

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2026年 9 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
メノポハンドについて

メディカル・プロファイリング
非特異的睡眠

- 介護とリハビリQ&A
訪問介護士による生活援助
- はつらつ健康ナビ
プロダクティブエイジング
- 見逃さないで、この症状!
高血圧 見逃してはいけない
危険なサイン
- あなたの知らない感染症の世界
蟻虫（ぎょうちゅう）症

令和8年熊本地震

安心して医療・介護を受けるために

令和8年熊本地震では、最大震度7を観測し、熊本県を中心に九州一帯で大きな被害が発生しました。被災されたすべての皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

今回の地震では、熊本県の10市10町1村に「災害救助法」が適用され、被災者の方の生活や医療・介護のための様々な公的支援が行なわれています。

医療の支援では、医療機関の窓口における医療費の免除・減額・徴収猶予、および健康保険料、介護保険料の納付猶予や延長の特例措置などが講じられる場合があります。

加入している医療保険・介護保険の窓口や自治体の担当部署へご相談ください。必要に応じて申請手続きが案内されます。

また、マイナ保険証・資格確認証の紛失や、家に置いたまま避難した場合でも、医療機関の窓口伝えることで、保険診療を受けることができます。

災害のあとには、不安や不眠、強いストレス、PTSD（心的外傷後ストレス障害）などが生じることがあります。心身の不調や眠れない日が続く場合は、かかりつけ医や心療内科、精神科を受診して相談してください。

被災による心身への影響は、人それぞれに異なります。無理をせず、ご自身の体調を大切にしながら、皆様が安心して過ごせる日々が、一日も早く訪れることを心よりお祈り申し上げます。

メノポハンド (更年期の手の不調) について



メノポハンドは、更年期を意味する言葉「メノポーズ (Menopause)」と、手「ハンド」を組み合わせた言葉で、日本手外科学会によって2022年に命名されました。言葉の由来の通り、更年期（一般的に45～55歳）の女性に起こる、さまざまな手指の不調を現しています。メノポハンドを引き起こす原因のひとつとして、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌の減少が影響していると考えられています。

女性ホルモンの減少が影響

手指の関節や腱（筋肉と骨をつなぐ組織）の周囲は、「滑膜」によって覆われています。エストロゲンの分泌が減少すると、滑膜の保護作用が低下し、炎症が起こりやすくなります。

滑膜に炎症が起こると、痛みやこわばりが生じ、進行すると関節の変形につながることがあります。そしてここに手指の負担がつづく、病気が悪化するリスクが高くなります。

メノポハンドはひとつの病気ではなく、いくつかの手指の病気の総称となっています。

代表的な病気と、その症状を見ていきましょう。

関節に起こるメノポハンド

■ **ヘバーデン結節** 指先の第一関節に症状が現われる。

■ **プシヤール結節** 指先の第二関節に症状が現われる。

ヘバーデン結節・プシヤール結節はともに、関節が腫れて結節（こぶ）ができる病気です。痛みや手指の動かしにくさ、関節の変形につながります。

■ **母指CM関節症** ドアノブを回す、瓶やペットボトルの蓋を開ける、タオルを絞るといったときに、母指（親指）の付け根の関節（CM関節）に痛みが生じます。悪化すると亜脱臼や関節の腫れ、変形、その影響で指先の関節が曲がる「スワンネック変形」が起こることがあります。

腱鞘炎の一種である メノポハンド

■ **ばね指（弾発指）** 指を動かすための腱と、それを包む腱鞘の間に炎症が起こる腱鞘炎のひとつで、指を曲げ伸ばすときに「カクン」と引っかかることが特徴です。悪



化すると指が曲がったまま、伸びなくなることもあります。

■**ドケルバン症候群** 手首の親指側に起きる腱鞘炎のひとつで、親指側の手首に痛みや腫れが生じます。

神経への圧迫によって起るメノポハンド

■**手根管症候群** 親指、人差し指、中指、薬指（親指側半分）に痺れや痛みが生じます。朝方に症状が強くなるという特徴があります。手首のなかを通る正中神経（手の動きや感覚の中心的役割を果たす神経）が、圧迫されることで発症します。症状が進むと、指を使った日常の細かい動作が困難になります。

メノポハンドの保存療法

メノポハンドの治療には、保存療法と手術療法があります。

保存療法は、テーピングやサポーター、専用の装具によって関節を固定して患部の負担を軽減します。また指を使うときの動作を見直すことで、症状の進行を遅らせます。

痛みには、消炎鎮痛剤（内服薬・湿布）を用いたり、痛みの強さによっては関節内や腱鞘内へのステロイド注射が行なわれます。

メノポハンドの手術療法

保存療法では十分な効果が得られず、日常生活に大きな支障がある場合は、手術療法が検討されます。

【病名とおもな手術療法】

●**ヘバーデン結節** 指関節固定術（痛みの原因となる関節を固定して、痛みをなくす。指の曲げ伸ばしはできなくなる）。

●**ブシャー結節** 人工関節置換術（痛みの原因となる関節を取り除き、シリコンや金属などの人工関節に置き換える）。

●**母指CM関節症** 関節形成術（傷んだ骨の一部を切除して、自分の腱で靭帯を再建することで痛みを改善する）。

●**ドケルバン症候群・ばね指** 腱鞘切開術（厚くなった腱鞘を切開して腱の動きを改善することで、痛みを軽減する）。

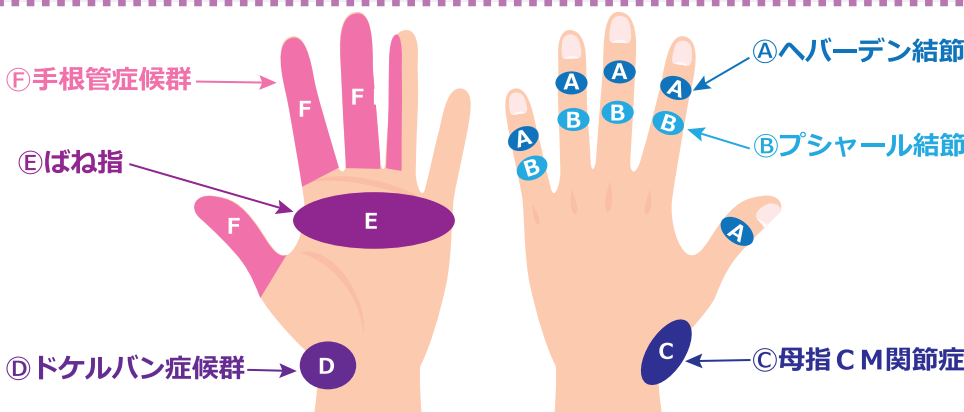
●**手根管症候群** 手根管開放術（横手根靭帯を切開して正中神経への圧迫を解除することで、痛みや痺れを改善する）。

メノポハンドの手術は、強い痛みや痺れを抑える効果が高く、多くの場合、日帰りで行なわれます。また内視鏡を用いた手術もあり、術後の痛みが少なく、早期の回復も期待できます。

まとめ

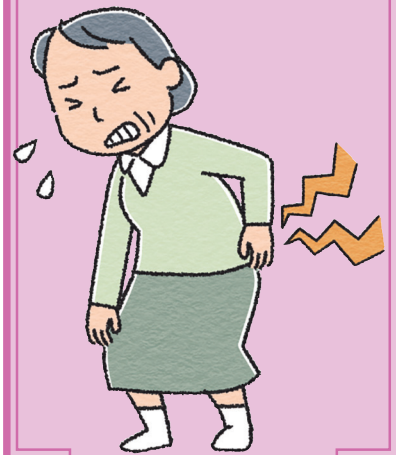
- 手指の痛みや痺れ。
- 朝起きると手がこわばる。
- ペットボトルの蓋が開けにくい。
- 指が曲がったまま伸びない。

こうした症状がある方は、早めに整形外科を受診し、医師に相談してください。



腰痛の約8割を占める

非特異的腰痛



非特異的腰痛は、レントゲンやMRIなどによる画像診断では、骨折や腫瘍、神経の圧迫などが見当たらず、明らかな原因を特定できない腰痛ことをいいます。筋肉の疲労や姿勢、ストレスなど、さまざまな要因が重なって起こると考えられています。正しく理解し、適切な対処を行なうことが改善につながります。

画像検査では原因が特定できない腰痛

非特異的腰痛は腰痛の8割を占めるほど多く見られますが、明らかな原因が特定できないことで、不安に思われる方もいらっしゃると思います。

しかし画像診断のほかに、問診や身体診察、SLRテスト（坐骨神経痛など神経症状の有無を調べた検査）などの神経的検査も行な

われます。

これによって、腰痛のレッドフラッグ（見逃してはならない重篤な疾患）の可能性が低いことを確認できるので、非特異的腰痛を過度に心配する必要はありません。

筋肉の疲労やストレスなど、複数の要因が関係

非特異的腰痛では、直接的な原因は特定できませんが、痛みをもたらす「要因」はわかっていて、

それらが複合するためと考えられています。

○腰の筋肉の疲労、緊張、血行不良

腰の過度な疲労は、筋肉に緊張をもたらす（筋肉が硬くなる）、血行不良につながります。血行不良によって、筋肉組織の酸素が不足したり老廃物が溜まることで、痛みとなって現われます。

また、筋肉の疲労、緊張、血行不良による非特異的腰痛は、長時間座っているなど、同一の姿勢を続けることや、腰に負担のかかる姿勢（座ったときに足を組む、前屈み、寝転んでテレビを見るなど）によっても起こります。

○筋肉の微細な損傷

筋肉組織には、曲げ伸ばしなど

の動作によって、非常に微細な損傷が起こっています。この微細な損傷を修復する機能によって、筋肉は維持・強化されます。

ただ、筋肉組織の修復時は炎症を引き起こす物質も放出されます。これにより痛みが生じます。

○ストレス

過度のストレスを抱えていると、痛みを抑える脳の働きが弱くなり、セロトニンやノルアドレナリンなどの「痛みを緩和する脳内物質」の分泌が低下して、腰の痛みに敏感な状態になります。

ストレスによって自律神経が乱れて、交感神経の優位な状態が続くと、筋肉の緊張が持続して血行不良につながり、腰の痛みとなって現われるケースがあります。

安静にしすぎず、適度に
身体を動かそう

非特異的腰痛と診断されたときは、「過度な安静」は回復を遅らせることがあるため、できる限り普段の生活を維持することが推奨されています。

しかし痛みが強く我慢できないときは、非ステロイド性消炎鎮痛薬（NSAIDs）や湿布薬が処方されます。

非特異的腰痛には、運動療法が効果的です。

ラジオ体操やウォーキングなどの軽度な運動や、腹式呼吸を意識しながらお腹周りの筋肉を鍛える運動などを、継続して行なっていくみましょう。

痛みの誘因となったり、痛みをやわらげる要因を妨げるストレッチは、症状を悪化させることがあります。整形外科の医師や理学療法士の指導を受けてから行なう必要があります。

腰の痛みにつながる姿勢を習慣



にしていけないか、職場では対策が取られているかに注意することも必要です。

ストレスが要因になっている非特異的腰痛には、運動療法に加えて、ストレスを受けたときの考え方や行動を見直して対処能力を高める「認知行動療法」が有効です。整形外科の医師とよく相談して、連携している精神科・心療内科の受診が勧められたときは、指示に従ってください。

医療・病気の時事問題
抗体製剤が予防接種に
RSウイルス対策が前進



改正予防接種法が国会で成立

し、「抗体製剤」がワクチンと同じように、予防接種の対象に加えられるようになりました。

抗体とは、ウイルスや細菌など、体内に入ってきた異物を、攻撃して排除するタンパク質の一種のことです。

抗体製剤とワクチンの違いは、ワクチンが体内で抗体が作られるように促すことで免疫を高めるのに対して、抗体製剤は、抗体そのものを投与することで、速やかに感染予防効果が得られる点です。

今回の法律改正によって、令和9年の春をめどに、RSウイルスに効果のある抗体製剤が定期接種（原則公費負担）として開始される予定になっています。RSウイルスは、2歳までにほぼすべての子どもが一度は感染するとされる、かぜのウイルスです。そして年齢に関わらず、

感染を繰り返します。

おもな症状は、発熱や鼻汁、せきですが、初めて感染した新生児や乳児、特に早産児や生後6か月未満の乳児では、肺炎や細気管支炎などの重い症状を起こしやすいことが知られています。

RSウイルスに対する抗体製剤の定期接種の対象年齢や、接種方法は、今後検討される予定になっています。

定期接種の導入により、重症化しやすい乳児をRSウイルス感染症から守る取り組みが、さらに充実することが期待されています。



介護とりへびり Q&A

訪問介護士による生活援助

訪問介護士（訪問介護員・ホームヘルパー）の仕事には、介護保険の利用者の身体に直接触れて行なう「身体介護」と、家事のサポートをする「生活援助」があります。今回は、生活援助についてのQ&Aです。

❖生活援助ではどんなサービスが 受けられるの？❖

訪問介護士による生活援助は、ケアマネージャーが作成したケアプランに従って行なわれます。

介護保険の利用者の方が、自力では困難な家事（料理や掃除、洗濯、買い物や本人のための薬の受け取りなど）を、必要最小限の範囲でサポートします。

介護の現場において過剰な生活援助は、利用者の身体機能や生活動作能力の低下を招き、自立を阻害する恐れがあるためです。



❖生活援助では、 できないこともあるの？❖

訪問介護士による生活援助が行なわれるのは、介護保険の利用者本人のみとなります。

ご家族のための家事やペットの世話などは、法律上、介護保険サービスの対象外となるため、訪問介護士がサポートすることはできません。

また同居家族がいて家事を行なえる場合は、原則として生活援助の対象となりませんが、家族の状況などによって利用できる場合もあります。ケアマネージャーとよく相談してください。

訪問介護士へのお礼は？ ❖やってもらいたい家事が❖ あるのだけど？

訪問介護士への金品の受け渡しは、厳しく禁止されています。

介護保険の生活援助ではカバーされないサービスは、自治体によるものや、民間の家事代行などと合わせた利用が勧められています。



* プロダクティブエイジング *

定年退職や子育てが終了しても、生涯現役で元気に活動している高齢者が増えています。少子化が進む現在の日本で、これからは高齢者パワーが重要な「鍵」になるかもしれません。

プロダクティブ エイジングとは？

プロダクティブとは生産的、エイジングは歳をとるという意味で、直訳すると「生産的な老後」となります。

これは、1975年にアメリカの精神科医であるロバート・バトラー博士によって提唱されたもので、高齢者が経験や知識を活かして生産的な活動を行ない、社会貢献を目指すという考え方です。

よく似た言葉に「アクティブエイジング」というものがありますが、こちらは健康維持や生活の質の向上を目指すという、

主に自身に向けたものであるのに対し、プロダクティブエイジングは、社会に向けたものであるということです。

何をすればいいのか？

具体的な取り組みとしては、生産的とは言っても、賃金を伴う労働だけではなく、地域活動やボランティア、家事や育児（介護や孫の世話など）も、生産的なものとされています。

今後の課題

現在、少子高齢化が進み国民の4人に1人が65歳以上という「超高齢社会」が問題になっています。この状態が続くと年

金や医療費などが増え、社会への負担が増加します。それを防ぐためにも、元気な高齢者が社会貢献できるような働きやすい職場づくりや地域づくりなどの環境整備が求められます。



見逃さないで、この症状！

高血圧 見逃してはいけない危険なサイン

高血圧は、数値が正常値を超えるようになって、頭痛やめまい、肩こり、動悸、息切れなど、他の病気でも見られる症状のほかは、これといった自覚症状が現われにくいという特徴があります。

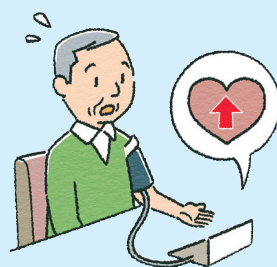
しかし血圧が高いということは、血管への負担も大きい状態が続くことを意味しています。放置していると、血管が硬く、もろくなり、命に関わる重篤な合併症を引き起こすリスクが高くなります。

【高血圧の代表的な合併症と症状】

- 脳出血＝突然の激しい頭痛、麻痺や痺れ、言語障害。
- 心不全＝動悸や息苦しさ、呼吸困難、むくみ。
- 腎不全＝頻尿、乏尿、倦怠感、嘔吐、意識障害。

高血圧による合併症が起これば、そのサインとなる、さまざまな症状が現われます。

命の危険や重大な後遺症から身体を守るためには、高血圧による合併のサインを軽視したり放置せずに、速やかに医療機関を受診してください。





豚肉と野菜のレンジ蒸し

材料(2～3人分)

豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)	しょうゆ	大さじ1½
150g	酢、砂糖	各大さじ1
豆苗 1袋(正味100g)	ごま油	小さじ2
もやし	練り辛子	小さじ1
みょうが	白いりごま	小さじ½
青じそ		
3枚		

作り方

- ① 豚肉は5～6cmの長さに切る。
- ② 豆苗は根本を切り長さを半分に切る。もやしと合わせて大きめの耐熱の器に広げてのせる。
- ③ ②の上に豚肉を広げて全体にのせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ④ ③を混ぜ合わせて中華だれを作る。
- ⑤ ③のラップを外し、みょうが、青じその千切りを散らす。中華だれを添える。



全量 225 kcal

ワンポイント

火を使わずレンジしたらそのまま食卓へ。蒸された野菜と肉を混ぜて中華だれをかけていただきます。



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 蟯虫(ぎょうちゅう)症

蟯虫症は、寄生虫(蟯虫)による感染症です。主に子どもを中心に感染しますが、家庭内感染など大人にも感染します。感染経路は、蟯虫の卵が付着した物や感染者の便などで汚染された手から口に入ることで感染します。現在は行なわれていませんが、小学生時代にセロファン紙による蟯虫検査を経験している方も多いと思います。主な症状は、卵は腸内で孵化し、その後肛門周辺に大量の卵を産み付ける刺激による激しいお尻(肛門付近)のかゆみです。

寄生数が少ないと無症状の場合もありますが、まれに腹痛や尿道炎などを伴うことがあります。治療は、駆虫薬(飲み薬)を服用します。予防法は、食事の前には手洗いなどの基本的な感染対策と、入浴などで体を生活に保つことです。また、近年では感染者数は多くありませんが、衛生環境の悪い場所では注意が必要です。



頭のストレッチ

①～⑤の5つの漢字の下に、それぞれ共通の漢字を1つ付けて2字熟語にしてください。

①	不	敬	海	長	養
②	弁	介	保	看	援
③	自	住	在	居	帰
④	天	依	偶	突	未
⑤	投	目	媚	農	爆

★ヒント：下の漢字から選んで下さい。
ただし、関係ない漢字もあります。

備 宅 護 雲 老 下 薬 入 然

※答えは7ページにあります