

すぐに役立つ暮らしの健康情報――

こんばんちわ

2023年12月号



「誰かに勝ちたいと思つたことはあまりなく、自分のできることが増えることが嬉しい」という思いが強い」といつた言葉もありました。③が自然な状態であることがわかります。メンタルが強い人には一朝一夕ではなれませんが、3つの特徴を習慣にすることで達成が可能でです。

メンタルが強い人といえば、メジャーリーガーの大谷翔平選手が思い浮かびます。インタビューで大谷選手は、ケガでピッチャーができなかつたとき、「投げられないじゃなくて、自分は打者として試合に出られるという考え方にしてシフトした」と語っています。ここでは①が実践されています。

「これは良かった・悪かった」「明日はこうしてみよう」というのを日記のようにつけている——これは、②の自分をよく理解するこ

とにつながります。

①ポジティブ（前向き）に物事を考えられる。
②自分のことをよく理解している。
③必要以上に他人と比べたり、気に入したりしない。

12月は、なにかと気ぜわしい時期でもあります。普段よりも、ストレスを感じておられる方もいらっしゃることでしょう。そんなとき、「ストレスに負けないような、メンタル（精神・心）の強い人になりたい」と思うことがあるかもしれません。メンタルが強い人の特徴としては、次の3つがあげられています。

メンタルが強い人になるには



こう けつ あつ どう みやく こう か

高 血 壓 — 動 脈 硬 化 の 進 行

日本で高血圧を患う方は約4300万人いると推定され、国民病とも呼ばれています。

高血圧は動脈硬化を引き起こすことで、重篤な病気の大きなりスク要因となっています。まずはご自身の血圧を測り、高血圧かどうか確認するところから始めましょう。

血管にかかる圧力＝血圧

によって、血圧が正常かどうかの分類がされます。

血圧値の分類（単位mmHg）

収縮期血圧	拡張期血圧
至適血圧	120以下
正常血圧	130以下
正常高値血圧	130～139
I度高血圧	140～159
II度高血圧	160～179
III度高血圧	180以上

心臓は、安静にしていても1分間に60～100回ほどの収縮と拡張を繰り返しながら、5リットルもの血液を送りだしています。

このとき、送りだされた血液によつて血管に圧力がかかります。これを測定した数値が血圧です。

そして、心臓が縮まつて血液を送りだすときの血圧は、収縮期血圧。心臓が膨らんで血液をためいる状態のときは、拡張期血圧となっています。このふたつの数値

血圧は高くなるほど危険

血圧の分類のうち「正常高値血圧」は、高血圧予備軍と診断されます。

上の表のなかでは、III度の高血圧が非常に危険な状態です。医療機関を受診して、降圧薬治療の開始が必要とされます。

高血圧が重篤な病気の引金に

正常な血圧とIII度高血圧をイメージとして比較するには、噴水の高さに例えるとわかりやすいでしょう。

収縮期血圧が適正値120 mmHg

高血圧は、動脈硬化の重大なりスク因子となっています。

高血圧によつて動脈硬化が引き起こされるメカニズムは次の通り

の場合、噴水の高さは男子中学生（14歳）の平均身長と同じぐらい（約163cm）になります。

一方、III度高血圧180 mmHgの

場合は、噴水の高さが約245cmになります。これは、床から天井ほどの高さに相当します。

これほど大きな差（負担）が、III度高血圧になると、常に血管にかかり続けてしまうのです。



です。

①高い血圧によって血管の内側が

傷つき、コレステロールの塊

(**「**プラーカ**」**)ができる。

②そこにカルシウムが沈着して石
灰化を起こし、動脈が硬くなる。
動脈硬化の恐ろしい点は、硬く
なった血管が詰まつたり、破れた
りすることで、臓器の壊死を起こ

すことです。

脳卒中(脳出血／脳梗塞)や心

臓病(狭心症／心不全)といった

生命の危機に至る病気も、「最初
は高血圧から始まっていた」とい

うことがあります。

また、高血圧と動脈硬化は、互

いに悪化させ合う関係にあります。

高血圧で動脈硬化が起こり、動脈

硬化で血圧はさらに高くなるため
です。

足、アルコールの過剰摂取、喫煙
習慣、ストレス、ミネラル・ビタ
ミンの欠乏といったことが、高血
圧の原因となります。

血圧を測定してください

血圧が140／90mmHg以上の方

は、かかりつけ医に相談してください。

医療機関の多くは、無料の血圧
測定器を備えています。ぜひ、ご

自身の血圧を調べてみてください。

まず覚えておきたい血圧の値は、
収縮期120～129／拡張期80

mmHg未満という数値です。この数
値の範囲に収まつていれば、血圧
は正常とされています。

ただし、収縮期血圧と拡張期血圧
のどちらかでも正常値より高けれ
ば、高血圧に該当するので注意し
てください。

先述したように180／110
mmHg以上の方は、降圧薬による治
療が必要な状態です。放置しない
ようにしましょう。

血管

血栓



高血圧を放置しない

血圧が130／80mmHg以上の方
は、生活習慣の積極的な改善が必
要になります。

塩分の摂り過ぎ、肥満、運動不



発症の初期には自覚症状がない

食道がん

食道がんの早期発見のために——食道がんになるリスクが高い、60歳以上の男性で飲酒・喫煙習慣のある方は、定期的に内視鏡検査を。



食道はとても“薄い”器官

口から入ったものは基本的に、空気は気道を通って肺へ、飲食物は食道を通って胃に入ります。食道の長さは約25cm、太さは2～3cm、厚さは約4mmとなっています。

食道は粘膜に覆われていて、この粘膜の一一番内側が扁平上皮です。日本では、食道がんの9割が扁平上皮がんとなっています。

食道がんの初期には 自覚症状がない

食道がんによる死者数は、年間1万人を超えるとされています。5年生存率は40%ほどで、胃がん65%や大腸がん70%に比べて低い数字になっています。

その背景には、食道はがんの初期は自覚症状がないという点。さらに食道の壁は（胃や腸と比べて）脆弱なため、周囲の臓器や組織にがんが広がりやすいことがあげられます。

中高年で飲酒・ 喫煙習慣がある

食道がんに罹患した方の数は、年間で2万人を超えていきます。

年齢的に見ると60～70歳での発症が7割を占め、男女比では男性5に対し女性1と男性のほうが多くなっています。

食道がんの危険因子として知られているのが、飲酒と喫煙です。飲酒をすると、アルコールは分離されて「アセトアルデヒド」と



ちなみに、飲食時に胸に違和感がある、食べものがつかえる感じがする、熱いものが胸に滲みるといった症状がある場合、その原因が食道がんならば、すでに進行している恐れがあります。

いう物質が生じます。これは、発がん性が指摘される物質です。

アセトアルデヒトは、さらに分解されて酢酸になりますが、日本人の多くは、この物質を分解しにくい体质であることが指摘されています。

そしてタバコには、さまざまな発がん性物質がふくまれていることは、多くの方がご存じのとおりです。



要で、良い結果をあげています。とくに、60歳を過ぎている男性で飲酒・喫煙習慣のある方は、バリウム検査だけでなく、定期的に内視鏡検査を受けるようにします。

食道がんの治療には、内視鏡的切除、手術、放射線治療、薬物療法（化学療法）があります。これらの治療は、がん細胞が食道の粘膜に対してどれだけの深さと広がりがあるか、リンパ節への転移の有無、遠隔した臓器への転移などをもとにしたステージ（病期）によって、患者ご自身の希望や身体の状態を考慮して、単独あるいは複合して行なわれます。

0期（がんが粘膜内に留まつていて、リンパ節転移がない）の食道がんでは、食道を温存する内視鏡的切除術が推奨されています。5年生存率は、およそ90%と報告されています。ただし、食道にはバリウムが付着しにくいため、内視鏡検査のほう透視検査が有効です。

食道がんの早期発見には、内視鏡による検査と、バリウムによる透視検査が有効です。

ただ、食道にはバリウムが付着がとても重要になります。

早期発見のために内視鏡検査

初期であれば 食道を温存できる

これらは突然死につながり、ヒートショックによる死亡者数は年間1万9000人との推計があります。さらに、その9割が65歳以上の方です。

ヒートショックを避けるためには、脱衣所や浴室、浴槽の温

度差ができるだけ小さくして身体への負担を軽減する必要があります。

浴室には、暖房器具を設置しましょう。ただ、石油・ガス・電気を問わずストーブ類は、衣服への引火の危険があるので避けください。



そのほかにも、ご家族と同居している方であれば、ひと声かけてから入浴するといった方法もヒートショック対策として有効です。

浴槽から白い湯気が、もうもうと立ち昇っている——このようないい光景は、浴槽と浴室の温度差が大きいことを示しています。そして、こうした状態のとき、「ヒートショック」は起こります。

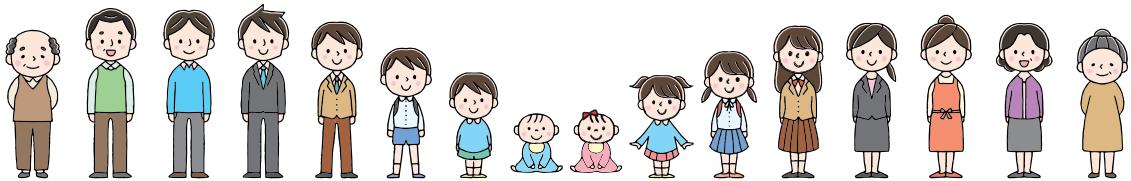
ヒートショックは、身体に加えられる寒暖差によって血圧が急激に変動し、急性の心筋梗塞や脳梗塞を発症することをいいます。



ヒートショック

湯船に浸かる前には、身体にかけ湯をします。このとき、冷えた身体にいきなり湯をかけるのではなく、手足の先からにしてください。

湯船に浸かる前には、身体にかけ湯をします。このとき、冷えた身体にいきなり湯をかけるのではなく、手足の先からにしてください。



人生100年時代の知恵

断捨離のススメ

12月は大掃除の時期です。

読むことがなくなった本や雑誌、着られない服、使わない食器——こうしたものをこの機会に、「断捨離」してはいかがでしょうか。

生活を豊かにするために捨てる

断捨離は、ヨガの考え方を片づけの方法に応用したものです。

「断行」=不要なものを断つ（購入しない）。

「捨て」=不要なものを捨てる。

「離行」=ものから離れる（執着しない）。

これらをもとに片づけを行なうことで、自分にとって必要なもの、価値のあるものだけを手元に置いて生活していくことを目指します。こうした暮らしは、心や居住空間にゆとりを生み、さらなる豊かさを実現するきっかけにもなるでしょう。

断捨離のポイントは分類

断捨離というと「捨てる」という行為に焦点が当たられがちですが、「なにもかも捨ててしまえばいい」ということではありません。分類がポイントになります。

- ①断捨離するものを全部並べてみる。
- ②並べたものを「必要」「不要」「保留」に分類する。
- ③必要なものは収納し、不要なものは捨てる（あるいは売却する）。

④保留したものは一定の時間をおいて見直し、再度分類する。

断捨離の注意点

断捨離で注意しなければならないのは、ご家族がおられる場合、勝手にものを処分しない点です。自分には不要でも、相手の方が大切にしているといったケースが多くあります。

また、断捨離（分類）には冷静な判断力が必要になります。捨てたあとに後悔しないために、勢いにまかせないことも大事です。ある程度時間をかけて、慎重に行なうようにしましょう。



このコーナーは文字を大きくしてあります。

低温やけど

だんだん寒くなるこの季節、カイロや湯たんぽを使用する方も多いと思います。しかし、適切に暖房器具を使用しないと、「低温やけど」になってしまう恐れがあります。

低温やけどとは？

一般的に40℃～50℃の体温より少し高めの熱源に、皮膚が長時間触れ続けることで起こるやけどを「低温やけど」と言います。その原因となる熱源は、使い捨てカイロ、湯たんぽ、電気アンカ、電気毛布、こたつ、ホットカーペット等であり、主に腰や膝から下の部位（すね・くるぶし・かかと）で起こりやすいと言われています。

はじめは皮膚の赤みやヒリヒリ感など軽いやけどのよう見えますが、低温やけどは皮膚の奥深く進行してしまうため、徐々に水ぶくれやただれなどの症状が現われ、重症化すると皮膚が変色したり、壊死してしまう場合もあります。

リスクが高い人

- 皮膚の薄い人
- 寝返りができない（乳児や麻痺のある）人
- 知覚や循環に障害のある人
- 睡眠導入薬を服用している人
- 泥酔している人

自分で温度調節ができなかったり、熱を感じにくいような人は、低温やけどになるリスクが高いので注意が必要です。

予防と対策

低温やけどにならないためには、「長時間同じ部位を温め続けない」ことです。特に就寝時に起こりやすいので、以下の対策を参考してください。

●使い捨てカイロ

必ず衣服の上から貼り、ベル

トやサポーターなどで圧迫しない。

●湯たんぽ・電気アンカ

就寝前に布団に入れ、就寝時には取り出す。

●こたつ・電気毛布・ホットカーペット

就寝時に電源を切るか、タイマーを設定する。

低温やけどは気付かないうちに進行してしまうので、もし、低温やけどになってしまったたら流水ですぐに冷やし、医療機関を受診しましょう。



見逃さないで、この症状！

立ちくらみが頻繁に起こる

立ちあがったときに、ふらっとして、その場にしゃがみ込んでしまう「立ちくらみ」。

立ちくらみが起こる原因是、大きくふたつあります。

ひとつは、立ちあがったときに下半身に血液が集まることで、脳へ送られる血液が不足すること。

もうひとつは、身体のバランスを司る小脳や

内耳に、なんらかの異常が生じていることです。

さらに、このふたつの原因の背後には、次のような重篤な病気が隠れているケースがあります。

- 循環器疾患（不整脈、心臓弁膜症）
- 脳神経疾患（てんかん、パーキンソン病）
- 消化器疾患（潰瘍、憩室出血）

そのほかにも、立ちくらみはさまざまな病気のサインとなっていて、なかには突然死を招く疾患もあります。

立ちくらみをたびたび繰り返している方は軽視せずに、かかりつけ医に相談してください。





れんこんと豚肉と青菜の炒め物

材料（2人分）

れんこん	120g	(a)	練り辛子	小さじ1/2
豚しゃぶしゃぶ用肉	100g		しょうゆ、酢	各大さじ1
小松菜	100g		砂糖	小さじ1/4
ごま油	大さじ1			

作り方

- ① れんこんは3~4mmの厚さに切る。大きければ半月切りにする。
- ② 豚肉は長ければ食べやすく切る。小松菜は5cmの長さに切り、茎と葉に分ける。
- ③ ④を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、れんこんを並べ入れ、焼き色がつくまで焼く。返して裏も焼き、豚肉を加えて混ぜながら炒める。
- ⑤ 肉の色が変わったら小松菜の茎を加えさっと炒め、葉と④を加え、さっと炒め合わせる。



1人分 252 kcal

ワンポイント

れんこんは両面をこんがり焼いて、小松菜はさっと炒めます。最後に調味料を加えて辛子の風味を残します。



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。

あなたの知らない感染症の世界 エムポックス（旧名：サル痘）

エムポックスとは、エムポツクスによる急性発疹疾患の感染症で、これまでアフリカの一部の地域でみられる感染症でしたが、昨年以降、世界的に流行し、約9万人が感染しています。感染者のほとんどは男性ですが、女性の感染例もあります。日本でも現在までに約200例が確認されています。感染経路は、感染した動物（サル・ウサギ・リス・ネズミ等）に咬まれたり接触したりすることによって感染し、感染した人の飛沫や皮膚病変、血液、体液に触れることでも感染します。潜伏期間は約1~2週間で、頭痛、筋肉痛等が1~5日程度続き、その後発疹が現れます。発熱等の症状がなく急に発疹が現れる場合もあります。発疹は、水泡状になり、やがてかさぶたとなつて剥がれ落ちます。発疹は体だけでなく、口の中や目、陰部等にもできることがあります。

筋肉痛等が1~5日程度続き、その後発疹が現れます。発熱等の症状がなく急に発疹が現れる場合もあります。発疹は、水泡状になり、やがてかさぶたとなつて剥がれ落ちます。発疹は体だけでなく、口の中や目、陰部等にもできることがあります。治療は、症状に応じた対処療法が行なわれ、多くは2~4週間で回復します。予防法は、海外、国内を問わず野生動物には触れないと、感染の疑いのある人ととの接触を避け



頭のストレッチ

二字熟語の「しりとり」です。①~⑨のマスに漢字を入れて完成させて下さい。

ス	タ	リ	ト	ル	シ	ル	ス	ト
タ	リ	ト	ル	シ	ル	ス	ト	シ
リ	ト	ル	シ	ル	ス	ト	シ	ト
ト	ル	シ	ル	ス	ト	シ	ト	ス
ル	シ	ル	ス	ト	シ	ト	ス	ト
シ	ル	ス	ト	シ	ト	ス	ト	シ
ル	ス	ト	シ	ト	ス	ト	シ	ト
ス	ト	シ	ト	ス	ト	シ	ト	ス
ト	シ	ト	ス	ト	シ	ト	ス	ト



※答えは7ページにあります