すぐに役立つくらしの健康情報──

こんにちわ

2020年 6 月号

室内でできる効果的な運動──踏み台昇降

健康維持・増進のためには、ウォーキングが効果的です。しかし、新型コロナウイルスの影響で、散歩すら思うようにできないという方もいらっしゃるでしょう。季節はこれから梅雨の時期を迎えます。ウォーキングを習慣的に行なうことがさらに難しくなるかと思います。

ウォーキングに代わる（あるいは、補助として行なう）運動で、室内でもできて、非常に効果が高い運動としてお勧めしたいのは、「踏み台昇降」です。

踏み台昇降は、高さ10～30㎝の安定した台に対して、足で前後に昇り降りを繰り返すだけの運動です。ところが、この運動を30分繰り返すと、ウォーキングを1時間行なったのと同じぐらいのカロリーを消費するほど効率的な運動となっています。

また、踏み台昇降を行なうと第二の心臓と呼ばれるふくらはぎの筋肉が刺激されるため、血液循環を良くし、新陳代謝を促す効果が期待できます。

踏み台昇降は、単純な運動の繰り返しなので、テレビを見たり、ご家族と会話を楽しみながらストレスなく行なえます。ただ、油断して足を踏み外さないように注意しましょう。

踏み台昇降の始めは、台の高さは10㎝、運動時間は10分程度を目安にしましょう。運動時間に関しては、朝5分、夜5分でもかまいません。辛いと感じない程度に留めることが、この運動を習慣化するコツです。

食中毒の基礎知識

気温が上がり、じめじめと湿度の高くなるこの季節。ご家庭で気をつけたいのは「食中毒」ですね。今回は食中毒を防ぐポイントや、梅雨以外にも注意が必要な時季などについてお話しします。

食中毒ってどうして起こるの?

食中毒とは、身体に有害な細菌などを食事を介して摂取してしまうことで、胃腸炎など様ざまな症状が起こるものです。重症化すると命に関わることもありますので、日頃から清潔を保つことが必要です。

　食中毒には、毒キノコなど元々有毒なものを誤って口にして中毒が起こるものなどもありますが、今回は、ご家庭で起こりやすい「細菌性食中毒」についてご説明いたします。

細菌性食中毒

細菌性の食中毒には「感染型」と「毒素型」の2種類があります。

　感染型は食品についた細菌を食べてしまい、細菌が腸管で増殖して感染し、症状が引き起こされるものです。

【例】
①生肉を切った包丁をよく洗わないまま、野菜を切る。
②包丁を介して生肉に付いていた細菌が野菜に移る。
③その野菜でサラダを作る。
④サラダを食べ、野菜に付着した細菌に感染することで食中毒が起こる。

　感染型の細菌には、サルモネラ菌・カンピロバクター・腸炎ビブリオ・ウェルシュ菌・病原性大腸菌（O157）などがあります。

　一方、毒素型は、次のような発症の仕方をします。

【例】
①すでに食品の中で細菌が繁殖して毒素が作られている。
②その食品を食べることで食中毒が起こる。

　毒素型の場合は、すでに細菌が繁殖しているので潜伏期間が短いのが特徴です。ボツリヌス菌・黄色ブドウ球菌などが毒素型の細菌です。

食中毒の症状と治療

食中毒の原因となる細菌は腸管に感染するため、多くが急性胃腸炎を起こします。おう吐や下痢、腹痛のほか、高熱を出す場合もあります。これらの症状は、脱水状態を招きやすいため、白湯やスポーツ飲料などの水分を補うことが大切です。

　子どもや高齢者は重症化することもありますので、早めに病医院を受診しましょう。あらかじめ連絡をしておくとよいでしょう。

　病医院では、原因菌を調べ、必要に応じて抗生物質が処方されます。

※脱水など症状が重い場合は点滴などの処置や、入院となることもあります。

　下痢やおう吐の症状に対しては、基本的には下痢止めなどはあまり処方されません。有害な細菌や毒素は出し切ってしまうことが一番回復の近道で、薬によって留めてしまうと返って悪化する可能性があるからです。処方された薬を服用し水分補給を行なって、安静に過ごしてください。

食中毒を防ぐには？

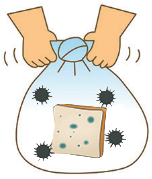
食中毒を防ぐには、次の３原則がとても重要です。また、ポイントを参考に、食中毒を予防しましょう！

食中毒予防の３原則

1. 細菌を**つけない！**
2. 細菌を**増やさない！**
3. 細菌を**やっつける！**

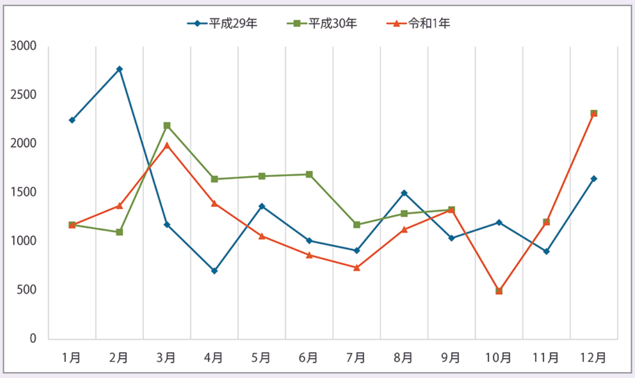
食中毒予防対策例

- 刺身などの生ものは最後に買い物し、保冷バッグに入れる。出来るだけ早く帰宅する。
- 食べ物はなるべく冷蔵保管する。また、早めに食べきる。
- 食品や調理道具を触る前、食品を触った後は、必ず手を洗う。
- 包丁やまな板はいつも清潔に。魚・肉用と野菜・果物用とそれぞれあるとよい。
- 包丁やまな板はこまめに殺菌を。塩素系の台所用スプレーが有効（換気をし、用法を守ること）。
- 熱湯消毒も手軽で効果が高い。ただし火傷に充分注意すること。
- ふきんは何枚か用意し、こまめに交換する。
- 冷蔵庫のなかに賞味期限の近い食品がないか、こまめに確認する。
- カビがはえた食品はもちろん、傷んでいそうな食品は迷わず捨てる。
- 食品を調理するときは、75 度以上で１分以上加熱する。
- 残った食品は、完全に冷ましてから容器に移し冷蔵庫または冷凍庫で保存する。
- スマートフォンやパソコンのキーボードは意外に汚れている。食事の前には必ず手を洗う。



コラム

食中毒の月別発生数（平成29年〜令和１年）



※厚生労働省食中毒統計資料より作成

●冬場の食中毒が一番多い !?

こちらのグラフを見ると、なぜか食中毒のピークは夏ではなく、冬に患者さんが多いことがわかります。

これは、ウイルス性食中毒のひとつ、ノロウイルスによるものです。ノロウイルスは体内にウイルスが10個入れば感染してしまうほど感染力が強く、また生存期間が長いため、大変厄介なウイルスです。菌ではないため、抗生物質は効かず、まだワクチンもありません。牡蠣などの二枚貝から感染源になるため、心配な場合は、加熱して食べるとよいでしょう。

●はちみつは１歳以上から！

はちみつにはボツリヌス菌が含まれていることがあります。１歳以下の子どもには、まだボツリヌス菌への免疫がないため、絶対に与えないでください。

日本でも年々増加している 自己免疫疾患（じこめんえきしっかん）

自己免疫疾に分類される病気は数多くあり、そのなかには「難病」に指定されているものもあります。自己免疫疾患に対する決定的な予防法や治療薬はありませんが、「免疫抑制療法」によって症状をコントロールする治療が行なわれています。

免疫機能が自分の身体を攻撃する

人間の身体には、体内に入ってきた異物を認識し、攻撃して排除するための機能が備わっています。これを「免疫」といいます。

ところが、この免疫機能になんらかの変調をきたすと、まったく無害な自分自身の細胞や組織を攻撃してしまい、臓器や関節、皮膚といった身体の様々な部位に病気を発症させます。これが、「自己免疫疾患」です。

自己免疫疾患の原因は、完全には明らかにされていません。体内のタンパク質が変質して異物として認識されてしまうケースや、タンパク質の構造が似ているため誤って攻撃してしまうケース。免疫機能そのものに、なんらかの障害が起きているケースなどが考えられています。

近年、自己免疫疾患では、白血球に含まれるリンパ球の60～80％を占める、T細胞の異常が自己免疫疾患に関係していることがわかってきました。T細胞に関する研究をもとに、自己免疫疾患の治療薬の開発が、現在、盛んに進められています。

自己免疫疾患には免疫抑制療法

自己免疫疾患は、膠原病をはじめとする全身の臓器に症状が現われるもの（全身性自己免疫疾患）と、潰瘍性大腸炎やネフローゼ症候群（腎臓の病気）といった特定の臓器に起こる（臓器特異的自己免疫疾患）のふたつに大きく分けられます。

自己免疫疾患には多くの病気がありますが（表）が、特効薬となるような治療薬はまだありません。

このため治療ではおもに、病気を発症している臓器の炎症を抑える「ステロイド薬」や、免疫機能の過剰な働きを抑える「免疫抑制薬」を使用した、「免疫抑制療法」が行なわれます。

免疫抑制療法の注意点

自己免疫疾患の治療（免疫抑制療法）は、「免疫反応を抑制する」目的で行なわれます。このため、この療法を行なっている方は、ウイルスや細菌に対する免疫力の低下による感染症のリスクに十分な注意をしなければなりません。

通常時であれば、ワクチンの摂取によって感染症のリスクはある程度抑えられますが、ご存じの通り、ワクチンがまだ開発されてい

ない新型コロナウイルスの感染が拡大しています。

　免疫抑制療法を行なっている方は、マスクの着用や手洗い、不要不急の外出を避けるといったことを、より徹底して行なうようにしましょう。

　また、免疫抑制療法には、妊娠または妊娠の可能性がある場合に、特定の薬が使用できないケースがあります。妊娠を希望される方は、医師と相談して、薬を変更するといった方法で治療を続けていくようにしてください。

主な自己免疫疾患

全身性自己免疫疾患	関節リウマチ、悪性関節リウマチ、フェルティ―症候群、若年性特発性関節炎、成人スチル病、強直性脊椎炎、SAPHO 症候群、高安動脈炎、巨細胞性動脈炎、結節性多発動脈炎、多発血管炎性肉芽腫症、好酸球性多発血管炎性肉芽腫症、顕微鏡的多発血管炎、IgA 血管炎、クリオグロブリン血管炎、全身性エリテマトーデス、全身性強皮症、多発性筋炎、皮膚筋炎、混合性結合組織病、シェーグレン症候群、ベーチェット病
臓器特異的自己免疫疾患	ネフローゼ症候群、潰瘍性大腸炎、クローン病、自己免疫性肝炎、原発性胆汁性胆管炎、特発性間質性肺炎、乾癬、天疱瘡（尋常性天疱瘡、水泡性類天疱瘡）、重症筋無力症、多発性硬化症、視神経脊髄炎、ぶどう膜炎、強膜炎

正常眼圧緑内障

　緑内障は40歳以上では20人に一人とされるほど多い病気であるにもかかわらず、多くの人がその発症に気付いていません。その一方で緑内障は、中途失明にいたるリスクとしてはもっとも高い病気の一つです。

　緑内障は、眼球の眼圧が高くなることで視神経を圧迫し、視神経に障害を起こす病気です。障害された視神経からは視覚情報が脳に伝わりにくく、視野が欠けます。しかし両目で見たときには、この視野の欠けは片方の目がもう片方の視野を補うことで自覚しづらくなります。

　ここで問題なのは、一度障害された視神経は元には戻らないことです。このため気が付かないうちに緑内障が進行してしまうと、失明する恐れもでてきます。

　こうした事態を避けるには、早期発見を心がけることがもっとも大切ですが、近年、眼圧は正常範囲なのに緑内障を発症する患者さんが多いことがわかってきました。これは「正常眼圧緑内障」とよばれ、緑内障を患う方の70％を占めるとの報告もあります。

　正常眼圧緑内障はとくに自覚症状に乏しく、視力がおかしいと気が付いたときはかなり病気が進行しているといったケースもみられます。

　正常眼圧緑内障を含め緑内障を発症するリスクは、40歳を過ぎると非常に高くなります。40歳を過ぎたら、かかりつけの眼科医をもつようにして、一年に一度は眼科で検査を受けるようにしましょう。

人生100年時代の知恵

歯の健康が認知症予防に

高齢化の進む日本では認知症の人は増加していて、2025年には700万人に達すると予想されています。
認知症を完治する治療法は現在のところまだないため、予防と症状の進行をできるだけ遅らせるといったことが重要です。
それには、「噛むことによって脳を活性化」することが鍵となります。

歯が少ないと認知症になるリスクが増える

認知症のリスクを調査した研究では、歯が20本以上ある人に比べて、歯が無い（入れ歯もしていない）人の認知症リスクは約２倍に昇りました。

認知症のうち約６割は、脳の萎縮によって起こる「アルツハイマー型認知症」です。脳の萎縮は、アミロイドβ蛋白が脳に沈着することで起こるという見方が有力です。

ある大学で、（食物をよく噛める）正常なマウスと、歯がなく柔らかい物しか食べられないマウスとを比較した研究が行なわれました。

結果として、歯のないマウスには大脳皮質にアミロイドβ蛋白が沈着し、記憶や学習に関わる海馬の細胞数も少なくなっている事がわかりました。これは、脳への刺激が少ないとアミロイドβ蛋白が脳から排出されにくくなるためです。

こうしたことから、食物をよく噛んで食べることは、アルツハイマー型認知症の予防にも繋がると考えられています。

歯槽膜――噛むことで脳を活性化

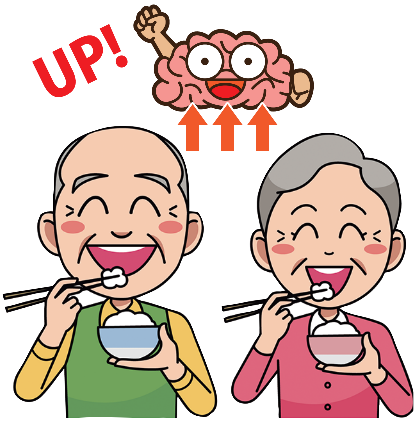
揚げ物を噛むとサクサクとした食感を感じます。柔らかい食物、硬い食物……こうした食感は、「歯槽膜」の働きによって脳に伝えられます。

歯槽膜は、歯と歯を支える骨（歯槽骨）の間にある繊維状の組織です。歯と歯槽骨は完全には密着しておらず、歯槽膜は、歯と歯槽骨の間でクッションの役割をしています。

ただ、歯槽膜の働きはそれだけではありません。

歯で物を噛んだとき、歯は僅かに沈んだり揺れたりします。この歯の動きを歯槽膜は脳に伝えるセンサーの役割もしています。歯槽膜のこの働きによって、噛むことが脳を刺激することに繋がっています。

一方、歯が抜け落ちた状態だと歯だけでなく歯槽膜も失われます。このため脳へ伝わる刺激が減少し、認知症のリスクが高くなると専門家は見ています。



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

光線過敏症

光線過敏症という言葉を聞いたことがあるでしょうか？　日光にあたった部分に症状がでるものです。体質だけでなく、薬によって引き起こされることもあるため注意が必要です。

光線過敏症とは

別名、日光アレルギーともいいます。ハウスダストや花粉などに接すると、何らかの症状が生じる方がいるように、光線過敏症の方は皮膚に日光があたると、その部分が赤くなったり、じんましんなどの症状が現われます。日光に含まれる紫外線が原因で、そのため日中の行動が大幅に制限されます。また、光線過敏症を症状のひとつとして発症する病気もあります。過敏症が疑われる場合は、病医院で詳しく検査を受けられることをおすすめします。

薬による光線過敏症

処方された湿布の注意書きに「湿布を貼った部分を、日光にあてないこと」と書かれているのを不思議に思ったことはないでしょうか？　薬の成分によっては日光と反応して、患部がかぶれたり皮膚に異常がでる「薬剤性光線過敏症」になることがあるためです。このような場合は、速やかに使用を止め、処方された病医院を受診しましょう。

「薬剤性光線過敏症」は湿布のような外用薬だけでなく、内服薬などでも起こることがあります。そうした薬は前もって医師や薬剤師から説明がありますので、使用の際は注意が必要です。

日光から皮膚を守る

近年、日光に含まれる紫外線量が増えています。紫外線の蓄積は皮膚がんにつながる可能性も指摘されています。紫外線量の増える５月頃から、大人も子どもも外出の際には、日焼け止めや、帽子、日傘、UV カットの上着などを利用するとよいでしょう。ただ、日光浴には免疫を上げる効果もあります。朝、カーテンを開け日の光を浴びる、また、きちんと対策をした上で散歩などをするとよいでしょう。

見逃さないで、この症状！

男性の尿漏れ――泌尿器科で相談を

最近、尿漏れを訴える男性が増えています。その原因のひとつとしてあげられているのが、「前立腺肥大症」です。

前立腺は、40 歳を過ぎたころから加齢とともに大きくなっていく傾向があります。

前立腺が肥大化すると前立腺のほぼ中心を通る尿道が圧迫され、尿道や膀胱に尿が残ります。この残った尿が尿漏れの原因となっています。

前立腺肥大の治療は、症状が比較的軽い場合は、自律神経の働きや男性ホルモンの作用を抑える薬物療法が行なわれます。一方、排尿がままならないほど症状が重い場合は、前立腺を小さくするか切除する手術療法が検討されます。

尿漏れを自覚していても医療機関への受診をためらう方は、男女に関係なくおられます。尿漏れは、適切な治療を行なえば改善が期待できる病気です。まずは、泌尿器科を受診して専門医に相談してください。

〈頭のストレッチの答え〉　①3、8、22　②ありがとう

春野菜とささ身のゴマ酢あえ

MONTHLY COOKING

作り方

1. ささ身は耐熱皿に入れ　酒大さじ1、塩少々をふり、ラップをして電子レンジ600wで1分30秒加熱する。そのまま蒸らして火を通す。冷めたら細かく裂く。
2. アスパラは茹でて3cmの斜め切りにする。人参は3cmの短冊に切り茹でる。
3. ボウルにⓐを上から順に混ぜ合わせる。
4. ３に1、2を加えあえて器に盛る。白ごまをひねって散らす。

材料（２人分）

鶏ささ身	2本	ⓐ 練りごま(白)	大さじ1と½
アスパラガス	4～5本	ⓐ 砂糖	大さじ½
新人参	50g	ⓐ 薄口醤油	小さじ1
白ごま少々		ⓐ 酢	大さじ1

ワンポイント

ゴマ酢ⓐは上から順に混ぜると分離せずに混ぜやすい。

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。

食と健康ーほんとうの話!?

「畑の薬」と呼ばれる、らっきょう

らっきょうは、平安時代に中国から伝わり、もともとは、胸の痛みや喘息を抑える「薬」として用いられていました。ちなみに食用となったのは、江戸時代からです。

かつては薬用として使われていただけあって、らっきょうにはとても素晴らしいふたつの成分が含まれています。

そのひとつが、「フルクタン」という食物繊維です。

野菜に含まれる食物繊維の多くは水に溶けない（不溶性）ですが、フルクタンは水に溶ける（水溶性）の食物繊維です。

水溶性の食物繊維には、腸のなかで粘りのあるゲル状に変化して、硬い便に水分を与え、排便を促す働きがあります。このため、便秘に悩む方の腸内環境の改善に役立ちます。

らっきょうに含まれる特筆すべき成分のもうひとつは、「アリシン」です。アリシンには、疲労回復に効果があるとされるビタミンＢ１の吸収を助ける働きがあります。免疫力を高め、かぜの予防にも効果があるとされています。

頭のストレッチ

下の問題を目だけを使って挑戦してください。
形に惑わされないで！

①１～30までの中にない数字を３つ
②ハートのひらがなで出来る５文字

つ	り	9	24	19	け	14
1	ゆ	10	り	て	27	と
20	あ	め	16	と	4	く
と	23	2	る	あ	い	15
12	こ	き	す	11	た	21
が	26	17	め	る	29	つ
ぐ	が	と	5	な	く	30
6	28	り	な	せ	25	7
い	の	18	13	い	ろ	う

※答えは７ページにあります

制作：メディカルライフ教育出版　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