

すぐに役立つくらしの健康情報——

# こんにちわ

2023年 3月号



もうひとつは、「小麦粉」で作られた生地を焼いて、餡子を巻いたもの。東京にある長命寺の門番が考案し、門前で売り出したのが始まりで、「ちようめいじ」と呼ばれるようになりました。二種類の桜餅——全国的には「どうみょうじ」を桜餅とする地方が多いですが、東北・関東・甲信の一部地域や山陰地方では、「ちようめいじ」が主流となっています。この二種類の桜餅には、共通点もあります。それはどちらも、塩漬けされた桜の葉に包まれていることです。

桜の葉は、塩漬けにすることで独特の香りや風味が生まれます。この葉で包むことで、春らしさが桜餅に加えられます。

ちなみに、市販の桜餅であれば、葉を食べても健康上の問題はありません。実際に、葉ごと食べている方も多くいらっしゃるそうです。

もちもちとした食感の「どうみょうじ」。ふわふわ感が魅力の「ちようめいじ」。桜の花を眺めながら、このふたつを食べ比べてみるのも楽しいかと思います。



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

桜の花が咲く頃に、食べたくなる和菓子と言えば、桜餅ではないでしょうか。

桜餅には、「おおきく」二種類あります。

蒸したあとに乾燥させた「もち米」を粗挽きにし、餡子を丸く包んだもの。大阪の道明寺が発祥とされているため、「どうみょうじ」と呼ばれています。

もうひとつの「小麦粉」で作られた生地を焼いて、餡子を巻いたもの。東京にある長命寺の門番が考案し、門前で売り出したのが始まりで、「ちようめいじ」と呼ばれるようになりました。

「どうみょうじ」と「ちようめいじ」

# 春から始める

## ウォーキング

### 気軽に始められる ウォーキング

ウォーキングは、有酸素運動に分類されています。運動時には筋肉を動かします。このとき体内に酸素を取り入れながら、ある程度の時間かけ、筋肉を使うのが有酸素運動です。

有酸素運動には、ウォーキングのほか、ジョギングやアロビクス、水泳、サイクリングなどがあります。そのなかでもウォーキングは、場所

を選ばず、特別な機材を必要としないので、もつとも手軽に始めることができます。

服装やシューズも決まりはありません。

ただ、服は吸汗性がよいも

のを。靴は靴底のクツショーン性の高いスポーツシューズが勧められています。

### 歩行や散歩との違い

#### ●ウォーキングのフォーム

ウォーキングをするときの姿勢は、まず、肩の力を抜いて背筋を伸ばし、胸を張るようにしてください。頸を軽く引いて、視線は遠くを見るように意識します。

軽くこぶしを握り、両肘を約90度に曲げます。歩きだしたら、しつかり腕を前後に振

春になって暖かくなってきたので、健康維持のため、なにか運動を始めたい——手軽にできるウォーキングは、そうした方にとくにお勧めです。





# ほんとうは怖い病気……

# もやもや病

もやもや病という少し変わった名前を持つこの病気は、脳の血管に生じます。

このため、脳梗塞や脳出血といった、命の危険のある重篤な病気を引き起こすリスクになっています。

もやもや病は、厚生労働省の指定難病でもあります。

## もやもやとした細い血管

もやもや病は、脳の動脈（内頸動脈）が細くなったり、詰まつたりすることから始まる病気です。

これによって、脳へ送られる血液が不足します。

このとき、脳へ送られる血液の不足を補うために、複数の細い血管が発達します。

この複数の細い血管が、煙のようにもやもやっと見えるため、もやもや病と名付けられました。

## 10歳以下の子どもにも

もやもや病の方の割合は、人口10万人あたり6～10人（一年間では0・5人）程度。患者の多い年齢は、10歳以下と40歳前後です。

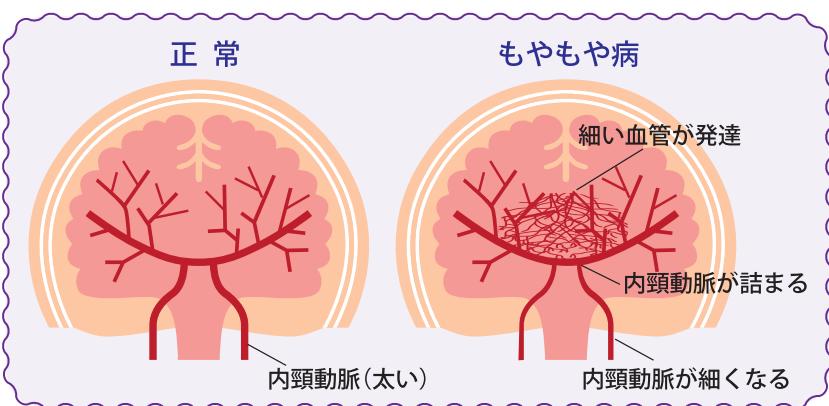
もやもや病の発症の原因は分かっています。

ただ、もやもや病に関係するとされる遺伝子が発見されています。また、もやもや病患者の10人に1人の割合で、近親に同じ病気をも

## 虚血発作と脳出血

もやもや病によって生じる血管

方がいるという報告もあります（とはいっても必ず遺伝するといつた病気ではありません）。



は、とても細く、脆いものとなっています。これによつて脳に深刻なダメージが起きるリスクが、ふたつあります。

(1) 脳の動脈の詰まりの進行や、もやもや病によつて生じた血管では血液を十分に補えないことで起くる「虚血発作」。

これは、顔面や手足のしびれや麻痺、言語障害、感覚障害といつた形で現われます。

(2) 細くて脆い血管が破れて、「脳出血」を起こす。

脳出血を起こすと、手足が動かせない（動かしにくい）といった後遺症が残つたり、生命に危険が及ぶこともあります。

### もやもや病の早期発見

もやもや病に限らず、脳のトラブルの初期段階では、「一過性脳虚血発作」や、「けいれん発作」が起こることがあります。

一過性脳虚血発作は、一時的に虚血発作が起きたものの、脳の血流が回復し、（多くの場合、数分

から数十分で）発作が治ります。このとき大事なことは、発作が治まつたからといって、そのまま放置しないことです。

必ず、医療機関を受診してください。

こうした発作は、脳梗塞を発症したときにも起きます。すぐに症状が治まらないときは、救急車を呼ぶようにしましょう。

もやもや病によつて生じた血管では血液を十分に補えないことで起くる「虚血発作」。

これは、顔面や手足のしびれや麻痺、言語障害、感覚障害といつた形で現われます。

### もやもや病の治療

もやもや病の治療には、薬物療法と手術療法があります。

薬物療法では、抗血小板剤（血液をサラサラにする薬）を内服します。これにより、血液の流れを良くすることや血管が詰まるリスクを減らすことが期待できます。

手術療法としては、脳の血管に頭皮の血管をつないで血流の増加を目指す、直接的血行再建術。脳や頭蓋骨を包んでいる膜などを脳の表面に密着して、血流の増加を

目指す間接的血行再建術があります。

その一方、この病気は一般的にはあまり知られておらず、「朝起きられないのは、子ども

から数十分で）発作が治ります。

このとき大事なことは、発作が治まつたからといって、そのまま放置しないことです。

必ず、医療機関を受診してください。

こうした発作は、脳梗塞を発症したときにも起ります。すぐに症状が治まらないときは、救急車を呼ぶようにしましょう。

こうした発作は、脳梗塞を発症したときにも起ります。すぐに症状が治まらないときは、救急車を呼ぶようにしましょう。

こうした発作は、脳梗塞を発症したときにも起ります。すぐに症状が治まらないときは、救急車を呼ぶようにしましょう。

## 生活ほっとニュース



### 起立性調節障害

この病気によるもの」といった誤解が生じがちです。子どもも自身も、身体の不調の原因がわからないまま、学校へ行けない不安に苦しんでいるケースが見られます。

朝起きられない、学校へ行けない、よく遅刻してしまう——こうしたことが頻繁にあるようでしたら、子どもを責めるのではなく、起立性調節障害を疑ってみることが大切です。

この病気は、小児科や循環器科で診断ができます。

治療には、血圧を調整する薬が使用されます。同時に、生活習慣の改善や適度な運動を取り入れることが重要です。ストレスが病気に影響している場合は、その対策も必要になります。

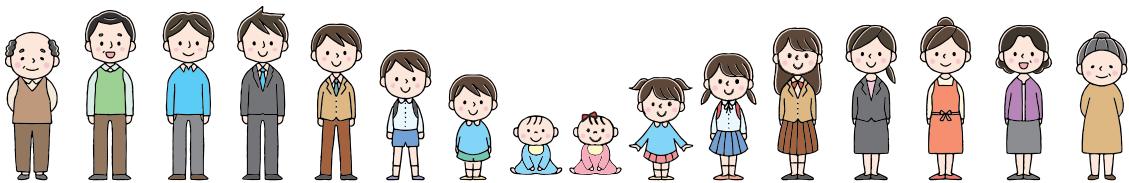
起立性調節障害は、小学校の高学年から中学生によく見られます。また、朝の時間帯に症状が出やすいため、「朝起きられない」といふ表現が使われる。「朝起きられないため、学校へ通うことに支障が起きて、不登校の原因になることも少なくありません」と考えられています。

この病気の原因は、「自律神経の働きが乱れることで脳へ送られる血流が低下するため」と考えられています。

この病気の原因は、「自律神経の働きが乱れることで脳へ送られる血流が低下するため」と考えられています。

この病気の原因は、「自律神経の働きが乱れることで脳へ送られる血流が低下するため」と考えられています。





# 人生100年時代の知恵

## シルバー世代のスポーツ障害

スポーツ障害は、若年層やアスリートなどに多いと思われがちですが、近年はシルバー世代もスポーツを楽しむ方が増えているので、痛みを感じる方も年々増加しています。

### スポーツ障害とは？

スポーツ障害とは、運動によって関節・骨・靭帯・腱などに過度の負担が繰り返しかかることで、その部分が損傷し、痛みなどの症状が引き起こされる障害のことです。

スポーツ障害は、年齢・性別・種目によってそれぞれ特徴があります。

一般的に知られているものは、疲労骨折、野球肩・野球肘、テニス肘などです。

### シルバー世代のリスク

シルバー世代のスポーツ障害は、「加齢による身体機能の低下」が主な原因となります。具体的には、

- ①関節や筋肉などの柔軟性の低下
- ②心肺機能の低下
- ③平衡感覚の衰え
- ④疲労回復の遅れ などです。

また、若い頃と同じような感覚で運動してしまうと、弱くなっている関節や筋肉に負担がかかり、転倒などをしやすくなることで、スポーツ障害のリスクが高まります。

シルバー世代でリスクの高いスポーツは、  
・ジョギング（膝の関節痛、足の骨の疲労

骨折、捻挫）

- ・ゴルフ（肘、股の関節痛、肋骨の疲労骨折）
  - ・水泳（肩の関節痛、耳、目の障害）
- などです。

### スポーツ障害を予防する

運動前のウォーミングアップは基本ですが、その他に以下のことを心がけてください。

- ・無理をせず、疲労を感じたらやめる。
- ・天候や時間帯に注意する。
- ・運動後はきちんと休む。
- ・自分にあう靴や用具を使用する。
- ・体力を過信せず、年齢や実力にあった運動をする。

健康のための運動でケガをしてしまわないよう注意して、楽しく運動を続けましょう。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



## \*春は「風」にご用心\*

春は風の強い季節です。花粉症の方にはつらい季節ですが、春に吹く風は、花粉以外でも私たちの身体に悪い影響を及ぼすこともあるようです。

### 春は「風」の季節

自然界の気候の変動を東洋医学では「五氣」という「風・暑・湿・燥・寒」の5つで表し、それぞれ「春・夏・長夏・秋・冬」の季節に対応しています。

春は、一番最初の「風」にあたります。そのため「春一番」や「春の嵐」などと表現されるように、風の影響を受けやすい季節とされています。

### 風邪（かぜ）ではなく 風邪（ふうじや）

東洋医学では、風邪は「かぜ」とは言わず、「ふうじや」

と言います。風邪（ふうじや）とは「風」の「邪氣（じやき）」という意味で、風は身体に悪いものであり、そしてこの風邪（ふうじや）が、身体の中に入り込んで悪さをし、くしゃみ、鼻水、咳、発熱などのかぜの諸症状やめまい、頭痛などを引き起こすと考えられています。

この風邪（ふうじや）がもっとも強くなる季節が春です。春は、気温の変化も大きく、自律神経も乱れがちになります。

ちなみに、かぜは「罹（かか）る」とは言わずに「引く」と言うのは、「風邪（ふうじや）が引き起こすもの」ということからきていると言われています。

### 風邪（ふうじや）から 身を守る

春は、日中の暖かさにつられて、つい薄着で出かけてしまいがちです。風邪（ふうじや）は、首の後ろや背骨のあたりから入ってくると言われているので、ストールやネックウォーマーなどで首回りや肩を風から守るようにしましょう。



## 見逃さないで、この症状！

### 花粉から鼻と目を守ろう

花粉症でよく見られる症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまりです。これらは、アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

- (1) くしゃみや鼻水が一日に10回以上起こる。
- (2) 鼻づまりで口呼吸になっている時間が長い。

この二つのどちらか、あるいは両方がある方は、花粉症が重症化している恐れがあります。

花粉症の症状では、目の痒みや充血、涙目な

ども見られます。こちらは、アレルギー性結膜炎と呼ばれています。

花粉症は、「鼻や目の粘膜に花粉が付着する」ことで引き起こされるアレルギー反応です。このため、マスクで鼻を覆うことや、花粉症専用のメガネの使用が予防策になります。

また花粉症の治療は、症状が軽いうちに始めると効果が高いことが知られています。花粉症の症状がある方は、早目に耳鼻咽喉科や眼科を受診するようにしましょう。





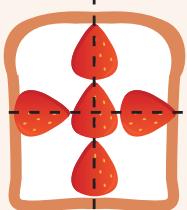
## いちごのフルーツサンド

## 材料（2人分）

食パン(8枚切り)	4枚	砂糖	大さじ2~3
いちご	10個	プレーンヨーグルト	100g
生クリーム	100ml		

## 作り方

- ザルにキッチンペーパーをしきヨーグルトを入れ1時間冷蔵庫に置き、50gになるまで水切りする。
- ボウルに生クリームと砂糖を入れ泡だて器で8分立てにする。①を加え混ぜる。
- ②を1/4ずつパンの片面に塗る。
- いちごはヘタを切り、③のパン2枚にいちごを十字になるように1枚に5個並べる。クリームを塗ったパンを重ねラップでしっかりと包む。冷蔵庫で1時間冷やし、パンの耳を落として十字に切り器に盛る。



1人分 520 kcal

## ワンポイント

左の図のようにいちごを並べ、いちごの中心を切るように十字に包丁を入れると断面がきれいです。



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。

## あなたの知らない感染症の世界 鳥インフルエンザ

鳥インフルエンザは、鳥がA型インフルエンザウイルスに感染する病気です。主にウイルスに感染した野鳥により、養鶏場の鶏などの間に感染が広まります。病原性やウイルスの型によって、「高病原性」と「低病原性」に分けられます。

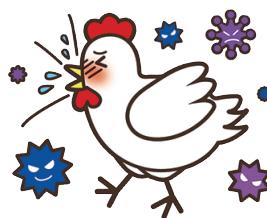
国内の養鶏場等で鳥インフルエンザの感染が確認された場合、家畜伝染病法に基づき、すべて殺処分されます。

ヒトへの感染は稀ですが、汚染された死骸や糞に触れることで感染する場合があります。日本ではヒトへの感染例はありませんが、中国や東南アジアなど

では感染の報告があります。ヒトに感染した場合の症状は、発熱や咳などのインフルエンザのような症状や、肺炎、呼吸器不全、多臓器不全を起こすことがあります。致死率も高く約50%

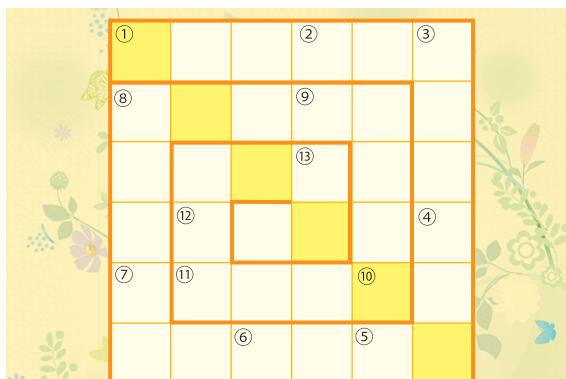
では感染の報告があります。ヒトに感染した場合の症状は、発熱や咳などのインフルエンザのような症状や、肺炎、呼吸器不全、多臓器不全を起こすことがあります。致死率も高く約50%です。

治療にはインフルエンザ治療薬（タミフルなど）が有効とされています。予防法は、鳥との接触を避け、弱った鳥や死骸には触れないようにします。



## 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から黄色のマスを右下に読むと、どんな言葉が現れるでしょうか？



- ①答えを求める問い合わせ。 ⑧蝶や蛾の毛のない幼虫。
- ②室内に設けられた炉。 ⑨就職活動の略。
- ③全てを元に戻すこと。 ⑩後を追うこと。
- ④日本酒を入れる容器。 ⑪内臓、特に肝臓。
- ⑤相撲取り。 ⑫武士、武者のこと。
- ⑥ひな祭りに飲む酒。 ⑬糊のついた小さな紙。
- ⑦携帯の電波が届かないところ。

答え \_\_\_\_\_

※答えは7ページにあります