

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2022年12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
带状疱疹

メディカル・プロファイリング
変形性膝関節症

- **人生100年時代の知恵**
介護シューズの選び方
- **はつらつ健康ナビ**
温活のスヌム
- **見逃さないで、この症状!**
かぜ、インフルエンザの
流行期を迎えて
- **あなたの知らない感染症の世界**
MERS (中東呼吸器症候群)

寒暖差アレルギーと冬バテ

「寒暖差アレルギー」をご存じでしょうか。医学的には「血管運動性鼻炎」と呼ばれ、アレルギー性鼻炎と症状が似ていて、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどが起こります。

アレルギー性鼻炎との大きな違いは、アレルギー検査をしてもアレルギーン（アレルギーの原因物質）が特定できないことです。ではなにが原因かという点、血管の収縮・拡張を行なう自律神経の働きの乱れが関係しています。

鼻の粘膜にある血管も自律神経によってコントロールされていますが、寒暖差が大きい（7℃以上）と、鼻の粘膜の血管の収縮・拡張が環境に対応できなくなり、寒暖差アレルギーの症状があらわれると考えられています。

寒暖差による自律神経の乱れで起こる身体のトラブルには、「冬バテ」もあります。症状は夏バテと似ていて、疲労、食欲不振、睡眠障害、うつなどです。

夏バテの原因のひとつは、エアコンの効いた室内と暑い外との温度差による自律神経の働きの乱れです。暑さと寒さの違いはありますが、冬にも同じことが起こります。

防寒対策をしっかりとして、部屋と外との温度差に注意しましょう。

自律神経の働きを整えるために、温かいものの飲食。ストレスを溜めない。睡眠を十分取るといったことも冬を健康に過ごすために役立ちます。

免疫力の低下が引き金に

たい じょう ほう しん

帯状疱疹

辛い痛みをともなう帯状疱疹。重症化し後遺症が残るケースがあります。
帯状疱疹を発症したら、すぐに皮膚科を受診するようにしてください。

こうした症状が起きたら

帯状疱疹は、ピリピリするような痛みをともなう皮膚疾患が、身体の左右どちらかに帯状に発生する病気です。

症状の多くは胸から背中にかけて現われますが、頭部をはじめ、身体のさまざまな部位で起こることがあります。

帯状疱疹による痛みや違和感は多くの場合、湿疹が起こる約1週間ぐらいまえから始まります。

湿疹は、丘疹（きゅうしん）と呼ばれる小さな赤いぶつぶつが、やがて小さな水ぶくれに変化し、数を増して帯状になります。

疱疹（紫色っぽい小さいみずぶくれが集まった急性炎症性皮膚疾患）が、帯状にできるため、帯状疱疹と呼ばれています。

原因は水ぼうそうウイルス

帯状疱疹の原因となるのは、「水痘・帯状疱疹ウイルス」で「水ぼうそうウイルス」とも呼ばれています。子どもの頃に感染する水ぼうそうを引き起こすウイルスと同じものです。

このウイルスには、水ぼうそうが治ったあとも背骨に近い神経に潜んでいるという性質があります。普段は免疫の力で抑えられています。加齢や過労、ストレスなどによって免疫力が低下すると、ウイルスは活動を始めます。水痘・帯状疱疹ウイルスは、神経を傷つけながら皮膚へと向かうため、痛みをともなう湿疹が起こります。





帯状疱疹の治療では、水痘・带状疱疹ウイルスの活動を抑える抗ウイルス薬が使われます。抗ウイ

ウイルスの活性化を抑える



はおさまり、痛みも消えます。剥がれ落ちます。そして皮膚症状

ず皮膚を観察してください。皮膚症状が現われていたら、すぐに皮膚科を受診しましょう。

帯状疱疹で現われる疱疹は、1週間〜10日ですべて、赤くただれた状態になります。このただれは数日がかさぶたになり、やがて

が大切になります。ピリピリした痛みがでたら、ま

带状疱疹の後遺症

治療法です。

（約3日）でピークに達します。帯状疱疹後神経痛を起こさないようには、（神経の傷害が重症化するまえ）この段階での治療

は、鎮痛剤が用いられます。それでも強い痛みが続く場合には、神経ブロックと呼ばれる治療が行なわれることもあります。神経ブロックは、神経の近くに局所麻酔薬を注入して、痛みを止める

大きな支障が起きます。水痘・带状疱疹ウイルスの増殖は、皮膚症状の発症から72時間

程度では、内服薬（飲み薬）で。症状が重い場合は、点滴による抗ウイルス薬の投与が行なわれます。帯状疱疹による痛みに対しては、

問題とはならない軽い刺激で、痛みを感じる皮膚感覚の異常です。顔や身体が洗えない、シャツを着ると痛いといった、日常生活に大きな支障が起きます。

成を妨げることで、ウイルスが増えるのを防ぎます。

後遺症が出る場合があります。

带状疱疹の予防ワクチン



奨まられています。

このため50歳以上の方には、带状疱疹の予防ワクチンの接種が推奨されています。

日本人のほとんどの方は、子どもに水ぼうそうに罹って、ウイルスに対して免疫を持っています。しかし、この免疫は加齢とともに弱くなっていきます。免疫力が弱まると発症だけでなく、重症化もしやすくなります。

帯状疱疹を発症した50歳以上の約2割の方が、带状疱疹後神経痛になると言われています。



膝の痛みの原因でもっとも多い

変形性膝関節症

階段の昇り降りや正座をするときに、膝が痛む——これらは、変形性膝関節症によく現われる症状です。
変形性膝関節症とは、どのような病気なのでしょうかが。

変形性膝関節症の患者数と男女比

膝関節症の患者数はとても多く、自覚症状がある方は約一千万人。潜在的な患者数（X線診断による患者数）は約三千万人と言われています。

男女比で見ると、女性の患者数が男性を約2倍ちかく上回っています。

さらに、60代以上の女性の6割が、変形性膝関節症を患っているという調査報告もあります。

加齢による軟骨のすり減り

変形性膝関節症は、膝関節の軟骨がすり減ることで起こります。

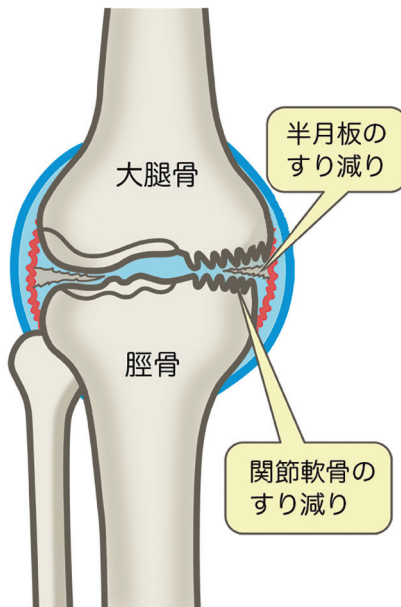
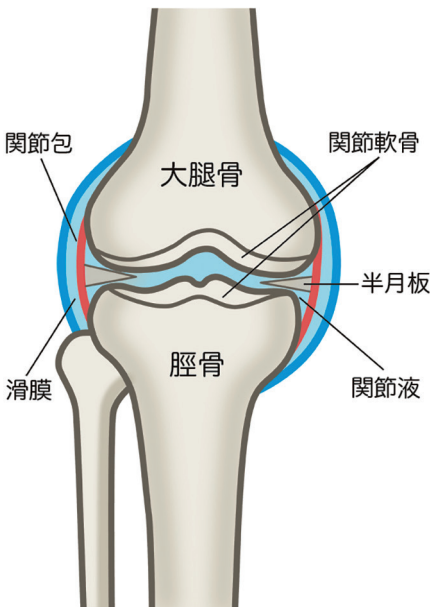
そのもっとも大きな理由は、加齢によるものです。その他には、肥満や遺伝、労働やスポーツによる障害などもあります。

軟骨は、骨と骨の間でクッションの役割をしています。このため、軟骨がすり減ると骨同士がぶつかり、変形が起こります。

また軟骨がすり減るときに生じたかけらが、関節を包む組織（関節包）の粘膜を刺激して炎症が起

健康な人の膝関節

変形性膝関節症の人の膝関節



こります。これによって関節包のなかの関節液が増え、いわゆる「膝に水が溜まる」状態になります。

変形性膝関節症の症状

変形性膝関節症の初期症状は、立ち上がるときや歩き始めの膝の痛みとして現われます。

病気が進行すると、階段の昇り降りや正座、歩行が困難になっていきます。

さらに悪化すると、安静時も膝の痛みがとれないといった状態が起こってきます。

変形性膝関節症の診断

変形性膝関節症かどうかは、問診と診察（腫れやO脚変形、触診によって痛みの状態を調べるなど）と検査（X線（レントゲン）検査やMRI検査）で診断します。

また症状によっては、関節液検査といって、炎症により腫れた膝の部分から注射器で関節液を抜き取って、その状態を調べる検査も

行なわれます。

変形性膝関節症の治療

症状が比較的軽いケースの治療としては、痛み止めの内服薬や外用薬を使った治療。関節内にヒアルロン酸の注射などが行なわれます。

症状のうち、膝に水が溜まっている場合は、水を抜いてから炎症を抑える治療が効果的です。

これらの治療で効果が認められない場合は、手術療法が検討されます。

手術療法には、内視鏡手術、高位脛骨骨切り術（骨を切って形を矯正する）、人工膝関節置換術などがあります。

こうした治療と関連して、大腿四頭筋強化訓練や関節可動域改善訓練といったリハビリテーションも行なわれます。

変形性膝関節症は、自然に治癒することはありません。症状でお悩みの方は、早目に整形外科を受診して相談するようにしましょう。



サステイナブル

サステイナブル (Sustainable) とは、「持続する (Sustain)」と「可能な (able)」からなる言葉です。

今の地球は、環境破壊による地球温暖化や大規模災害の発生といったさまざまな問題を抱えています。そこで、地球環境に配慮した社会（持続可能な社会）にすることを目指す取り組みが、サステイナブルという言葉で表されるようになりました。この言葉は近年、「サステイナブル企業」「サステイナブルファッション」「サステイナブル建物」というように、ほかの言葉と付けて、使われることも多くなりました。

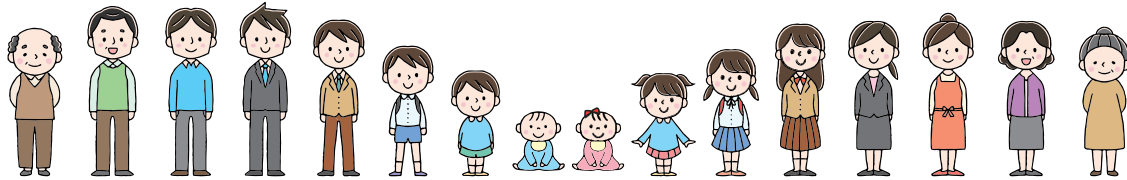
具体的な取り組みも増えてき

て、例えば国土交通省では「サステイナブル建築物等先導事業」という制度を設けています。これは、CO2削減に優れた技術によって建てられた一般住居（新築・リフォームとも）に補助金を交付する制度です。

ちなみに、SDGs（エスディージーズ）という言葉も知られるようになってきましたが、この言葉の最初の文字は、サステイナブルのSです。サステイナブルを、さらに具体的な目標として設定したのが、SDGsになります。

サステイナブルは、当初、環境問題と経済発展の両立が大きなテーマでした。しかし現在では、安定した社会の継続を妨げる、貧困や差別、労働環境、食糧問題といった分野にも焦点が当てられるようになっていきます。





人生100年時代の知恵

介護シューズの選び方

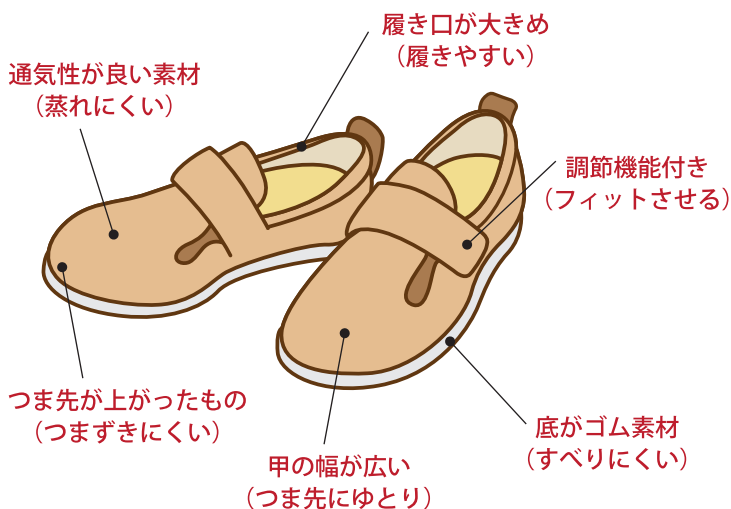
介護やリハビリが必要となると、靴を履くときや歩行に不便を感じるケースが生じます。介護シューズ（リハビリシューズ）は、こうした方のために開発された靴です。とはいえ、近年ではファッション性を意識した商品も数多く販売されていて、ケアを受けていない方の利用も増えています。

介護シューズで歩行を快適に

介護シューズの特徴としては、履きやすさと脱ぎやすさに重点が置かれていることがあげられます。靴の開口部は大きめになっており、マジックテープで足にフィットさせる構造のものが主流です。

また、つま先があがっているものが多くなっています。これは、加齢によって足のつま先があげにくく傾向があるためです。つま先があがらなるとつまずきの原因となるので、介護シューズは転倒のリスクを減らします。

靴の素材には、軽さと通気性を兼ね備



えたものが選ばれています。これによって歩行を楽しみ、足の蒸れも防ぎます。

介護シューズを購入するには

介護シューズは、介護用品の専門店や、介護用品を取り扱っている百貨店、スーパー、ホームセンターなどで購入することができます。できれば、福祉用具の相談員がいる販売店で購入するのが安心です。

お住いの近くに販売店がない場合は、インターネットでも商品が購入できます。その際には、靴のサイズに注意しましょう。

【足のサイズの測り方】

●足長＝一番長い指のつま先からかかとまでの長さ。

●足幅＝親指のつけ根の出っ張りから、小指のつけ根の出っ張りまでの長さ。

●足囲＝足幅と同じ場所を、巻き尺を一周まわして厚みを測る。

※介護シューズは、左右でサイズが違うものも購入できるケースもあるので、両足を測るようにしてください。

このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 温活のススメ *

寒さが一段と増し、身体の冷えが気になる季節です。部屋を暖かくして衣服を着込んでも、どうしても寒い。そんな方には体温を上げる「温活」がおススメです。

「温活」の目的

人間の体温には、「皮膚温」と「深部体温」の二つがあります。温活とは、エアコンやストーブ等で体表面を温めるのではなく、自らの力で身体の中心部の深部体温を上げ、体調不良などを改善する方法です。

「冷え」の原因

近年、基礎体温（平熱）が低い人が増えています。これは主に身体の「冷え」によるもので、体温が低下することで、様々な体調不良を引き起こします。

「冷え」の原因の一つに「筋肉量の低下」があります。筋肉量が少ないと、体内で熱が作られにくく、そのため身体が冷えやすくなります。また、食べ過

ぎや偏食、自律神経の乱れなども、血流が悪くなることから冷えの原因となります。

効果的な「温活」を

●白湯より生姜湯

生姜には、身体を温める成分が含まれるので、一時的に温まる白湯よりも効果的です。味が苦手な方は甘味料を入れたり、市販のものを利用しましょう。



●部屋でぬくぬくより筋トレ

筋肉は体温の約4割を作っているため、深部体温を上げるには筋力アップが欠かせません。激しい筋トレをしなくても、ウォーキングで筋肉をつけ、血



流を促しましょう。

●靴下よりレッグウォーマー

足裏の放熱や汗の蒸散を妨げる靴下よりも、足首を冷やさないレッグウォーマーがおススメです。



●電気毛布より湯たんぼ

一晩中電気をつけたままにすると皮膚が乾燥し、身体の水分が失われます。睡眠時は電気を切り、湯たんぼを足元に入れば足指の冷えもやわらぎます。



その他、根菜類や発酵食品など、身体を温める食品を活用し、冷えを解消しましょう。

見逃さないで、この症状!

かぜ、インフルエンザの流行期を迎えて

かぜ、インフルエンザ、新型コロナ——これらの初期症状は、せき、のどの痛み、鼻水、鼻づまり、発熱、悪寒など、とても似ています。初期症状だけで病名を判断することは困難です。

こうした症状が起きた場合は軽視せず、かかりつけ医や発熱外来、地域の相談センターに電話で相談するようにしましょう。とくに重症化リスクが高い方は、新型コロナは急に症状が悪化する恐れがあるので、早めに電話してください。

ところで、セルフチェックのために、新型コロナウイルスの「抗原定性検査キット」を用意しているご家庭も増えてきました。

もし、これからの購入を考えておられる方は、キットの表示を確認するようにしましょう。

国が承認したキットには、【体外診断用医薬品】や【第一類医薬品】と表示されています。

またこのキットは、使用者自身が診断を行なうためのものではなく、確実に医療機関への受診をうながすものという点が重要です。



- 7〈頭のストレッチの答え〉 ①しちめんちょう（七面鳥） ②おおそうじ（大掃除） ③としこしそば（年越し蕎麦）
④ぼうねんかい（忘年会） ⑤じよやのかね（除夜の鐘）



小松菜と豚肉のキムチ炒め

材料 (2人分)

| | | | |
|---------|------|------|------|
| 小松菜 | 200g | 酒 | 大さじ1 |
| 豚バラ薄切り肉 | 100g | しょうゆ | 適量 |
| キムチ | 80g | | |

作り方

- ① 小松菜は4cm 長さに切る。
- ② 豚肉も4cm 幅に切る。キムチは長ければ一口大に切る。
- ③ フライパンに豚肉を並べ中火にかける。焼き色がついて脂が出てきたら小松菜を加え炒める。脂が回ったらキムチと酒を加え、ざっと炒め合わせる。味をみて足りなければしょうゆを入れ、ざっと炒める。



1人分 234 kcal

ワンポイント

油を使わず、豚肉から出た脂で炒めてカロリーオフに。焼きそばの麺を加えても美味しい一品に。



クッキングアドバイザー 天野由美子

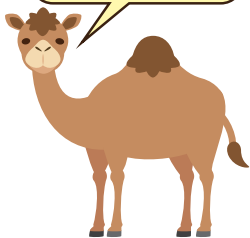
※ 食事指導を受けている場合は医師に相談しましょう。

あなたの知らない感染症の世界 MERS (中東呼吸器症候群)

MERS (中東呼吸器症候群) とは、11月号で紹介した SARS の発生から10年後の2012年に中東諸国で発生したコロナウイルス感染症です。その後、ヨーロッパや韓国でも感染が拡大しました。日本での感染例はありません。症状は、2〜14日間の潜伏期間の後、発熱、咳、息切れ、呼吸困難、下痢などを起こします。重症化すると重度の肺炎や多臓器不全に至り、致死率は高く約35%です。

感染経路の一つは、ウイルスに感染したヒトコブラクダの唾液、生乳、食肉等からヒトに感染すると考えられています。MERS は、現在も断続的に感染が報告されていますので、予防にはヒトコブラクダとの接触を避け、生乳や肉を食べないことが重要です。

触れないで!
近づかないで!
食べないで!



頭のストレッチ

次の文字を並び替えて言葉を完成させて下さい。ヒントは下の絵にあります。

よちめしんうち

う お じ お そ

こ そ し と ぼ し

い ね ん ぼ か う

よ ね や か じ の

※答えは7ページにあります