

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2022年 **7** 月号



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
糖尿病を予防するために

メディカル・プロファイリング
三つの肝臓疾患

- 人生100年時代の知恵
更年期を乗り切る
- はつらつ健康ナビ
夏の高血圧
- 見逃さないで、その症状!
胃の痛み—空腹時の状態は?
- あなたの知らない感染症の世界
非結核性抗酸菌症

スタミナをつけるには

夏になると暑さによる疲労から、持続力の低下を感じる方が増えてきます。「スタミナ不足」の状態です。

スタミナをつけるには、一般的には、栄養価の高い食品（とくに肉類）をたくさん食べるとよいとされています。これは間違っていないかもしれません。栄養不足は持久力の低下をもたらします。

ただ今回は、スポーツ科学でスタミナを意味する言葉——「心肺持久力」に着目したいと思います。

心肺持久力とは、心臓と肺を中心とする、全身の循環系の能力のことです。その数値は、「最大酸素摂取量（体重1kgあたり、1分で摂取できる酸素の量）」で表わされます。

心肺持久力が高いということは、心臓の機能が正常に働いて、毛細血管がよく発達していることを示しています。このような身体は、高い持久力を維持することができます。スタミナ不足を感じている方は、栄養補給とともに、心肺持久力の向上に取り組んでみましょう。

それには、笑顔で会話しながらできるぐらいの有酸素運動（呼吸を止めないでする運動）を、一日合計で30分程度行なうと効果的です。10分を3回でも、1分を30回でも大丈夫です。運動は、継続することが大事です。無理のない強度で楽しんで行なうことが、運動を習慣にするポイントになります。

とう にょう びょう

糖尿病を 予防するために

糖尿病とは診断されないものの、血糖値が高めで、糖尿病へと移行していく恐れがある人は「糖尿病予備軍」と呼ばれています。

現在、糖尿病予備軍の方は1000万人を超え、さらに増加しています。糖尿病を予防するには、どうしたらよいのでしょうか？

重篤な合併症を引き起こす

糖尿病は、血液のなかに過剰に糖が存在することで起こる病気です。

糖尿病が非常に危険な病気である理由は、血液中の糖が、毛細血管を障害するためです。毛細血管が傷つけられると、血液の流れが阻害され、手足の壊死や失明といった重大な事態につながります。

糖尿病によって起こる病気（合併症）のうち、手足に痺れや痛みが起こる「糖尿病神経障害」、目に障害が起こる「糖尿病網膜症」、排泄障害の起こる「糖尿病腎症」は、糖尿病の三大合併症と呼ばれています。

鍵を握るインスリン

身体には、膵臓から分泌される「インスリン」というホルモンによって、血液中の糖は身体のある

ゆる細胞に取り込まれ、細胞の再生やエネルギーとして使用されます。

同時にインスリンは、血液中の糖の量を一定に保つ役割も担っています。

しかし何らかの理由で、インスリンの分泌の減少（インスリン分泌低下）や、インスリンの効きが悪くなる（インスリン抵抗性）と、血液中の糖が一定に保てなくなり、血糖値が高くなります。





この状態が長期間続くと、糖尿病の発症につながります。

内臓脂肪が糖尿病の原因に

インスリンの効きに悪影響をあたえる原因として危険視されているのが、胃、腸などの臓器のまわりにつく脂肪（内臓脂肪）です。

内臓脂肪は、TNF- α という物質を分泌します。この物質は、インスリン抵抗性を引き起こすことが知られています。

インスリンの効きが悪くなると、膵臓は血糖値を一定に保つためにより多くのインスリンを分泌します。しかしやがて膵臓は疲弊し、インスリンを十分に分泌できなくなります。すると、インスリンの効きはさらに悪くなります。こうして負のスパイラルが起こり、高血糖の状態が続きます。

内臓脂肪といえば、連想されるのが肥満です。ただ、内臓脂肪がどの程度ついているのか、見た目

だけでは判断がつかないことがあります。痩せていても、内臓脂肪の多い方がいらっしゃるからです。内臓脂肪レベルのわかる体重計を使って、ご自身の状態を調べてみてください。

糖尿病を予防するには

ここまで見てきたとおり、糖尿病予防（血糖値を基準内に治めること）に必要なのは、内臓脂肪を減らすことです。

内臓脂肪は、消費カロリーよりも摂取カロリーが多い場合に蓄積されていきます。消費カロリーを増やすための運動と、摂取カロリーを抑えるための食生活が鍵になります。

運動習慣としては、ウォーキングやジョギング、水泳、サイクリングといった有酸素運動が有効です。有酸素運動は、運動しながら酸素を身体に取り込むため、脂肪が燃えやすくなります。

食生活に関しては、とにかくたくさん食べる人は見直しが必要です。間食を習慣にしている方も注意してください。

性別や年齢、身長、体重、活動量によって必要とされるカロリー量は変わってきますが、一般的には、1800〜2200kcalとされています。ご自身の必要カロリーを把握しておくようにしましょう。

運動習慣を取り入れ、食べ過ぎや飲み過ぎを防ぐだけでも、糖尿病になるリスクを減らすことができます。



血糖値が何よりも高くなる

血糖値は、ある日、突然高くなるのではなく、年月をかけて徐々に高くなる傾向があります。

このため、定期的かつ継続的に血液検査や尿検査を行なって、血糖値が危険な状態まで高くなる前に対処していく必要があります。

検査によって血糖値が高め（糖尿病予備軍）であったら、すぐにかかりつけ医に相談してください。そして、早急に生活習慣の改善に取り組みましょう。

生活習慣の見直しでも血糖値が下がらない場合は、医学的な食事療法や運動療法を取り入れる必要があります。

それでも十分に血糖値がコントロールできない場合は、飲み薬や注射薬でインスリンの分泌を促すことや、インスリンを体内に補充することで血糖値をコントロールしていきます。

肝細胞を破壊する

三つの肝臓疾患

肝臓は、肝細胞という1mmの500分の1ほどの小さい細胞が無数に集まってできています。そして、これらの肝細胞の一つひとつが、2000種類以上ともいわれる酵素（物質を分解するための分子）を使って、500種類以上の化学処理を行なっています。この肝細胞を破壊してしまうのが三つの肝臓疾患です。

肝臓を脅かす三つの疾患

肝臓の病気には大きくわけて、「肝炎」「肝硬変」「肝臓がん」の三つがあります。

「肝炎」は、肝細胞に炎症が起こっている状態です。原因としてもっとも多いのは、肝炎ウイルスの感染です。

肝炎によって多数の肝細胞が死滅すると、それらは硬い繊維組織に変わります。この状態が「肝硬

変」です。肝硬変になると肝臓の機能は著しく低下します。

「肝臓がん」の多くは、肝硬変から進行すること起こります。肝臓がん患者の約8割の方が、肝炎ウイルスにかかっているという報告もあります。

健康診断で肝臓の状態を知る

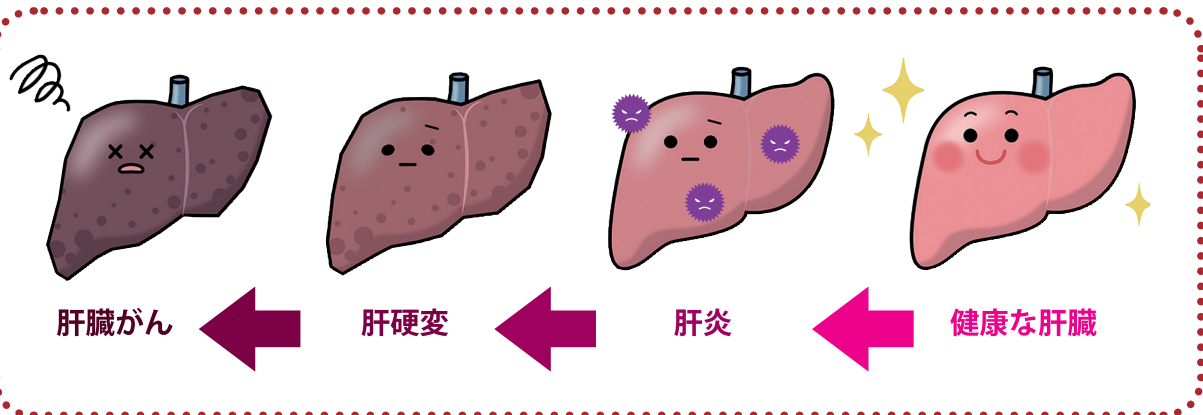
肝臓を守るには、肝硬変や肝臓がんになるまえの、肝炎の段階で対処することが大切です。しかし、

肝臓には痛みを発信する神経が臓器の表面にしかないため、内部の肝細胞が破壊されても自覚症状が起こりにくいといった特徴があります。

健康診断や肝臓の検査が重要な理由はここにあります。

健康診断を受けている方は、「ALT（GPT）」「AST（GOT）」といった項目を目にされていると思います。

これらは、肝細胞が破壊されると血液のなかに溢れだしてくる物



質の名前です。数値が高いほど肝細胞の破壊が進行していると考えられます。

無料で受けられる 肝炎ウイルス検査

重篤な肝臓疾患の原因のほとんどは、肝炎ウイルスの感染によるものです。

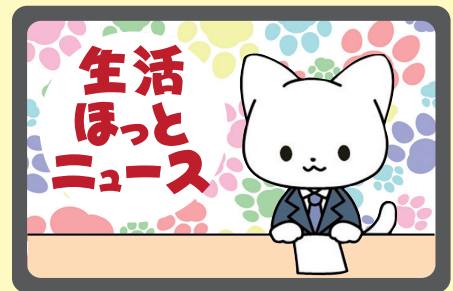
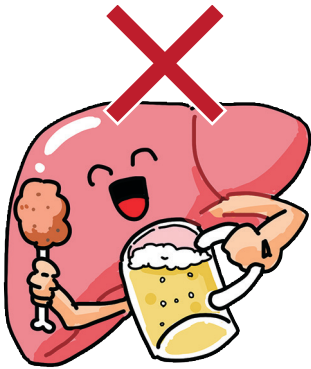
肝炎ウイルスの感染者は約200万〜250万人とされ、感染者の9割は40歳以上の方となっています。肝炎ウイルスに感染しているかどうかを知るには、「肝炎ウイルス検査」を受ける必要があります。肝炎ウイルス検査は血液検査で、身体には負担が少ない検査です。この検査は、全国の保健所や指定医療機関で、無料で受けることができます（地方によっては、検査費用の一部を負担する場合もある）。肝炎ウイルスは、血液によって人から人への感染も起こるため、ご自身が知らないうちに感染源となってしまうことも否定できません。ぜひ肝炎ウイルス検査を積極

的に受けるようにしましょう。

もう一つの肝臓疾患

肝臓には物質の分解だけでなく、脂肪を蓄える役割があります。しかし、生活習慣や食生活によっては、肝細胞の働きを阻害するほど大量の脂肪が肝臓に溜まることがあります。脂肪が肝細胞の30%以上に溜まった状態を「脂肪肝」と呼びます。

脂肪肝の患者数は推定で約300万人、成人の三人に一人の割合に達しているとされています。脂肪肝が肝炎に進行するケースもあるので注意してください。この段階であれば、生活習慣によって状態を改善できます。



サル痘

サル痘は、サル痘ウイルスによる感染症です。

このウイルスは、1958年に発見され、1970年にザイールで、人間の初めの感染が確認されました。それ以降、アフリカやアメリカの一部の州で、感染者が出ました。

おもな感染経路は、ウイルスを保有する動物（ネズミやリスなどのげっ歯類）に噛まれることです。

またこのウイルスは、接触・飛沫によって、人から人へも感染します。

サル痘の発症は、感染してから平均十二日間の潜伏期間を経て、発熱、頭痛、リンパ節の腫

れ、筋肉痛などが起こります。発症から一〜三日後には水疱（みずぶくれ）が現われ、やがて全身に広がります。水疱は、十日ほどでかさぶたになり、三週間程度で消えます。

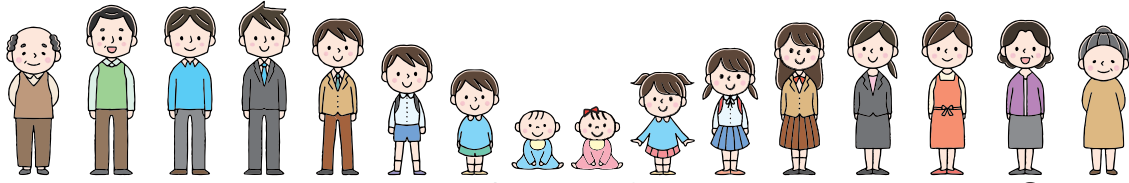
サル痘が発症しても、ほとんどのケースで自然軽快します。ただ、基礎疾患のある方や小児、高齢者の方は、健康状態によって合併症を引き起こすことがあります。

これまでサル痘は、流行地域が限られていました。しかし五月に感染がわかった人は、流行地域への渡航歴がなく、感染動物との接触もありませんでした。このことは、市中感染を示唆しています。

とはいえ、サル痘が新型コロナウイルスのようなパンデミックを引き起こす恐れは、低いとされています。

最初にサルに感染が発見されたためサル痘という。





人生100年時代の知恵

更年期を乗り切る

更年期には（軽いものを含めると）約8割の女性が、5つ以上の症状を自覚していると言われています。

更年期を乗り切るには、3つのポイントがあります。

更年期と自律神経の関係

女性の場合、個人差はありますが、50歳前後で閉経を迎えます。この時期をばさんだ10年間（45～55歳）を、更年期と呼びます。

この期間、日常生活に支障があるほど、身体に不調を起こす方もおられます（更年期障害）。代表的なものとしては、のぼせやほてりといったホットフラッシュ。頭痛や腹痛、肩こり、めまい、発汗、冷え、怠さ、イライラ、不眠、うつ……その症状は、200～300種類とも言われています。

更年期には、エストロゲン（女性ホルモン）の分泌量が減少します。女性ホルモンの分泌は、脳の視床下部からの指令によって行なわれますが、この視床下部には自律神経をコントロールする働きもあります。

このため、女性ホルモンの分泌と自律神経は、互いが影響しやすい関係にあります。

更年期になって女性ホルモンのバランスが崩れることで、自律神経の働きが乱れ、全身にさまざまな症状が起こると考えられています。

更年期を乗り切るための3つのポイント

（1）健康診断

まず行なっていただきたいことが、健康診断です。更年期障害と似た症状の出る病気もあり、重篤な病気の恐れのあるものもあります。更年期だからと考えるのではなく、医師に診断してもらうことが大切です。

（2）かかりつけの産婦人科

産婦人科ではおもに、ホルモン補充療法（HRT）が行なわれます。ホルモン剤には、飲み薬のほかに貼り薬や塗り薬などがあり、その人に合った最適な治療法を選択していきます。また、さまざまな生薬を組み合わせた漢方薬の処方も、更年期の女性には有効です。

（3）セルフケア

適度な運動、規則正しい睡眠、バランスの取れた食事、ストレス対策——これらは、自律神経の働きに良い影響を及ぼします。更年期に入ったら、生活習慣にさらに気をつけるようにしましょう。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



夏の高血圧

暑い夏、冷房の効いた涼しい室内に入ると、生き返ったように気持ちの良いものです。しかし、血圧の高い方にとって、これは注意する必要があります。

夏にもあるヒートショック

ヒートショックとは、急激な寒暖差による血圧の変動が原因で、心臓や血管の疾患（心筋梗塞や脳梗塞など）が起こる症状で、主に冬に起こりやすいと思われがちです。

血管は、温かい場所から寒い場所へ移動した時に収縮します。冬は暖かい室内から寒い浴室やトイレなどに移動した時に血管が収縮して血圧が上昇し、ヒートショックを起こしやすいのですが、夏でも暑い屋外から冷房の効いた屋内に入った時に、冬と同じようにヒートショックを起こす可能性があります。

また、夏は汗をかくことで体内の水分量が不足し、血液の流れが悪くなるため、血管が詰まったり、血圧の上昇が起こりやすくなります。

夏の高血圧を防ぐには

①温度差を小さく

血圧の上昇を防ぐためには、室温を下げ過ぎないようにエアコンの設定温度を調節し、屋外と室内の温度差を小さくすることです。

自身で温度調節のできない会社や施設といった所では、上着などで対策しましょう。

②適度な水分・塩分補給

夏は熱中症対策として、水分と塩分の補給は欠かせません。

しかし、血圧の高い方が必要以上に塩分の入ったスポーツドリンクや食べ物、飴などを摂取すると、塩分の摂り過ぎによる血圧上昇の恐れがあります。

運動などでたくさん汗をかいた場合以外は、あえて塩分補給をする必要はなく、適切な塩分摂取量（高血圧の方は1日6mg未満）を守り、減塩を心がけましょう。



見逃さないで、この症状!

胃の痛み——空腹時の状態は?

胃の痛みには、胃の炎症が原因の「胃炎」と、胃の内部組織の破壊によって起こる「胃潰瘍」があります（胃がんを除く）。

胃炎と胃潰瘍の自己診断法は、「空腹時に痛みが発生するか」に着目します。

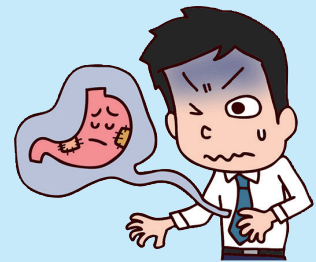
(1) 空腹時は痛みを感じない。しかし、食事をすると胃が痛む。

これは、胃炎によって痛みが発生していることが考えられます。この場合は、市販の胃薬で症状が治まることもあります。

(2) 空腹時に痛みを感じる。食事をすると一時的に楽になるが、しばらくすると痛みがぶり返す。

こちらは、胃潰瘍の疑いがあります。食事をすると痛みが治まるのは、消化物が胃の組織を一時的に覆うためです。

胃潰瘍を放置すると、胃に穴が開いてしまうこともあり、たいへん危険です。日頃から空腹時にシクシク、ズキズキする胃の痛みを感じるようでしたら、迷わずに医療機関を受診してください。





ズッキーニのナムルとマリネ

作りやすい分量

【ナムル】

ズッキーニ 1本 (200g)
 おろしにんにく 小さじ¼
 ゴマ油 大さじ1
 すりごま 小さじ1
 塩 小さじ¼

【マリネ】

ズッキーニ 1本 (200g)
 レモン汁 大さじ1
 オリーブ油 大さじ1
 塩、砂糖 各小さじ¼
 粗挽きこしょう 少々

作り方

- ズッキーニは細切りにし、塩小さじ1/4を入れて揉む。
- しんなりしたら水気を絞り、残りの材料と和える。
- ズッキーニは薄い輪切りにする。
- ボウルに残りの材料を混ぜ、ズッキーニと和える。



ワンポイント

火を使わずにすぐできる2品。暑い日にぴったり。



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。

あなたの知らない感染症の世界 非結核性抗酸菌症

非結核性抗酸菌症とは、6月号で取り上げた結核菌とらいう菌以外の抗酸菌による感染症で、その菌は現在約200種が報告されています。中でも最も多いのが肺に感染するM.A.C菌と呼ばれるもので、特に中高年の女性に多くみられます。

この菌は、浴室や水まわり、土壌中や動物の体内など、自然環境中に広く存在し、菌を含んだほこりや水滴を吸い込むことにより感染します。

症状は、咳や痰など結核とよく似ていますが、健康診断の時に肺の画像から偶然見つかる場合もあります。ヒトからヒトへ



の感染はありません。治療は抗菌薬の投与などで、痰から菌が検出されなくなつてから、更に1年以上は治療を続けなければならず、治りにくく、また再発しやすい感染症です。ワクチンはなく、家庭内では浴室（バスタブやシャワーヘッド）のこまめな清掃、土ほこりを吸い込まないようマスクの着用、手洗いなどが予防法になります。

頭のストレッチ

①～⑤の5つの漢字に、それぞれ共通の漢字を1つ付けて2字熟語にしてください。

①	一	再	学	人	衛
②	食	体	発	教	飼
③	配	洗	列	風	歯
④	両	成	確	自	夕
⑤	換	元	本	弱	勇

★ヒント：下の漢字から選んで下さい。ただし、関係ない漢字もあります。

気 木 育 空 生 雨 力 立 車

※答えは7ページにあります