

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2026年 **3** 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
禁煙と体重マネジメント

メディカル・プロファイリング
線維筋痛症

- 人生100年時代の知恵
いいかげんな民間療法の危険性
- はつらつ健康ナビ
桃の効能
- 見逃さないで、この症状!
関節リウマチは早期治療で進行を防ぐ
- あなたの知らない感染症の世界
腸チフス

眠りの大切さ——睡眠不足と不眠

春眠暁を覚えず（春の眠りは心地よく、朝になつたことにも気がつかず、寝過ぎてしまふ）——この言葉からは、よく眠れたときのリラックスした気持ちが伝わってきます。

「よい眠りは、自然が人間に与えてくれた、やさしい、なつかしい看護婦である」という、眠りの素晴らしさに関する、ウィリアム・シェイクスピアの名言もあります。

しかし、睡眠不足や不眠で悩んでおられる方には、これらの言葉は心に響かないかもしれません。

睡眠不足は、生活習慣の乱れやアルコールの過剰摂取などによって、睡眠時間が削られ、睡眠の質が低下することによって起こります。睡眠不足を解消するには、生活習慣を改善し、睡眠のリズムを整えることが大切です。

一方の不眠は、なんらかの身体的・精神的疾患が原因となって起きていることが考えられます。

そして、寝つきが悪い（入眠障害）、何度も目が覚める（中途覚醒）、朝早く目覚める（早朝覚醒）といった症状に加えて、日常生活に多大な影響が及んでいる場合は、不眠症と診断されることもあります。

不眠症には、生活習慣の改善に加えて、睡眠薬を用いた薬物療法や、不眠の原因となっている心身の病気の治療が必要になります。

睡眠で悩んでおられる方は、かかりつけ医か、心療内科、睡眠外来などで相談してください。

禁煙と体重マネジメント



「禁煙すると、体重が増える」——こうしたことを気にされる方がいらっしゃいます。禁煙した方の多くが2〜4kgの体重増を経験している、といった報告もあります。

とはいえ、がんや脳卒中、狭心症、心筋梗塞の発症リスクは、たとえ5kg体重が増えても、禁煙することのほうが低くなります。

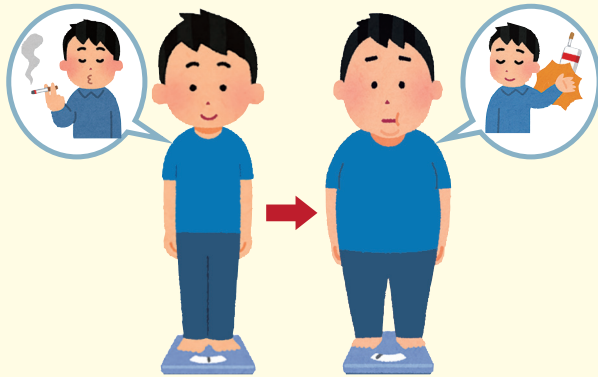
禁煙したときの体重増が気になる場合、その悩みを解消するには、運動習慣と禁煙補助薬がポイントになります。

禁煙で体重が増えやすくなる3つの理由

禁煙で体重が増える原因としては、つぎの3つが考えられています。

①ニコチンによる脂肪の分解がなくなる

タバコに含まれるニコチンには、基礎代謝をあげて脂肪の分解を促す作用があります。禁煙するとニコチンによるこの働きがなくなるため、太りやすくなるとされています。



②ニコチンによって抑えられていた食欲の亢進

ニコチンには、食欲を抑える働きがあります。さらにニコチンには、舌が味を感じるための「味蕾」に悪影響を及ぼし、味覚を低下させます。禁煙によってこれらの働きが正常化することで、食欲が亢進するだけでなく、より美味しく食べるができるため、肥満につながる原因となります。

ニコチンには、食欲を抑える働きがある人は、ニコチンによる離脱症状や口さみしさを紛らわせるために、お菓子や飴、ガムなどの間食が増える傾向がありますが、結果として糖分の過剰摂取が起き、肥満の一因となります。

運動習慣で体重増加を防ぐ

③ニコチン依存による離脱症状
喫煙には、ニコチン依存とともに、禁煙をしながらも体重の増加を抑えるには、有酸素運動を取り入



れた体重マネジメントが最適です。

【有酸素運動を習慣に】

ウォーキングやジョギング、エアロビクス、水泳、散歩、ガーデニングなど、酸素を取り込みながら身体を動かすことで、基礎代謝をあげて、脂肪を消費します。

運動量としては、ややきついと感じる程度。汗ばむぐらいを目安にしてください。

タバコを吸いたい（離脱症状）と感じたら、そのタイミングを捉えて運動するのが効果的です。

禁煙補助薬を上手に活用する

体重増を嫌って無理な食事制限をすると、禁煙そのものの失敗につながりかねないので注意が必要です。

ニコチンによる離脱症状を抑え、同時に食欲を抑制しながら禁煙するには、「禁煙補助薬」の利用が推奨されています。

○バレニクリン（チャンピックス）

ニコチンを含まず、脳のニコチン受容体を刺激することで離脱症状を軽減するだけでなく、タバコを吸っても美味しく感じないという、ふたつの作用を持つ飲み薬。禁煙成功率は6〜8割と、非常に高い。

○ニコチンパッチ

皮膚に貼り付け、ニコチンを身体に吸収させることで、禁煙時の離脱症状を緩和する。

タバコと違って、有害なタールは含まれていない。パッチを貼りながらタバコを吸うと過剰なニコチン摂取になるので、絶対に避ける。

加熱式タバコも「禁煙」の対象です

現在、紙巻きタバコのほかに、「加熱式タバコ」という、タバコの葉に熱を加えて発生させる蒸気（エアゾル）を吸引する商品が販売されています。

比較的新しい種類の商品であるため、健康への影響は十分に明らかになっていません。

しかし、医療機関や多くの研究機関で加熱式タバコの禁煙が勧められています。

禁煙外来では、加熱式タバコの禁煙についても治療が受けられます。

禁煙と体重の問題に悩んでいる方も、医師に相談してください。

ちなみに、禁煙外来は健康保険が適用されるだけでなく、禁煙に失敗しても、前回の治療開始から1年経過すれば、再度保険適用となります。



原因不明の全身の痛みと向き合うために

せん い きん つう しょう 線維筋痛症

線維筋痛症は、全身に強い痛みや疲労感、睡眠障害など、日常生活に大きな影響を与えます。その一方で、検査では原因が見つかりにくく、周囲に理解されにくい病気でもあります。この病気の特徴や原因、診断方法、治療について正しく知ることが、症状と向き合う第一歩になります。

線維筋痛症とはどんな病気？

筋肉は、細い繊維（筋繊維）が集まってできています。

線維筋痛症は、身体の広い範囲の筋肉に、わずかな刺激で激しい痛みが起る病気です。

そして痛みが3か月以上続くだけでなく、身体のこわばりや疲労感、睡眠障害、認知障害、うつ症状なども見られます。

全身に症状が及ぶため、日常生活は著しく制限を受け、悪化する、障害認定を受けざるを得ないケースもあります。

脳や神経系の機能異常が関係？

線維筋痛症は、リウマチ性疾患

に分類されています。

しかしリウマチの特徴である免疫システムの異常や、それになう炎症といった症状はありません。

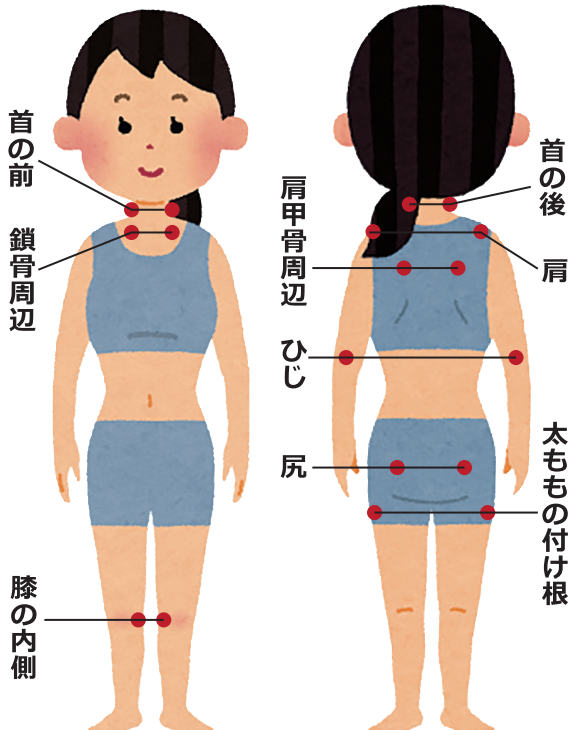
線維筋痛症の発症原因は、完全には解明されていません。

女性に多く、更年期と重なる発症年齢

線維筋痛症患者の男女比は1対4・8となっていて、女性が多く

一説としては、ある種の刺激を強い痛みとして感じる「機能異常」が、脳や神経系に生じているのではないかという見方が有力です。そして脳や神経系の機能異常の引き金となるのが、心身が受ける過剰なストレスです。

線維筋痛症の診断（WPI）に用いる痛みの箇所



なっています。

発症年齢は44歳がもっとも多く、患者の平均年齢は52歳です。

この時期は更年期と重なっているため、女性はとくに注意が必要です。

全身の痛みで悩んでいる方は、かかりつけ医に相談するか、心療内科、精神科、リウマチ科、ペインクリニックなどの、線維筋痛症に詳しい医師のいる医療機関を受診してください。

ふたつの指数で病気を評価

線維筋痛症の特徴として、血液検査や画像検査では、この病気自体の診断はできないことがあげられます（血液検査や画像検査は、ほかの病気と区別するために行なわれる）。

このため、「広範囲疼痛指数（WPI）」と「症状重症度スコア（SSS）」のふたつの指標を使用して評価する診断法が、線維筋痛症では主流となっています。

○WPI 身体を19のエリアに分

けて、過去2週間で痛みがあった部位の数をカウントする。

○SSS 疲労感、睡眠障害、認知機能障害など、症状の重さを0～12点で評価する。

完治は難しくても、症状はコントロールできる

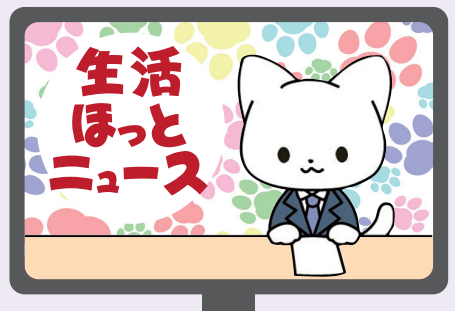
線維筋痛症には、この病気を完全に治す治療法がありません。

大事なのは、この病気について正しく知ること。そして、日常生活にできるだけ支障がでないように、症状をコントロールしていくことです。

線維筋痛症の治療では、薬物療法が第一の選択肢になります。

薬物療法では、神経が痛みに対して過敏になることを抑える薬（プレガバリン）や、抗うつ薬など、線維筋痛症への有効性が確認されている薬が使用されます。

さらには、運動療法による慢性的な痛みの改善や、認知行動療法によって痛みやストレスを管理していきます。



母子免疫ワクチン

RSウイルスは、呼吸器感染症（かぜ症状、気管支炎、肺炎）を引き起こすウイルスです。感染力が強く、2歳までにほぼすべての人がこのウイルスに感染します。

そのなかでも生後6か月未満の乳児の重症化リスクが高く、この病気で入院した乳幼児のうち、生後6か月未満の子ども割合は40%となっています。

RSウイルスには特効薬のよいうなものもなく、治療は発熱やせきを抑える対症療法が中心です。

重症化したケースでは、酸素投与や人工呼吸器による呼吸管理、点滴による輸液などの薬物

療法が必要になります。

RSウイルス感染症の重症化を防ぐにはワクチンの接種、とくに、母子免疫ワクチンが有効です。

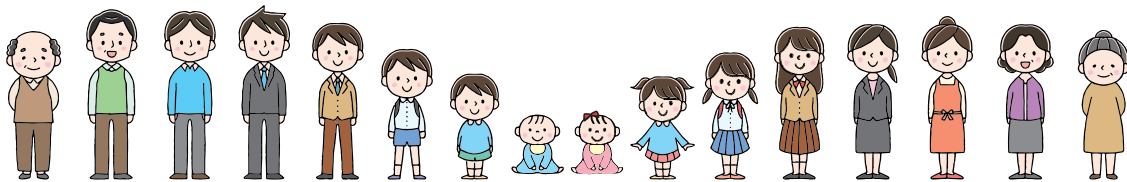
母子免疫ワクチンは、妊婦の方が接種するとワクチンの抗体が胎児に伝わって、効果を発揮する仕組みになっています。

ただこれまでは、このワクチンの接種率が約11・6%にとどまっていたのが現状でした。

こうした事態を改善すべく、2026年4月1日より、妊娠28週から36週6日までの妊婦の方を対象にした、RSウイルス母子免疫ワクチンの定期接種（原則無料）が開始されます。

RSウイルス母子免疫ワクチンの接種を希望される方は、産婦人科の医師にご相談ください。





人生100年時代の知恵

いいかげんな民間治療の危険性

臨床試験などの研究結果に基づき、有効性と安全性が証明されている治療法は、「標準治療」と呼ばれています。

これとは逆に、科学的根拠（エビデンス）が担保されていないにも関わらず、治療効果があるとして行なわれているのが、「民間治療」です。

そこでは、標準治療の否定による症状の重症化や、詐欺被害が見られます。

民間治療を信じ切ることのリスク

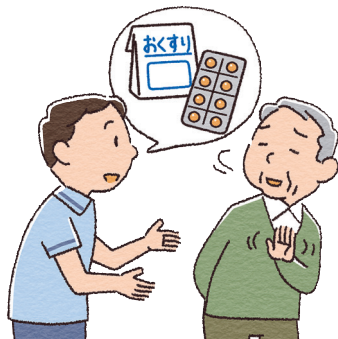
民間療法でもっとも大きな危険は、販売されている商品や治療法を「信じ切ってしまう」ことです。

これにより標準治療を途中で止めたり、避けるといったことが起こり、結果的に病気が重症化するというケースは、決して珍しいことではありません。

民間治療で病気が治ったという話をネットから、あるいは誰かに聞いても、その情報の発信元や信憑性を、しっかり調べる必要があります。

そして、かかりつけ医に必ず相談しましょう。

くれぐれも、自己判断で民間療法に切り替えるようなことはないようにしてください。



民間療法における詐欺

民間療法においては、病気で苦しむ人に対して、詐欺的な手口でお金を騙し取るケースが増えています。

【注意すべき広告・勧誘の特徴】

- ①「飲むだけで治る」「病気が消えた」といった宣伝文句や体験談。
- ②「絶対に」「奇跡の」といった誇大表現。
- ③患者に判断を誤らせて、高額な民間治療に誘導する文章。

こうした広告を目にしたら、詐欺を疑うようにしましょう。

標準治療を否定し、民間療法を強く勧めてくる人物や集団にも、注意が必要です。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 桃の効能 *

3月3日は「桃の節句」。古くから桃は縁起が良く、病気や災いを寄せ付けず魔除けの効果があるとされてきました。それだけではなく花や葉、実、そして種までも色々な効能があります。



桃の花は、漢方では「白桃花」というお茶として使用されています。

主な効能は、利尿作用によるむくみ改善、便秘解消、血行促進、肌のうるおいやシミ・ソバカスの改善などです。また、月経不順などの婦人科系疾患にも効能がありますが、作用が強いため妊婦の使用は禁止されています。

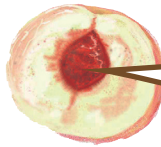
桃の葉には、タンニン、フラボノイド、アミノ酸、ミネラルなどたくさんの成分が含まれています。

主な効能は、抗炎症作用・消炎作用で、あせもや湿疹などの肌トラブルの緩和や、保湿、美肌効果により化粧品や入浴剤などに使用されています。また、カリウムなどのミネラル成分が余分な水分を排出するので、むくみの改善にも役立ちます。

桃の葉は、花と同じくお茶としても使用され、乾燥させたものを煮出したり、市販されているものを購入することができます。



桃の実には、ペクチン（食物繊維）で腸内環境を整え、ビタミンEの抗酸化作用、カリウムでむくみ改善や高血圧予防、ナイアシンで二日酔いの緩和や疲労回復などの効果があります。また、他の果物に比べて低カロリーです。



桃の種（桃仁）は、血行促進や婦人科系疾患に効果がある漢方薬として使用されていますが、子宮を収縮させる作用もあるので妊婦の使用は禁止されています。

※これらを使用（服用）する際は、漢方の専門家や薬剤師、または医師と相談して下さい。

見逃さぬで、この症状!



関節リウマチは早期治療で進行を防ぐ

関節リウマチは自己免疫疾患のひとつで、手足の指だけでなく、全身の関節に起こる恐れのある病気です。

慢性的な関節の炎症によって、激しい痛みだけでなく、関節組織に破壊・変形が生じます。

関節リウマチ患者の約7割は女性で、30～50代の方に見られます。

関節リウマチは、発症後半年～2年ぐらいの間に関節組織の破壊・変形が進むという特徴があります。

また、悪化すると関節が動かなくなるだけでなく、全身に影響が及ぶことがあります。

病気の進行を防ぐには、早期発見・治療がなにより重要になります。治療によって関節破壊の進行を防ぎ、QOLを維持しながら、寛解（症状が落ち着いた状態）を目指します。

朝起きると関節が動かさにくい、関節が硬く感じる、腫れぼったくて痛む、といった症状を自覚している方は、整形外科、リウマチ科、膠原病内科を受診して、相談してください。



材料 (2人分)

- カリフラワー 200g
- ゆで大豆 100g
- 玉ねぎ 50g
- ベーコン 2枚
- 豆乳 200ml
- 水 250ml
- 米油 (またはサラダ油) 小さじ2
- 米粉 (または小麦粉) 小さじ2
- 塩 小さじ1/2弱
- こしょう 少々

作り方

- ① カリフラワーは小さめの小房に分ける。玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に米油を中火で熱し、玉ねぎ、ベーコンを炒める。カリフラワーを加え油が回ったら米粉を加えさっと炒め、水を加える。煮立ったら蓋をして弱火で10分煮る。
- ③ ②に大豆を加え2分ほど煮たら豆乳、塩、こしょうを加え混ぜ、温まったら火を止める。



1人分 234 kcal

ワンポイント

具沢山で素材の旨みを味わえるスープ。豆乳は分離しやすいので最後に入れて煮すぎないように。



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。

制作・メディアカルフライフ教育出版 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
腸チフス

腸チフスは、チフス菌による感染症で、南アジア・東南アジア・中南米・アフリカなど世界各地で発生がみられます。日本でもかつては多くみられた感染症です。現在では衛生環境の整備に伴い減少していますが、海外での感染者を含め年間約50例前後の患者数が報告されています。

感染経路は、患者の便や尿への接触、汚染された水・氷・食品の摂取により感染します。

潜伏期間は7〜14日ほどで、主な症状は、高熱、頭痛、腹痛、倦怠感、下痢または便秘、皮疹

で、腸に穴が開いたり出血する場合もあります。治療には抗菌薬が有効です。予防にはワクチンがあるので、流行地域へ渡航する際には接種が可能です。また、十分に加熱された食品の摂取や水、氷に注意し、手洗いなどの基本的な感染対策が大切です。

流行地域では
果物を洗った水や
水で感染も!



頭のストレッチ

タテのカギ・ヨコのカギをヒントにクロスワードを完成させてください。

①		②	③		④
			⑤		⑥
⑦	⑧			⑨	
⑩			⑪		
	⑫				⑬
⑭					

【タテのカギ】

- ① 白い樹皮が特徴の木
- ② 旧家に住む子供の妖怪「〜童」
- ③ 切傷・骨折などの外傷
- ④ 留守宅に侵入する泥棒
- ⑥ 百獣の王
- ⑧ 「橋」は英語で?
- ⑩ 家に使える目下、家来
- ⑬ 被害が小規模で済んだ火災

【ヨコのカギ】

- ① 雑祭りに飲むお酒
- ⑤ 狸で有名な焼物の産地
- ⑦ 日本の演劇で伝統芸能
- ⑨ 人が座る家具
- ⑩ インドネシアのリゾート地「〜島」
- ⑪ 目・鼻・口があるところ
- ⑫ 学校での成績や態度を記録したもの
- ⑭ 日本最高峰の山

※答えは7ページにあります