

すぐに役立つ暮らしの健康情報――

# こんちわ

2020年 7月号



今年の夏は、例年より暑い夏になると予想されています。そのうえでさらに、熱中症と新型コロナウイルス感染症という、二つの大きな危険と向き合わなければなりません。

屋外や屋内で活動したり、イベントに参加するときは熱中症を予防するために、「暑さ指数（W B G T）」に目を向けるようにしましょう。暑さでは、気温の高さに目が行きがちですが、暑さ指数は気温に加えて、湿度や輻射熱（赤外線の強さ）といった数値が計算式に含まれます。

暑さ指数は数値で表されますが、「警戒」「厳重警戒」「危険」といった言葉に置き換えられ、「熱中症警戒情報」としても発表されています。

「警戒」と表示されているときは、「運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる」ようにしてください。

「厳重警戒」では、「外出時は炎天下（強い太陽の日差し）を避け、室内では室温の上昇に注意する」ことが必要です。エアコンの利用をためらうことなく、室温が28℃以下になるようにしましょう。

「危険」の表示がでているときは、「屋内外を問わず、すべての生活活動で（熱中症がおこる危険）があります。外出は避け、涼しい室内に移動するようにしてください。」「危険」時は、高齢世代の方は安静にしていても熱中症になることがあります。身体状態の変を見逃さないようにしましょう。

## 『熱中症警戒情報』の活用を

今年の夏は、例年より暑い夏になると予想されています。そのうえでさらに、熱中症と新型コロナウイルス感染症という、二つの大きな危険と向き合わなければなりません。

屋外や屋内で活動したり、イベントに参加するときは熱中症を予防するために、「暑さ指数（W B G T）」に目を向けるようにしましょう。暑さでは、気温の高さに目が行きがちですが、暑さ指数は気温に加えて、湿度や輻射熱（赤外線の強さ）といった数値が計算式に含まれます。

暑さ指数は数値で表されますが、「警戒」「厳重警戒」「危険」といった言葉に置き換えられ、「熱中症警戒情報」としても発表されています。

暑さ指数は数値で表されますが、「警戒」「厳重警戒」「危険」といった言葉に置き換えられ、「熱中症警戒情報」としても発表されています。

暑さ指数は数値で表されますが、「警戒」「厳重警戒」「危険」といった言葉に置き換えられ、「熱中症警戒情報」としても発表されています。

# 「怒り」と上手に折り合いをつけよう

## ③怒りが心身に及ぼすデメリッタ

怒った時に、相手が折れたり、

自分の思い通りになると、心は一種の達成感や快感を感じます。そ

して、怒りで問題解決することが習慣化すると、理性を司る前頭葉の効果が弱まり、次第に怒りにブ

レーキがかかりにくい状態になります。交感神経が優位に働くようになつて、興奮しやすくなると、血压が上がりやすくなります。高

血压は血管に負担をかけるため、他の生活習慣病に結びつきやすくなります。

また、怒つてばかりいる人の周りに好んで居る人はいません。怒りが人間関係も変えてしまうかもしれません。

一方、表面上は怒りを見せず、心の中に怒りを蓄積していくつまりが人間関係も変えてしまふ人もいます。こちらは怒りがしひれなのです。

一方、表面上は怒りを見せず、心の中に怒りを蓄積していくつまりが人間関係も変えてしまふ人もいます。こちらは怒りが発散できない状態が続くと次第に無気力になり、うつ状態に繋がる可能性があります。

喜怒哀楽——私たちはこれらを感じながら生きています。そのなかで「怒り」は、時に制御しづらく厄介な感情となることがあります。自分の「怒り」と上手に折り合いをつけることで、これから的生活をより穏やかに過ごしませんか。

## ①はじめに

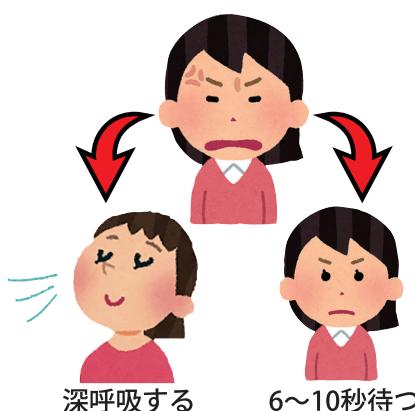
今回扱う「怒り」は、ご自身のなかの「怒り」です。

「それより、周りの人の怒りを鎮めたいんだけど」と思われる方もいらっしゃるでしょう。しかし、もいらつしやるでしょう。しかし、他人を変えることはできません。変えられるのは「自分自身」だけなのです。でも自分の怒りと折り合いがつくようになると、周りの人への見方も変わるかもしれません。

## ②怒りのメカニズム

怒りを感じる時、身体は戦闘態勢に入ります。すると身体機能を

亢進・上昇させる交感神経が刺激され、ノルアドレナリンといういわゆる闘争ホルモンが分泌されます(※悪いホルモンではなく、やる気などが高まる時にも働くものです)。



深呼吸する

6~10秒待つ





## QOLを高める！ホームドクター・アドバイス



### 怒りやイライラの内側には…



「怒りは感情の蓋（ふた）」や「怒りは第二感情」という言葉を聞いたことがありますか？どちらも、眞の感情は怒りの背後にあるという意味です。私たちは、心の中に生じた本当の気持ちがわからず、「怒り」という形で表現してしまうことが多いのです。

総じて「怒り」とは、自分自身を否定されたり、自尊心を傷つけられたと感じたときに生じるものと考えることができます。怒ること自体は決して悪いことではありません。けれども、上手に折り合いをつける選択肢を持つていれば、無駄な怒りを感じなく

↓すると、一日のうちに結構自分が怒っている、とか、こういうことが自分は許せないんだな、など怒りの頻度や傾向を客観的にとらえることができます。

#### ●ムカツとしたり、イライラした時にその理由を考えてみる。もし

くは、後で日記風に書き出して、考察してみる。

**〈例〉**頼まれて買い物をしてきたら、「結構、高かったのね」と言われてムカツとした。

↓ここでは、本当は「頼まれて買い物をしてきたのに、責められたようで悲しい」と感じたかもしれません。そんな時「せっかく行つてきたのに！」と怒るよりも、悲しく感じた本心を話してみましょう。相手から「単なる値段に対す

### ④怒りの内側にあるもの

### ⑤「怒り」と上手に折り合ひをつけるには

て済むようになります。イライラしたり、怒りそうになつた時は、次のようなことを考えてみてください。怒つてしまつた後に振り返る形でも大丈夫です。

●自分の怒りに気づいたら（私は今怒っているようだ）と心の中でつぶやく。

○自分の怒りに敏感になり、丁寧に客観視してみると、心は素直に穏やかになります。きっとより豊かな毎日が過ごせるようになるでしょう。

その他、仕事で部下がミスをした時など、まず怒るのではなく、どうすれば今後ミスを減らせるかを共に対応策を考えるなど、怒り以外の選択肢をもつことは、人望を集めます。



慢性的な息切れやむくみを放置していませんか？

けつ せい しん ふ ぜん

# うつ血性心不全



心臓の機能低下によって血液循環が阻害されると、身体の様々な臓器や組織にうつ血が起ります。肺のうつ血による、息切れ。手足のうつ血による、むくみ。身体に起こる異変の原因が、心臓にあるとしたら……。今回のメディカルプロファイリングは、うつ血性心不全についてです。

## よくある症状



心不全は、狭心症や心筋梗塞と  
いった心臓の病気だけでなく、高  
血圧や腎臓病、ウイルス感染症と  
いった病気によつても引き起こさ  
れます。また、過度のアルコール  
摂取や薬物依存が心不全の原因と  
なることもあります。

うつ血性心不全は、心不全によ  
つて、臓器や血管に「うつ血（血  
液の流れが悪くなり、滞つてしま  
うこと）」が起こつている病態で  
す。

心不全は、狭心症や心筋梗塞と  
いった心臓の病気だけでなく、高  
血圧や腎臓病、ウイルス感染症と  
いった病気によつても引き起こさ  
れます。また、過度のアルコール  
摂取や薬物依存が心不全の原因と  
なることもあります。

うつ血性心不全は、心不全によ  
つて、臓器や血管に「うつ血（血  
液の流れが悪くなり、滞つてしま  
うこと）」が起こつている病態で  
す。

## うつ血性心不全とは

「心不全」という言葉をよく目に  
されると思います。心不全という  
のは病名ではなく、心臓の機能が  
うまく働かず、血液循環が滞つて  
しまう状態のことを言います。

心不全は、狭心症や心筋梗塞と  
いった心臓の病気だけでなく、高  
血圧や腎臓病、ウイルス感染症と  
いった病気によつても引き起こさ  
れます。また、過度のアルコール  
摂取や薬物依存が心不全の原因と  
なることもあります。

うつ血性心不全は、心不全によ  
つて、臓器や血管に「うつ血（血  
液の流れが悪くなり、滞つてしま  
うこと）」が起こつている病態で  
す。

## よくある症状としては、息切れ （呼吸困難）、激しいせき、胸の痛 み、手足のむくみ（浮腫）、倦怠 感、夜間の頻尿といったことがあります。

（呼吸困難）、激しいせき、胸の痛  
み、手足のむくみ（浮腫）、倦怠  
感、夜間の頻尿といったことがあります。

## うつ血性心不全の重症度

うつ血性心不全の重症度は、4  
段階に分類されています。うつ血  
性心不全になると、比較的症状の  
軽いII度から、身体活動の制限が  
必要になります。

### I度 常的身体活動に制限はない（日

常的身体活動では、著しい  
疲労、動悸、呼吸困難、狭心  
痛を生じない）。

II度 軽度ないし中等度の身体活  
動の制限がある（日常的な身  
体活動で疲労、動悸、呼吸困難、

# メディカル・プロファイリング

うつ血性心不全の検査と治療

うつ血性心不全の検査には、血液検査、胸部レントゲン検査、心電図、心エコー検査などがあります。そして、さらに詳細な検査が必要な場合には、心臓カテーテル検査が行なわれます。心臓カテーテル検査は、カテーテル（医療用の細い管）を手首から挿入して心臓を調べる検査方法です。

うつ血性心不全の治療では食事療法のほかに、血管を拡張して血圧を下げる薬や、心筋の伸縮力を増す薬、体内の水分量を減らすために利尿剤

（通常以下の身体活動で疲労、動悸、呼吸困難、狭心痛を生じる）。安静時には無症状。Ⅲ度 高度な身体活動の制限がある（通常以下の身体活動で疲労、動悸、呼吸困難、狭心痛を生じる）。安静時には無症状。

Ⅳ度 いかなる身体活動も制限される（安静時にも心不全症状や狭心痛があり、わずかな活動でも症状が悪化する）。

**慢性的な息切れや足のむくみを軽視しない**

うつ血性心不全は、症状が急激に悪化する場合もありますが、慢性的な症状が次第に悪化することで重症化してしまうケースが多く見られます。

こうした治療で十分な効果が得られない時、条件が整えば人工心肺装置を使用して血液を体外循環させる治療法や、人工心臓を使用する方法、心臓移植といった治療法が検討されます。

狹心痛を生じる）。安静時には無症状。

Ⅲ度 高度な身体活動の制限がある

（通常以下の身体活動で疲労、動悸、呼吸困難、狭心痛を生じる）。安静時には無症状。

Ⅳ度 いかなる身体活動も制限さ

使う薬物療法が行なわれます。こうした治療で十分な効果が得られない時、条件が整えば人工心肺装置を使用して血液を体外循環させる治療法や、人工心臓を使用する方法、心臓移植といった治療法が検討されます。

こうした治療で十分な効果が得られない時、条件が整えば人工心肺装置を使用して血液を体外循環させる治療法や、人工心臓を使用する方法、心臓移植といった治療法が検討されます。

## 心臓病と新型コロナウイルス感染症



うつ血性心不全をはじめ、心臓に病気のある方には、専門の医師から、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクへの注意が強く呼びかけられています。新型コロナウイルスは、直接心臓を侵す可能性も否定されていません。

また、新型コロナウイルスが肺の奥深くに感染すると、重篤な肺炎を引き起こします。肺炎になつた肺は、呼吸によつて取り込んだ酸素を血液へ十分に送りこなすようになります。

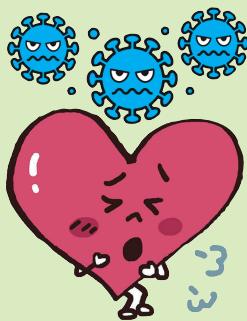
このとき心臓は、酸素供給を補なうために、普段よりさらに働きを活発にしなければなりません。これが、病気によつて弱つ

ている心臓に大きな負担となり、心臓を致命的なまでに弱らせる原因となります。

心臓に病気がある方は、新型コロナウイルス感染症対策を、よりしっかりと行なつていく必要があります。

マスクの着用と手洗い・消毒の徹底、不要不急の外出を控え、密閉、密集、密接（三密）を避ける——こうした一般的な予防法のほかにも、心臓病の方には注意して欲しいことがあります。

それは、肥満です。新型コロナウイルス感染症の拡大以降、体重が増加したという人は6割に上っています。外出の自粛や在宅ワークの広がりといつたことが原因と考えられますが、心



# 人生100年時代の知恵

## 杖を正しく選んで使う

歩くときの脚の痛みをカバーするために、一般的によく使われるのが杖です。ところが、この杖の選び方や使い方を間違っている方が多くいらっしゃいます。間違った使い方を続けていると、転倒などの思わぬ事故や、問題のなかった箇所に痛みが生じることがあります。この機会に、杖の正しい使い方をしっかりと確認しておきましょう。



### 正しい杖の選び方

杖を選ぶときは、専門家に相談して購入するようにしましょう。合わない杖を選んでしまうと、後々までトラブルの原因になります。

基本的な知識として、杖の長さは、杖を垂直に立てたときに、柄の部分が腰骨の出っ張った部分ぐらいの長さが最適です。ただ、背骨に曲がりがある方や身体が傾いている方は、腰骨の位置より若干短い方が使いやすいかもしれません。杖をついたとき腕が軽く曲がるかどうかも、杖選びでは大事なポイントになります。

杖でよく使用されるのは、杖の先が1点になっているT字型の杖です。

このT字型の杖では足もとが安定しないという方には、杖の先が3～4点に分かれている、多脚杖が適しています。ただ、多脚杖には、段差や凸凹した場所で



不安定になりやすいという面があります。杖を選ぶときは、こうした点も十分に考慮するようにしましょう。

### 正しい杖の使い方

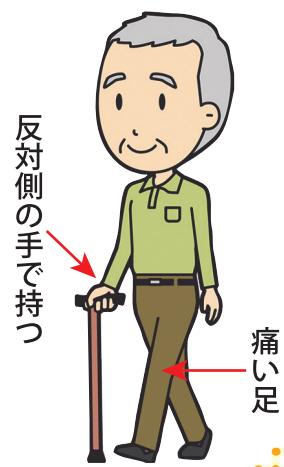
杖の使い方で一番多い間違いは、杖を利き手で持っているケースです。【痛む足の反対側の手で持つ】——これが、正しい杖の持ち方になります。

杖を持ったときの歩き方には、3動作歩行と2動作歩行があります。

3動作歩行は、まず、杖を自分の前に出します。次に、「痛む方の足（杖を持った手の反対側の足）」から前に出し、最後に痛みのない方の足（杖を持っている側の足）を出します。

3動作歩行だと歩くのが辛い場合は、2動作歩行を試してみてください。

2動作歩行では、杖を前に出すと同時に「痛む方の足（杖を持った手の反対側の足）」を前に出します。それから、痛みのない方の足（杖を持っている側の足）を出します。



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

## アンチドーピング認証

優勝した選手がドーピングの疑いで順位はく奪、などと報じられると何ともいえない気持ちになりますね。故意ではなく、選手が知らずに禁止薬物が含まれたものを摂取するケースもあり、ドーピングを防ぐ取り組みが世界的に行なわれています。



### 世界アンチドーピング機構

スポーツは、ルールを守る・差別が行なわれないなど、あらゆるフェアな環境下で、人間の肉体の可能性が発揮される——そこに醍醐味があります。薬物などによって筋肉を増強して驚異的な記録をだしても、それは最早スポーツマンとは呼べません。

そのため、「世界アンチ（※アンチ=反）ドーピング機構」では、禁止薬物のリストや検査方法など世界的に統一した基準を設けています。

### アンチドーピング認証

テレビ番組などでスポーツ

選手による「ドーピング検査に引っかかるため、試合前日に高熱がでても薬を飲むことができない」というエピソードを聞いたことはないでしょうか。

ドーピング認定される禁止薬物は多岐にわたります。選手が個々でチェックするのは非常に大変です。そのためアンチドーピング機構を通じて厳しい検査を行ない、製品に禁止物質が含まれていないことが証明されると取得できるのが「アンチドーピング認証」です。

### インフォームドチョイス認証

イギリスのLGC社はドーピング物質の分析に精通した50年以上の歴史をもつアンチドーピング認証機関です。

2007年以降は、サプリメントに限定して検査・分析を行なっており、日本の某栄養ドリンクもアンチドーピング認証に当たる「インフォームドチョイス認証」を取得しています。認証された製品にはマークがついて、スポーツマンにとってひと目で摂取可能な製品が今後増えていけば安心要素になります。



## 見逃さないで、 この症状！



### 熱中症と新型コロナウイルス感染症

昨年の7～9月に熱中症で救急搬送された方は、およそ6万3千人に上りました。今年は、新型コロナウイルス感染症の流行もあり、救急医療体制への事態の深刻化が懸念されています。さらに、熱中症と新型コロナウイルス感染症には、発熱や倦怠感、言語障害や意識障害といった、よく似た症状があることも心配される点です。

熱中症に関しては、まずは予防にしっかり取

り組むことが大切です。こまめな水分補給や、室内の温度と湿度の管理、野外での長時間の活動を避けるといったことが、昨年以上に大切になります。

そのうえで、身体に異変が起こったときには電話で相談できるように、かかりつけ医や医療機関の連絡先がわかるようにしておきましょう。

言語障害や意識障害があるときは、迷わず救急車を呼んでください。事態は一刻を争います。これは、熱中症や新型コロナウイルス感染症に限らず、すべての病気に対しても同様です。



### 7 〈頭のストレッチの答え〉

- 【タテのカギ】①クワガタムシ ②カフス ③ミル ④リヨウ ⑥ユリ ⑧ティー ⑨エキカ ⑪シラ ⑫マス  
【タテのカギ】②カミナリ ⑤ワッフル ⑥ユウ(有) ⑦タテ ⑨エリ ⑩ムイシキ ⑬シーラカンス

## 豆苗の豚巻き蒸し



# MONTHLY COOKING



●..... 材料(2人分)

豚バラ薄切り肉 6枚	酒 大さじ	1
豆苗1パック		
正味100g	ポン酢しょうゆ 大さじ2	
塩・こしょう 各少々	④ おろし生姜 小さじ1 ゴマ油 小さじ1	

# 食と健康一ほんとうの話!?

# そうめんだけだと夏バテする理由

暑くて食欲がない……そんなときは、「そうめん」を食べるという人は多いと思います。そんなとき、「そうめんだけ」を食べているという方はいらっしゃいませんか？ そうめんは、炭水化物でできています。炭水化物は糖に変換され、身体のエネルギーとなります。しかし、ビタミンB1がないとこの働きが機能しません。

このため、そうめんを食べるとときに、ビタミンB1を含んだ食品と一緒に摂らないと結果的に食事からエネルギーを得られず、夏バテを起こしてしまいます。



# 作り方

1. 豚肉は広げて塩・こしょうをふる。  
豆苗は根元を切り落として6等分にする。
  2. 豚肉1枚に等分した豆苗を手前にのせしっかりと巻きつける。残りも同様にする。
  3. 耐熱皿に2の巻終わりを下にして間をあけて並べて酒をふる。ラップをかけ電子レンジ(600W)で3分加熱する。
  4. 3を半分に切り、器に盛って、混ぜ合わせた④をかける。

●……………ワンポイント

豆苗を肉で巻いた後 手で握って  
しっかり巻きつけます。豆苗の代  
わりにえのき茸やもやしを使って  
も合います。

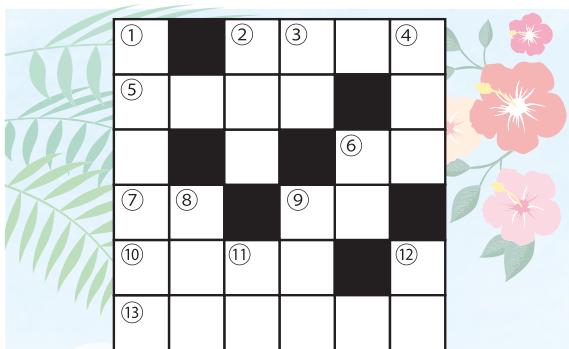


クッキングアドバイザー 天野由美子

※ 食事指導を受けている場合は医師に相談しましょう。

# 頭のストレッチ

タテのカギ・ヨコのカギをヒントにクロスワードを完成させてください。



## 【タテのカギ】

- ①カブトムシと共に人気
  - ②洋服のそで口のこと
  - ③視界を認識すること
  - ④使うこと
  - ⑥ラッパ型の大きな花。  
白の花言葉は「無垢」
  - ⑧紅茶を英語で言うと？
  - ⑨液体に変化する現象。  
○〇〇チッ素。
  - ⑪知らない様子を装うこ  
と。○〇を切る
  - ⑫木の容器。○〇酒
  - ②空に起くる放電現象  
ものすごい音
  - ⑤ベルギーのお菓子。  
「#」に似た形
  - ⑥存在すること
  - ⑦横の反対語
  - ⑨服の首回りの部分
  - ⑩意識していないこと
  - ⑬「生きた化石」と例え  
られている魚

【ヨコのカギ】

- ②空に起こる放電現象  
ものすごい音
  - ⑤ベルギーのお菓子。  
「#」に似た形
  - ⑥存在すること
  - ⑦横の反対語
  - ⑨服の首回りの部分
  - ⑩意識していないこと
  - ⑬「生きた化石」と例え  
られている魚

※答えは7ページにあります