

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2022年 8 月号



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
坐骨神経痛の原因

メディカル・プロファイリング
膀胱がん

- 人生100年時代の知恵
近隣トラブルを避ける
- はつらつ健康ナビ
海辺の危険生物
- 見逃さないで、この症状!
熱中症の初期症状
——足がつる、くらくら感
- あなたの知らない感染症の世界
手足口病

エアコンの設定温度

「エアコンの設定温度は28℃に」という言葉がよく聞かれます。

これは地球温暖化対策のために、環境省が「クールビズ」を推進した頃から一般的になりました。当時のオフィスでは、26℃に設定されることが多かったエアコンを、「夏場はネクタイを外すことで28℃にしましょう」というのが本来の趣旨でした。

近年、室内で熱中症になる方が増えていきます。設定温度28℃にこだわらず、室内で暑さを感じたときは、エアコンを適切に調整するようにしましょう。

エアコンの設定温度で注意したいのは、エアコンの経年劣化やメンテナンス不足、住宅環境や設置の仕方によって、設定温度と室温が一致しないケースがあることです。

室内には、温度計（できれば湿度計がついたもの）を用意して、設定温度と室温に差がないか確認しましょう。

とはいえ、電気代の値上がりや節電の呼びかけがなされるなか、できるだけエアコンの設定温度は下げたくないという方もいらっしゃるでしょう。機種にもよりますが、設定温度を2℃上げると、月に500円程度、電気代を節約できるという試算もあります。

そこでエアコンは、扇風機と併用するようにしましょう。扇風機を天井に向けて、エアコンの風向きと合わせて風を送りだすと効率的です。エアコンの設定温度を下げなくても、涼しく感じられるようになります。



坐骨神経痛の原因

坐骨神経痛は、立ち上がることや歩行といった日常の動作に多大な苦痛をもたらします。下半身の痛みや痺れ、張りといった症状が起きる原因となるものは、为什么呢？

下半身を動かす坐骨神経

椅子や畳に座ってみてください。お尻の骨が座面にあたっているのがわかると思います。この骨が坐骨です。

そして坐骨神経は、腰のあたりから坐骨を通り、つま先まで伸びている神経のことを言います。鉛筆ほどの太さがあり、長さは1mに及びます。

この坐骨神経になんらかの圧迫

や刺激を受けると、腰やお尻、太もも、ふくらはぎや足の先に、痛みや痺れ、張りなどが起こります。

症状が悪化すると、立っていることが辛く感じたり、歩行が困難になることもあります。さらに、排尿障害が起きてしまうと、QOL（生活の質）が大きく損なわれます。

坐骨神経痛は病名ではなく、下半身の痛みや痺れ、張りが起きて

坐骨神経痛は病名ではない

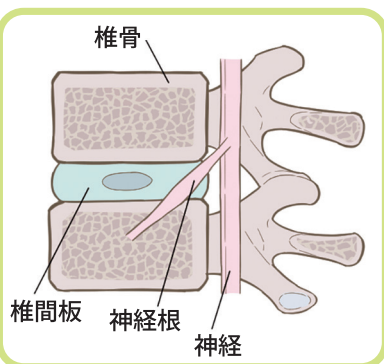
坐骨神経痛は病名ではなく、下半身の痛みや痺れ、張りが起きて

いる症状を表す言葉です。

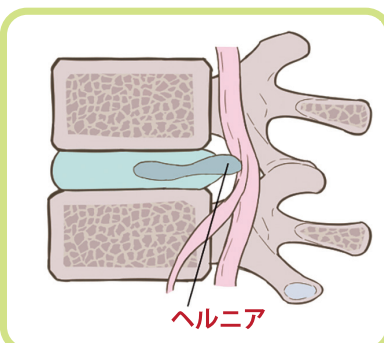
例えば胃痛（という症状）は、胃炎や胃潰瘍、胃がんなどが原因となっており起こります。

同じように坐骨神経痛も、さまざまな病気が原因となっていて、なかでも「腰椎間板ヘルニア」と「腰部脊柱管狭窄症」が、多くを占めています。

正常な腰椎



腰椎間板ヘルニア



腰椎間板ヘルニア

骨と骨との間にあってクッションの役割をしているのが、椎間板です。そして、身体の組織が正しい位置から出てしまった状態を「ヘルニア」と言います。腰にある椎間板が変形したり、断裂することで骨と骨との間から





QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

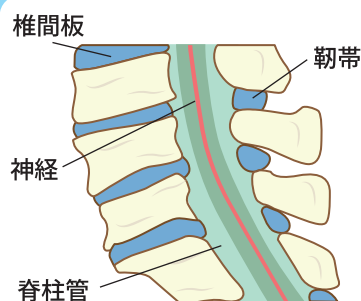


腰骨のなかには、血管や神経が通っている管、「脊柱管」があり

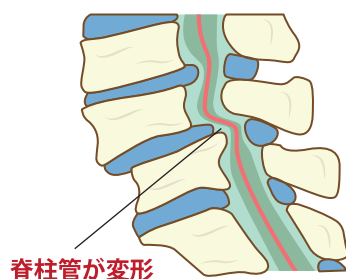
腰部脊柱管狭窄症

飛び出し、周囲にある神経を刺激することで、腰椎間板ヘルニアが起きます。
腰椎間板ヘルニアで頻度の多い症状は、腰を曲げたときに起こる、お尻や太ももの裏の痺れや痛みです。

正常な腰部脊柱管



腰部脊柱管狭窄症



ます。この脊柱管が、変形して狭くなると血管や神経が障害されます。これが「脊柱管狭窄症」です。
腰部脊柱管狭窄症の代表的な症状に、「間欠跛行^{かんけつぱこう}」があります。間欠跛行の特徴は、歩き始めてしばらくすると、腰から臀部、太もも、ふくらはぎに痛みやしびれが起きますが、前かがみの姿勢や、しゃがんで休息をとると症状が楽になります。

ふたつの病気の治療法

腰椎間板ヘルニアでは、痛みや

炎症を抑える薬を使用した薬物療法や、痛みのある部分に麻酔薬を注射する「神経ブロック療法」がおもな治療法になります。

腰椎間板ヘルニアの場合、多くは比較的短期間で症状が軽くなるかとされています。ただ、強い痛みがあつて日常生活に支障があるケースでは、手術療法が検討されることがあります。

腰部脊柱管狭窄症の治療では、神経周辺の血流を改善する薬や、神経に直接働きかける薬を使用した薬物療法が行なわれます。また、こうした治療で痛みが改善しない場合は、神経ブロック療法が検討されます。

すでに神経の障害が進行しているケースでは、手術療法が選択肢になります。腰部脊柱管狭窄症の手術で代表的なものは、「椎弓切除術」です。これは、神経を圧迫している椎弓という骨を取り除くことで症状を改善します。

坐骨神経痛

— そのほかの病気 —

● **腰椎すべり症** 腰椎がずれることによって脊柱管が狭くなり、神経が圧迫されて症状が出る。

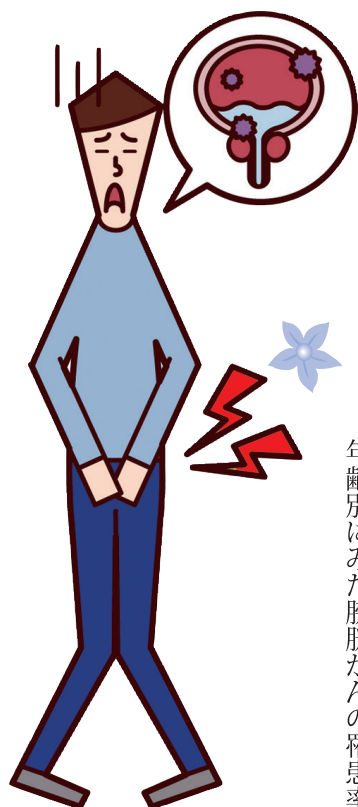
● **梨状筋（りじょうきん）症候群** 股関節を支える梨状筋が圧迫され、疼痛が起きている状態。

● **仙腸関節炎** 骨盤にあり、上半身と脚のつなぎ目となる仙腸関節に起こる炎症。ぎっくり腰の原因になることがある。

ほかに、骨の変形や動脈閉塞、帯状疱疹、子宮内膜症などの婦人科疾患なども坐骨神経痛の原因としてあげられています。

坐骨神経痛に悩まれている方は、まず整形外科を受診してください。そして、原因になっている病気を特定し、それに合わせた治療を受けるようにしてください。





血尿が知らせる ぼうこう 膀胱がん

膀胱がんには、病気を知らせる目で見えるサインがあります。それが、血尿です。
血尿が出たら、放置せずに泌尿器科を受診してください。

膀胱がんとは

膀胱は骨盤のなかにある袋状の臓器で、腎臓でつくられた尿を溜め、ある程度の量になったら脳に指令を送り、体外に排出する働きをしています。

膀胱がんは、膀胱にできるがんの総称です。膀胱がんにはいくつか種類がありますが、ほとんどは膀胱の内部の粘膜にできる「尿路上皮がん」となっています。

年齢別にみた膀胱がんの罹患率

は、男女とも60歳代から増加しています。

男女別では、男性の罹患率が女性の約4倍になっています。

膀胱がんの発症リスクとしては、喫煙がもっとも大きな要因となっています。

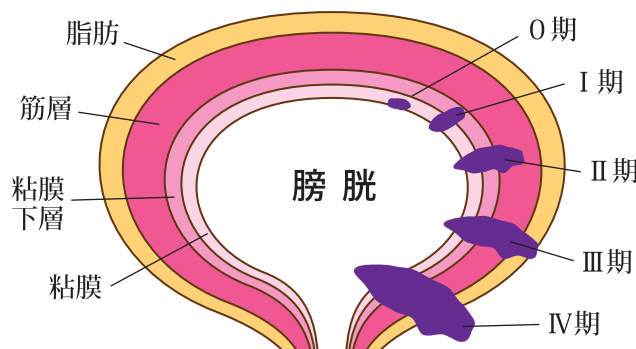
喫煙している人は吸わない人に比べて4倍、過去に喫煙した人は2倍程度、膀胱がんになりやすいことが判明しています。

そのほかには、ナフチルアミン、ベンジジン、アミノビフェニルといった化学物質との慢性的な接触もリスクにあげられています。

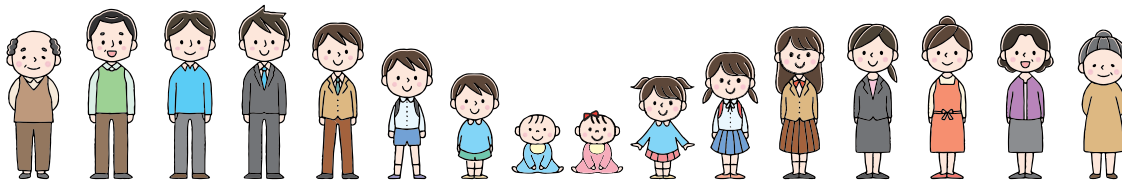
膀胱がんの病期（ステージ）

膀胱がん（尿路上皮がん）の病期（ステージ）は、大きく五つに分けられています。
0期 膀胱の内側の組織に腫瘍ができています。

膀胱がんの病期



I期 がんが、膀胱の内側の粘膜の下層まで浸潤している状態。
II期 がんが、膀胱の筋肉の層に浸潤している状態。
III期 がんが、膀胱から周囲の生殖器（前立腺、子宮、陰など）まで浸潤している状態。
IV期 がんが、膀胱から腹壁または骨盤壁まで浸潤し、リンパ節や体内のほかの部位へ転移していることがある状態。



人生100年時代の知恵

近隣トラブルを避ける

洗濯機や乾燥機、掃除機、冷蔵庫から発生する音。風呂やシャワーの給排水音。テレビやステレオの音。楽器の音。足音やドアの開け閉めの音。ペットの泣き声……。日常生活を送るうえでどうしても出てしまうこれらの音は「生活騒音」と呼ばれています。

生活騒音は取り締まれない

近隣トラブルでもっとも多いのは、生活騒音によるものです。ただ生活騒音に関しては、これを取り締まる法律はありません。

基本的には、お住いの地域やマンションの管理組合で決められたことを守りながら、お互いに配慮し合うことが必要になります。

4つの気配りポイント

生活騒音をできるだけ減らすために、気配りしたいポイントが4つあります。

①時間帯に配慮する

日中は気にならない音でも、早朝や深夜は大きく響きます。洗濯機や掃除機は、時間を選んで使用してください。風呂やシャワーも深夜の使用は控えましょう。

②音を小さくする

テレビやステレオは、できるだけ小さな音で。窓を開けているときは、とくに注意が必要です。深夜は、ヘッドホンやイヤホンを使用しましょう。

③防音対策

吸音効果の高いカーテンや絨毯を使用する。洗濯機は壁から離して設置する。低騒音型の電気機器を選ぶようにする。こうした、小さな気遣いを忘れないようにしましょう。

④近所づきあいを大切に

日頃から挨拶を心掛け、コミュニケーションをとることが、近隣トラブルを深刻化させないことにつながります。

もし問題が起きたときは、まずは当事者間で話し合い、それでも解決しない場合は、住宅の管理組合や地方公共団体の窓口にご相談してください。

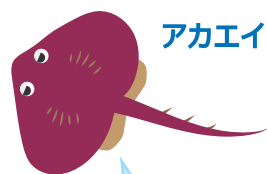


このコーナーは文字を大きくしてあります。



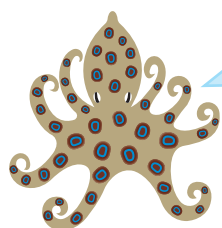
* 海辺の危険生物 *

今年の夏は規制もほぼ緩和され、海水浴や釣りに出かける方も多いと思います。しかし、海辺には思わぬ危険生物がたくさん隠れています。これらの被害に遭うと、痛み・しびれ・腫れ・頭痛・めまい・吐き気・けいれんなどを起こし、命に係わる場合もあるので、十分な注意が必要です。



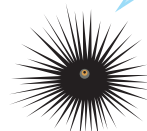
アカエイ

尾びれに毒のあるトゲがあり、砂に潜っているので踏むと刺される。



ヒョウモンダコ

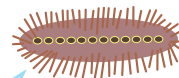
浅い海や岩場にいる。フグと同じ猛毒を持つ。超危険生物。



ガンガゼ

長く鋭い毒のあるトゲがあり、岩の割れ目や磯にいる。

ウミケムシ



体の周囲にトゲがあり、岩の裏などに隠れている。

ゴンズイ



胸びれと背びれに毒のあるトゲがあり、潮だまりにいることも多い。

ハオコゼ



背びれに毒のあるトゲがあり、潮だまりや海藻の中に隠れている。

危険

- ⚠ 見つけても絶対に触らない！
- ⚠ むやみに岩場に手を入れない！
- ⚠ 刺されたら医療機関へ！



アンドンクラゲ

共に「電気クラゲ」と呼ばれ、お盆過ぎに多く現れる。

カツオノエボシ



見逃さないで、この症状！

熱中症の初期症状——足がつる、くらくら感

熱中症のピークは7月～8月ですが、今年ですでに6月末から熱中症による健康被害が頻繁に報道されています。

熱中症の初期症状は、「足がつる」とことや「くらくら感（めまい、立ちくらみ）」です。このとき、倦怠感や吐き気・嘔吐、頭痛などをもなうケースが多くあります。もし、こうしたことが起きたときは、けっして軽視しないでください。

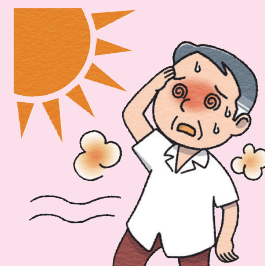
すぐにクーラーの効いた屋内や涼しい日陰に

移動し、衣類をゆるめ、保冷剤や冷えたペットボトルを巻いたタオルで、身体を冷やすようにしましょう。このとき、水分補給をすることが必要です。

初期症状が治まっても、すぐには行動しないで、休息をしっかりとってください。熱中症では、症状が急変することがあります。

熱中症でもっとも深刻な事態は、意識障害を起こすことです。

意識がないときはもちろん、呼びかけても応答が鈍い、言動がおかしいといったときは、迷わずに救急車を呼んでください。





なすとひき肉の香味炒め

材料 (2人分)

なす	3本	④	{	ニンニク	各10g
ピーマン	2個			生姜(みじん切り)	
豚ひき肉	150g	⑤	{	水	大さじ3
豆板醤	小さじ1/2			しょうゆ	大さじ1½
ゴマ油	大さじ1			みりん	大さじ1
				酢	小さじ1
		⑥	{	片栗粉	小さじ1
				水	小さじ2

作り方

- ① ナスとピーマンは小さめの乱切りにする。
- ② フライパンにゴマ油とAを入れ中火にかけ炒める。香りが出たらひき肉を加え炒める。色が変わったらナスを加え炒める。油が回ったらピーマンを入れ炒める。
- ③ ②に豆板醤を加え炒め、Bを加え混ぜながらナスに火が通るまで炒める。Cを溶いて加え混ぜ、全体にとろみがついたら火をとめる。



1人分 307 kcal

ワンポイント

香味野菜が効いたご飯の進むおかず。
素麺やうどんにかけても合います。
好みに粉山椒を振っても。



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

手足口病

手足口病は、夏に流行するウイルス性の感染症で、子どもに多くみられますが、大人でも感染することがあります。

感染経路は、飛沫感染や接触感染、排泄物中のウイルスが口の中に入る経口感染です。

潜伏期間は通常3〜5日で、主な症状は、名前のとおり手足・口の中などに赤い斑点状の水疱を伴う発疹ができます。発熱や痛み、痒みがあることもあります。特に口の中の発疹の痛みで食事がとれないこともあります。重症化することは少なく、発疹は7〜10日程度で自然に消えます。

**大人が感染すると
症状が重いので
注意!!**



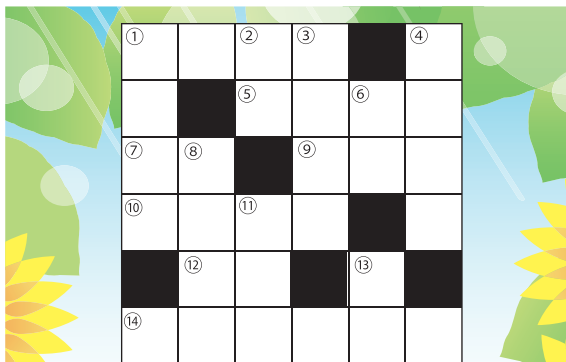
ですが、まれに髄膜炎や心筋炎などをおこす場合もあります。

特別な治療法はなく、発熱や口の中の痛みなどの症状を和らげる薬剤が使用されます。

予防の基本は手洗いです。特に子どもに症状がある時は、家庭内で大人が感染しないように注意してください。

頭のストレッチ

タテのカギ・ヨコのカギをヒントにクロスワードを完成させてください。



【ヨコのカギ】

- ①役に立たないこと
- ②「〜に水」
- ③戦国時代の武将
- ④「〜秀吉」
- ⑤旧約聖書の大洪水の神話
- ⑥「〜の方舟」
- ⑦水上に浮かぶための用具
- ⑧夏を代表する黄色い花
- ⑨ビール〜、ガラス〜
- ⑩妻の名前が入った
- ⑪高村光太郎の詩集

【タテのカギ】

- ①今年は8月11日
- ②繊維を細長く引き伸ばした
- ③〜投手、〜の女神
- ④超人間的な技術や行為
- ⑤新潟県の「県の鳥」
- ⑥コロナ禍に流行した疫病
- ⑦封じの妖怪
- ⑧岩手県の名物「〜そば」
- ⑨京都の有名な寺「〜水寺」

※答えは7ページにあります