

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちは

2022年 6 月号



使い捨てコンタクトの方も定期健診を

使い捨てコンタクトの普及にともない、「コンタクトレンズは手軽なもの」という印象が強くなっています。こうしたことも影響してか、誤った使用によって目に病気を起こす方が増えています。

コンタクトレンズは薬事法で、透視機器や人工呼吸器と同じ、『高度管理医療機器』に定められています。これは、使い捨てコンタクトも同様です。使用には、十分な注意が必要とされるものなのです。

洗浄が不十分なレンズや使用期限の過ぎたレンズの使用——これらを繰り返していると、目に傷をつけ、傷口から細菌の感染を許し、次のような目の病気を発症する原因となります。

【アレルギー性結膜炎】上まぶたの裏側に乳頭（ブツブツとしたもの）ができるアレルギー性疾患。原因は、レンズに付着した変性タンパク質や汚れ。

【角膜上皮障害】角膜（いわゆる黒目）上皮に傷がついた状態。レンズ装着時に痛みを感じ、場合、この病気を患っている可能性がある。【角膜潰瘍】角膜上皮障害から、細菌やカビが入りこんで感染を起こす。この病気が治癒した後も、視力に影響を残すことがある。

これらの病気は、眼科で行なう定期健診で見えます。使い捨てコンタクトを使用している方も、必ず定期健診を受診してください。



腸内フローラを整える

「腸活」という言葉をよく目にします。

腸活とは、腸内環境（腸内フローラ）を整えることで健康の維持・増進を目指すもので、腸内細菌の存在が大きな鍵になっています。

腸内細菌と腸内フローラ

大腸は、小腸から送られてきた消化物から、水分やミネラルを吸収して大便を作る働きをしています。

この働きに欠かせないものが、腸内細菌です。

大腸には、約1000種類、100兆個にも及ぶ腸内細菌が生息

しています。これらの腸内細菌は、

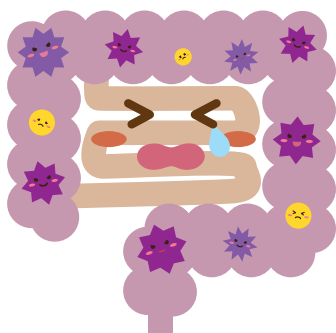
菌種ごとに腸の壁に隙間なく張り付いています。この状態を、腸内フローラ（腸内細菌叢）と呼びます。

善玉菌と悪玉菌の対立

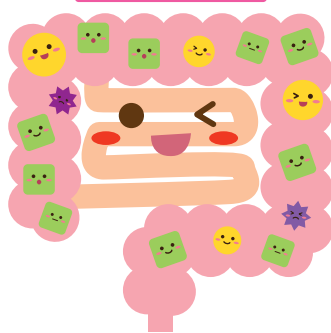
腸内細菌は大きく、善玉菌・悪玉菌・日和見菌の三つに分けられています。

善玉菌は、大腸に送られてきた

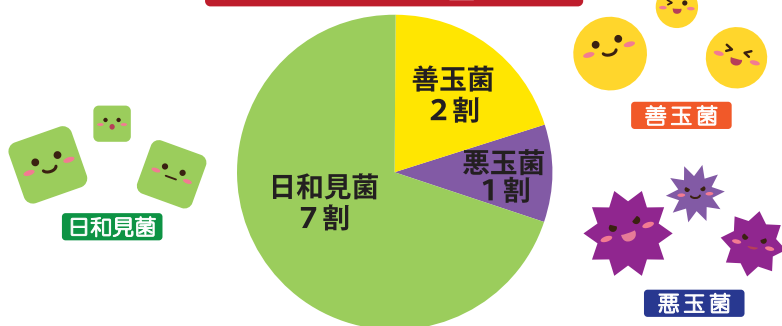
不健康な腸



健康な腸



理想的な腸内細菌の割合





QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

消化物からブドウ糖や乳糖、食物繊維を発酵させ、乳酸や酢酸を作ります。また大腸の働きを活性化し、免疫にも良い影響を与えます。

善玉菌で代表的なのは、乳酸菌やビフィズス菌です。

一方の悪玉菌は、消化物のタンパク質やアミノ酸を分解して腐敗させ、毒性のアンモニアやアミン、硫化水素などの有害物質を生み出します。代表的な悪玉菌は、ウェルシュ菌やブドウ球菌です。

日和見菌は、善玉菌にも悪玉菌にも属さない菌で、腸内細菌のうちの約7割を占めています。そして、善玉菌と悪玉菌で優勢なほうを助ける働きをもっています。バクテロイデスやユウバクテリウムが代表的な菌です。

善玉菌は弱酸性の腸内環境を好み、悪玉菌はアルカリ性を好むため、両者は対立した存在となっています。

この争いは、便秘といった腸の

健康だけでなく、肌や免疫システムにも影響を及ぼしています。

食物繊維で善玉菌を増やす

善玉菌と悪玉菌と日和見菌の比率は、2対1対7が理想とされています。

このバランスは、日々変化するだけでなく、年齢によっても変わっていきます。乳児期に100億個以上あったビフィズス菌（善玉菌）は、60歳までに100分の1に減ってしまっています。

腸内フローラを理想的な状態に保つには、食事に注目する必要があります。

善玉菌は食物繊維を好み、悪玉菌はタンパク質を好みます。このことから、一日の必要量を確保した野菜の摂取を心がけ、肉類を摂り過ぎないようにすることが、善玉菌を増やすことにつながるかわかります。

通過菌で善玉菌の応援を

善玉菌を増やす方法として、乳酸菌を豊富に含んだ、味噌、醤油、ぬか漬、チーズ、ヨーグルトなどの発酵食品を摂るという方法もあります。

ここで注目したいのは、「食事によって摂取した乳酸菌は腸内に定着しない」という点です。

外から取り入れた菌は、通過菌と呼ばれています。ただ、定着はしませんが、腸内の善玉菌を活性化する働きがあります。

このことから発酵食品は、習慣的に食べる必要があります。

腸内フローラを守る

善玉菌は、腸の蠕動運動（便を押し出していく運動）を促進します。しかし、腸そのものが悪くなると、善玉菌も勢力を失っていきます。

善玉菌と腸の健康は互いに関係していて、良いスパイラルも悪いスパイラルも生まれます。

腸の健康を脅かすものは、暴飲暴食や運動不足、ストレスです。下痢や便秘を繰り返していると、腸内フローラを理想的な状態にすることはできません。

まずは、生活習慣を見直していきましょう。

それでも腸の不調が続くときは何らかの病気が隠れている恐れがあります。早めに、かかりつけ医に相談してください。



喫煙が原因の90%

COPD



咳や痰が続く、階段を昇るときに息切れがする——こうした症状があつて喫煙習慣のある（あつた）中高年の方は、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」を疑ってみる必要があります。

肺の仕組み

肺は、気管支と肺胞によつてできています。

気管支は、取り入れた空気から異物を取り除き、痰に変えます。この痰を体外に排出するために咳がでます。

異物が取り除かれた空気は、肺胞へ送られます。肺胞では、血液中の二酸化炭素と、取り入れた酸素を交換する作業が行なわれます。

COPDの原因は喫煙

COPDは、長期に渡つて有害物質を吸引することで、気管支や肺胞に炎症が起こり、やがて肺の組織が破壊されてしまう病気です。この有害物質をどこから取り入れているかというと、そのほとんどがタバコです。COPDの原因の90%以上が喫煙習慣によるものとなっています。

慢性気管支炎と肺気腫

COPDには、慢性気管支炎と肺気腫という重大な病気が含まれています。

慢性気管支炎は、気管支が慢性的に炎症を起こし、咳や痰が続く状態です。また、気管支が狭くなる

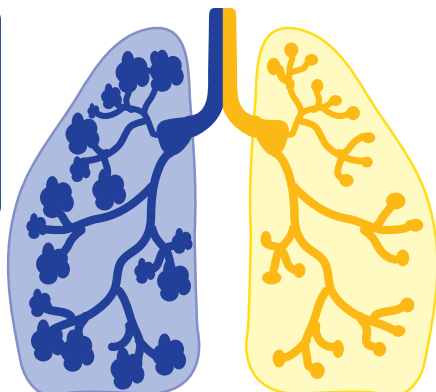
ことで、息を吐きづらいという症状もみられます。

肺気腫は、肺の組織（肺胞）が破壊され、肺にたまった空気を押し出せなくなる病気です。肺胞が壊れることで肺は弾力を失い、呼吸が困難になります。

手遅れになる前に

日本には約530万人以上のCOPDの患者さんがいるといわれています。

COPDの肺



正常な肺

気管支が狭くなる

分泌物

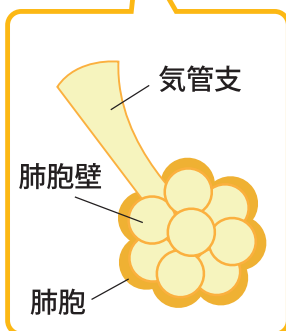
肺胞壁が壊れる



気管支

肺胞壁

肺胞





COPDの診断基準

肺は、一度破壊されると元には戻らないという性質があります。このため早めに治療しないと、取り返しがつかなくなるほど症状が悪化する恐れがあります。

自覚症状のある方は、かかりつけ医に相談するか、禁煙外来を訪ねてください。

喫煙歴のある患者さんに次のような症状があれば、COPDが疑われます。

- 40歳以上で10年以上の喫煙歴がある。
- 坂道や階段で息が切れる。
- 3週間以上続く咳や痰、ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸音。

COPDの治療

さらに、呼吸機能検査機を使って、肺がどの程度機能しているかを調べます。

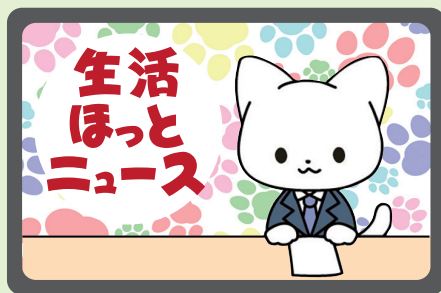
大きく息を吸い込んで、最初の1秒間に息を吐いた時の肺気量でできるだけ速く一気に最後まで息を吐ききって得られる肺気量で割った数値が、70%以下だとCOPDと診断されます。

喫煙習慣がある方は、禁煙が治療の第一歩になります。

治療では、気管支を拡げて呼吸を助ける、薬物療法が行なわれます。こちらの薬は、吸入薬になっています。

極めて重症の場合は、自宅に「酸素濃縮器」を設置し、機械によって鼻から酸素を供給します。「酸素濃縮器」には、カートや背負って携帯できるタイプのももあり、外出も可能です。

破壊された肺は元には戻りませんが、治療を行なうことで症状を緩和し、COPDの進行を遅らせることが期待できます。



暑熱順化

熱中症は、発汗機能に異常をきたし、体温の急上昇や血液の中の塩分を失なうことで起こります。こうした状態になりにくくするために大切なのが、「暑熱順化」です。

暑熱順化とは、暑さに身体を慣らす生理的反応で、発汗機能を高めると言います。

暑熱順化された身体で特徴的なことは、サラサラの汗をかきやすくなることです。

サラサラの汗は蒸発しやすく、身体の熱を奪うので体温の急激な上昇が起こりにくくなります。またサラサラの汗は、塩分を血液中に再吸収してから分泌する発汗の仕組みが正常に働いてい

て、塩分のロスが抑えられていることを表しています。

身体を暑熱順化するにはどうしたらよいでしょうか？

エアコンがなかった時代の日本人は、梅雨の蒸し暑さに身体を慣らすことで暑熱順化を生理的に準備して、夏の猛暑に備えていました。

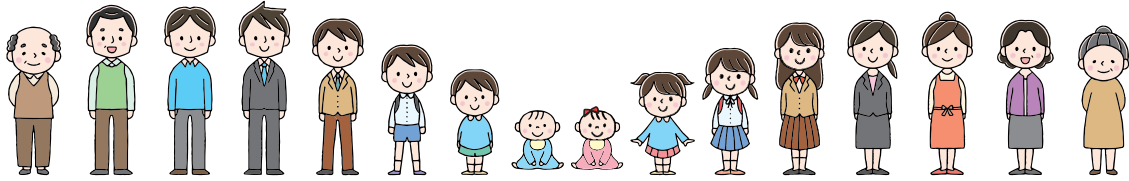
しかし、密閉された住宅が増えてきた現在、こうした暑熱順化の方法には多くの不快感がともないます。

現在勧められている暑熱順化の具体的な方法は、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動によって発汗機能を高めることです。

同時に、入浴や半身浴によって意識的に汗をかくことも有効とされています。

(暑熱順化は一週間〜10日でできます)。





人生100年時代の知恵

豪雨災害をもたらす線状降水帯

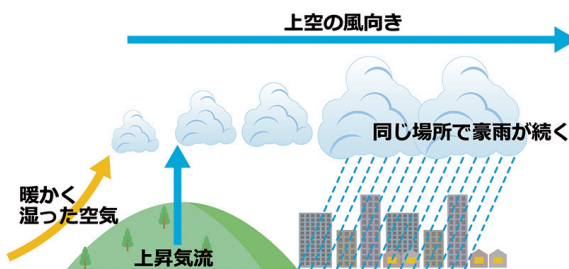
「線状降水帯」という言葉は、2014年に広島で起きた豪雨災害によって知られるようになりました。昨年8月に西日本を中心に起きた豪雨でも、線状降水帯が発生しています。線状降水帯とは、こういった気象現象なのでしょうか？

集中豪雨の原因

ひとつの積乱雲は、一時間程度で寿命を迎えます。しかし2020年に熊本県北部で起きた豪雨では、15時間近くにわたって積乱雲が次々と発生し続けました。

線状降水帯は、このように連続して発生した積乱雲が線状に連なり、激しい雨が同じ場所で降り続く現象です。

これまでに発生した集中豪雨の約3分の2は、線状降水帯によるものとされています。気象庁のデータでは、集中豪雨のときの線状降水帯の割合は、北日本43.9%、東日本50.0%、西日本73.8%、南日本89.6%となっています。線状降水帯は、全国的に発生しています。



命を守るための警報と予測

線状降水帯が発生しやすいのは、6月から8月にかけてです。

線状降水帯が発生すると集中的に激し

い雨が降るため、河川の氾濫や土砂災害の危険があります。身の安全を守るため、警報と予測を活用してください。

警戒情報としては、昨年より提供が始まった「顕著な大雨に関する気象情報」があります。

これは「警戒レベル相当情報」を補足するためのものです。警戒レベル4相当以上の状況で発表されます。

「顕著な大雨に関する気象情報」が出されたら、浸水想定区域や土砂災害警戒区域など、災害が想定される区域の方は、すぐに適切な避難行動をとる必要があります。

さらに国は、6月1日から「世界最高レベルの技術を用いた線状降水帯予測を開始」と発表しました。こちらは、線状降水帯が発生すると予測される半日前から情報提供されるそうです。早めの避難に役立つことが期待されます。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 汗エチケット *

またジメジメした季節がやってきました。そんな季節で気になるのが「汗の臭い」です。自分とはより、周りの人を不快にさせないためにも「汗エチケット」は大切です。

汗には2種類ある

汗は、皮膚にある「汗腺」という器官から出るもので、人間には「エクリン汗腺」と「アポクリン汗腺」の2種類があり、それぞれ汗の性質が異なります。

「エクリン汗腺」は、全身のほとんどに分布し、主に体温上昇などにより汗を出す汗腺で、その汗は99%が水分で無臭ですが、皮脂や垢と混じって細菌が繁殖すると臭いを発します。

一方「アポクリン汗腺」は、脇の下や下腹部に分布し、緊張や心理的要因によって汗を出す汗腺で、その汗は脂質やタンパク質など臭いのもととなる成分を含んでいます。こちらも細菌により分解されることで

臭いを発します。

汗と上手に付き合う

①定期的に汗を拭く

汗をかくてから雑菌が繁殖し、臭いが発生するまでは約1～2時間です。それまでに濡れたタオルやウェットシートなどで汗を拭きとりましょう。また、これからの季節、寝ている間にたくさんの汗をかく場合もあるので、朝にシャワーを浴びるのもお勧めです。時間のない時は、濡れたタオルなどで拭くだけでも臭いを抑えられます。

②制汗剤を使用する

汗を抑える制汗剤を使用するのも効果的です。ただし、殺菌力の強いものはかぶれや炎症をおこす場合もあるので注

意しましょう。

③清潔な衣類を身につける

いくら汗を拭いても、汗がしみ込んだ衣類を着ていては臭いは防げません。こまめな洗濯や汗の臭いを抑える洗剤や柔軟剤を使用するのも良いでしょう。

④汗腺機能を鍛える

汗をかくことは、体温調節の観点からもとても大切です。休日などに適度な運動や入浴でしっかり汗をかくて、汗腺機能を向上させることも臭いを抑えるポイントになります。



見逃さないで、この症状！

悪性黒色腫——セルフチェックと早期受診

悪性黒色腫は、メラノーマとも呼ばれる皮膚がんの一種で、非常に悪性度が高いがんです。発症原因や予防法がわかっていないため、まずはセルフチェックをする必要があります。

悪性黒色腫にはほくろと見た目が似ているものもありますが、異なる特徴がいくつかあります。

- (1) 直径が6 mm 以上ある。
- (2) いびつな形をしている。
- (3) 周囲が滲んだようになっている。

- (4) 色がまだら状になっている。
- (5) 半年から一年といった、短い期間で急速に大きくなった。

日本人の悪性黒色腫は、足先の裏にできる人が多いという報告もあります。また、口のなかにほくろのようなものができた場合は、メラノーマの可能性が高いとされています。これらの見逃しやすい部位も含め、定期的にご自身の身体をチェックしましょう。

少しでも疑わしい場合は皮膚科を受診してください。





たことじゃがいものお焼き

材料 (2人分)

たこ	100g	片栗粉	大さじ3
じゃがいも	2個	塩	ひとつまみ
細ねぎ	3本	ゴマ油	大さじ2

作り方

1. たこは1cm角に切る。細ねぎは小口切りにする。
2. じゃがいもは皮を剥き1個はスライサーで千切りに。残りはすり下ろす。ボウルに入れ、1を加え混ぜて片栗粉、塩を入れ混ぜる。
3. フライパンにゴマ油大さじ1を中火で熱し②を入れ丸く形を整える。時々へうで押しながら焼き、焼き色がついたら返しゴマ油大さじ1を回し入れてこんがり焼く。



1人分 270 kcal

ワンポイント

ゴマ油で表面をカリッと焼きます。
好みでポン酢しょうゆやソースを添えて。



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。

※4月号の材料で「たらこ700g」は「たらこ70g」の誤りです。お詫びして訂正いたします。

あなたの知らない感染症の世界

結核

結核は、結核菌による感染症で、かつては日本人の死因の第1位でした。現在でも年間約2万人の報告例があります。感染経路は、患者の咳やくしゃみにより、空气中に飛散した結核菌を吸い込むことにより感染します。しかし、感染しても実際に結核を発症する人は約5〜10%です。症状は、咳、血痰、発熱、食欲低下、体重減少などで、進行すると肺の病変が拡大して、呼吸困難やほかの臓器にも影響が出ます。治療法は、抗結核薬を約6ヶ月程度服用します。

**高齢者は
要注意！**



予防のポイントとは、予防接種、咳エチケット、定期健診です。近年、日本の結核患者の約6割が70歳以上の高齢者です。これは若い頃に結核菌に感染し、加齢とともに免疫力が低下したことにより発症すると考えられています。咳や痰が2週間以上続き、体重が減少したなどの症状がある場合は、早めに医療機関を受診してください。

頭のストレッチ

下の絵の中には、上の絵と違うところが7つあります。どこが違うでしょうか？



※答えは7ページにあります