

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2026年 8 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
男性と女性の
がんについて

メディカル・プロファイリング
クインケ浮腫

- 介護とリハビリQ&A
- ケアマネージャーと介護施設
- はつらつ健康ナビ
- 新防災気象情報
- 見逃さないで、この症状!
- 見逃せない糖尿病のサインは?
- あなたの知らない感染症の世界
- リフトバレー熱

蚊に刺されると、なぜかゆい?

蚊に刺されてかゆい——誰もが経験したことがあるでしょう。

人間や動物を刺して血液を吸うのは、メスの蚊だけです。産卵に必要な栄養を補充する目的があります。

蚊は血液を吸う際に、皮膚を細い針状の口で刺して唾液を注入します。蚊の唾液にはタンパク質が含まれていて、身体の免疫がこれを異物と判断することで、皮膚に「アレルギー反応」が起こります。

これが、皮膚に炎症とかゆみが生じる原因です。

蚊に刺されたときのアレルギー反応には、おもに二つのタイプがあります。

○即時型 刺されて10分以内に反応が出るが、1〜2時間程度で治まる。

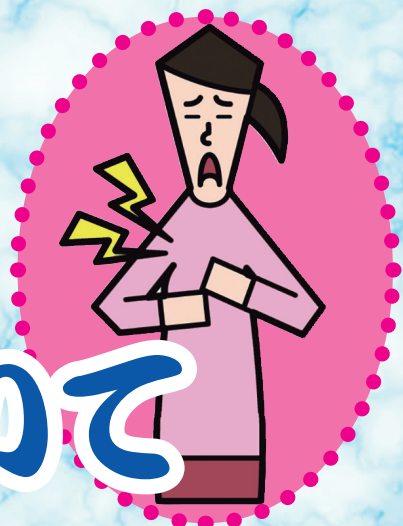
○遅延型 刺されてから数時間〜1、2日たってから反応が出る。数日から1週間ほど、症状が長引く。

子どもの場合は、遅延型が多くなっていますが、ほとんどのケースで心配はいりません。しかし症状が強く現われていたり、掻きむしることで傷口から細菌に感染する「とびひ」を起こしているときは、小児科や皮膚科を受診しましょう。

さらに、まれではありますが、発熱などの全身症状を伴うときは、「蚊刺過敏症（ぶんしかびんしょう）」という病気が疑われることがあります。このようなときは、早めに医師に相談してください。



男性と女性の がんについて



日本においては、新たにがんと診断される人数（罹患者数）は年間約100万人です。

部位別にみると男女全体では、大腸、肺、胃、乳房、前立腺などが多くなっています。

男女別では、男性では前立腺がん、女性では乳がんがもっとも多く、それぞれ年間約10万人が新たに診断されています。

生活習慣の改善によるがん予防に取り組むとともに、がんの定期検診を受けて早期発見・治療につなげることが大切です。

前立腺がん――

早期発見で高い治療成績

前立腺は男性だけに存在する臓器で、膀胱のすぐ下にあり、中央

を尿道が通っています。前立腺から分泌される前立腺液は、男性の生殖機能と密接に関わっています。

前立腺がんの多くは、前立腺の外側（外腺）に発生します。

前立腺がんの初期では、前立腺肥大症でみられるような排尿障害などの自覚症状は、ほとんどありません。

しかし前立腺がんが進行すると、

排尿困難や頻尿、尿や精液に血液が混ざることや、骨への転移による腰、背中、股関節への慢性的な強い痛み、しびれといった症状が起ります。

前立腺がんは、50代から増え始めます。

年間死亡者数は約1万3千人で推移していますが、早期に発見され、前立腺内にとどまっている段階で治療を行えば、5年相対生存率はほぼ100%です。

前立腺がんの早期発見には、「PSA検査」が有効です。

「PSA検査」が有効です。

【PSA検査】

PSA（前立腺特異抗原）の血

中濃度を測定する検査です。前立腺がんだけでなく、前立腺肥大症や前立腺炎でも数値が高くなる場合があります。



【治療法】

がんの進行度や悪性度、身体の状態などによって治療法が選択されます。

がんが前立腺にとどまっている場合は、放射線治療や手術療法など。骨やリンパ節に広がっているときは、ホルモン療法（がんの増殖を抑える）や抗がん剤などによる薬物療法が検討されます。

※がんの性質によっては、すぐに治療を始めず経過観察（監視療法）が選択されることもあります。



乳がん—— 40歳からは定期検診を

乳がんは、乳管と小葉で構成される乳腺にできるがんのことです。がん細胞が、乳管や小葉の細胞の壁のなかに止まっていれば「非浸潤がん」、細胞の壁を破って周囲に広がっている状態を「浸潤がん」と呼びます。

乳がんの多くは浸潤がんで、「手で触れるとしこりがある」というのが代表的な症状ですが、浸潤性小葉がんのようにしこりのないタイプもあります。

乳がんの早期発見のためには、しこりの有無とともに、乳房の皮膚にくぼみや引きつれがないか、乳頭から血液の混ざった分泌液が出ていないかなど、セルフチェックを行なうようにして、異変に気づいたらすぐに医療機関を受診してください。

乳がんは、30代後半から増え始め、40代後半～50代前半に罹患率

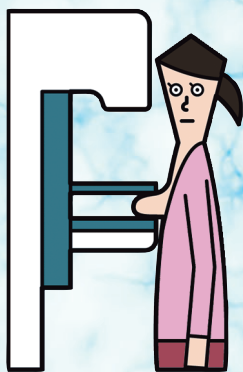
のピークを迎えます。

早期発見・治療による乳がんの5年相対生存率は、非浸潤がん100%、浸潤がんでもしこりが2cm以下で、リンパ節や多臓器への転移がない状態であれば、99%となっています。

このため40歳以上の女性には、2年に一度の乳がん検診（マンモグラフィ検査）が推奨されています。

【マンモグラフィ検査】

乳房専用のX線（レントゲン）検査。乳腺に沈着したカルシウムの微細な石灰化やしこりを、画像によって知ることができます。そのほとんどは良性ですが、形状や分布によってはがんの恐れもあるため、早期発見の鍵となります。



【治療法】

がんの進行度や悪性度、がんの性質（サブタイプ）、身体の状態などによって、手術療法、放射線治療、薬物療法などを組み合わせた治療が行なわれます。

子宮頸がん予防のカギはワクチンと検診

子宮頸がんは、子宮の入り口（子宮頸部）にできるがんです。原因のほとんどは、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染によります（ただし、感染しても必ずがんになるわけではない）。

イギリスでは2008年に、学齢期の女子に対する子宮頸がんワクチン（HPVワクチン）の公費（無料）接種が開始されました。

その結果、2020～2024年の5年間にわたり、20～24歳の女性では、子宮頸がんによる死亡が記録されませんでした。この研究は、ワクチン接種世代で、子宮頸がんによる死亡が大幅に減少したことを示しています。

日本においては、子宮頸がんで亡くなった方の人数は、年間約2700～2800人となっています。また子宮頸がんは、20～30代の女性を中心に、罹患率と死亡率が増加傾向にあり、予防の重要性が高まっています。

子宮頸がんワクチンの有効性と安全性についてWHOや厚生労働省は、多くの研究結果を踏まえ、対象年齢の女性などへの子宮頸がんワクチン接種を推奨しています。

ワクチン接種と20歳からの子宮頸がん検診を組み合わせることが、子宮頸がんの予防の大きな力になります。



突然の腫れに要注意！

のどに起こると命に関わることも

クインケ浮腫

まぶたや唇が突然大きく腫れる——そんな症状が現われたら、「クインケ浮腫（血管性浮腫）」かもしれません。多くは数日で治まりますが、のどや気道に腫れが及ぶと命に関わる場合があります。原因や治療法、緊急時の対応について知っておきましょう。

なぜ突然、大きく腫れるの？

クインケ浮腫は、ドイツ人のハインリッヒ・クインケ医師が、こ

の病気のことを報告したことから名付けられました。「血管性浮腫」とも呼ばれています。

一般的な蕁麻疹では皮膚の浅い部分が腫れますが、クインケ浮腫では皮膚や粘膜のより深い部分に腫れが起こります。

発症した部分は大きく腫れます。なぜこうしたことが起こるかというと、炎症に関わる物質（ヒスタミンやブラジキニンなど）の働きによって血管の透過性が高まり、通常は血管内にとどまっている水分が、皮下組織や粘膜に多量に漏

れ出すことによりです。

これが、突然、皮膚が大きく腫れる理由です。

まぶたや唇に多い、クインケ浮腫の症状

クインケ浮腫による腫れが起こる部位でもっとも多いのは、まぶたや唇です。

左右非対称に起こることが多く、まぶたや唇の片方が腫れるケースがよく見られます。

そのほかの部位では、手足や外

陰部、喉や気道、腸などに発症することもあります。

一般的な蕁麻疹と違ってクインケ浮腫では、灼熱感や皮膚が突っ張るような圧迫感はあるても、かゆみはほとんど感じません。

クインケ浮腫の症状は突然現われ、多くは1〜3日で軽快しますが、数日続くこともあります。



原因によって異なる治療法

クインケ浮腫は、「後天性」と「遺伝性」のふたつにわけられています。治療法とともにみていき

ましよう。

（後天性クインケ浮腫）

後天性クインケ浮腫の原因としては、アレルギー（甲殻類や果物などの食べ物や、鎮痛剤や抗菌薬など）。誘引としては、疲労、ストレス、日光、寒さ、物理的な圧迫・刺激などがあげられています。ごくまれに、高血圧などの治療に使われるACE阻害薬によってブラジキニンの分解が阻害されて増加し、クインケ浮腫につながるというケースもあります。

【治療法】

後天性クインケ浮腫では、原因がアレルギー性や突発性の場合には、抗ヒスタミン薬を中心に治療し、必要に応じてステロイド薬が使用されます。ACE阻害薬が原因と考えられる場合は、自己判断で服用を続けず、速やかに医師に相談してください。

（遺伝性クインケ浮腫）

遺伝性クインケ浮腫（HAE）の原因は、ブラジキニンが過剰につくられるのを抑える「C1イン

ヒビター」というタンパク質の働きが、遺伝的要因で低下した状態にあることが原因となっています。

【治療法】

遺伝性クインケ浮腫の場合は、抗ヒスタミン薬が効きません。C1インヒビター製剤などを使用した、専門的な治療が必要になります。

のどや舌が腫れたら救急受診を

クインケ浮腫でもっとも大切なことは、のどや気道、舌などに症状が起きたときの対処です。

のどや舌が腫れて呼吸が苦しいといったときは、迷わず救急車を呼んでください。

クインケ浮腫が繰り返し起こるときは、原因をつきとめて対応することが重要になります。また、遺伝性クインケ浮腫では慢性的に症状を繰り返す方もいらっしゃいます。

かかりつけ医や皮膚科、アレルギー科などに相談して、原因を調べてもらいましょう。

医療・病気の時事問題 アトピー性皮膚炎 仕事への影響と治療の進歩



ある製薬会社が、「中等症以上の成人アトピー性皮膚炎患者」の病気が仕事にもたらす影響を調べた報告書があります。

それによると、集中力の低下、仕事の効率の低下、仕事への自信や意欲の低下など、8割の人が職場で不安を感じ、6割の人が仕事に影響があったと回答しています。

アトピー性皮膚炎は、皮膚のバリア機能の低下に加え、体質や環境要因などが複雑に関与し、免疫の異常な反応が起こることによって発症すると考えられています。アトピー性皮膚炎では、炎症とともに強いかゆみを伴う湿疹を繰り返すケースが見られます。アトピー性皮膚炎の治療の基本は、保湿によるスキンケアと、症状に応じたステロイド外用薬などによる炎症のコントロールです。

現在では「非ステロイド系の

治療薬」も進歩していて、有効な選択肢となっています。

非ステロイド薬では、炎症やかゆみを引き起こす体内物質の働きを抑える薬や、炎症やかゆみのシグナルをブロックする薬、過剰な免疫反応を抑制する薬、炎症を抑えながら皮膚のバリア機能を修復する薬などが代表的です。

非ステロイド薬のなかには、薬剤費が高額になるものもあります。

症状や生活スタイルに合った治療法を選ぶためにも、皮膚科の医師とよく相談することが大切です。



介護とリハビリ Q&A

ケアマネージャーと介護施設

要介護認定によって要介護度のレベルが決まったら、担当のケアマネージャーを決める段階に進みます。ケアマネージャーは、どのように選ばよいのでしょうか？

❖ ケアマネージャーはどのような仕事をする人ですか？

ケアマネージャーは、要介護認定を受けた方やご家族と相談のうえで、「ケアプラン（介護サービス計画書）」を作成する資格を持った専門職です。

ケアプランに基づいて、介護サービスは実施されます。

ケアマネージャーは、介護サービス事業者や医療機関などと利用者をつなぐ役割も担っていて、介護サービスが計画書どおりに提供されているかなどを確認し、必要があれば修正を行います。

ケアマネージャーには、「居宅ケアマネージャー」と「施設ケアマネージャー」のふたつがあります。



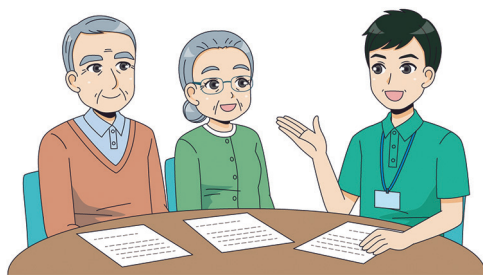
❖ 居宅ケアマネージャーはどのように選ばよいですか？

居宅ケアマネージャーは、自宅で介護サービスを受ける方や、サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）などの住宅型の

施設で介護サービスを利用する方のためのケアマネージャーです。

お住まいの地域の介護保険課や地域包括支援センターに相談して、「居宅介護支援事業所」のリストをもらい、リストにある事業所に問い合わせて、所属するケアマネージャーと面談して決めます。

このとき、自宅からの距離や相談のしやすさを考慮するために、2～3社程度の事業所と面談することがポイントになります。



❖ 施設に入居するときもケアマネージャーを探す必要がありますか？

特別養護老人ホームや介護老人保健施設、介護付き有料老人ホームなどの入居型の介護施設には、ケアマネージャーの配置が法律で義務付けられています。

このため初めての入居時には、ケアマネージャーを探す必要はありません。

また入居前に居宅ケアマネージャーがおられた方は、原則として施設ケアマネージャーが新たに担当することになります。

このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 新防災気象情報 *

令和8年5月29日から新たな防災気象情報の運用が開始されました。今年も既に台風や大雨による被害が発生していますので、いざという時に適切に行動できるようにしましょう。

警戒レベル	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮	自治体から発令される避難情報とレベルに応じた避難行動
5	氾濫特別警報	大雨特別警報	土砂災害特別警報	高潮特別警報	緊急安全確保 命の危険 直ちに安全確保！
〈警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難〉					
4	氾濫危険警報	大雨危険警報	土砂災害危険警報	高潮危険警報	避難指示 危険な場所から全員避難
3	氾濫警報	大雨警報	土砂災害警報	高潮警報	高齢者等避難 避難に時間を要する人は早めに避難や避難準備をする
2	氾濫注意報	大雨注意報	土砂災害注意報	高潮注意報	避難ルートや災害リスクの確認
1	早期注意情報				災害への心構えを高める

自身と家族の大切な命を守るためにも、早めの避難を！



見逃さないで、この症状！

見逃せない糖尿病のサインは？

糖尿病は、インスリンの分泌不足や作用不足によって、血糖値が慢性的に高くなる病気です。進行すると次のような症状が現われてきます。

○疲れやすい・体重が減る

インスリンの分泌不足や働きが低下すると、細胞は血液中のブドウ糖を十分に取り込めなくなります。これにより細胞はエネルギーが十分につくれなくなり、疲労感として現われます。

また、取り込めないブドウ糖の代わりに脂肪や筋肉を分解してエネルギーにするため、食事

量が変わらなくても体重が減ることがあります。

○強いのどの渇き・頻尿・多尿

糖には、水分を強く引きつけるという性質があります。尿に糖が出ると、その糖が水分を引き込むため、尿の量が増えます（浸透圧利尿）。結果として身体は脱水状態になり、のどの渇きが止まらなくなります。

こうした症状は糖尿病に特有のものではありませんが、症状が続く場合は医療機関を受診して、必要に応じた治療や生活習慣の改善に取り組みましょう。



口渇



多飲



頻尿・多尿



体重減少



材料 (2人分)

じゃがいも	2個(300g)	オリーブ油 (又はサラダ油)	
いんげん	60g	③いんげん	少々
タラコ	40g	④じゃがいも	大さじ1
酒	小さじ2	水	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1強	塩・こしょう	各少々

作り方

- ① じゃがいもはよく洗い、ラップに包んで電子レンジ(600W)で3分加熱し、上下を返してさらに約3分、竹串が通るまで加熱し、粗熱を取る。食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふる。
- ② タラコは薄皮を除き、酒、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- ③ いんげんは3cm長さに切る。熱したフライパンに油少々を入れ、いんげんを炒め、水大さじ1を入れ蓋をし1分蒸し焼きにし取り出す。
- ④ フライパンを拭いて油大さじ1を熱し、じゃがいもを入れ切り口に焼き色がつくまでこんがりと焼く。③を戻し入れ、さっと炒めて②を入れ全体に絡める。



1人分 215 kcal

ワンポイント

じゃがいもをレンジで加熱して時短に。たらこマヨネーズでサラダ感覚でいただけます。レモン汁をかけても。



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

リフトバレー熱

リフトバレー熱は、主にアフリカやアラビア半島で多く発生する蚊を媒介とするウイルス性の感染症です。

感染経路は、ウイルスを持った蚊に刺されたり、感染した人や動物の血液や体液に触れることで感染します。

主な症状は、約2～6日程の潜伏期間の後、発熱、頭痛、筋肉痛、背部痛等、インフルエンザのような症状がみられます。通常は1週間程度で回復しますが、まれに重症化すると、出血熱や脳炎、失明のリスクがあり、致死率が50%となる場合があります。



ワクチンや特別な治療法はなく、症状に応じた対症療法が行われます。

予防法は、発生地域に渡航する場合は、蚊に刺されないようにすることが最も重要です。また、現在日本での発症例はありませんが、今後海外から感染した家畜や媒介する蚊が持ち込まれる可能性もあります。

頭のストレッチ

見本のペンギンと違うものはいくつあるでしょうか？探してみてください。



※答えは7ページにあります