

すぐに役立つ暮らしの健康情報——

# こんいちわ

2023年 1月号



医療法人

## 健康俱楽部

健康俱楽部 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

□人生100年時代の知恵

マインドフルネス

□はつらつ健康ナビ

おせちは健康食

□見逃さないで、この症状！

定期的に人間ドックの受診を

▪あなたの知らない感染症の世界

エルシニア感染症

QOLを高める！

ホームドクター・アドバイス

脳梗塞はなぜ起こる

メディカル・プロファイリング

睡眠時無呼吸症候群



新年、明けましておめでとうございます。これまで使われてきた「コロナ禍」という言葉の使用頻度が大きく下がってきました。代わって、「ウィズコロナ」「アフターコロナ」という言葉を、報道でもよく目にすることになりました。

ウィズコロナは、「新型コロナの感染防止と社会経済活動の活性化を同時になしていく」とことされています。

アフターコロナには決まった定義はありませんが、「新型コロナに対して大きな脅威を感じなくなる時代」と語る専門家もあります。

こうした未来像を描けるようになった背景には、新型コロナワクチンの接種が進み、若い世代の方の重症化リスクが低くなつたことが関係しています。

ウイルスが弱毒化しているのではないかとの意見もあります。肺炎を引き起こす下気道の細胞へのウイルス浸潤率が、下がっているからです。しかし一方、65歳以上の方や基礎疾患（慢性の呼吸器疾患、生活習慣病、免疫機能の低下など）がある方の重症化リスクは、依然として高いままとなつています。

通常の医療とともに、重症化リスクの高い方には重点的に、自宅療養をしている方にも適切なケアを——こうしたことが現在、医療機関には求められています。

これからも地域の皆さんとともに、私たち医師や看護師、病院スタッフ一同、全力を尽くしてまいります。

どうぞ本年もよろしくお願い申しあげます。

# 脳梗塞はなぜ起つる

のう こう そく

脳梗塞はなぜ起つるのか——そこには「動脈硬化」と「心臓の不整脈」というふたつの要因が関係しています。

クが高くなります。

## 動脈硬化によつて 起つる脳梗塞

### ● ラクナ脳梗塞

ラクナ脳梗塞は、脳の深い部分の細い血管がふさがるタイプの脳梗塞です。ちなみにラクナとは、「小さなくぼみ」という意味があります。

ラクナ梗塞では、脳細胞に与えるダメージが小さく、麻痺や言語障害などの症状が現われないことが多いため、多くとも呼ばれています。

### ● アテローム血栓性脳梗塞

アテローム血栓性脳梗塞は、脳の太い血管内にアテローム(コレステロールなどの固まり)ができる

ただ、ここで注意したいことは、ラクナ梗塞が多発して起つるケー

スです。そうなると認知機能に障害が起こる(血管性認知症)リスク

で血管が細くなり、血液の流れが

悪くなること。さらには、アテロームが破れて血栓ができ、それが血管に詰まつてしまふことによつて起つります。

### ● アテローム血栓性脳梗塞

アテローム血栓性脳梗塞では、脳細胞に与えるダメージが大きいので、麻痺や言語障害、視覚障害といった症状が起つります。また、重い後遺症が残るケースも少なくありません。

### ● 心原性脳塞栓症

アテローム血栓性脳梗塞の原因となるのも、動脈硬化です。とくに脂質を摂り過ぎる傾向のある方、過度の飲酒や喫煙を習慣にしている方は、注意が必要です。

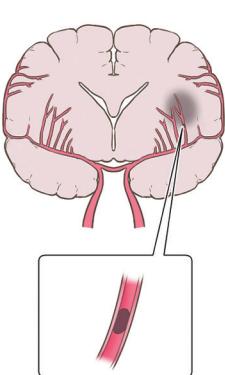
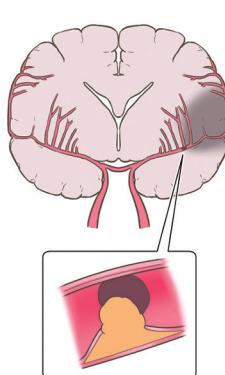
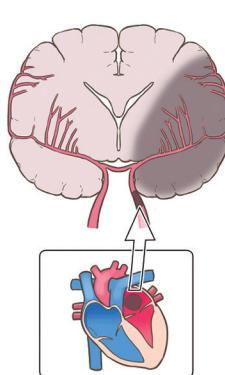
## 不整脈によつて 起つる脳梗塞

### ● 心原性脳塞栓症

心原性脳梗塞症は、心臓にでき

た大きな血栓が、血液によつて脳

へ運ばれて血管をふさぐタイプの脳梗塞です。心臓で大きな血栓ができる原因は、不整脈にあります。



### ● ラクナ脳梗塞



## QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

脳梗塞は、「動脈硬化」と「心臓（不整脈）」に原因があることがわかりました。

### 脳梗塞を予防するには

不整脈は、70歳をこえると5～10%の人に起こるといわれています。シルバー世代の方は、日頃から脈拍をチェックするようにします。

平常時の脈拍は1分間におよそ60回から80回です。1分間に100回程度までは正常範囲とされていますが、脈拍数がそれよりも多い場合や、50回以下など極端に少ない場合は、不整脈と考えられます。

不整脈は、70歳をこえると5～10%の人に起こるといわれています。シルバー世代の方は、日頃から脈拍をチェックするようにします。

脳梗塞のなかでもっとも症状が重くなるのが、心原性脳梗塞栓症です。脳梗塞があると、心臓のなかに血液の固まりが生じやすくなります。

脳梗塞のなかでもっとも症状が重くなるのが、心原性脳梗塞栓症です。

脳梗塞は、脈が速い（あるいは遅い）、不規則、飛ぶといった脈の打ち方に異常が現われることです。脈に異常があると、心臓のなかに血液の固まりが生じやすくなります。

### 知っておこう！FAST

#### Face

顔がゆがんで  
うまく笑顔が  
つくれない

**F**

#### Arm

腕を同じ場所で  
固定できない

**A**

#### Speak

うまく話せない

**S**

#### Time

症状が出た時間を記録してすぐに受診

**T**

動脈硬化は生活習慣の改善（減塩、脂肪分を摂り過ぎない、過度の飲酒を慎む、禁煙する）することで進行を遅らせることができます。すでに血圧や脂質の値が標準より高い方や糖尿病の疑いがある方は、脳梗塞のリスクを減らすためにも早めの対応が必要です。

不整脈の治療としては、薬物療法や心臓ペースメーカーを使う方法があります。不整脈の疑いのある方は、かかりつけ医に相談します。

脳梗塞を発症したときは、「治療開始までの時間」が非常に重要になります。早く治療を行なえば、こうしたリスクの軽減につながります。脳梗塞の治療に効果的とされる、血液の固まりを薬で溶かす治療法（経静脈血栓溶解療法）や、カテーテルで血管内の血の固まりを取り除く（血栓回収療法）治療法には、発症から治療開始までの時間（現在、4・5時間）に制約があります。脳梗塞の治療に効果的とされる、血液の固まりを薬で溶かす治療法（経静脈血栓溶解療法）や、カテーテルで血管内の血の固まりを取り除く（血栓回収療法）治療法には、発症から治療開始までの時間（現在、4・5時間）に制約があります。脳梗塞の治療に効果的とされる、血液の固まりを薬で溶かす治療法（経静脈血栓溶解療法）や、カテーテルで血管内の血の固まりを取り除く（血栓回収療法）治療法には、発症から治療開始までの時間（現在、4・5時間）に制約があります。

治療開始までの時間を短縮するには、まず、脳梗塞発症時の代表的な症状を知つておく必要があります。脳梗塞のサインとなる症状は、次の三つです。

「言語障害や失語障害」「身体の片側（腕や脚）の麻痺」「顔のゆがみ」

これらの症状のうちどれか一つでも起きたときは（症状が軽くとも）迷わず救急車を呼んでください。

になります。

すい みん じ む こ きゅう しょく こうぐん

# 睡眠時無呼吸症候群



10秒間呼吸を止めてみると、それがいかに苦しいことかわかります。

睡眠時無呼吸症候群では、こうした状態が寝ている間、1時間に5回以上起こっています。

これは睡眠時無呼吸症候群の診断基準です。

実際には、こうした状態が一晩に200～300回以上繰り返すケースも珍しくありません。

睡眠時の無呼吸状態は、気道の入り口を舌が塞いでしまうことで起こります。とくに仰向けで寝ると、舌の根元が喉のほうへ落ちやすくなります。

しかし普通は、呼吸に影響を及ぼすほど舌が喉に落ちるなどはありません。

睡眠時無呼吸症候群の患者には、肥満によって喉に脂肪が付きすぎているケースが多く見られます。このため、喉の気道が狭くなってしまって、舌の落ち方によつては呼吸を阻害してしまいます。

ただ、日本におけるこの病気の患者の25%は、肥満ではない人が占めています。これには、下あごの小さい人が日本人には多いということが関係しています。あごの形状によっては、舌で気道を塞ぎやすくなります。

大きいびきがサイン？

なぜ寝ているときに呼吸が止まる？

ところで、ご家族のいびきが大

きいと感じることはありますか？ 気道が狭いと、より強い力で空気を吸い込む必要があります。このとき、鼻や喉が激しく振動して、大きいびきとなります。



QOLと健康を  
守るために放置しない

いびきが大きい方は、睡眠時無呼吸症候群になるリスクが高くなっています。ご家族のいびきが気はないか観察してください。

睡眠時に呼吸が止まると、脳は生命の危機を回避するために覚醒します。そして、呼吸を再開するよう、身体に緊急信号を送ります。このため夜間の眠りが非常に浅く

なり、日中に強い眠気を感じるようになります。

こうした状態は、生活の質（QOL）を低下させるだけではなく、なんらかの重大事故を引き起こす原因になります。

さらに睡眠時無呼吸症候群は、高血圧や糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞の発症・悪化リスクにもなつていて、身体の健康全体に大きな影響を及ぼしています。

## 睡眠時無呼吸症候群の検査と治療

大きないびき、起きている間の強い眠気、こうした症状がある場合は、かかりつけの医師に相談するか、睡眠外来や呼吸器内科、耳鼻咽喉科を受診するようにしましょう。

さらに睡眠時無呼吸症候群は、高血圧や糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞の発症・悪化リスクにもなつていて、身体の健康全体に大きな影響を及ぼしています。

こうした状態は、生活の質（QOL）を低下させるだけではなく、なんらかの重大事故を引き起こす原因になります。

なり、日中に強い眠気を感じるようになります。



現在もっとも普及しているのが「CPAP（シーパップ）療法」です。CPAP療法は、就寝時に専用のマスクを装着して、装置から送り出される空気を吸入することで呼吸を楽にします。

睡眠時無呼吸症候群の治療としては器具や機器を使つて呼吸を楽にする方法が行なわれます。なかでも、

精密検査には一晩の入院が必要になります。検査時に複数のセンサーを身体に取り付けますが、痛みや苦痛の心配はありません。

简易検査で睡眠時無呼吸症候群が疑われるときは、精密検査の必要があります。

スマートフォンとスマートウォッチを連携することで、睡眠アプリは使うことができます。睡眠アプリでは「睡眠時間」が記録されます。何時に寝て、何時に起きたか。睡眠時にスマートウォッチをして眠るだけで、こうした数値を、睡眠履歴として残すことができます。これによって、睡眠時間ががしつかりとれているかが、ひと目で分かるようになります。

睡眠アプリの中には、「睡眠の質」を記録する商品もあります。

深い、の4段階で表示し、各段階の時間の長さや、睡眠全体に対する割合を表示します。ご自身の眠りが浅いと感じの方には、睡眠の状態を客観的に知る、きっかけとなるかもしれません。

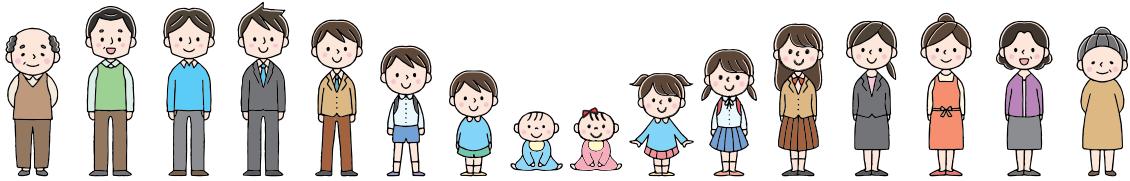
また、「睡眠時の呼吸数」を記録することができます。睡眠アプリでは、睡眠時の呼吸数が極端に多い場合は、身体になんらかのトラブルが起っていることが考えられます。

ただひとつ注意したいことは、睡眠時の呼吸数が極端に多い場合は、身体になんらかのトラブルが起っていることが考えられます。睡眠アプリの記録（履歴）だけでは、睡眠障害や病気の判断はできないことです。

あくまでも睡眠アプリは、睡眠や健康の維持・管理に利用し、不安があるときは、必ず医療機関を受診するようしましょう。



## 睡眠アプリ



# 人生100年時代の知恵

## マインドフルネス

マインドフルネスという言葉の意味は、「マインド（心）」を「フルネス（一杯にする）」。では、なにで心を一杯にするのかというと、「今、この瞬間」です。こうした状態を瞑想によって実現することで、脳の活性化やリラックス効果が得られると考えられています。

### 自己啓発から医療分野まで

マインドフルネスは、IT企業のGoogle社が社員研修に取り入れたことから、広く知られるようになりました。もともとは、禪の瞑想法を実践していたジョン・カバット・ジン教授が、痛みやストレスを低減するために、瞑想の手法を医療分野に応用したことが始まりとされています。

マインドフルネスでは、今、この瞬間の自分の身体や人間関係、身の回りの物に、静かに心を集中させます。

このとき、脳は活性化され、心身はリラックスした状態になります。

このためマインドフルネスは、創造性や集中力、記憶力を高めるだけではなく、ストレス軽減や精神の安定、睡眠状態の

改善など、さまざまな効果が期待できます。

### すぐにできるマインドフルネス

マインドフルネス（瞑想）には、さまざまな手法がありますが、もっとも簡単にできる方法をご紹介します。

- ①背筋を伸ばして、深呼吸を繰り返す（できれば座った状態で）。
- ②身体に入りする空気の感触や、肺が膨らんだり萎んだりする感覚に意識を集中する（約1分程度）。

この間、呼吸以外のことが思い浮かんだ場合は、それを遠ざけ、呼吸だけに意識を集中するようにしてください。

こうしたことを一日に数回繰り返してみて、なんらかの効果を感じたら、これ以外の方法も試してみましょう。

～過去の出来事～  
～家族や友人の事～  
～仕事の事～  
など

が浮かんだら…

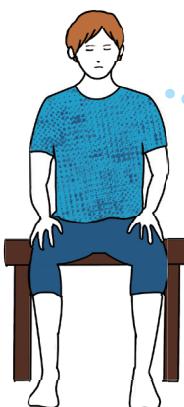
呼吸に意識を集中！



～音が聞こえる～  
～体がムズムズする～  
～体が揺れている～  
など

を感じたら…

呼吸に意識を集中！



このコーナーは文字を大きくしてあります。



## \*おせちは健康食\*

近年、食生活の多様化も相まって、お正月におせち料理を食べないご家庭も多いようです。しかし、古来から伝わるおせち料理は、形式だけではなく、栄養バランスのとれた健康食でもあります。

**田作り（五穀豊穫）**  
小魚にはカルシウム・亜鉛・ミネラルが豊富。

**かまぼこ（紅白）**  
白身魚のすり身は良質なたんぱく質で低カロリー。ただし塩分が多いので注意。

**海老（長寿）**  
高たんぱくで低脂肪。

**栗きんとん（黄金の財宝）**  
栗はビタミンC、B1が豊富。さつまいもは水様性食物繊維が含まれる。

**数の子（子孫繁栄）**  
ビタミンB12、DHA、EPAが豊富。  
ただしコレステロールが多いので注意。

**蓮根（先を見通す）**  
ビタミンC、B1・B2、食物繊維が豊富。ネバネバ成分のムチンは胃粘膜を保護する作用がある。

**里芋・八頭（子宝）**  
カリウムが豊富。ムチンも多く含まれる。

**伊達巻（知識が増す）**  
卵はたんぱく質、ビタミンB群、カルシウム、カリウムが含まれる。

**黒豆（まめに生きる）**  
たんぱく質が豊富。黒い色素のアントシアニンは目の働きを高める。抗酸化作用もある。

**昆布巻き（喜ぶ）**  
食物繊維、カリウム、カルシウム、ヨードなどミネラルが豊富。

## 見逃さないで、この症状！

### 定期的に人間ドックの受診を

人間ドックを利用したいという人は数多くいますが、「時間がとれない」「費用の心配がある」といった理由で躊躇する方も……。

人間ドックは40年ほど前から始まりましたが、当時は検査に1週間かかるものもありました。しかし現在では、検査機器の大幅な進歩により、日帰り（実際の検査時間は3時間程度）で複数の検査を終えるコースもあります。

費用の面はどうでしょう？ 人間ドックに健

康保険は適用されませんが、「補助金」や「助成金」を受けができるケースが増えています（金額や条件については、地方自治体や健康保険組合によって異なります）。

国民健康保険に入っている方は、お住まいの地域の区役所や市役所で相談してみましょう。社会保険に入っている方は、加入している健康保険組合に問い合わせてください。

1年に1回、人間ドックを受診することを強くお勧めします。





## ブロッコリーとタラのクリーム煮

## 材料（2人分）

ブロッコリー（小）	1/2房	小麦粉	大さじ1
生タラ	2切れ	牛乳	300ml
玉ねぎ	50g	バター	大さじ1と1/2
（塩 （油	小さじ1/3 大さじ1/2	塩	小さじ1/3
		こしょう	少々

## 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でてザルに上げる。
- ② タラは2~3つに切り、塩小さじ1/3をふり10分置いて水気をふいて小麦粉（適量）をまぶす。
- ③ フライパンに油大さじ1/2を中火で熱し②を入れ表面に薄く焼き色が着くまで両面を焼いて取り出す。
- ④ フライパンをきれいにし、中火でバターを入れ玉ねぎを炒める。しなりしたら小麦粉を加えて炒め、馴染んだら牛乳を半量入れ溶きのばす。残りも加えとろみがついたら①、③、塩小さじ1/3、こしょう少々を入れ混ぜ、3分ほど煮る。



1人分 307 kcal

## ワンポイント

野菜と魚の旨味でコンソメいらずの  
クリーム煮です。



## あなたの知らない感染症の世界 エルシニア感染症

エルシニア感染症は、エルシニア菌に汚染された飲食物を摂取したり、感染した動物との接触で感染します。多くは生または加熱不十分な豚肉を食べることで感染し、殺菌が不十分な乳製品や生水からも感染することがあります。

潜伏期間は1~14日で、主な症状は発熱、腹痛、下痢等です。

治療は、症状を軽くする対症療法が行なわれます。

主な予防法は①冷蔵・冷凍された食品中でも菌が増殖するので注意。②生肉・加熱不十分な肉は食べない。また殺菌が不十分な乳製品や生水は飲まない。



エルシニア感染症は、日本での発生も多いので、注意が必要です。

③料理前後（特に生肉を扱った時）・食事前・トイレの後は手をよく洗う。④まな板・包丁は常に清潔に。肉用のまな板と他の食材用のまな板を別にすると良い。

## 頭のストレッチ

下の絵の中には、上の絵と違うところが7つあります。どこが違うでしょうか？



※答えは7ページにあります