

すぐに役立つ暮らしの健康情報——

こんちわ

2020年 3 月号



ひとりひとりの対策が大切です

「新型コロナウイルス」の人から人への感染が中国国内で拡がり、連日、大きく報道されています。新型コロナウイルス感染症は日本においても2月、「指定感染症」に指定されました。

指定感染症では、「新型コロナウイルス感染症と確認された人や、ウイルスに感染していることが疑われる人」に対し、入院措置や一定期間の休業を指示することによってウイルスの感染拡大を防ぎます。また、医師による迅速な届出といったことも定められています。必要のある場合は、調査にご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルスによる感染は、「飛沫感染」と「接触感染」のふたつとされています。飛沫感染は、感染者のくしゃみ・せき・つばなどの飛沫を、口や鼻から吸いこんだ場合に。接触感染は、感染者がウイルスの含まれた飛沫のついた手で何かを触り、別の人があればそれに触れ、口や鼻から取り込んでしまったときにおこります。

手洗いと消毒、せきエチケットが予防に効果的で、50%も感染リスクを下げるという意見もあります。こうした対策は、新型コロナウイルス感染症のみならず、インフルエンザやかぜの予防にも効果があります。

なお、新型コロナウイルス感染症の疑いがあるときは、医療機関を直接訪ねるのではなく、電話で連絡してから受診するようにしてください。

ねんざ

こつせつ

捻挫と骨折



日常生活でのアクシデントで、スポーツで、事故で……捻挫と骨折は誰しも起こりうるものです。

でも、捻挫と骨折の違いなど、改めて考えるとよくわからないなあという方も少なくないのではないかでしょうか。是非この機会に、捻挫と骨折について知ってください。

軽度であれば、軽い腫れと痛みで済みますが、重症の場合は靭帯が断裂する（切れる）こともあります。大きな腫れと強い痛みが生じ、歩けない状態になる場合もあります。

重症の場合は、すぐに整形外科

内反捻挫



捻挫の場合は、骨には影響が及びませんが、骨と骨の結合部である関節をサポートしている「靭帯」や「腱」、「軟骨」などに損傷を負います。

捻挫の場合は、骨には影響が及びませんが、骨と骨の結合部である関節をサポートしている「靭帶」や「腱」、「軟骨」などに損傷を負います。

捻挫とは



など専門医を受診し、処置を受け

てください。ごく軽度で症状も短時間でおさまった場合は、

2～3日患部に冷湿布を貼って様子をみてよいですが、過去に何度も捻挫をしたことがある方、高齢の方、少しでも違和感が残っている方は念のため受診をしてください。

骨折とは



骨折とは、文字通り「骨が折れる損傷」のことを指しますが、完全に折れてしまふのは重症であり、ヒビが入る状態も骨折に含まれます。

骨折とは



骨の損傷の仕方は様々です。まずは二つの骨折を説明します。

- **単純骨折**（皮下骨折または閉鎖性骨折）：骨が折れた箇所が皮膚の内側におさまっているもの。
- **複雑骨折（開放性骨折）**：折れた骨が、皮膚の外側に露出してしまっているもの。

骨が複数の骨片になつてしまふものを、後者の複雑骨折と思われている方が多いのですが、それは「粉碎骨折」といいます。

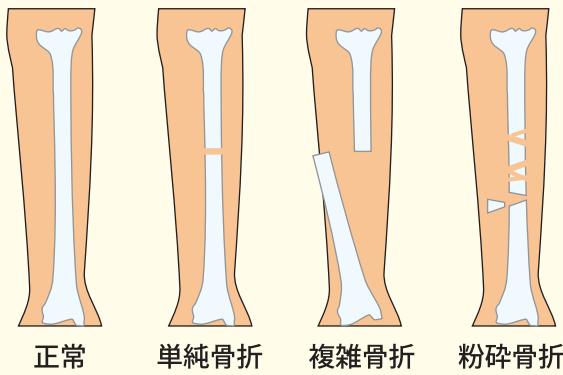


QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

- ・骨が折れたり、ヒビが入る
- ・強い痛み（痛みがでないこともあります。）
- ・骨が折れたり、ヒビが入る
- ・複雑骨折の場合は、皮膚から骨が突き出することで、外傷による出血、感染も伴なう場合があります。
- 危険

△症状△

骨折は、折れた形状によって、水平に骨が折れる横骨折、斜めに折れる斜め骨折、骨の一部が剥がれる剥離骨折などの名称で分類されることもあります。



- ・痺れ、麻痺、冷感、吐き気

△骨折の診断△

医師による詳細な問診と診察、重症度によりX線検査の他、MRI、CTなどの検査を行なうこともあります。

△骨折の治療△

折れた骨が正しい位置でくっつくように固定し、安静にする。外傷を伴なつたり、重症の場合は手術が行われる。いずれにしろ、安静期間を過ぎたら、出来るだけ早くリハビリを行なうことが早期の機能回復に役立つとされています。

また、高齢の方で圧倒的に多いのは大腿骨（太ももの骨）の骨折です。この骨折をきっかけに歩行

受診せず捻挫を放置して、実はうといった後遺症が生じる場合もあります。骨折も同様です。後遺症が残ると患部がなめらかに動かせなくなり、生活の質（QOL）の低下が生じます。症状が軽度でも自己判断せず、一度は専門医を受診しておくと安心です。

高齢の方の捻挫や骨折を予防するためには、身体と住環境へのアプローチが必要です。充分な栄養を摂ること、無理のない体操やストレッチで筋力を維持すること、家のなかでは床に物を置かない、段差を減らす、手すりを付けるなど転倒を防ぐ工夫をしましょう。介護度に伴なう手すりなどの工事は、自治体から補助金が下りることもあります。

◆◆骨折を防ぐには◆◆

捻挫・骨折を防ぐ 転倒予防の合言葉は **ぬ・か・づけ**



ぬ

ぬれている
ところは
すべりやすい



か

かいだん、段差があるところは
転びやすい



づけ

片づけてない
部屋はつまづき
やすい

が困難になり寝たきりに繋がることも少なくありません。ご本人の努力はもちろんですが、周囲の方のサポートでリハビリを根気よく行いましょう。

高血圧を防ぐ!

血圧が130/80 mmHgを超えたら、
生活習慣の改善を――



高血圧が健康を奪う

心臓は、収縮と拡張を繰り返しながら全身に血液を送りだし、ポンプのような役割をしています。血圧は、心臓が収縮・拡張したとき、血液によって「血管にかかる圧力」を測定した数値です。高血圧は、血管にかかる圧力が高い状態のことを意味しています。しかし、血管には弾力性があります。し

けすると、血管は厚みを増し、硬くなります。これが、動脈硬化です。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ります。

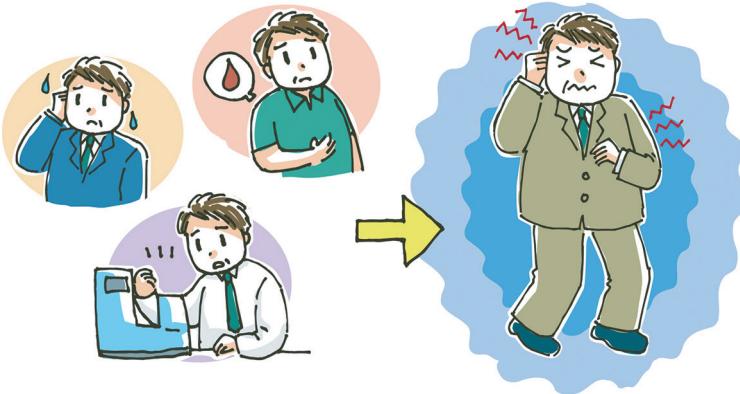
血圧と塩分の関係

血管にかかる圧力が高くなる原因のひとつは、血液に含まれる水分量が増えることです。增量した血液を循環させるためには、より高い圧力をかけることが必要になります。そのためです。

では、血液に含まれる水分は、なぜ増えてしまうのか――その原

イギリスでは食品業界を巻き込み、加工食品に含まれる塩分の値を下げさせるという試みが国をあげてなされました。その結果、脳疾患や心臓病を患有人を大幅に減らすことに成功しました。減塩が健康に多大な影響を与えることが証明されたのです。ここには、血圧の問題が大きく関係しています。

因となっているのが、「塩分」です。血液中の塩分濃度を一定に保つためには、より多くの水分が必要になるからです。塩分の過剰摂取以外にも、高血圧の原因は様々なことが考えられます。血圧が高い人は放置をせず、かかりつけの医師に相談するか、内科を受診するようにしましょう。



メディカル・プロファイリング

じ自身の血圧 式べてみる

昨年4月、日本高血圧学会は『高血圧治療ガイドライン2019』を発表しました。

まず覚えておきたい血圧の値

は、収縮期120～129/拡張期80mmHg未満という数値です。この数値の範囲に收まつていれば、血圧は正常とされています。

ひとつ注意したいことは、収縮期血圧か拡張期血圧のどちらかが正常値より高い場合でも、高血圧と診断される点です。

新しいガイドラインで示された高血圧の基準値は従来と同じく、診察室（病院で測った）血圧が

140/90mmHg以上で、家庭（自宅で測った）血圧が135/85mmHg以上です。

診察室と家庭に分けてあるのは、



病院で血圧を測ると緊張感などもあって、数値が高めとなる傾向があるからです。

高血圧の基準値を超えている人には、生活習慣の積極的な改善だけでなく、必要に応じて降圧薬による治療を開始することが推奨されています。

また、今回のガイドラインの特徴は、正常値と高血圧の境界の方——診察室血圧が130/80mmHg以上の人们も、生活習慣の改善が必要とされ、正常値を目指して血圧を下げるよう提言されていることです。

日本人の収縮期血圧の平均は、男女ともに130mmHgを超えていきます。生活習慣の見直しは急務と言えるでしょう。

食事は減塩を。そして、喫煙やアルコールの過剰摂取を止め、運動習慣とストレス解消法を生活に取り入れることが大切です。

新型コロナウイルスが最初に確認された武漢市は、日本でいえば兵庫県と同じぐらいの面積があります。人口は約1100万人。感染対策の初動に問題もあり、非常に速いスピードで感染拡大が進みました。

コロナウイルスの名前の由来は、表面にコロナが噴き出している太陽の様子に、ウイルスの形が似ているからです。人は、重症化の心配があまりない、

かぜのウイルスとして知られています。

その後、2002年にSARS

（重症急性呼吸器症候群コロナウイルス）、2012年にMERS（中東呼吸器症候群コロナウイルス）と、呼吸器に深刻な症状を引き起こす恐れのあるウイルスが見つかりました。



新型コロナウイルス

現在のところ、「ウイルスに感染しても、必ずしも重症化するわけではない」という点は重要です。また、手洗いや消毒、せきエチケットといった予防が、感染拡大の防止に有効であることを心に止めておく必要があります。



人生100年時代の知恵

働きながら病気と向き合う

健康診断の結果から、糖尿病や高血圧、脂質異常症といった、将来重篤な病気を招きかねない病気を抱えている人は半数以上に昇り、さらに増加傾向にあります。

健康維持に努めるのはもちろんですが、病気になっても仕事が続けられるか……いざというときのために、あらかじめ調べておく必要があります。



医師・事業者と話し合う



「労働安全衛生法」により事業者は、「医師の意見を勘案し、その必要があると認めるときは就業上の措置（就業場所の変更、作業の転換、労働時間の短縮等）の実施」が義務付けられています。

病気になると仕事（職場）を辞めなければならない……と考えてしまいがちです。実際に、事業所の福祉制度を利用しないで退職してしまう人もいます。

しかしまずは、医師にしっかりと相談することが大切です。

そのうえで、診断書をはじめとした必要な書類を用意し、適切な治療を受けることを前提に、労働条件や病気による休暇について、事業所の担当者と話し合うようにしましょう。

ちなみに、がんを患っている人でも、30万人以上の方が、働きながら病気の治療を続けています。



治療を第一に仕事を続ける



病気による入院が必要なケースでは、休職することによる金銭上の問題が発生することがあります。

各事業所には、国が定めた有給休暇のほか、それぞれ独自の休暇制度が設けられています。さらには、国や地方自治体による医療費の補助を受けられる制度もあります。こうした制度を有効に活用しましょう。

退院後、業務の内容によっては、入院前に行なっていた仕事が続けられないケースが起こります。

「労働安全衛生法」では事業者に対し、「労働のため病勢が著しく増悪するおそれ

のある者については、その就業を禁止しなければならない」といった取り決めもあります。

そうしたことにならないためにも、治療を第一に考えて、仕事の内容について事業者と話し合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。

はつらつ 健康ナビ

デカフェって何?

デカフェとは

デカフェとは、人工的にカフェインの含有量を大幅に減らしたもののことです。カフェインレスと同じ意味で、カフェインがわずかな量だけ含まれています。

ノンカフェイン、カフェインフリーという言葉もよく耳にしますが、この場合はカフェインを全く含みません。

後述しますが、コーヒーやお茶に含まれるカフェインには、身体に有効な作用がある反面、妊娠中の方などが摂取するには好ましくない特徴もあります。

カフェオイシとは

カフェインとはアルカロイド（植物性の有機化合物）の

デカフェという言葉を聞いたことがありますか？ コーヒーや紅茶の好きな方はご存知かもしれません。今回はデカフェという言葉についてご説明します。



ひとつで、モルヒネ、ニコチンなどの仲間です。コーヒー、紅茶、緑茶に含まれていることは皆さんご存知でしょう。カフェインは、脳の中枢神経を刺激して眠気を覚ます効果や、利尿作用、体脂肪を燃焼させる効果などがあります。

デカフェ向むな人は？

カフェインは過剰摂取しなければ、問題ありませんが、妊娠中及び授乳中の方は、注意が必要です。母体から送られたカフェインを胎児は排出することが出来ず、体内に蓄積してしまいます。その結果、胎児の成長に影響が出ることがあります。

また、睡眠障害のある方もカフェインを控えたほうがよい

場合もあります。

とはいって、コーヒーや紅茶好きの方は、まるきり飲めないのでストレスがたまってしまうでしょう。

最近は、カフェでデカフェのコーヒーを注文できるところも増えていますし、通信販売でデカフェの紅茶や緑茶を手に入れることも出来ます。我慢するとストレスが溜まりますので、こうしたものを上手に取り入れてみてはいかがでしょうか。



見逃さないで、 この症状！



関節の痛みにグルコサミン？

「グルコサミン」という成分が配合されたサプリメントを、テレビや新聞・雑誌でご覧になったことのある方も多いと思います。

グルコサミンは摂取すると、関節の軟骨を構成する物質「ヒアルロン酸」の材料となるとされています。

そこで、「軟骨の材料となるグルコサミンをサプリメントで摂取すれば、軟骨を修復し、関節の痛みを軽減してくれるのではないか」と、思ってしまいますが、しかし、ここには大きな

問題があります。

それは、『一度すり減った軟骨は（自然には）再生しない』という見方が、専門家の間ではされている点です。

実際に、グルコサミンを配合したサプリメントの広告にも、「軟骨を再生する」という言葉はありません。

関節の痛みで悩んでいる方は、早めに整形外科を受診しましょう。軟骨のすり減りによる関節の痛みは、適切な治療と生活改善で、早期であればあるほど改善が期待できます。安易にサプリメントに頼って、症状を悪化させないように注意してください。



- 7 〈頭のストレッチの答え〉①お父さんがワインクしている②時計塔の角が丸い③お母さんのコサージュがない
④お母さんのバッグの位置が違う⑤女の子の髪型が違う⑥女の子の靴下の片方が短い
⑦芝生の左側に花が咲いている

鶏肉とれんこんの塩麹焼き

MONTHLY COOKING



1人分 417 kcal

材料(2人分)

鶏もも肉	1枚	オリーブ油	大さじ1
れんこん	150g	ローズマリー	1本
塩麹	小さじ3	粗挽きこしょう	適量

作り方

- 鶏肉は余分な脂を除き、ビニール袋に入れ塩麹小さじ2を揉み込んで冷蔵庫に半日程置く。
- 1を冷蔵庫から取り出し20分程置く。
- れんこんは1cm厚さの半月切りにし、水にさらし水気をふいて塩麹小さじ1をまぶす。
- フライパンにオリーブ油とローズマリーを入れ弱火にかける。香りがしてきたらローズマリーを取り出す。鶏肉の皮を下にして入れる。空いている所にれんこんを入れる。鶏肉、れんこんにこんがり焼き色がついたら返して蓋をして火が通るまで焼く。粗挽きこしょうをふる。鶏肉を食べやすく切り、器に盛りれんこんを添える。

ワンポイント

塩麹を使うことで肉はやわらかく、野菜はうまみが引き立ちます。



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。

食と健康一ほんとうの話!?

一日何食が最適でしょうか?

日本人の食生活が一日二食から一日三食となつたのは江戸時代中期とされています。「エジソンが、発明品のトースターを売るために、朝食の習慣を広めた」といった話をあります。エジソンは明治以降に活躍した人物なので、日本では違うようです。ところで最近は、一日一食や一日七食といつた、極端な食生活を勧める本が出版されています。健康的な食事で大事なことは、腹八分。そして、栄養バランス



と適切なカロリー摂取です。食事回数が少ないと腹八分に抑えることは難しく、腹八分に抑えたとしても栄養に偏りやすが起こるケースがあります。食事回数が多い場合は、カロリーオーバーの危険と常に向き合わなければなりません。こうした点で、もっとも食事をコントロールしやすのが一日三食です。さらに、脳へのエネルギー供給、体内時計の調節、ホルモンの働きの活性化といった点も、一日三食(とくに朝食を抜かない)食生活がもつとも推奨されています。

頭のストレッチ

3月は旅立ちのシーズン。Bの絵にはAと違う点が7つあります。わかるでしょうか。



*答えは7ページにあります