

すぐに役立つ暮らしの健康情報——

# こんちわ

2020年10月号



フレイルは改善が可能です

先ごろ、東京都健康長寿医療センターから、「入院などをせずに地域で暮らす全国の高齢者の8・7%が、フレイル状態にある」との調査結果が発表されました。

高齢者世代の方が、要介護となる前段階で、心身が「虚弱」になっている状態——これは、「フレイル」と名付けられています。そして、介護が必要となる方の多くがこの状態を経ていることがわかつてきました。

フレイルには、筋力の衰えに代表される身体機能の低下だけではなく、うつ状態などの精神的・心理的問題や、閉じこもり・経済的困窮といった社会的な問題も含まれます。

フレイルで大切なことは、どのように生活していくかによって、虚弱状態の改善が可能であるという点です。

一番に取り組むべき問題は、食生活です。65歳以上の日本人の6人に一人が、低栄養状態に陥っているとされています。一日三度の食事を欠かさず、特定のメニューに偏らない、栄養バランスの取れた食生活を送るようにしましょう。

適度な運動をすることも大切です。散歩やラジオ体操といった、取り組みやすいところから運動を習慣化してみてください。

気力の低下は放置せず保健所に相談し、経済的な不安に関しては、地方自治体の相談窓口を活用してください。

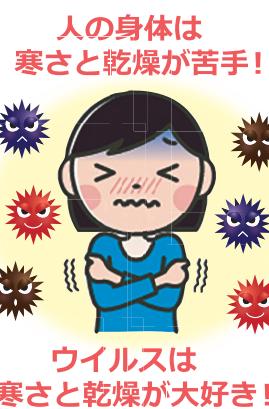
食事、運動、気力、経済的な問題。これらは、すべて関連し合っています。

# しっかり予防! インフルエンザ

毎年流行するインフルエンザ。でも今シーズンは、どうなるのだろうと心配されている方もいらっしゃるでしょう。COVID-19（新型コロナウイルス感染症）が流行するなか、今年はインフルエンザの予防がとても大切になります。健康に冬を過ごすために、ポイントを押さえてしっかりと予防しましょう！

普段、白血球などの免疫機構は、太い血管から毛細血管まで血液に運ばれることで、細菌やウイルスの侵入を防いでいます。

けれども気温が下がると、身体は内臓や脳などが必要とする熱（エネルギー）を確保しようと、中心部へ熱を集めることを優先します。その結果、手や足の末端部は血行が悪くなつて冷えやすくなっています。



COVID-19に対して、皆さんのが日頃行なっている予防法がいくつあると思います。それらはインフルエンザ予防にも有効です。それに加えて、インフルエンザウイルスが好む「寒さ」と「乾燥」への対策も大切になります。

寒さと乾燥が  
身体の防御力を下げる

## 室内と、屋外・帰宅時の予防ポイント

### <室内>

- 部屋や寝室は暖かく。**20度以上**に。
- 湿度は**50~60%**以上に保つ。



※デジタル表示の温湿度計は文字が見やすく便利。

電気店やホームセンターにあります。

- 暖房は室内が乾燥しやすいので、加湿器などで、湿度を保つ。
- 口呼吸の人は、寝ている間にのどが乾燥しやすい。苦しくなれば、おやすみマスクなどを利用して乾燥予防を。
- シャワーだけでなく、湯舟にも浸かり**身体を温める**習慣を。
- 栄養のある食事、適度な運動、7時間以上の睡眠を。

### <屋外・帰宅時>

- 外出時はマスクを着ける。  
※体質やその他の事情でマスクを着用できない方もいらっしゃいます。
- 人の多いところに出かけない。
- 出先で手すりやトイレなどを利用した後は、手指をアルコール除菌する。
- 3つの首（首・手首・足首）を冷やさないようにする。
- 帰宅したら、手洗い**（石けんをつけて30秒程度まんべんなく）・**うがい**を必ずする。
- マスクは捨てるか、洗う。毎日同じものを使い続けない。





## QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

それから、マスクをしていない時に咳やくしゃみがでそうになつたら、腕で口元を覆う「咳エチケット」で他の人への思いやりも忘

これらのポイントは、インフルエンザだけでなく、かぜやCO<sub>VID-19</sub>の予防にもなります。

まず今年の冬は、インフルエンザの予防接種を。もしインフルエンザにかかった時も、重症化を予防できるので、特に、基礎疾患のある方、高齢者の方は予防接種を受けてください。

ります。これは免疫機能が全身に働きづらい状態といえ、身体を冷やさないことが重要です。

また、鼻やのどの粘膜の表面にあるじゅうたん状の線毛という組織は、ウイルスや細菌をからめとつて体内に入り込まないよう働いています。この組織は、適度に潤つていないと働きが低下してしまったため、こまめな水分補給が大切になります。

インフルエンザの  
予防ポイント

インフルエンザの薬		
名前	用法用量	この薬について
タミフル (カプセル)	1日2回 1カプセルを 5日間服用	2018年に10代への 使用制限はなくなり ましたが、処方の際 は、注意事項の説明 があります。
リレンザ (吸入剤)	1日2回 5日間吸入 する※	吸入薬の利点は、気 管支や肺に直接作用 するため、副作用の 心配も少ないところ です。ただし、使い 方に慣れていないと 正しい用量が吸えな いこともあります。
イナビル (吸入剤)	1回（定めら れた容量を） 吸入するのみ※	1回のみでよいので、 服用のし忘れが起 こりません。院内や薬 局で説明を受けなが ら吸入ができます。
ラピアクタ (点滴)	1回30分程度	錠剤を飲んだり、吸 入するのが困難な方 に用いられます。
ゾフルーザ (錠剤)	1回服用する のみ	錠剤を1回のみ服用 します。2018年に 認可された新しいタ イプのインフルエン ザの薬です。 ※12歳未満の小児 への投与は推奨され ていません。

※年齢や体格によって用量が異なります。

れないようになります。

## インフルエンザについて

い場合があります。

ノルマントンの政治小説

インフルエンザかも  
しないと思ったら

インフルエンザは、かぜより重い症状がでることが特徴です。発

【皆へ用意】 三日程

その他の症状を緩和する薬が処方  
されます。

もし発熱したり、かぜのような

**症状** 発症すると、38度以上の高熱の後、筋肉痛、倦怠感、頭痛、咳などの全身症状がでます。

**【家での過ごし方】** 薬を服用し、熱で脱水症にならないようこまめに水分補給しながら、安静に過ごしてください。他の人にうつさないよう学校や職場は医師と相談して数日お休みしましょう。

ます医療機関に電話をしてください。詳しく症状などをおうかがいさせていただきます。

す。 15分程度で感染の有無がわかりま

もしれません。COVID-19（新型コロナウイルス感染症）の動向

# 皮膚科における光線療法（紫外線療法）

皮膚における過剰な免疫反応を抑える効果が、紫外線にはあります。この性質を安全に利用した治療法が、光線療法（紫外線療法）です。薬物療法で十分な効果が得られないときの治療法として、一つの選択肢となっています。

こうしたケースがよく見られます。

## 免疫機能が皮膚のトラブルの原因に

皮膚科の治療においては、患部への塗り薬や、痒みや症状を抑えるために飲み薬がおもに使用されます。しかし症状によつては、これらの薬物療法で、皮膚の状態が十分に改善されないことがあります。とくに、アトピー性皮膚炎や乾癬といった、免疫の働きに異常があると考えられる皮膚病では、

そうしたときに、追加的な治療法として、「光線療法（紫外線療法）」が検討されます。ちなみに、皮膚科における光線療法は、薬物療法と同時進行で行なわれます。

## 光線療法は紫外線を使う



なぜ、紫外線が使われるかといふと、紫外線には皮膚における過剰な免疫反応を抑える効果があるからです。このため、アトピー性皮膚炎や乾癬、尋常性白斑といった、免疫の異常が関係している皮膚疾患に用いられます。

ところで、「紫外線は危険」という認識を持たれている方もいらっしゃるかもしれません。

光線療法で使う紫外線では、人体に悪影響を及ぼす波長はカットされています。一時的に紫外線を照射した部位に赤味が起こることがあります。安心して治療を受けることができます。

## 光線療法の種類

紫外線には、UVAとUVBとUVCの三種類があります。うちUVCは使用されていません。光線療法として以前は、UVAを使用した「PUVA療法」が多く行なわれていました。PUVA療法の場合、治療のさいに光に対

# メディカル・プロファイリング



皮膚疾患に効果的な紫外線の中でも、さらに狭い波長を利用します。このため、短時間の照射で、非常に高い効果が得られます。

ナローバンドUVB療法では、皮膚疾患に効果的な紫外線の中でも、さらに狭い波長を利用します。このため、短時間の照射で、非常に高い効果が得られます。

ナローバンドUVB療法は、三

年代以降、UVBを使用した「ナローバンドUVB療法」が主流になりました。

ナローバンドUVB療法やエキシマライトを使つた光線療法では、紫外線の照射を受けた部位は温かさを感じる程度で、痛みが生じる心配はありません。紫外線の照射時間は、症状や部位の数によって変わつてきますが、おおむね数分程度です。週に1～2回程度の通院が望ましいとされています。

なお、アトピー性皮膚炎、乾癬、尋常性白斑、掌蹠膿疱症、類乾癬、慢性苔癬状粒糠疹、悪性リンパ腫、健保が適用されます（2020年4月からは、円形脱毛症に対しても健康保険が適用されるようになりました）。

する感受性を高める薬物（ソラレン）を使用します。このため、治療期間中はできる限り日光に当たらないようにする必要があります。

光線療法においては、2000年代以降、UVBを使用した「ナローバンドUVB療法」が主流になりました。

面鏡のような機器のまえに裸になつて立ち、全身に紫外線を照射する方法です。

現在では、UVBを患部のみに集中して照射する「エキシマライト」という装置を使った光線療法の普及も進んでいます。

**健  
康  
保  
險  
も  
適  
用  
さ  
れ  
ま  
す**

ナローバンドUVA療法やエキシマライトを使つた光線療法では、紫外線の照射を受けた部位は温かさを感じる程度で、痛みが生じる心配はありません。紫外線の照射時間は、症状や部位の数によって変わつてきますが、おおむね数分程度です。週に1～2回程度の通院が望ましいとされています。

例年通り10月から、インフルエンザワクチンの接種が始まります。

今年は、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて、インフルエンザワクチンの需要がさらに高くなるのではないかと予想されています。しかしその方、ワクチンの供給不足を心配する声もあがっています。

このため、インフルエンザの重症化リスクが高い65歳以上の方は、できるだけ早めにワクチンの接種を申し込むことが強く推奨されています。

新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスは重篤な肺炎を引き起こし、場合によつては、命の危険があることはよく知ら



## ふたつのワクチン



肺炎球菌には、抗生物質による治療が有効でした。しかし現在では、抗生物質に耐性を示すタイプが増加し、治療が難しくなつてきています。このため、肺炎球菌感染症の約80%を予防するとされている、肺炎球菌ワクチンの予防接種が、65歳以上の方には強く勧められています。肺炎球菌ワクチンは、インフルエンザワクチンとの同時接種も可能です。ぜひ、かかりつけの医師に相談してください。

れています。

ここで十分な注意を向けたいのが、「肺炎球菌」という細菌の感染によって起くる肺炎についてです。実は、肺炎で亡くなれる方のうちでもっと多いのが、この肺炎球菌の感染が原因となつています。

# 人生100年時代の知恵

## ストレスはどこから

ストレスの原因となるものは、ストレッサーと呼ばれています。ストレスを受け続けていると、精神的・身体的にダメージが及び、病気の発症を引き起こします。そこでストレスを解消することが必要となります。まずは、ご自身にとってストレッサーがなにかを明確にすることが、ストレス解消の第一歩となります。



### ストレッサーを知ろう

ストレッサーは大きく次の四つに分類されます。

- ①物理的ストレッサー——暑さ、寒さ、騒音など
- ②化学的ストレッサー——公害、薬物、酸素欠乏など
- ③生物的ストレッサー——細菌、ウイルス、花粉など
- ④心理・社会的ストレッサー——人間関係、仕事上の問題、家庭内のトラブルなど

このなかでも、もっとも問題となっているのが、④の心理・社会的ストレッサーで、さらに詳しく見ると、人間関係がストレッサーとなっているケースがとくに目立っています。

またこれらのストレッサーは、互いが悪化要因にもなって、ストレスをより強くすることもあります。こうしたケースでは、真のストレッサーがなにかが分かりにくくなるので注意が必要です。

ストレッサーを分類すると、その多くが、ご自身の「外部」にあることに気がつくと思います。ストレスは外からやってくる——このことが、ストレス解消を難しくしている原因にもなっています。

### ストレスを解消するには

ストレスを解消する方法の一つは、ストレッサーと向きあって、ストレッサーを変化させ、問題を解決する方法です。このとき、問題の原因がどこにあるのか、十分に調査しておく必要があります。問題によっては、ストレッサーの変化そのものが、難しい場合があるからです。そして原因がわかったら、一人ですべてを解決しようとするのではなく、できるだけ多くの人の協力を得て問題に当たることが最善です。

ストレッサーの変化が難しいケースでは、ストレッサーではなく、自分自身が変化するといった方法があります。生活習慣や生活環境を変えることで、軽減、あるいは解消できるストレスは思いのほかたくさんあります。

ただ、それでも解消できないストレスもけっして少なくはありません。そんな

ときは思い切って、ストレッサーから“離れる”という選択が大事です。そして、ご自身にとってより重要な問題に取り組むこと。それによってストレッサーを無意味な存在とし、結果的にストレス解消につながることもあります。

ストレス



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

## 一輪挿しのススメ

今年は、持病の心配などもあり、外出を控えめにしているという方は少なくないかもしれません。そんな方は、好きな容器にちょっと草花を飾って室内に自然を取り入れてみませんか？



### 部屋の中に自然を

石垣から垂れ下がる萩の花を見ると、「ああ、秋が来たな」と感じるのは昔も今も同じようで、萩は「秋知花（あきしりばな）」という異名があります。



秋は、自然の風情を楽しむのに最適なシーズン。けれども今年は、高齢の方や持病のある方は、遠出を見送る方もいらっしゃるのではないでしょうか。そんな方は、草花をお部屋に飾ってみませんか？

### 好きな花を好きな容器に

フラワーセラピーなどもあるように、生きた草花に触れた  
り飾ることは、私たちの感覚を  
刺激し、心を和ませてくれるよ  
うです。買い物ついでにお花屋  
さんやスーパーで少しだけ花  
を買ってお部屋に飾ってみま  
せんか？

花瓶がなくても大丈夫。

例えば、食器棚のなかに出番  
のなくなったとっくりがあれば、和風の一輪挿しに早変わり  
します。

ペットボトルは、安定のよ  
い丈が短いものがよいです。  
そのままでは味気なく感じ  
たら、包装紙やマスキングテー  
プで覆うとオリジナルの花瓶  
になります。

### どんな花を飾る？

桔梗を飾れば、秋の風情がで  
ますし、秋咲きのバラを飾って  
も素敵です。もちろん、庭先に  
咲く名も知らぬ草花を飾って  
も楽しむことができます。部分  
的に枯れてきたら、元気な部分  
を切って小さな容器に入れ替  
えれば、また、違う風情を楽し  
めます。



### 見逃さないで、 この症状！



### 白内障の根治は手術療法で

白内障は、加齢や何らかの理由で目の水晶体  
が濁ってしまって、モノが見えづらくなる病気  
です。

白内障の治療は、点眼薬による薬物療法と  
手術療法が取られます。ただ、点眼薬による治療  
は白内障の根治を目的としたものではありません。  
根治を目指す場合は、手術療法が選択され  
ます。

白内障の手術では、濁ってしまった水晶体を

除去し、そこに「眼内レンズ」を入れる手術法  
が一般的です。

手術のほとんどは、日帰りで行なわれてい  
ます。

また眼内レンズも、1点に焦点を合わせる「单  
焦点眼内レンズ」だけでなく、健康保険適用外  
ではありますが、遠近2  
点に焦点を合わせる「多  
焦点眼内レンズ」も選択  
できるようになっています。  
ちなみに、多焦点眼  
内レンズだと手術後に老  
眼鏡を使用するケースを  
大幅に減らすことができ  
ます。



# えのき焼売



MONTHLY COOKING



## 材料 (15個分)

えのき茸	正味150g	おろし生姜	小さじ1
豚ひき肉	150g	オイスターソース	小さじ1
片栗粉	大さじ1	②ゴマ油	小さじ1/3
焼壳の皮	15枚	酒・しょうゆ	各小さじ2
		塩・こしょう	各少々

## 作り方

- えのき茸は根元をつけたまま5mm幅に切り、根元は切り落として150gにする。ボウルに入れ片栗粉をまぶす。
- 別のボウルに豚ひき肉と②を入れ混ぜる。1も加えてなじむまで混ぜあんを作る。
- 2を15等分にし、焼壳の皮で包む。
- 蒸気の上がった蒸し器にオーブンペーパーを敷き3を並べ、強火で10~12分蒸す。

## ワンポイント

焼壳の包み方。親指と人差し指を丸め、間に皮をのせ、等分にしたあんをのせ詰めて表面を平らにならし形を整える。



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!?

### 和食は免疫力を高める!

制作・メディア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

新規コロナウイルス感染症の拡大を受けて、「免疫力」について関心が集まっています。免疫力を高める方法としては、規則正しい生活や適度な運動に加え食事が大きな鍵となります。そして今、食生活のなかで改めて注目を集めているのが、「和食」です。一汁三菜を基本とする和食は栄養バランスにすぐれ、うま味を活用することで動物性脂肪を抑えた調理を可能にしています。このことが、日本人に長寿をもたらしているのです。

和食を積極的に摂ることは、免疫細胞を活性化し、免疫力をさらに高めることができるのであります。

と考えられています。免疫力との関係でいえば、醤油や味噌、豆腐、納豆、漬物といった「発酵食品」がごく自然に食卓に取り入れられている点が、とても高く評価されています。免疫に関わる細胞の6割以上は、腸に存在するとされています。



## 頭のストレッチ

空らんのなかに、選択肢にある漢字をひとつ入れ、四文字熟語を完成させてください。

① 一日千□

1日会わないだけで、とても長い間会わない気がして思いが募る。待ち遠しいこと。

【年・秋・日・草】

② 下学□達

身近なことから学び、やがて深遠な学びに達すること。

【成・深・千・上】

③ □洋折衷

和風と洋風がほどよく調和すること。

【日・和・調・東】

④ 大言□語

実力以上のことをえらそうに言うこと。

【壯・大・偉・威】

※答えは7ページにあります