

すぐに役立つ暮らしの健康情報—

こんちわ

2020年 4 月号



マスクの使用——症状のある人が有効

新型コロナウイルスの感染拡大による様々な影響のなかで、「使い捨てマスクが手に入らない」ということが、非常に大きくなっています。また、マスクについて今まであまり意識されなかつたことが知られるようになりました。

そのひとつが、「マスクはおもに、感染しないためではなく、誰かに感染させないために着用するもの」ということです。

一般的な使い捨てマスクは、5ミクロン以上の粒子を防ぐことができます。ウイルスを含んだ飛沫は、ほぼ5ミクロン以上。このためマスクをすることで、自分のせきやくしゃみがマスクの外に放出するのを防ぎ、感染拡大の防止に役立ちます。

一方、ウイルスを含んだ飛沫が飛散する範囲は1m程度とされています。ほかの人との距離を十分に保つていれば、マスクをしなくても、感染のリスクは減らすことができます。さらに飛沫感染は、飛沫を直接吸いこむよりも手に付着したウイルスを口や鼻から体内に取り込むことで起こるケースが多くなっています。感染防止に、マスクよりも手洗い・消毒が推奨されるのはこのためです。

マスクすることで安心感を得るという面はありますが、せきやくしゃみといった症状がなければ、無理にマスクをする必要はありません。まずは、症状のある人がマスクを使用することが、さらなる感染拡大の防止につながります。

飲酒が原因ではない脂肪肝が増えてくる

脂肪肝とNAFL



年齢とともに少しお腹周りが気になつてはいるけれど、たまに歩くことを心がけている。お酒は飲むほうではないし、肝臓は特に心配していない——実は今、そうした方に「非アルコール性脂肪肝（NAFL）」が見つかるケースが増えているのです。

最初に肝臓のことを簡単に紹介しましょう。体内で最大の臓器、肝臓。その重さは約1kgほどあるといわれています。

また、皆さん一度は耳にしたことがあるかと思いますが、別名「沈黙の臓器」といわれ、肝臓にトラブルが起こっても初期では特徴的な症状があらわれにくい臓器でもあります。肝臓は黙々と働き続け、私たちが何らかの異変を感じた時には、症状がかなり進んでいたこともあります。肝臓は黙々と働いていたこともあります。

健康診断はもちろんのこと、病合、アルコールは肝臓で分解され

最大の臓器、肝臓

医院に通院されている方で3か月に1度くらい血液検査をしている方もいらっしゃるかもしれません。

それには、処方しているお薬が肝臓に負担をかけていないかチェックする意味合いもあるのです。

肝臓には、次のような大切な働きがあります。

- ①タンパク質や脂質、胆汁を合成する
- ②不要な物質を解毒し、排出する
- ③鉄分などの栄養の貯蔵

図1	ビール ロング缶2本 (適量：1本)	ウィスキー ダブル2杯 (適量：1杯)	ワイン 3～4杯 (適量：2杯)	日本酒 2合 (適量：1合)

※女性の身体はアルコールの影響を受けやすいので、適量の半量が望ましい。

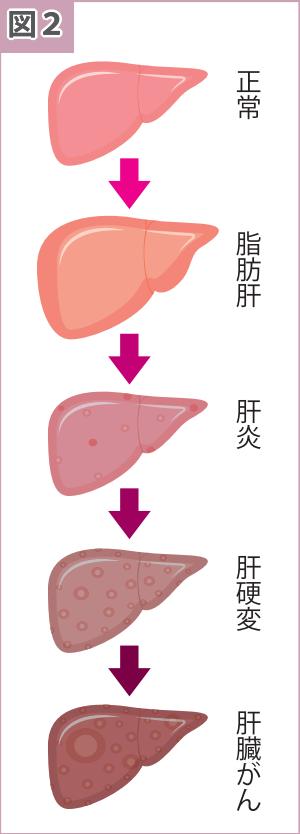
て中性脂肪に変わり、栄養として各臓器に送られます。

けれども、体内最大の臓器といえど処理能力には限界があります。肝臓が1日で処理できるアルコールの量は図1の通りです（適量はカツコ内、要注意）。

これらの量を上回った飲酒を毎日続けていたらどうなるでしょうか？ 大量のアルコールによって



QOLを高める！ホームドクター・アドバイス



横文字が並んだ見出しが、文章をさらっと読んだ上で、図3を見ていただければわかりやすいと思います。

N A F L と N A S H と N A F L D

合成されすぎた中性脂肪が、肝臓の細胞に付着してしまうことになります。この状態を一般に「脂肪肝」といいます。さらに、これを放置すると中性脂肪が肝臓の血管を圧迫したりして、肝臓の働きに悪影響を与えるようになります。すると、図2のような病気に進行していく危険性があるのです。

そして、これまで脂肪肝を引き起こす主な原因はアルコールであるとされてきました。

N A F L が引き起こされる原因

は、簡単にいうと「生活習慣によるカロリーの摂りすぎ」となります。たとえ、飲酒量は少くとも、今の私たちの食生活はカロリーが高くなりやすく、肝臓で不要な物質の分解・排出が追いつかない状態に陥りやすくなつ

どるのは、アルコール性脂肪肝が悪化するケースだと考えられてきました。

しかし、現在はアルコールを大量に飲まなくても脂肪肝を発症する人が増加しています。これを「非アルコール性脂肪肝（N A F L）」といい、人間ドックを受けると20～30%の方に見つかるそうです。

かつては図2のような経過をた

てているのです。

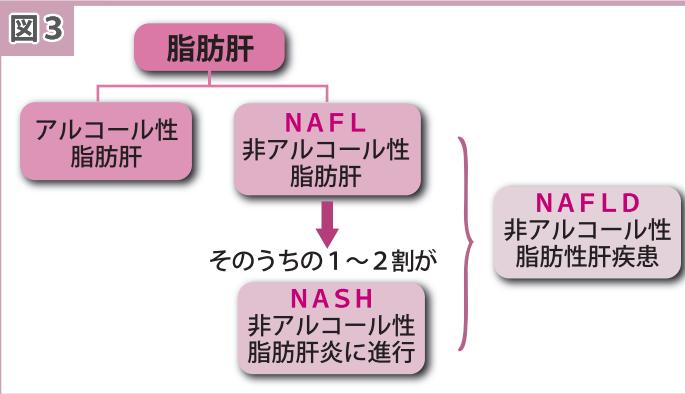
肝細胞に脂肪がつくだけでなく、

性脂肪性肝疾患（N A F L D）」といいます。

生活習慣による様々な原因から炎症を起こすこともあります。これを

「非アルコール性脂肪肝炎（N A S H）」といいます。N A S Hになると、きちんと治療を受けないと図2のようになる可能性があります。図3のようにN A F LとN A S Hを合わせて「非アルコール性脂肪性肝疾患（N A F L D）」といいます。

現在、脂肪肝を指摘されている方は、肝臓がんなどへの進行が描かれた図2を見て、不安を抱かれられる方も少なくないと思われます。ただ一般に、脂肪肝を改善することは可能です。脂肪肝の時点でご自分の生活習慣を変えられるかが一番大切なのです。



進行度にもよりますが、アルコール性脂肪肝の方は、飲酒量を減らすことで脂肪肝は改善しやすいとされています。また、N A F L の場合は、生活習慣全体を見直したり、糖尿病など原因になつる疾患があれば適切な治療を受けることが必要になります。食生活については自己判断では逆効果になることもありますので、食事指導を受けましょう。

脂肪肝が見つかったら、放置せず、かかりつけ医に必ず相談してください。

脂肪肝を改善するためには

いま知りたいこと

新型コロナウイルス 感染症



新型コロナウイルスの特徴・症状は?



厚生労働省では、新型コロナウイルス感染症の特徴を「ウイルス性のかぜの一種」としています。もちろんこれは、新型コロナウイルス感染症をかぜとみなして軽視してもよいということではありません。とくに、かぜ薬の有効性が確認できない現段階では、かぜと

単純に同一視することは危険です。ただし、かぜの一種ということであり、とくに飛沫や接触による感染という点から、かぜの予防に効果がある対策（手洗いや消毒、せき工チケット、健康管理による免疫力の維持・増進）は有効と考えられます。

また、かぜをひいたときと身体の状態の違いを比較することで、いち早く新型コロナウイルス感染症が判明

ました。それは、国内の感染者110名のうち、83人は誰にも感染を広げていないという点です。さらに、二次感染が確認された27人のうち、感染した相手が一人もいません。つまり、感染者は半数以上に留まっているケースは半数以上でした。

そして、二人以上に感染が広がったケースは、11例。そのほとんどが、「屋内の閉ざされた環境」でした。このうち「空気のとおりがよい環境」で四人以上に広がったケースはなく、「空気がよどみがちな環境」において二例、九人以上に感染が広がっています。

新型コロナウイルスの感染拡大が連日大きく報道されるなか、多くの情報によって混乱を覚えている方も多い

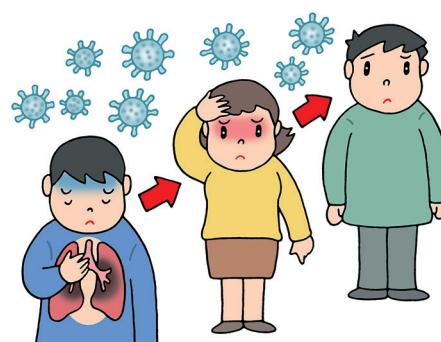
らっしゃると思います。

現在進行形の事例なので、状況によって変わることはあり得ますが、重要な点をいくつかまとめましたので、参考にしてください。

感染リスクを抑えるための行動



症に対応できるようになります。新型コロナウイルス感染症の症状としてはおもに、せきや発熱などの痛み、全身の倦怠感があげられています。こうした症状はかぜの症状とよく似ています。違いとしては、かぜの場合は通常3～4日で症状が回復するのに對して、新型コロナウイルス感染症は症状が、一週間程度続くとされている点です。



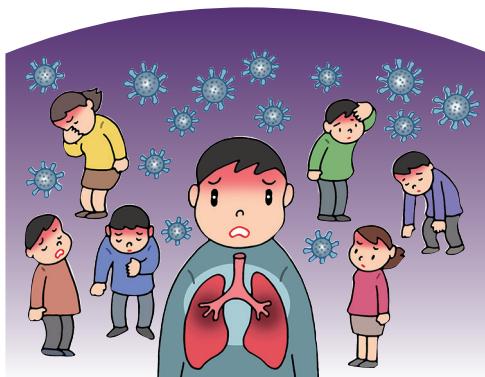
メディカル・プロファイリング

かぜのようないくさがあるときは？



かぜのようないくさがあるときは、専門家は指摘しています。

厚生労働省では、「現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況であり、インフルエンザなどの心配があるときは通常と同様にかかりつけ医などに相談してほしい」としています。



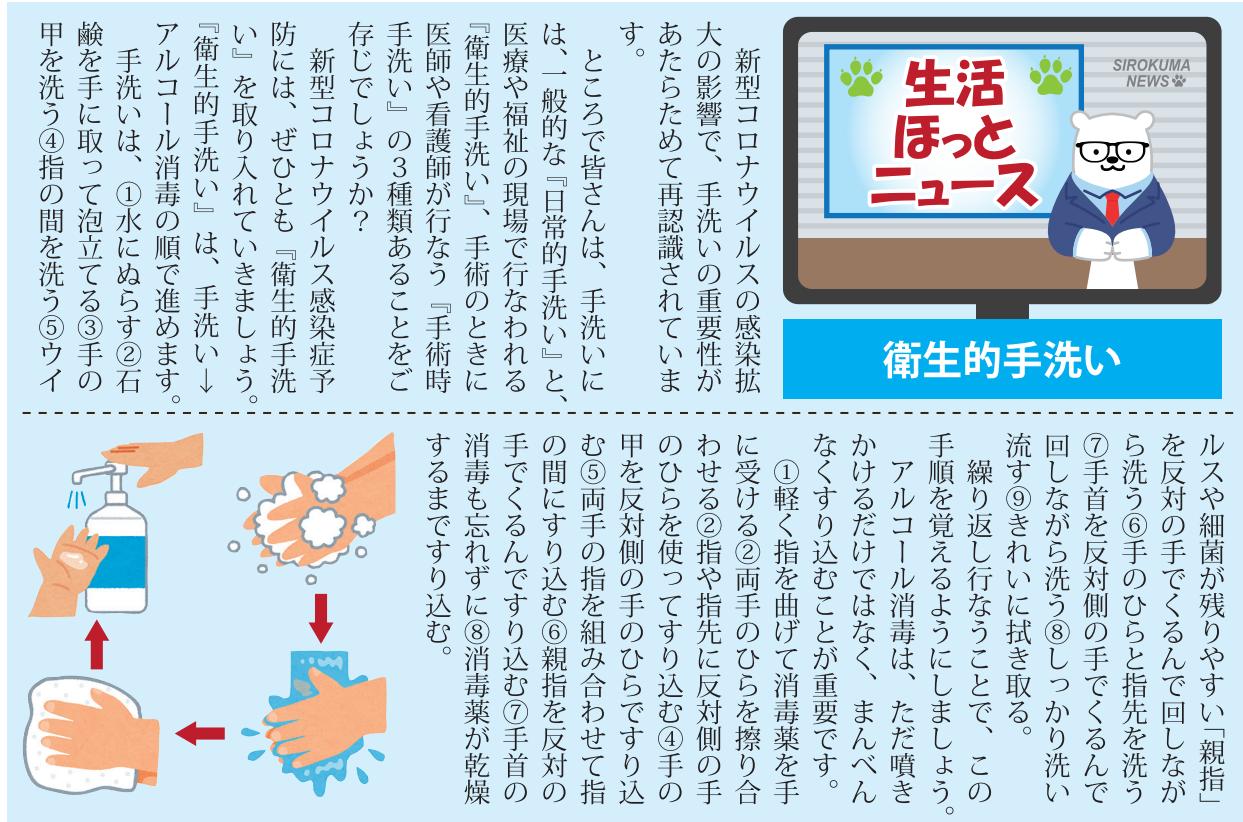
ルスの感染拡大には環境要因が大きく関わっていて、「屋内の閉ざされた、空気がよどみがちな環境」を避けることで、感染リスクを抑ええることができるのではないかと専門家は指摘しています。

また、「高齢者」「糖尿病」「心不全、呼吸器疾患の基礎疾患がある人」「透析を受けている人」「免疫抑制剤や抗がん剤を使用している人」「妊婦の方」は重症化のリスクが高いため、目安より早めに、症状が2日程度続く場合、「帰国者・接触者相談センター」に連絡するようにしてください。

新型コロナウイルス感染症の大影響で、手洗いの重要性があたらためて再認識されています。



衛生的手洗い



防には、ぜひとも『衛生的手洗い』を取り入れていきましょう。

『衛生的洗手い』は、手洗い↓手洗いの3種類あることをご存じでしょうか？

新型コロナウイルス感染症予防には、ぜひとも『衛生的洗手い』を取り入れていきましょう。

アルコール消毒の順で進めます。

手洗いは、①水にぬらす②石鹼を手に取って泡立てる③手の甲を洗う④指の間を洗う⑤ウイング

人生100年時代の知恵

健康で若々しく、野菜の力！

ストレスや紫外線、喫煙などの要因によって体内に活性酸素が増加して、老化が進む。こうしたことが知られるようになり、抗酸化食品に注目が集まりました。抗酸化食品というと、ポリフェノールを含むチョコレートやワインといった特定の食品が思い浮かびますが、ほんとうに摂取していただきたい食材は、『野菜』です。



野菜の色と栄養に抗酸化の秘密が…

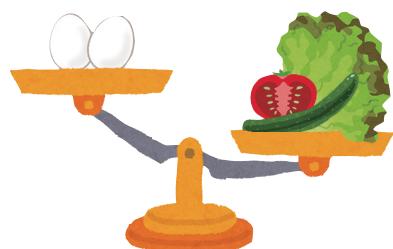
抗酸化作用をもつ物質には、身体の老化や免疫力の低下を抑える働きがあるとされています。

この抗酸化作用を持つ物質がとても豊富に含まれているのが「野菜」です。というのも、抗酸化作用のある物質の多くは、植物の色素やビタミン類に関係しているからです。

現代人は、野菜の摂取量が不足していると聞いたことがあると思います。では、どのぐらいの量の野菜を摂取すればよいのでしょうか？

健康日本21によると、野菜摂取の一日の目安を350g以上としています。3食に分けると1食あたり約120g。Mサイズの卵1個が50～60gなので、約2個分の重さになります。

卵2個の重さをおよそでいいので覚えておいて、日々の食卓で摂取している野菜の重さと比較してみましょう。



彩り豊かな食卓が老化を抑える…

野菜は、キャベツやレタス、たまねぎ、大根などの「淡色野菜」と、トマトやブロッコリー、にんじん、かぼちゃといった「緑黄色野菜」に分けられます。

野菜を摂取する時の目安として、淡色野菜2に対して緑黄色野菜1の割合を意識するとよいようです。ただ、このことにあまり神経質になる必要はありません。

「抗酸化作用のある物質の多くは、植物の色素に関係している」という点から、調理に使う野菜の種類をできるだけ増やし、彩り豊かなメニューにすることが、食事の抗酸化作用を高めるポイントです。

さらには野菜の種類だけでなく、葉・茎・根など、野菜のさまざまな部位を生かした調理法にも挑戦してみましょう。同じ野菜でも、部位によってそれぞれ違った抗酸化作用が期待できるものもあります。



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

血液って何で出来ているの？



ヒトの身体は、体重の60%を水分=体液が占めています。そして血液が占める割合は、体重の8%ほどです。

身体の水分って全部血液じゃないの？と思われる方もいらっしゃるでしょう。細胞のなかにも体液は存在しますし、場所によって含まれる成分も異なります。

それでは血液は何なのかというと、血管のなかを流れる体液の一種ということになります。



血液は、55%が血漿（けっしう）という体液です。そして残りの45%が、赤血球、白血球、血小板という成分となっています。

●血漿……ただの水分ではあ

りません。様々なタンパク質が含まれていて、血液の濃度を保ったり、身体を守る免疫をサポートするなど重要な役割をもっているのです。

●赤血球……円盤状をしている赤い物質です。赤血球の中身は鉄分を含んだヘモグロビンという血色素。呼吸によって取り込まれた新鮮な酸素と結びついて、酸素を身体の各所に運びます。

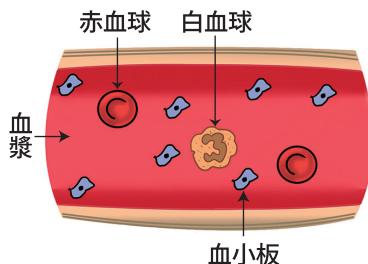
●白血球……白血球は実は1種類ではありません。リンパ球やマクロファージなどそれぞれに身体を守る働きをもった5種類の細胞のことをいいます。正確には白血球群と呼んだほうがいいかもしれません。白血球は、体内に侵入してきたモノに対して、身体に害をなす「異物」とみなした場合、いっせいに攻撃を行なって排除します。



この働きを免疫と呼びます。



血液中の成分は一定量に保たれています。もしその量に大幅な増減が見られたときは、身体に何らかの異常が生じていることがわかります。また、体の臓器に問題が起きて、血液に普段混じらない成分が含まれる場合もあります。血液検査は、血液のなかに含まれる成分を調べて身体の異常の手がかりを知る、大変有効な検査なのです。



見逃さないで、 この症状！



心拍数が異常に速くなる—WPW症候群

「WPW症候群」という病名は、あまり聞いたことがないかもしれません。

心臓は、心臓の内部から心臓の筋肉へ、常に電気信号が送られることで動いていますが、通常、この電気信号を伝える経路は1か所です。しかし、WPW症候群の患者さんの場合は、生まれつき、この経路が2か所存在します。

このため条件が重なると、心臓の筋肉に余分

な電気信号が送られて、心拍数が異常に早くなる「頻脈発作」が起こりやすくなります。

WPW症候群の患者は、800～1000人に一人の割合で存在するとされています。重篤な頻脈発作を経験したことのない人も多く、症状が軽度の場合は対症療法のみで根治治療を行なう必要はないとされています。

ただ、ほかの心臓疾患が起こったときには病気悪化のリスク要因にもなります。WPW症候群と診断された場合は、あらかじめ専門医とよく話し合っておくようにしましょう。



菜の花と人参のパスタ



MONTHLY COOKING



1人分 384 kcal

材料(2人分)

菜の花	150g	ニンニク(みじん切り)	
にんじん	1本約130g	小さじ1/2	
スモークサーモン	40g	赤唐辛子(小口切り) 1/2本	
スパゲッティ(好みの太さ)	130g	オリーブ油 大さじ1	
		レモン 1/4個	
		粗挽きこしょう 少々	

作り方

- 菜の花は長さを半分に切る。にんじんは千切りスライサーで細長くスライスする。スモークサーモンは食べやすく切る。
- スパゲッティは袋の表示どおりにゆでる(湯2ℓに塩小さじ1)。茹で上がり1分前に菜の花、30秒前ににんじんを加え一緒に茹でて湯をきる。
- フライパンにオリーブ油とニンニク、赤唐辛子を入れ弱火にかける。香りが出たら中火にして2を入れいためる。火を止めてスモークサーモンを加え混ぜる。粗挽きこしょうをふり、レモンを絞る。

ワンポイント

にんじんをスパゲッティのように細くスライスして麺の量を減らしカロリーカット。スパゲッティを茹でる塩を少なめにしてレモン汁をふり、減塩に。



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。

食と健康一ほんとうの話!?

美容のためににはどのくらい必要?

ビタミンCは、皮膚や血管といった身体組織の細胞となる、コラーゲンを合成するのに必要な栄養素です。ビタミンCを摂ることで美容効果が期待できるというのは、このことからきています。

ところで、美容効果をうたつたサプリメントのなかには、『1粒あたりビタミンCが1000mg配合』されているといつたものがあります。レモン1個のビタミンCは約20mg。実に、レモン50個分に相当します。日本人の食事摂取基準による



と、推奨されるビタミンCの摂取量は、15歳以上の男女とも一日に100mgです。推奨される摂取量を大幅に超えるビタミンCが、美容効果を得るためにほんとうに必要な量にはほんとうに必要です。

か? この点について、意見が大きく分かれるところです。ちなみに、ビタミンCを多量に摂取した場合、身体にとつて過剰な分は体外に排泄されます。このため、ビタミンCによる過剰症の心配はありません。ただ、下痢や吐き気といった胃腸症状を訴えるケースもあります。

頭のストレッチ

真ん中のマスに漢字を入れて、矢印の方向に2字熟語を作ってください。

A ↓	共	→
医	習	→
→	生	↓

B ↓	順	→
本	犬	→
→	号	↓

C ↓	祝	→
幸	岡	→
→	引	↓

D ↓	菜	→
六	見	→
→	弁	↓

E ↓	無	→
粗	人	→
→	色	↓

*答えは7ページにあります