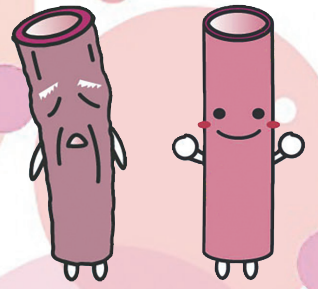
## 家庭用コンロが火災のリスクに

空気が乾燥してくる、この季節。火の取り扱いには、十分な注意が必要です。総務省消防庁の調査によると、建物建築や住宅建築の火災原因では、「コンロ」が最多となっています。

コンロによる出火の原因となっているのが、火の消し忘れです。

2008年10月以降に製造された家庭用ガスコンロには、安全センサーの搭載が義務付けられています。具体的には、油の温度が約250℃になると自動で火が消える「調理油過熱防止装置」と、煮こぼれなどで火が消えたとき自動でガスを止める「立ち消え安全装置」です。それ以前のガスコンロをお使いの方は、火災のリスクを減らすためにも、買い替えを検討してみたいかがでしょうか。

ただ、安全装置に頼り切りになるのも問題があります。ガスコンロの汚れやメンテナンスの不備、機器の故障などによって、装置が正しく作動しないことがあるからです。これは火を使わない、IH(電磁誘導加熱)式のコンロでも同じことが指摘されています。調理中は、その場から離れないようにしましょう。もし火が出てしまった場合、慌てて鍋に水をかけるのは危険です。消火器を使用するか、毛布を濡らして鍋に被せるといった方法が推奨されています。そして消火が間に合わないときは、ご家族やご近所に大きな声で火災の発生を知らせながら、ご自身もただちに避難するようにしてください。



# 動脈硬化と血管年齢

重篤な病気を引き起こす原因となる「動脈硬化」ですが、自覚症状があまりないという特徴があります。そこで、動脈硬化の進行状態をわかりやすく表わす方法が考えだされ、活用されています。それが「血管年齢」です。

## 動脈硬化が脳梗塞や

### 心筋梗塞の原因に

脳梗塞や、心筋梗塞——ここで使われている「梗塞」という言葉は、「動脈が詰まること」で脳や心臓に血液が送られなくなり、組織が壊死する」ことを意味しています。

そして、動脈が詰まる大きな原因となっているのが、動脈硬化です。

動脈硬化のなかでもっとも多く見られるのが、粥状動脈硬化（アテローム動脈硬化）です。

動脈の内膜が傷つくと、血液の中に含まれるコレステロールなどが傷から内膜に入り込み、粥腫（おかゆ状の病変）となって沈着します。これによって動脈は狭く、また硬くなります。

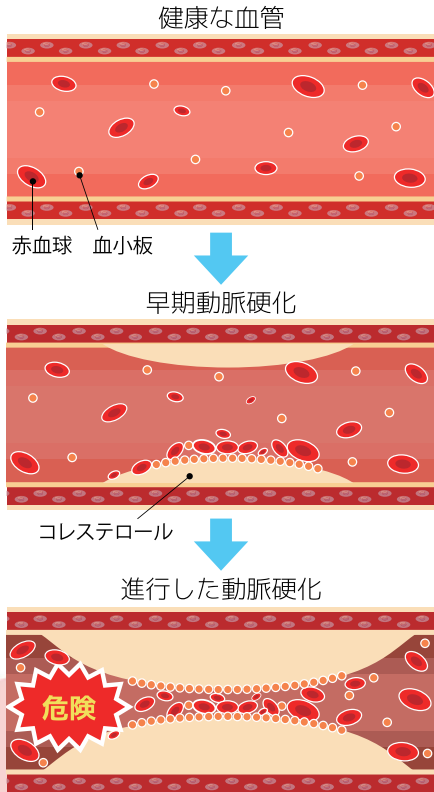
この状態が進行すると、粥腫が破れて血栓（血の塊）ができてきます。そして、血栓によって動脈が詰まることで、脳や心臓に血液が

十分に送られなくなり、組織の壊死につながります。

## 血管年齢で動脈硬化の状態を知る

「人は血管とともに老いる」と

血管年齢は、大勢の人を測定したデータをもとに、その人の血管の硬さが何歳に相当するかを調べることができます。





血管年齢が実年齢より高い場合は、動脈硬化が加齢の速度よりも進行していることが考えられます。

血管年齢を測定し、早めに対処することで、重篤な病気になるリスクを減らすことができます。

## 血管年齢の検査について

血管年齢を測定する方法はいくつかありますが、医療機関で行なわれているのは、おもに「**血圧脈波検査**」です。

血圧脈波検査では、「**脈の速さ**」を測定する検査と、「**足首と上腕の血圧の違い**」を調べる検査を同時に行ないます。

脈の速さは、血管の硬さを表わします。

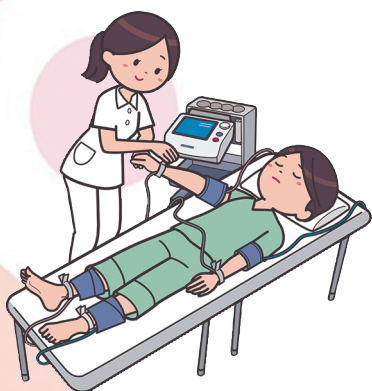
硬いものを通るとききのほうが、柔らかいものを通るときより、**波（脈）は速くなります**。この性質を使った検査です。

足首と上腕の血圧の違いは、血

管の詰まり具合を表わします。

一般的に、足首の血圧は上腕の血圧よりやや高くなっています。しかし血管が狭くなっていると、この血圧の差が基準より低くなります。

血圧脈波検査の検査そのものは、準備を含めて10分程度で終わります。ベッドの上に仰向けに寝て、装置を両足首と上腕に巻きつけ、数回、圧迫するだけです。血圧測定や心電図検査のような感じで、痛みや苦痛はありません。



血管年齢を測定して、実年齢より上であっても悲観しないでくだ

さい。治療が必要なほど動脈硬化が進行しているのでなければ——生活習慣の改善により、血管年齢を保つことや下げることができま

## 【生活の改善】

### ●塩分を控えめに

食生活において、まずは塩分の摂り過ぎに注意しましょう。塩分の過剰摂取は高血圧の原因となり、血管を痛めるリスクにもなります。厚生労働省から出されている「日本人の食事摂取基準」では、男性は1日8g未満、女性は7g未満が目標となっています。

### ●糖分の過剰摂取を避ける

糖分を過剰摂取すると、血液中のブドウ糖が増えてしまい、動脈の内膜に傷をつける原因となります。

### ●善玉（HDL）コレステロールを増やす

善玉コレステロールを増やすことで、血管内に溜まる悪玉（LDL）コレステロールを適度な量に

抑えることができます。具体的には、肉類よりも魚類や大豆類を。野菜や海藻、きのこ類など、食物繊維が豊富に含まれたものを食べるようにしましょう。



### 【運動習慣を取り入れる】

ウォーキングやジョギングといった有酸素運動は、血行を促進するので、血管を健康に保つのに有効です。

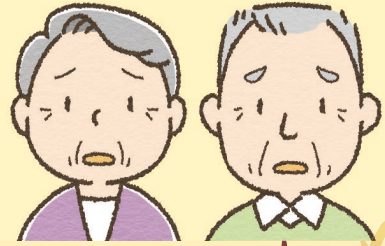


### 【その他の生活習慣】

アルコールの過剰摂取や喫煙習慣は、動脈硬化の大きなリスクとなっています。また、ストレスや睡眠不足にも注意しましょう。

# 80歳以上のほぼすべての方が患う？

## はく ない しょう 白内障



白内障の多くは、加齢によって発症します。40代から始まり、60代では6〜8割、80歳以上ではほぼすべての方が白内障になるという報告があります。白内障とは、こういった病気なのでしょうか？

### レンズの役割——水晶体

眼球を外側からみると、色の濃い丸い部分があります。これは瞳孔(どうこう)と呼ばれる部位です。水晶体は、この瞳孔のなかにあります。

水晶体の働きは、外から入ってきた光を適度に屈折させ、網膜に像を結ぶことです。このため、カメラのレンズに例えられます。

水晶体の大部分は、水とたんぱく質からできています。

大きさは直径9mm、厚さは4mm程度で、凸レンズ(あるいはラグビーボール)のような形をしています。

この水晶体になんらかのトラブルが起こると、光を適度に屈折させることができず、見え方に障害

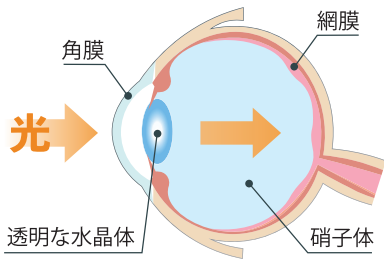
が生じます。

### 白内障——水晶体が濁る病気

白内障は、水晶体が濁ってしまふことで起こる病気です。そこには、水晶体のなかのたんぱく質が変化してしまうことが関係していません。

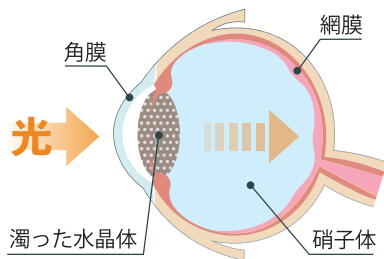
水晶体が濁ると、なかに入つて

### 正常な眼球



透明な水晶体は光を十分に通す。

### 白内障の眼球



水晶体が濁り、光が通りにくくなる。

白内障による失明率は日本では約3%と、非常に低く抑えられて

### 白内障を放置しない

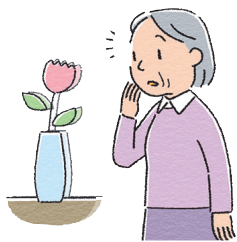
きた光に屈折異常が起こり、適切な像を網膜に結ばなくなり、このため白内障になると、視界がかすむ、ものがぼやけて見える、まぶしい……といったことが起こります。

ただ、見え方に関する感じ方はさまざまで、生活に大きな支障があるといったケースもあれば、あまり自覚症状がないという方もいらっしゃいます。

白内障の主な症状



かすんで見える



ぼやけて見える



まぶしい

白内障の治療には、点眼薬による薬物療法と手術療法があります。ただ、点眼薬による治療は、白

内障手術は総合病院や大学病院だけでなく、身近にあるクリニックや眼科でも行なわれています。

示唆しています。このことは日本に住む私たちにとっても非常に大切で、医療機関を受診しないで白内障を放置してしまうと、失明や目に重大な障害が起るリスクが高くなることを示唆しています。

白内障の治療

白内障の治療には、点眼薬による薬物療法と手術療法があります。ただ、点眼薬による治療は、白

内障は失明原因のトップとなっております。とくに発展途上国においては、こうした傾向が見られます。これには、十分な医療が受けられるか、そうではないかといった問題が関係しています。

内障の根治を目的としたものではありません。根治を目指す場合は、手術療法が選択されます。白内障の手術では、濁ってしまった水晶体を除去し、そこに「眼内レンズ」を入れる手術法が一般的です。眼内レンズは、1点に焦点を合わせ「単焦点眼内レンズ」だけでなく、健康保険適用外ではありますが、遠近2点や3点に焦点を合わせ「多焦点眼内レンズ」も選択できるようになっています。ちなみに、多焦点眼内レンズだと手術後に老眼鏡を使用するケースを大幅に減らすことができます。

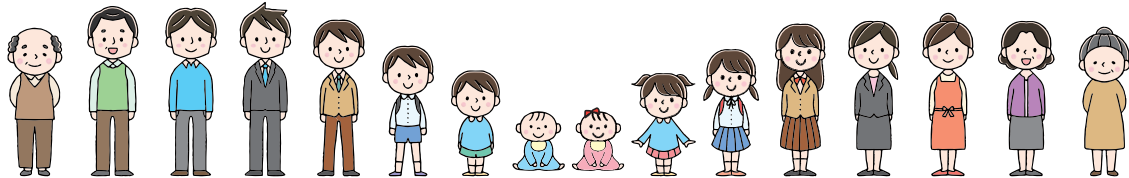
例年11月から4月にかけての寒い時期は、浴槽で溺れて亡くなる事故が起きやすくなります。とくに65歳以上の方は注意が必要で、厚生労働省人口動態統計によると、この世代の方の浴槽内での溺死及び溺水による死亡者数は5千人近く。これは、交通事故によって亡くなった方の2倍を超える数字になっています。



入浴時の死亡事故



- (1) 脱衣所と浴室を暖めておく。
- (2) かけ湯をしてから浴槽に入る。浴槽から急に立ちあがらない。
- (3) お湯の温度は41℃以下にして、浴槽での時間は10分まで、肩まで浸からないようにする（42℃のお湯に10分以上浸かると、体温が38℃になるといいう研究結果がある）。
- (4) 食後すぐや飲酒のあと、医薬品服用後すぐの入浴を避ける。



# 人生100年時代の知恵

## アニマルセラピー

動物と触れ合うと心が癒されることを、多くの方が経験しておられると思います。アニマルセラピーは、こうした作用を活かして、医療や介護、子どもの教育に役立てることを目的としています。アニマルセラピーによって得られるさまざまな効果は、心身に良い影響を与えてくれる可能性があります。

### アニマルセラピー (活動・治療・教育)

アニマルセラピーには、次の三つの種類があります。

#### ①動物介在活動

##### (Animal Assisted Activity)

介護施設などに派遣された動物と、レクリエーションを通じて触れ合うことで、精神的な安定を得ることを目的としています。アニマルセラピーといえば、現在の日本では、この活動がメインとなっています。

#### ②動物介在療法

##### (Animal Assisted Therapy)

医師や看護師、作業療法士などによって、医療行為として行われる、動物を介在させた治療法。治療の目的を設定し、治療効果の評価が行なわれます。

#### ③動物介在教育

##### (Animal Assisted Education)

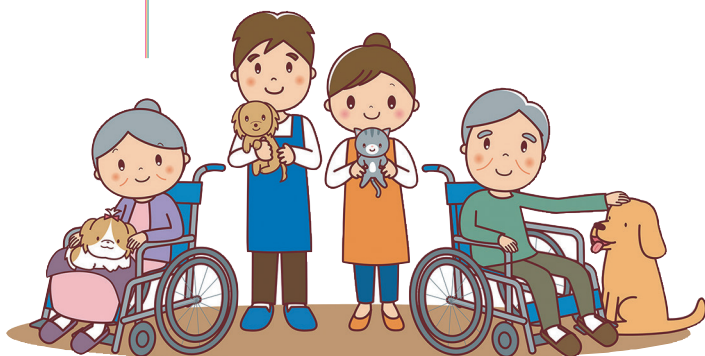
動物との触れ合いを通して、子どもの人格形成や学習意欲の向上を目的とした活動です。

### アニマルセラピーの効果は？

アニマルセラピーには、癒しや精神的な安定、子どもの教育のほかに、どんな効果が期待できるのでしょうか？

動物に触れ合うことで楽しみが増え、活動意欲が増す。感情表現が豊かになる。動物を通して、ほかの人とのコミュニケーションをとることで、積極性が増す——これらのことは、QOL（生活の質）の向上につながります。

また、アニマルセラピーによって、うつ病や子どもの発達障害、認知症において症状の軽減・改善が見られたという研究結果もあります。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



## \*冬の脱水を防ぐ\*

冬は、暑さで汗をかくことも少なくなり、喉もあまり渴かないと感じて水分補給を怠ると、脱水症状に陥ることがあります。冬の脱水を防ぐにはどうしたら良いのでしょうか？

### 冬に起こる脱水

人間の身体は、運動などで汗をかかなくても皮膚や粘膜、呼吸から水分が失われています。これを「不感蒸泄（ふかんじょうせつ）」といい、一般的に1日に600～900mlの水分がこの不感蒸泄で失われています。

特に冬場は、汗をかいている自覚が少なく、夏に比べると喉の渇きを感じにくいいため、水分摂取を怠りがちです。また、暖房の使用により空気が乾燥して湿度が下がると、ますます身体の水分が失われていきます。

このように、知らず知らずに身体の水分が失われる冬の脱水は「かくれ脱水」と呼ばれています。

### 「かくれ脱水」の症状

原因の分かっている病気の症状とは別に、以下のような症状がある場合は、「かくれ脱水」かもしれません。

- 喉が乾く
- 口の中がねばつく
- 頭痛がする
- 胃がもたれる
- 足がむくむ・つる
- 尿の色が濃くなった
- 便秘がちになった
- 皮膚がカサカサする
- 身体がだるい
- 微熱がある

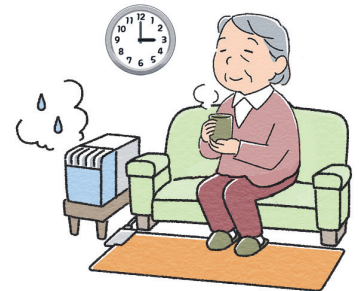
このような症状がある場合は、ご自分が適切に水分を摂取出来ているか、見直してみましょう。

### 脱水を防ぐには

身体の水分量が不足すると、血液の流れが悪くなり、心筋梗塞や脳梗塞などを起こす危険が高まります。

脱水を防ぐ基本は、こまめな水分補給です。1日に約1.5ℓ程度を2～3時間おきにとる習慣をつけましょう。

また、加湿器などを使用して部屋の湿度を50～60%前後に保つことも重要です。



## 見逃さないで、この症状!

### 気分が高揚したときに失敗してしまう……

双極性障害は、かつては「躁うつ病」とよばれていました。気分が極端に高揚する「躁」状態と、気分が極端に落ち込む「うつ」状態を繰り返すことに特徴があります。

双極性障害の最大のリスクは、自殺率が非常に高いことです。

躁状態のときには、常識的には無分別と思われるような行動をとりやすくなります。極端な浪費、無謀な計画の実行、他者に対して高圧的な態度をとる——これらの行動は、うつ状態のとき、自殺願望をともなうほどの強い自責の念

となって自分に帰ってきます。

うつ病と思われる患者さんのなかには、実際は双極性障害だったという方が少なくありません。しかし、双極性障害とうつ病では、治療方針が異なります。

うつ病で受診する場合も、躁状態のときがなかったかを必ず医師に伝えるようにしましょう。とくに、異常な高揚感を感じているときに、人間関係や仕事上でトラブルを起こす傾向のある人は、この点に注意してください。





# 鶏肉と根菜の照り煮

## 材料 (2人分)

鶏もも肉	1枚	④	}	水	3/4カップ
ごぼう	100g			酢・酒	
れんこん	100g			しょうゆ	各大さじ1と1/2
ゴマ油	小さじ1			みりん	
白ゴマ	大さじ1			砂糖	小さじ1

## 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② ごぼうは皮をこそげて乱切りにし、水にさっとさらす。れんこんも同様にする。
- ③ フライパンにゴマ油小さじ1を熱し、鶏肉は皮を下にして入れ焼き色が着くまで焼く。色がついたら返して裏も焼き、②を入れ油がまわるまで炒める。
- ④ ③に④を入れ、煮たったら蓋をして弱めの中火で15分煮る。蓋を取り中火にし、時々返しながらかい気が少なくなるまで煮絡める。白ゴマをふる。



1人分 421 kcal

## ワンポイント

最後に汁を煮詰めて照りを出します。



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。

制作：メディア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

## あなたの知らない感染症の世界

### SARS (重症急性呼吸器症候群)

「SARS (重症急性呼吸器症候群)」は、今から約20年前の2002年11月に、中国広東省で発生したコロナウイルス感染症です。その後、アジア・カナダ・米国など世界各地で感染が拡大し、約8000人の感染者と800人を超える死者が出ました。日本国内での感染はないとされ、2004年以降は症例の報告はありません。

症状は、インフルエンザのような発熱、頭痛、悪寒、筋肉痛で、その後肺炎へと進行し、咳・呼吸困難・下痢などを起こします。

有効な治療法はなく、対症療法が中心となります。



感染経路は、コウモリ、ハクビシン、ジャコウネコ、タヌキ等の動物が媒介すると考えられ、またそれらを食することで感染する可能性も指摘されています。

SARSは病気としては根絶したとされていますが、ウイルスとしては存在していますので、基本的な感染予防と、野生動物には近づかないことが対策です。

## 頭のストレッチ

見本のキツネ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。



※答えは7ページにあります