

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2020年 9 月号



QOLを高める！
ホームドクター・アドバイス

医療機関で働く人のお仕事紹介
病院と診療所

メディカル・
プロファイリング

定期的に検診を受けましょう！

大腸がん

・人生100年時代の知恵

プロダクティブ・エイジングとは

・はつらつ健康ナビ

痛い!! 巻き爪

・見逃さないで、この症状！

男性の「更年期障害」

・食と健康——ほんとうの話!?

“別腹”の正体は?

お薬手帳と薬の一包化

効果的に治療を進めていくためには、処方された薬をきちんと服用するという気持ち、患者さんご自身が積極的に持つことがとても重要になります。

これを「服薬アドヒアランス」と言います。服薬アドヒアランスが低下してしまうと、自己判断で薬の服用を中止してしまったり、薬の飲み忘れが増えたりといったことが起こるためです。

服薬アドヒアランスの低下が起こる原因のひとつと考えられているのが、薬の種類が多くなっているケースです。いくつかの病気を患っていて、通院している病院が複数に分かれていると、それに合わせて処方される薬の種類が増えることがあります。薬が多くて飲んだかわからなくなってしまう——こうしたことは十分に起こり得ます。

こうした方の場合、まずは「お薬手帳」を持ち歩くことを忘れないようにしましょう。医師や薬剤師がお薬手帳をみれば、同じような成分を持つ薬が重複していないかチェックすることができ、条件によっては薬の種類を減らすことも可能です。

またお薬手帳を持ち歩くと同時に、「薬の一包化」ができないかを医師に相談してみてください。薬の一包化とは、服用するタイミングが同じ薬や、一回で複数個服用する薬を一袋ずつにパックする方法です。服薬が簡易になり、薬の飲み忘れを減らすことができます。

病院と診療所

医療機関で働く人のお仕事紹介

病院や診療所（医院・クリニック）では、さまざまな人が働いています。
今回は、どのような職種の人が、どのような仕事をしているのかをご紹介します。

●医療機関の違い

医療法では、20床以上の病床を持つ医療機関を「病院」、19床以下の病床を持つ医療機関を「診療所」としています。近年は、病診連携によって、普段はかかりつけの診療所（医院・クリニック）を受診し、精密検査や手術、入院が必要になった場合に、病院を紹介されるケースが一般的です。

診療所（医院・クリニック）



病 院



臨床検査技師



病気の診断に必要な検査を行います。患者さんから採取した血液や尿などを分析したり、エコーや心電図といった機械を用いた測定も担当します。

看護師



医師のサポートや、入院患者さんの看護や病状のチェックなどを行います。
手術に立ち会う看護師もいます。

医 師



患者さんの問診を通して、病気を診断し、治療方針をたてます。
手術を行なうこともあります。
内科や外科など、医療機関によってさまざまな診療科の医師がいます。



QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

受付・医療事務



受付で初診患者さんの対応や、予約、会計を担当します。医療事務は、受診した患者さんそれぞれの負担割合をもとに、その日の検査や治療にかかった金額を計算します。

管理栄養士



入院患者さんの病態に合わせ、栄養が摂取できるような献立を作成します。また、生活習慣病で食事制限が必要な方に対する、食習慣のアドバイスも行ないます。

理学療法士



病気やけがによって、運動機能が衰えてしまった患者さんに対してリハビリテーションを行ないます。歩行の補助や、マッサージ、電気治療などを行ない、身体機能の回復を目指します。

放射線技師



放射線を扱う専門家です。エックス線検査や、CT、MRI、マンモグラフィー検査などを行ないます。また、がん治療の3本柱のひとつとされる放射線治療も行なっています。



この他にも、出産に関わる助産師、患者さんの悩みを聞く臨床心理士、退院後のアドバイスをする社会福祉士、院内の清潔を保つ清掃スタッフ、入院患者さんの食事を作る調理士など、医療機関によって関わる職種は異なりますが、みんなで患者さんを支えています！

院長



医師であり、病院・診療所の経営者です

薬局

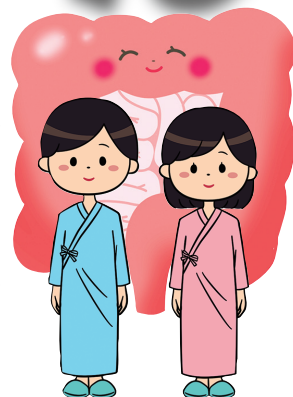


薬剤師



医師が書いた処方せんに基づいて、院内の薬局、もしくは処方せんの取り扱いをしている院外薬局にて「薬剤師」が調剤を行ないます。また、患者さんの「お薬手帳」を確認して、他の医療機関で同じ効能の薬が重複して処方されていないかなどをチェックします。処方された薬の飲み方や注意点をご説明します。薬の飲み合わせなど気になることがある場合は、何でも質問してください。

定期的に検診を 受けましょう！ 大腸がん



日本人のふたりに一人が、がんを患うとされる現在——男女合わせて、もつとも多くの人が罹っているがんが、大腸がんです。新たに大腸がんと診断される人は年間、13万5000人になり、死者数も年間で6万人の方が亡くなれています。その一方、大腸がん検診を定期的に受けることで、死亡リスクを大幅に低下させることが可能とされています。

大腸がんの初期は 自覚症状に乏しい

大腸がんは大腸の粘膜にできるがんで、ポリープ（粘膜の一部がイボ状に盛り上がったもの）ががん化したものと、粘膜の炎症が直接がん化したものがあります。

大腸がんは比較的病気の進行が遅いがんで、治る可能性の高いがんとされています。

しかし、それでも年間の死亡者

数が多いのは、大腸がんの初期段階は、これといった自覚症状に乏しいため、医療機関への受診が遅れてしまっていることが関係しています。

大腸がんステージと生存率

大腸がんが進行すると、がんによって障害を受けた腸管からの出血が便に混ざっていたり、腸粘膜の腫れによって排便が障害される

ことで腹部の異変、便通の異常といったことが起こります。

そして、さらにがんの進行が進むと、激しい腹痛や吐き気、腸閉塞（便が腸を通れなくなる病気）といった重篤な症状が起こるだけでなく、腸管を突き破って腸の外に出たがん細胞による、ほかの臓器への転移が起こります。

大腸がんは、がんの進行度によってステージが0から5段階に分けられています。

大腸がんの生存率は、ステージ0～Ⅱであれば90%を超え、ステージⅢでもリンパ節の転移が少なければ80%近くになります。その一方、ステージⅣまで進行すると、生存率が20%以下へと急激に低下します。

ステージ0	腸粘膜のなかにがんがとどまっている状態。
ステージⅠ	がん細胞が腸内壁の筋層にとどまっている状態。
ステージⅡ	腸内壁の筋層を超えて周囲に広がった状態。
ステージⅢ	リンパ節への転移がある。
ステージⅣ	他の臓器への転移がある。



大腸がんの特徴①②から、大腸がんを早期発見するには、定期的（年1回）な大腸がん検診が欠かせません。

大腸がん検診では、まず『便潜血検査（検便）』によって、便に血液が混ざっていないかどうかを調べます。便潜血検査は、採便用の棒で便をこすり取って提出するだけの簡単な検査です。

大腸がんの特徴

①原因を完全に取り除くことが難しく、誰でも大腸がんになる可能性があります。

②早期発見ができれば高い確率で根治が可能だが、大腸がんの初期は、自覚症状に乏しい。



便潜血検査で大腸がんの疑いがある場合は、『精密検査（内視鏡検査や直腸診など）』が行われます。大腸の内視鏡検査に関しては痛みはほとんどなく、また痛みが心配な人には鎮痛剤が投与されます。検査時間も20分程度となっています。

また近年では、管状の内視鏡検査が難しい場合、身体の外からCTスキャンを行なって画像でがんを調べる検査やカプセル型の内視鏡を飲み込むことで腸内の様子を撮影する検査も行なわれています。

大腸がんのまとめ

日本人では、もっとも多くの人が罹患する可能性が高く、死亡者も多い大腸がん。しかし、大腸がん検診を定期的に受ければ、死亡リスクを大幅に下げることが可能です。

検査、身体的な負担が比較的小さいものになっています。ぜひ、大腸がん検診を受けるようにしましょう。



笑いとお護リスク

「笑いの効果」に関する報告で、ほとんど笑わない人は、よく笑う人よりも脳卒中や心臓病を患っている割合が高いことが知られていました。

そして最近、名古屋大学大学院の竹内研時准教授などの研究グループによって、「介護を受けていない高齢者1万4000人余りを3年間追跡し、日常生活で声を出して笑う頻度と、その後の介護の必要性について分析」した調査が発表されました。それによると、「ほとんど笑わない高齢者は、ほぼ毎日笑う高齢者に比べて、要介護2以上の介護が必要になるリスクが1・4倍高くなる」という結果

になりました。

これは、世界でも初めての研究成果です。健康を維持していくうえで、笑いがとても大きな力になることが、改めて証明されたと言えるでしょう。

とはいえコロナ禍のなかで、さまざまなレクリエーションが制限されるなか、笑顔になる機会が減っている現状があります。

ここで思い出したいことは、「楽しいことがなくても、笑顔を浮かべているうちに、楽しい気持ちになってくる」という、笑顔の性質です。

現在の生活に楽しいことが少ないと感じている方は、まず、笑顔を浮かべることを習慣にしてみてください。気づかないうちに、今よりも心がずつと軽くなっているかもしれません。



人生100年時代の知恵

プロダクティブ・エイジングとは

抗加齢や抗老化を意味する、アンチエイジングという言葉は、多くの人に知られるようになりました。そうしたなか最近では、「プロダクティブ・エイジング」という言葉が聞かれるようになりました。この言葉には、どのような意味があるのでしょうか？



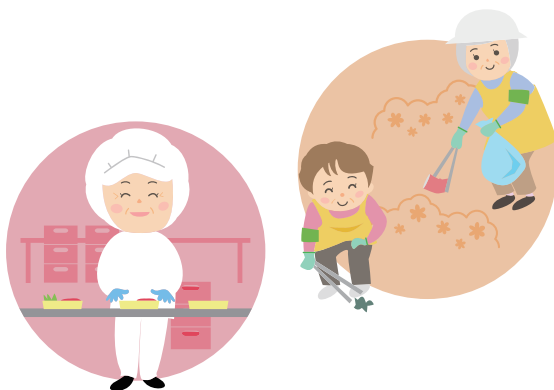
生きがいを感じながら生きる

プロダクティブ・エイジングは、「生産的に老後を生きる」ということを提唱するために使われるようになった言葉です。

これまで、高齢者世代になったら、趣味やレクリエーションに多くの時間を割くといったことが一般でした。もちろん、こうした生き方は、とても素晴らしいものです。

ただ、平均寿命が延びて老後を長く生きられるようになった現代においては、趣味やレクリエーションだけでは、どうしても「生きがい」を感じるのが難しいという方も増えてきました。

プロダクティブ・エイジングという考え方は、そうした方に、人生の新しい視点となるものになっています。



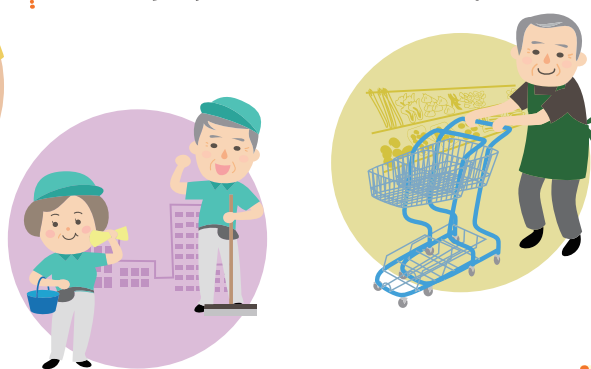
生産的に老後を生きる

プロダクティブ・エイジングを実現するには、高齢者世代の方が、仕事やボランティア活動を通じて、社会貢献活動により積極的に参加をしていくことが基本になっています。

このとき大事なことは、「自分はなにをしたいのか」ということをしっかりと認識しておくことです。

それと同時に、「今までに身に付けてきた知識や経験」といったことが、大きなポイントとなります。年齢を重ねても、こうした個人的な能力というのは、社会にとっても大きな価値となります。

どのように老後を送るにしても、健康の維持は非常に大切なテーマになります。この点も含めて、さまざまな人生設計を考えるうえで、プロダクティブ・エイジングも参考にしてみてください。



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+ビ 痛い!! 巻き爪

足の親指の爪が丸みをおびてきたと思ったら、その端が皮膚に食い込んで日に日に痛くなっていく。

これが「巻き爪」？ では、どこで、どんな治療を受ければいいのでしょうか？



足の指の爪はなんのため？

足の指をまじまじと見たことがあるでしょうか？ 親指がとなりの人差し指のほうに曲がって、外反母趾の状態になっていたり、爪が厚くなっていたり、変色していたり……足の指を時どきチェックすることはとても大切なことです。実は足の爪は、歩行の際、踏み込む力を入れるのに大切な役割を果たしているのです。

巻き爪と陥入爪

今回は、足の爪のトラブルのなかでも、爪がくると丸みをおびてしまう「巻き爪」のお話です。

巻き爪は、パンプスなど足先を圧迫する靴をはいていたたり、

正しく歩けていなかったり、また深爪をすると発症しやすくなります。



そして、巻き爪の端が皮膚にくい込んで炎症を起こすと、これは「陥入爪（かんにゅうそう）」という状態になります。

巻き爪と陥入爪は併発しやすく、痛みが強くなるにつれ、歩くのが苦痛になります。炎症はひどくなると化膿することもあり、治療が必要になります。でもどこへ行ったらよいのでしょうか？

巻き爪の治療

巻き爪の治療は、整形外科、形成外科、皮膚科などで受けられます。

爪の状態によって、爪に形状記憶ワイヤーを通して矯正を行なう「ワイヤー法」（自費）、爪のくい込みがひどく化膿している場合は、爪を切除する「フェノール法」という手術を行ないます（保険適用）。

巻き爪は複数の指に起こることもありますので、爪を切る際は深爪をしないことが予防になります。



見逃さないで、この症状！



男性の「更年期障害」

「LOH 症候群」という病気を、ご存知でしょうか？ この病気は、男性ホルモンの分泌が低下することによって、うつ状態や意欲・性欲の低下、運動能力の低下、睡眠障害といったさまざまな症状が起こることをいいます。

女性ホルモンの減少によっておこる女性の更年期障害になぞらえ、LOH 症候群は「男性の更年期障害」ともよばれています。

女性の更年期障害は、時間の経過とともに回復する傾向があります。しかし、男性の更年期

障害（LOH 症候群）の場合は、自然治癒が見込みにくく、より積極的な改善手段を講じていく必要があります。

はっきりとした原因が分からないまま精神的・身体的不調に悩まされている場合は、男性ホルモン（テストステロン）の数値を調べてみましょう。数値は、泌尿器科や人間ドックで血液検査によって調べることができます。

数値が低い場合は、軽度であれば生活習慣の改善や食事療法・運動療法によって、重度の場合は男性ホルモンの補充療法によって症状の改善が見込めます。



いんげんとベーコンの炒めマリネ



MONTHLY COOKING



全量 119 kcal

●..... 材料 (2~3人分).....●

いんげん	300g	水	大さじ1
ベーコン	3枚	塩	小さじ¼
オリーブ油	大さじ1強	レモン汁	大さじ1
白ワイン	大さじ3	粗挽きこしょう	少々

●..... 作り方.....●

1. いんげんは長さを2~3つに切る。
ベーコンは細切りにする。
2. フライパンに油を熱し、中火でいんげんを入れ炒める。油がまわったらベーコンを入れ炒める。白ワイン、水、塩を入れ煮たったら蓋をして弱めの中火で8~10分蒸し煮する。
3. いんげんがしんなりしたら中火にし汁気を少し飛ばし、レモン汁を入れ、火を止めて混ぜる。粗挽きこしょうをふる。

●..... ワンポイント.....●

炒め蒸しする事でいんげんに味がしみこみます。最後にレモン汁を入れ、さっぱり仕上げます。



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!?

“別腹”の正体は?

食欲は、脳によってコントロールされています。おいしそうな食べ物を見たりその匂いを嗅ぐと、脳内ではドーパミンという興奮物質が分泌され、食欲を覚えます。またこのとき、オレキシンという物質も分泌され、胃腸の働きを活発にします。

興味深いことにこうした働きは、胃がいっぱい満腹を感じていても起こります。これが“別腹”の正体です。ここで大事なことは、満腹を



感じているのにさらに食べ物を摂ったら、明らかにカロリーオーバーになるという点です。また、食欲を感じたからといって、それは必ずしも「食べてもよいというサイン」ではないということにも注意が必要です。

食欲という生理的な欲求は脳でコントロールされます。しかし場合によっては、脳を働かせて「食べない」という判断をすることも大切になります。

頭とレッキ

ある・なしクイズです。AにあってBにないものはなんですか?

①	A	B
	返す(カエス)	借りる(カリル)
	アイス	ゼリー
	ピーマン	ニンジン
	オート	マニュアル

ヒント: Aの言葉の中には何かが隠れています。

答え

②	A	B
	最新(サイシン)	旧型(キウガタ)
	電車(デンシャ)	モノレール
	コード	プラグ
	水(ミズ)	ジュース

ヒント: Aの言葉を一字替えます。

答え

※答えは7ページにあります