

すぐに役立つ暮らしの健康情報 —

こんちわ

2020年 11月号



二十四節氣で新しい季節に備える

冬の始まり「立冬」——今年は、11月7日（土）になります。立冬は、特定の一日だけではなく期間を表わす言葉でもあるため、11月21日（土）までが立冬になります。

ところで、日本で11月といえば、「季節は秋」と感じる方が多いのではないかでしょうか。立冬をはじめ立春・立夏・立秋、これらは、二十四節氣という暦で使用されている言葉です。この暦は中国で作られたもののため、日本の季節感とはやはりズレがあるようです。それでも、ニュース番組や天気予報では、その折々につれて二十四節氣が報告されます。せっかくなので、ぜひ、この二十四節氣を有効活用してみましょう。

例えば立冬の声を聞いたたら、秋の終わりを楽しみながらも、冬に備えるための期間にあてみてはいかがでしょうか。

冬物の衣類・寝具の用意や、暖房器具が問題なく使える状態にあるかは、とても大切な備えになります。またこの時期は、突然の寒さに見舞われることがあります。冬への備えはそんなときにも役立ちます。

車を使用している方であれば、冬用のタイヤや滑り止めのチェーンの状態を今のうちに点検しておくと安心です。

もう一つ大事な準備として、防災用品があります。冬場に起こる災害に対しても、寒さ対策のためのさまざまな防寒グッズが必要です。これらの備えができるか、防災用品を今のうちに確認しておくようにしましょう。

冬の始まり「立冬」——今年は、11月7日（土）になります。立冬は、特定の一日だけではなく期間を表わす言葉でもあるため、11月21日（土）までが立冬になります。

ところで、日本で11月といえば、「季節は秋」と感じる方が多いのではないかでしょうか。立冬をはじめ立春・立夏・立秋、これらは、二十四節氣という暦で使用されている言葉です。この暦は中国で作られたもののため、日本の季節感とはやはりズレがあるようです。それでも、ニュース番組や天気予報では、その折々につれて二十四節氣が報告されます。せっかくなので、ぜひ、この二十四節氣を有効活用してみましょう。

例え立冬の声を聞いたたら、秋の終わりを楽しみながらも、冬に備えるための期間にあてみてはいかがでしょうか。

冬物の衣類・寝具の用意や、暖房器具が問題なく使える状態にあるかは、とても大切な備えになります。またこの時期は、突然の寒さに見舞われることがあります。冬への備えはそんなときにも役立ちます。

車を使用している方であれば、冬用のタイヤや滑り止めのチェーンの状態を今のうちに点検しておくと安心です。

もう一つ大事な準備として、防災用品があります。冬場に起こる災害に対しても、寒さ対策のためのさまざまな防寒グッズが必要です。これらの備えができるか、防災用品を今のうちに確認しておくようにしましょう。

腰や関節の痛みを和らげる

成人の約9割が、腰に何らかの問題があるといいます。慢性的な腰の痛み、張り、凝りなど……。みなさんも心当たりがあるでしょうか。また、関節のトラブルは、スポーツや加齢が原因で起こりやすいとされています。日常生活でも腰や関節の痛みを和らげる工夫をしてみましょう。

【腰の痛み】

図1のように腰痛の原因には様々なものがあります。

骨折や打撲、ぎっくり腰など、

緊急性を感じたり、激しい痛みが

生じる場合は、整形外科や外科を急いで受診される方は多いでしょう。

けれども多くの腰痛は、鈍い痛みや張り、だるさなどです。

たまに痛くなるけれど、その都度、家にある湿布で様子をみ

ている

もう長らく腰が張つたり痛みが

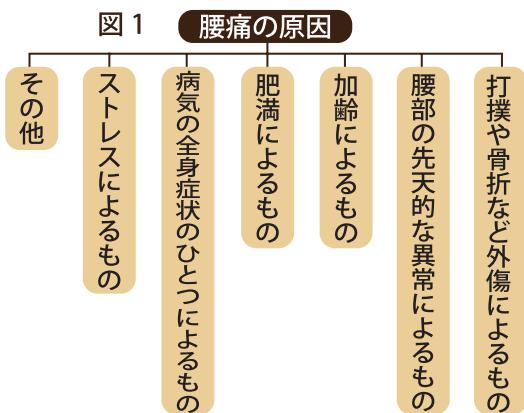
あるけれど、職業病だろう／年齢のせいだと我慢している

こうした方も少なくないのではないでしようか。

もし痛みの程度が強くなかった

としても、我慢して放置することはありません。腰の痛みを感じるようになつたら、まずは整形外科などを受診して検査して原因をつきとめましょう。

【腰痛の原因】

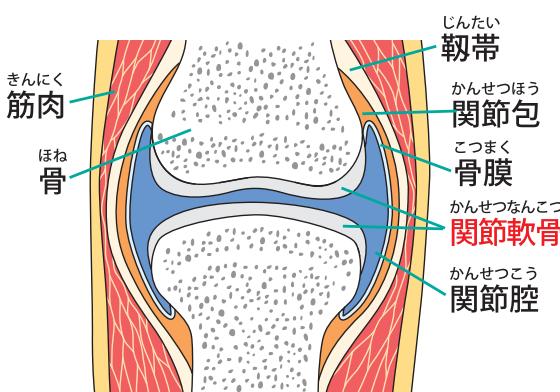


腰は脊髄の通る大切な場所。脊髄を包む骨の一部が突きだしたり（脊柱管狭窄症）、背骨と背骨の間の緩衝材の役目をする椎間板がでっぱる（腰椎椎間板ヘルニア）ために神経を刺激して、痛みが起ることがあります。

最初は耐えられる痛みでも、次第に足のしびれや冷え、長時間立っていることができないと、原因を知つておかないと、それらの症状を関連づけられないと、今まで通りの生活が送れないまま、今までの質が低下していくことになります。これはとても不便なことです。また、腫瘍や婦人科系の病気、尿路結石などの内臓疾患の影響で腰痛が生じている可能性もあります。

【関節の仕組み】

人の身体には200本の骨があります。骨と骨は連結していますが、固定されている部分と、動く部分があります。この動く連結部分を「関節」といいます。





QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

【腰痛を和らげる】



- 日常生活では、前かがみの姿勢、後ろにそらす姿勢を避ける。
例：洗面所では、イスにすわって顔を洗う。/床の上の荷物は、一度しゃがんで、荷物を垂直に持ち上げる。
- 敷布団やベッドのマットレスは、身体が沈みこまない硬めのものを使う。
- 一日のうち、時どき身体を動かして、姿勢が固まらないようにする。

【関節痛を和らげる】



- 痛みが楽になるようならば、入浴で患部を温めると、血行をよくなるのでおすすめ。
- 五十肩…安静にしすぎると、関節が柔軟さを失ってしまう。医師が判断した時期に、家でも肩回りを動かす運動をすると、治りが早まる。
- 変形性股関節症…肥満の場合は、股関節に負担がかかるため、栄養指導を受けてダイエットする。/患部を冷やさない。
- 変形性膝関節症…肥満は膝関節にも負担をかけるため、ダイエットを行なう。/太ももの裏側の筋肉を鍛えて、筋肉で膝をサポートする。/正座をしない。少し高さがある座椅子を使うと立ち上がりが楽になる。椅子生活はさらにおすすめ。

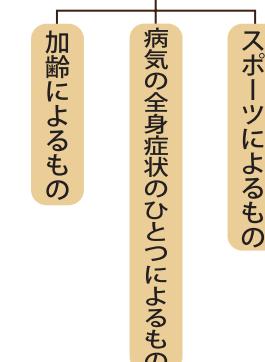
変形性膝関節症のストレッチ

片足を水平に伸ばし、
10秒ほどキープしたら
床に足をおろす。
反対側も同様に。
これを5セット行なう。



*痛みがある方は、医師と相談の上、行なって下さい。

【関節痛の原因】



関節のなかでトラブルが起こりやすいのは、動かせる範囲が広いところです。なかでも、肩関節、股関節、膝関節が多く、病名は、「五十肩（肩関節周囲炎）」「変形性股関節症」「変形性膝関節症」です。関節には、骨同士がこする際の衝撃を和らげる重要な役割を果たす軟骨があります。けれどもこの軟骨が、長年の使

用によってすり減ってしまうと、骨が変形して、動作の際に強い痛みが引き起こされてしまうのです。主な原因は加齢ですが、スポーツや仕事などでこれらの関節を酷使している人は、若いうちから症状がでることもあります。また、スポーツの激しい動きで、関節の合わせがはずれる「脱臼」も起りやすい疾患のひとつです。

病気の症状として関節痛があるものとして、全身の関節に腫れと痛みが起かる「関節リウマチ」や、「痛風」があります。関節の痛みを感じた場合は、早めに受診をし、初期のうちに治療やリハビリをすることが大切になります。

40歳以上の方は、一年に一度「肺がん検診」を



せきや痰（血痰）、胸の痛み、息切れといった症状が肺がんでは見られます。これらは、肺がん以外の病気でも起こります。自覚症状だけでは、肺がんの早期発見は難しいでしょう。

肺がんによる死亡リスクを下げるため、ぜひ「肺がん検診」を受けるようにしてください。

肺がんは、がんの大きさや浸潤、転移の進行状況によって、大きく5つのステージに分かれます。

ステージが進むほど、五年生存率（診断から五年経過後に生存している患者さんの比率。治療効果の判定のために使われる）が低下していきます。ステージ1であれば、五年生存率は80%を超えますが、ステージ2では50%に下がり、ステージ4では10%を下回っています。

また、肺がんを根治させるためには手術によつてがんを取り除くことが必要ですが、ステージ0から3の一部までしか手術療法は行なえません。

肺がんは、肺や肺に近い気管や気管支にできるがんです。年間で十二万人以上の方が罹患（病気になります）するとされ、八万にかかること）するとされ、八万人近くの方が亡くなっています。がんのなかでは、肺がんの死亡率がもっとも高くなっています。

肺がんのステージ

こうした点から肺がんの治療には、早期発見が重要になります。しかし、肺がんには肺がんだけに見られるといった特有の症状がないため、自覚症状だけではがんの発見が遅れる可能性が高くなっています。このため肺がんの早期発見には、「肺がん検診」の受診が欠かせません。

年に一度は肺がん検診を

肺がん検診では、男女の区別なく40歳以上の方であれば、一年に一回以上の検査が勧められています。これは、肺がんの進行が早いためです。

肺がん検診では、肺がんに対するハイリスク群の方とそうでない方に分けられます。

ハイリスク群には、「喫煙指數」が400以上か、あるいは600以上の人人が該当します。喫煙指數は、「一日に吸う煙草の平均本数」×「喫煙年数」で表わされます。例えば、毎日20本の煙草を30年以上吸い続けている人は、喫煙指數

メディカル・プロファイリング



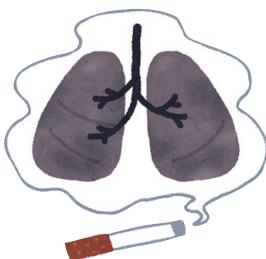
喀痰検査



レントゲン検査



CT検査



禁煙

肺がんのリスク要因として、もつとも大きなものは喫煙です。調査によって数字に違いはあります。が、喫煙者は非喫煙者に比べて、おおむね4～5倍以上、肺がんになるリスクがあるとされています。

ただ、かつては喫煙していても、禁煙している年数が長くなればなるほど、肺がんを患うリスクは少なくなります。喫煙と肺がんの関係については、常に考えていく必要があります。

が600を超えるため、確実にハイリスク群に入ります。

ハイリスク群に該当する場合は、肺がん検診のときに、問診と胸部X線検査（レントゲン検査やCT検査）に加えて、「喀痰（かくたん）検査」が行なわれます。喀痰検査では、3日間採取した痰に、がん細胞が含まれていなかを検査します。

喀痰検査では、胸部X線検査では見つけにくい、肺の中枢に発症した早期がんを検出することができます。このタイプの肺がんは、喫煙が大きな原因となっています。ハイリスク群の方は、ぜひ、喀痰検査を受けるようにしましょう。

最大のリスク要因は、喫煙



歯磨き粉を選ぶとき

十一月八日は、語呂合わせから『いい歯の日』となっています。ところで皆さん、歯磨き粉を選ぶとき、どんな点に注意されているでしょうか。

「薬用」と書かれた歯磨き粉をよく見かけます。薬用とは「医薬部外品」のことです。医薬部外品は、「薬効成分は含まれているが、治療効果は正式には認められていない」という商品になります。

一方、「医薬品」と表示された歯磨き粉は、「厚生労働省により一定の治療効果が認められる」とされた商品です。ただし医薬品なので、用法用量を守つた使用が求められます。むし歯や歯周病の治療を行なっている

方で薬用歯磨き粉の使用を考えている方は、歯科医師に相談してから使用するようになります。

現在の歯磨き粉には、ほとんどの商品にフッ素が配合されています。歯磨き粉を選ぶときは、フッ素の配合濃度を確認しておきましょう。

日本では近年、フッ素の配合濃度が1000ppmから、国際標準でもある1500ppmに引き上げられました。むし歯予防には、後者に近い方がより効果的と考えられます。

ただ、6歳未満の子どもがフッ素濃度の高い歯磨き粉を誤飲すると、歯に褐色の斑点や染みができる「フッ化症」という中毒症を起こすことがあります。小さなお子さんのいるご家庭では、高濃度のフッ素入り歯磨き粉の取り扱いには十分注意してください。



人生100年時代の知恵

たんぱく質を上手に摂ろう

要介護になる一步手前の身体が虚弱した状態——フレイル。これには、たんぱく質の摂取不足が大きく関係しています。

こうしたことを見て、厚生労働省から出されている「日本人の食事摂取基準（2020版）」では、50歳以上の方のたんぱく質摂取の目標量の下限が、これまでより引き上げられました。



たんぱく質が健康な身体を作る

たんぱく質は、骨や筋肉、皮膚、髪をはじめ、内臓も含めて、人間の様々な身体器官を作るのに欠かすことができない栄養素です。私たちの身体は、たんぱく質を食事によって摂取することで細胞が更新され、生命が維持されています。

身体は、たんぱく質そのものを吸収することができません。このため、たんぱく質は腸でアミノ酸に分解されます。身体に取り込まれたアミノ酸は、肝臓に送られて再度たんぱく質に合成されたり、身体の各所へ血管を通して運ばれて細胞を作る材料として使われます。

たんぱく質には、動物性のものと植物性のものがあります。動物性のものは、肉や魚、卵。植物性のものは、豆類が代表的です。

動物性のたんぱく質には、身体にとって必要な「必須アミノ酸」がすべて含まれています。必須アミノ酸は、人間の体内では合成できないので、食事から摂取する必要があります。動物性たんぱく質をきちんと摂取する（肉や魚を食べる）ことの大切さがここにあります。

たんぱく質は一日にどのくらい摂取すれば？

厚生労働省では、一日のたんぱく質摂取の「推奨量」として、成人男性60g、女性50gを推奨しています。ただ、この数値は、最低限の数値と考えてください。厚生労働省によるたんぱく質摂取の「目標量」は、50代の女性なら、61.8～95gと、推奨量の1.2～2倍近くになっているからです

たんぱく質摂取の目安として覚えておきたい数値は、「肉や魚100g = たんぱく質20g」です。豚ロースの薄切りなら4～5枚、鮭の切り身なら約1枚。もちろんこれは大雑把な数値ですが、ひとつの目安にはなると思います。

たんぱく質の一日の摂取量を考えると、1～2回の食事では目標量だけでなく、

推奨量に届かせるのも難しいことがわかります。ぜひ、一日三食を習慣にして、たんぱく質を摂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。

はつらつ 健康ナビ

危険なイビキ

自分がイビキをかいているかどうかは、同室に誰かと一緒に寝ていないと気づけないものです。イビキは、短期なものなら問題ありませんが、長期間続いていると、命に関わる疾患につながる危険なものもあるのです。



知らずにイビキをかいているかも

冒頭でも述べたように、イビキは寝ている間に生じるため、ひとりで寝ていると気づきにくいものです。以下に当てはまる項目が多いほど、イビキ——それも危険な——をかいている可能性が高くなります。

- 中年以上の男性である。
- いつも仰向けに寝ている。
- 飲酒・喫煙習慣がある。
- 夜中に何度も目が覚める。
- 朝起きると、口のなかが乾燥している。
- 昼間、強い眠気におそわれる。
- いわゆるメタボリック体型だ。
- 下あごが小さい。

たかがイビキとあなどるなけれ

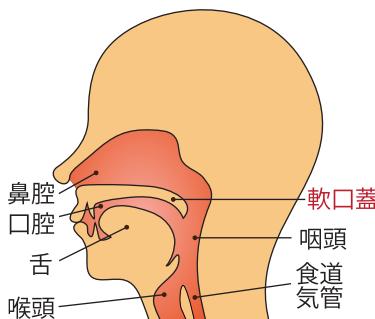
イビキのあの音は、どのようにして起きるのでしょうか。就

寝中は、口や気道の筋肉がゆるみやすくなり、軟口蓋の周辺の粘膜が落ちこんで気道が狭くなることがあります。イビキとは、呼吸の際に、狭くなった気道を空気が通るときの音なのです。疲れたときに一時的にイビキをかくこともありますが、上記で該当項目が多い方は、イビキが習慣化しているだけでなく、睡眠時無呼吸症候群の可能性が高くなります。

睡眠時無呼吸症候群とは

イビキの途中でさらに粘膜が落ちて気道がふさがると、無呼吸の状態となりえます。無呼吸は、気道での空気の流れが10秒以上止まることされ、これが一晩に30回以上起こると、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。無呼吸回数が多いほど、体内に運ばれる酸素量が減ってしまいます。これにより、心疾患や高血圧症などが引き起こされることもあるのです。

先の該当項目が多く不安になった方は、内科や呼吸器科で検査することをおすすめします。まずはご自分のイビキの有無を確認したい方は、ひと晩、レコーダーで録音してみるとよいでしょう。



見逃さないで、この症状！



女性の抜け毛は早めの受診を

秋は抜け毛の多い季節です。抜け毛の原因となるものは数多くありますが、注目していただきたいのは、FAGA（女性男性型脱毛症）です。

AGA（男性型脱毛症）という言葉はよく聞かれるようになりました。中高年の男性に多く、額の生え際や頭の頭頂部の毛が薄くなっています。AGA発症の原因としては、男性ホルモンや遺伝、生活習慣が関係しているとされています。

FAGAは、AGAの女性版と言えるもので、女

性ホルモンが減少する更年期の女性に多く見られ、頭部全体の毛が薄くなっていくことが大きな特徴です（局所的な抜け毛は、他の病気が疑われます）。

進行性である点はAGAと同じで、対策をとらないでいると抜け毛は酷くなっていく一方となります。

FAGAはAGAと同様、病院で早期に治療を開始することが効果的です。抜け毛に悩む女性の方はあきらめずに、一度、皮膚科の医師に相談してみましょう。



7 〈頭のストレッチの答え〉 ①左上の葉がイチョウ ②お父さんのネクタイがない ③お母さんの後ろの葉がない
④右のイスがちがう ⑤姉妹の並びが反対 ⑥男の子が千歳鉢を持っている
⑦カメラの高さが違う

豆乳入り茶碗蒸し



MONTHLY COOKING



1人分 78 kcal

材料 (2人分)

卵	1個	だし	$\frac{2}{3}$ カップ
豆乳	100ml	しょうゆ・みりん	
だし	$\frac{2}{3}$ カップ	片栗粉	各小さじ1
しょうゆ・塩	各小さじ $\frac{1}{5}$	三つ葉	小さじ $\frac{1}{2}$

④

だし	$\frac{2}{3}$ カップ
しょうゆ・みりん	各小さじ1
片栗粉	小さじ $\frac{1}{2}$
三つ葉	2~3本

作り方

- だしを温め、しょうゆと塩を入れ混ぜて冷ましておく。
- ボウルに卵を溶きほぐし豆乳、④を入れよく混ぜる。ザルで濾して器に等分に入れる。
- 蒸気の上がった蒸し器に入れ強火で2分、弱火にして8~10分蒸す。
- 鍋に④を入れ火にかけ、混ぜながらとろみがついたら火を止めてみつばを入れ、3にかける。

ワンポイント

竹串を刺して穴から透明の液が出てきたら蒸し上がり。具なしの茶碗蒸しじつは豆乳でタンパク質を補えます。



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。

食と健康一ほんとうの話!?

主食、主菜、副菜が揃っていますか？

新型コロナウイルス感染症の影響で外食の機会が大幅に減ったぶん、以前より、コンビニを利用することが多くなったという方も増えています。コンビニでは、たくさんの種類のおにぎりやお弁当が売られています。どれを選ぶか迷うところです。そんなときはまず、「主食、主菜、副菜が揃っているか」をチェックしてみてください。主食は、米かパンか麺類。主菜は、肉か魚あるいは卵や豆などの大豆製品。副菜は、野菜などです。主食、主菜、副菜が揃っていないか意識することは、ご家庭で作る食事でも大切です。ぜひ、チェックしてみてください。



菜やきのこ、海藻、芋類です。例えば、人気の親子丼を購入するします。親子丼には、主食の米と主菜の肉や卵が含まれています。しかしその他には、玉ねぎや海苔が少しあります。

ここは副菜として、野菜サラダか海藻サラダを加えて栄養のバランスを取りたいところ

頭のストレッチ

下の絵には7つの間違いがあります。全部見つけられるでしょうか？



※答えは7ページにあります