

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2020年 **8** 月号



QOLを高める！
ホームドクター・アドバイス

この疲れ、どうしたらいい？

メディカル・
プロファイリング

『新しい生活様式』と
『熱中症対策』

- ・人生100年時代の知恵
ギャンブル依存症からの脱却
- ・はつらつ健康ナビ
夏の髪をダメージから守ろう
- ・見逃さないで、この症状！
足以外に病気の原因が
- ・食と健康——ほんとうの話!?
食事と腸と寝つきの関係

S. Kouji

子どもが夏に罹りやすい感染症

手足口病、ヘルパンギーナ、プール熱、溶連菌感染症は、子どもが夏に罹りやすい四つの感染症です。

●手足口病——手、足、口に小さな水疱ができ、集団感染が広がりやすいところに特徴があります。ほとんどの場合は数日で症状が治まりますが、嘔吐や頭痛が続いている場合は合併症を起こしている可能性があります。

●ヘルパンギーナ——ヘルペス（水泡）とアングィナ（喉の炎症）を組み合わせた言葉で、この言葉の通り、のどに水泡や炎症が起る病気です。この病気は、39℃前後という急な発熱や、のどに病気が起るといいう性質上、飲食が難しいという特徴があります。とくに脱水症状には気をつけなければなりません。

●プール熱——プールの水を介して感染することが多いためプール熱と呼ばれています。急な発熱と、のどや目に炎症をともなう症状が起ります。プール熱と診断されたときは、症状がなくなっても2日過ぎるまで学校保健法で出席停止となっているので注意してください。

●溶連菌感染症——夏かぜによく似た症状を起す病気で細菌の感染によって発症します。抗生物質のない時代は、隔離入院が必要とされるほど恐れられた病気でした。

これらの病気は、一週間ほどで症状が治まることがほとんどですが、溶連菌感染症のようなケースもあるので、医療機関でしっかりと診断・治療を受けるようにしましょう。



この疲れ、^{つか}どうしたらいい？

.....
A 子さんは、最近気になっていることがありました。家のなかで家族が「疲れた」というのを、よく耳にするようになったからです。疲れとは、何なのでしょう？ **A** 子さんは、まず医師である叔父さんに話を聞いてみることにしました。

叔父さん（以降、叔）「おや **A** 子ちゃん、久しぶりだね。みんなは元気かい？」

A 子（以降、**A**）「叔父さん、こんにちは。それが、みんな最近疲れている感じがするの。だから、『疲れ』について知りたいと思って」

叔「なるほど。今年は新型コロナウイルスの流行で、生活様式が一変してしまった。長引く不安や緊張、加えて夏の暑さによって、今、心身に疲労を蓄積させている人はとても多いと思うよ」
A「そうよね…。叔父さん、疲れってどういう状態なのかしら」

叔「日本疲労学会では、『疲労と

.....
A は過度の肉体的および精神的活動または疾病によって生じた独特の不快感と休養の願望を伴う身体的活動能力の減退状態である。』と定義しているよ」

A「つまり、身体や心に過度の負担がかかって、何かをした後に、しんどさを感じてしまうのが疲れってことね」

叔「そうだね。精神や心とは脳の活動と考えるとわかりやすいね。疲れも一時的で軽いものであれば、その都度回復して心身に影響は残らない。問題は、慢性的に疲れを蓄積してしまうことなんだ」

A「じゃあ、私、疲労の解消法を



上手に食べて疲労回復！

色々な食物が入った栄養バランスの整った食事はとても大切ですが、3食作るのは大変ですよ。缶詰やレトルト食品、お店のお弁当を取り入れ負担を減らしましょう。夏は水分も多めに摂取を！

- * 疲労回復物質クエン酸：
梅干しなど梅製品
- * 即効性のあるエネルギー源：
バナナ



調べてみることにするわ」
叔「それはいいね。ではヒントをあげよう。健康の維持に大切なものの3つ、わかるかい？」
A「ええと、栄養バランスのよい食事、適度な運動、睡眠かしら？」
叔「その通り。疲労の蓄積の予防・回復にはこの3つが必要で、そのなかで一番大切なのが睡眠なんだ」
A「そうなのね。叔父さん、ありがとうございます！」



軽めの運動を習慣に！運動後は水分補給を忘れずに！

適度な運動は血行をよくし、疲労回復やストレスの軽減にも役立ちます。ただ、日頃運動習慣がない人や、何か月か外出を控えていた人がいきなり激しい運動を始めるのは危険です。

室内ならば、熱がこもらないように風を通したり、エアコンをきかせながら軽めの運動を毎日短時間ずつ行いましょう。ストレッチやヨガ、ラジオ体操は、全身を使うので血行がよくなります。また、踏み台昇降運動は、脚の筋肉を鍛えるのにおすすめです。



夏の炎天下、外で運動するのは危険ですので、日差しが弱い時間帯に、家の周りや町内を無理なく散歩するのがよいかもしれません。

夏場はシャワーになりがちですが、お風呂につかることも疲労回復に効果があります。



心が疲れたら余白を作る！

今、心のなかに悩みがあって、疲れている人は恐らくたくさんいると思います。そんな時は、SNSを見ず、負担になっている人間関係から距離をとるなどして、心への刺激を減らしてください。※



質の良い睡眠で疲労回復！

ぐっすり朝まで眠ることは、身体だけでなく心(=脳)の疲労回復にもとても重要！

夏になると、気分が落ち込みがちになる人は、暑さや湿度などが邪魔をして、睡眠の質を落としている可能性があります。

質の良い睡眠をとるために、右の項目を参考に睡眠環境を見直してみてください！

疲れを回復する睡眠環境作り

- * エアコンで温度管理を。間取り上設置できない場合は、ウインドエアコンという窓にとりつけるタイプも。**費用的な問題がある場合は、市区町村に迷わず相談を！**室内でも熱中症は起こります。
- * 室内の温度の目安は、26度以下。湿度は、50%程度に。
- * 寝室内はできるだけ暗くしましょう。
- * シーツや肌掛けなど、接触冷感素材のものをを使うと、より快適に。
- * アイス枕は、冷凍庫に入れておけば繰り返し使えます。
- * 眠る30分前には携帯電話を見るのをやめましょう。
- * 睡眠は、7時間はとりましょう。睡眠時間の確保を！

寝つきが悪い・夜中に何度も目が覚めるなどお悩みの方は、医師に相談を！



『新しい生活様式』 と 『熱中症対策』

新型コロナウイルス感染症の拡大が続くなかで、熱中症で救急搬送される方が昨年より増加しています。

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐための『新しい生活様式』と『熱中症対策』——このふたつを両立させ、同時に行なっていくことが、この夏、大きな課題となっています。

『新しい生活様式』と 『熱中症対策』

新型コロナウイルスの感染拡大が日本でも起こり始めてからからおよそ半年になろうとしています。この間、感染拡大を防ぐために『新しい生活様式』の提案が、国や感染症対策の専門家からなされました。マスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保、3密（密集・密接・密閉）を避ける、といったことが、ここではとくに強調されています。

その一方、『新しい生活様式』には、ケースによっては、熱中症のリスクになりかねない要素もあります。

そこで、『新しい生活様式』と『熱中症対策』を両立させるために、いくつかの具体的な提案がなされています。

マスクの着用と熱中症

新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用は有効です。

ところが、マスクを着用することで、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度の上昇といった、身体的な負担が生じることがあります。こうしたことから、高温多湿の環境下でのマスクの着用は、熱中症のリスクにもなりません。

マスク着用時の熱中症対策としては、次のようなものあげられています。

①屋外において、ソーシャルディスタンスが確保できる場合は、マスクを外して休憩するようにする。





屋内での3密を避けるときに浮かびあがってくるのが、エアコン使用の問題です。室内で熱中症になった人の9割が、エアコンを使用していなかったというデータがあります。熱中症対策にエアコンの使用は欠かせません。しかし、エアコンには換気機能

エアコン使用に関する提案

②マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなるので、定期的な水分補給を心掛ける。
③マスクを着用しているときは、強い負荷のかかる運動や作業を避けるようにする。

体温の把握で危機に備える

ないことが多く、空気の循環が阻害され、室内が「密閉」状態になりがちです。こうしたことを避けるためにも、室内の温度の急激な変化に十分注意しながら、定期的な換気扇を回したり、窓を開けたりするようにしてください。

体調が優れないとき……これまでは、多少無理をしてでも、仕事やレジャーに出掛けた方もいらつしやっただと思います。ただ今年、新型コロナウイルス感染症と熱中症、どちらを防ぐためにも体調不良のときは、外出を避けるようにしましょう。

同時に、『新しい生活様式』では、日常における、「定時の体温測定や健康チェック」が求められています。平熱より体温が高いときは、熱中症のリスクも高まります。平熱を把握し、体温の変化に注意を向けることは、新型コロナウイルス感染症と熱中症のどちらに対しても、有効な健康管理法です。



風しんクーポン券

感染症のひとつである「風しん」でもっとも怖いのは、妊娠中の女性に感染してしまうケースです。妊娠中の女性が風しんに感染すると胎児に影響が及び、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓などに障害が起る恐れがあります。これは、「先天性風しん症候群」と呼ばれています。風しんは一度罹ると、生涯免疫を持つとされています。ワクチンの接種が非常に効果的で、現在では、子どもの時期に2回の予防接種が行われています。

時期がありました。子ども時代をこの時期に過ごした人のなかには、風しんに対する免疫を持っていない方や、免疫が不十分な方がいます。

こうしたことを踏まえて、とくに感染源となるリスクの高い40〜57歳の男性に、風しんの抗体検査と予防接種を原則無料で受けられるクーポン券が、昨年度、自治体から配布されました。ところが残念なことに、このクーポン券を実際に利用された方は全国平均で20%程度に留まりました。

クーポンの有効期限は今年の3月でしたが、来年の3月31日まで延長されることになりました。多くの女性や生まれてくる赤ちゃんを守るためにも、ぜひクーポン券を利用して風しんの抗体検査と予防接種を受けられるようお願いいたします。



人生100年時代の知恵

ギャンブル依存症からの脱却

緊急事態宣言が出されるなか、営業を続けていたパチンコ店に並ぶ人たちを、「ギャンブル依存症」ではないかと心配する声が聞かれました。

ギャンブル依存症とは、どういう病気なのか。どういった危険があるのか。将来に向け、ここであらためて確認しておきましょう。



ギャンブル依存症は 深刻な病気です

アルコール依存症や薬物依存症という言葉を目にすると、「とても怖い病気」という印象を持たれると思います。一方、「ギャンブル依存症」はどうでしょうか？アルコールや薬物の依存ほどには、深刻とは思われないかもしれません。

しかし、ギャンブル依存症は、アルコール依存症や薬物依存症と同じメカニズムで起こることがわかっています。このためギャンブルをしているときの脳内は、ある種の薬物中毒に陥った状態になります。このことからギャンブル依存症は、正式に病気として分類がされています。

ギャンブル依存症患者には、ギャンブルへの強い渴望が見られます。ギャンブルをしたいという欲求の制御が困難で、しないでいると（禁断症状とも呼ばれる）強い離脱症状がみられます。

ギャンブル依存症における大きな問題は、本人が依存症であることを強く否認する傾向にある点です。さらに、ギャンブル依存症の場合は、アルコールや薬物依存と違って身体に明らかな異常がみられないために、依存状態にあることの自覚が遅れることも問題です。

ギャンブル依存症になる 危険が高まっている

日本のギャンブル依存症患者の多くは、パチンコ・パチスロに依存していることが分かっています。遊戯施設が比較的身近な場所にあること。脳を過剰に刺激して依存を高めるような要因が、パチンコ・パチスロの機械に見られること。こうしたことが、多くの依存症患者を生む原因と専門家は分析しています。

さらに現在では、競馬や競輪をはじめとする公営ギャンブルを、インターネットを使って行なうことも広く普及してきました。ギャンブルが、家庭や身近なところに、より深く入り込んできています。

ギャンブル依存症は、破滅的な結果を本人やその家族にもたらしかねない病気です。

「止めたくても止められない」「したくないのにしてしまう」という人は、ギャンブル依存がすでに深刻な状態にあります。そうした方は、心療内科・精神科を受診して、まずは正確な診断を受けるようにしてください。



このコーナーは文字を大きくしてあります。

はっらっ 健康ナビ

夏の髪をダメージから守ろう

秋になると、髪の傷みに気づく方がいらっしやいます。実は、そうした傷みは夏と関係が深く、今、気をつけることで、健やかな髪で秋を迎えることができます。



髪の毛の役割

髪の毛は、他の体毛と同様に、皮膚や組織を守る役割をしています。特に、髪の毛は頭部を覆っています。そのため、

- ・夏の日差しによる高温が頭部に伝わるのを和らげる。
 - ・過剰に浴びると皮膚がんを引き起こす紫外線を吸収して、頭皮を守る。
- などの重要な役割があるのです。



髪の毛のダメージを防ぐには

身体にとって、髪は頭部を守る体毛のひとつに過ぎませんが、現在は外見にも関係するため、健やかな髪を保つポイントを挙げてみます。

- ①髪を日光になるべく当てない
外出の際は、髪に紫外線が当

たらないよう日傘や帽子をかぶりましょう。

紫外線が当たると、髪も日焼けします。その刺激によって髪の毛の外側が傷つき、内部の水分を失われると、しなやかさがなくなってパサパサしてしまいます。

②頭皮の血行をよくする

髪の毛は、頭皮の内部の毛根で作られます。髪の毛を作る細胞に栄養がゆきわたるよう、血行をよくすることが大切です。クーラーの効いた部屋にいると、頭皮が冷えすぎて血行が悪くなったり、乾燥しやすくなります。

頭皮は少し青みがかった色が正常です。赤みがある場合は、次にご紹介するような刺激は与えないでください。

<頭皮のマッサージ>

マッサージは髪が乾いている状態で行ないます。洗髪前に行くと習慣化しやすいでしょう。両手の指の腹を使って、気持ちよく感じる程度の強さで頭皮を1分ほどマッサージします。それからお湯でよく髪を洗います。この時、丁寧に時間をかけて洗うと汚れの9割は落とせるそうです。その後、シャンプーやコンディショナーを行なってください。



見逃さないで、この症状!



足以外に病気の原因が

歩行には、足の部位以外にも、身体の神経や血管の働きが関係しています。このため、歩行に何らかの障害があるときは、足そのものに異常がなくても、足以外に病気の原因がないか疑ってみる必要があります。

足の部位以外に原因がある病気としては、腰骨のなかの神経が圧迫されることで起こる、腰部脊柱管狭窄症が代表的です。

歩き始めてしばらくすると太腿や脹脛に痛みや痺れが生じるが、前かがみの姿勢で休息をと

ると症状が軽減する「間欠性跛行（かんけつせいはいこう）」が、腰部脊柱管狭窄症ではよく見られます。ちなみに、間欠は「物事が起こっては止まる様子」、跛行は「正常な歩行ができない状態」を意味する言葉です。

腰部脊柱管狭窄症が悪化すると、わずかな距離の歩行でもしびれや痛みが生じるだけでなく、安静にしても症状が起こる、あるいは排尿障害が起こるケースもあります。

足そのものにはケガや異常がなくても、間欠性跛行になっている方は、早めに整形外科を受診するようにしてください。





全量 160 kcal

●..... 材料 (2~3人分)

胡瓜	2本	① {	生姜 (千切り)	1片分
ラディッシュ	3個		赤唐辛子 (小口切り)	1/2本分
パイナップル	50g		酢・砂糖	各大さじ1 1/2
塩	小さじ1/2		ゴマ油	小さじ1

●..... 作り方

1. 胡瓜はヘタを切り落として めん棒でたたいて食べやすくちぎる。ラディッシュは5mm厚さに切る。合わせて塩をふり、もんで15分置く。しんなりしたら水気を絞る。
2. パイナップルは小さめに切る。
3. ボウルに①を合わせて1、2を加え混ぜる。ラップをし、味がなじむまで冷蔵庫で30分置く。

●..... ワンポイント.....

暑い夏にさっぱりした一品を。冷蔵庫で冷やすと美味しくいただけます。



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—ほんとうの話!?

食事と腸と寝つきの関係

その材料となるトリプトファンという物質が必要になります。このトリプトファンは、食品から摂取したたんぱく質からしか

メラトニンが生成されるには、この二つを同時に進めること



が、メラトニンを十分に生成する身体環境を作り、入眠の改善につながります。

肉や魚、豆類といった食品からたんぱく質をしっかりと摂ること。そして、食物繊維を豊富に含む食料や乳製品を積極的に摂取して、腸の調

近頃、寝つきが悪くなった

— そうした悩みを持たれている方で、何らかの病気やストレスといった、特定の原因が思い当たらない場合は、「食事と腸の調子」に目を向けてみるのも効果的な解決方法になるかもしれません。

得ることができません。さらに、メラトニンが生成される前段階の物質は、トリプトファンとビタミン類を利用して、腸で作られます。

頭のつとめクイズ

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 ↓	自	→	
	利		人
→		意	↓
			B ↓
			報
			謝
			恵
			→
			師
			↓
			D ↓
			松
			落
			酸
			→
			書
			↓
			E ↓
			王
			草
			裏
			楽
			↓



※答えは7ページにあります