

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2022年 9 月号



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
コレステロールと内臓脂肪

メディカル・プロファイリング
おむつかぶれ

- 人生100年時代の知恵
福祉サービスを利用しよう
- はつらつ健康ナビ
食べ合わせの効果
- 見逃さないで、この症状!
常温保存された三日目の
鍋に潜む危険
- あなたの知らない感染症の世界
マラリア

9月9日は、重陽の節句

節句は、奈良時代に中国から伝わりました。もともとはたくさんの方々が集まりましたが、江戸時代にそのなかから5つが選ばれて「五節句」となり、現代に受け継がれています。

五節句は次のようになっています。

1月7日＝人日（じんじつ）の節句、3月3日＝上巳（じょうし）の節句、5月5日＝端午（たんご）の節句、7月7日＝七夕（しちせき）の節句、9月9日＝重陽（ちようよう）の節句。

五節句の日付を見ると、奇数日になっています。これは、中国の陰陽五行説において、奇数は縁起が良い「陽数」とされているためです。

なかでも9月9日は、陽数の最大値である「9」が重なるため「重陽」と呼ばれ、昔は盛大に祝われていたそうです。

ちなみに旧暦の9月9日は、現在の10月中旬にあたります。

この時期は、菊が見頃を迎えます。このため重陽の節句は「菊の節句」と呼ばれています。

菊はかつて薬草として使われ、不老長寿をもたらす花だと考えられていました。重陽の節句では、菊の花びらを冷酒に浮かべた菊酒を飲む風習が残っています。

また、旧暦の重陽の節句は作物の収穫時期と重なるため、「栗の節句」とも呼ばれています。行事食として栗ごはんを食べて、節句を祝っていました。

コレステロールと内臓脂肪

コレステロールと内臓脂肪——この言葉を聞くと、「身体に良くないもの」というイメージをもたれる方も多いと思います。実際のところはどのようなのでしょうか？

コレステロールは

ないほうがよい？

コレステロールは脂質のひとつで、細胞膜や胆汁酸、男性・女性ホルモンの材料になります。

一例をあげると、肌を健康に保つのもコレステロールの働きです。また、コレステロールが不足すると細胞が弱くなるため、細菌感染症にも罹りやすくなります。

コレステロールは、なくてもよいものではなく、とても重要な役割を担っています。ではなぜ、コ

レステロールは悪者のように思われているのでしょうか？

善玉と悪玉？

コレステロールには、LDLコレステロールとHDLコレステロールがあります。

LDLコレステロールは、肝臓で作ったコレステロールを、血管を通じて体中の細胞に運ぶ働きをしています。

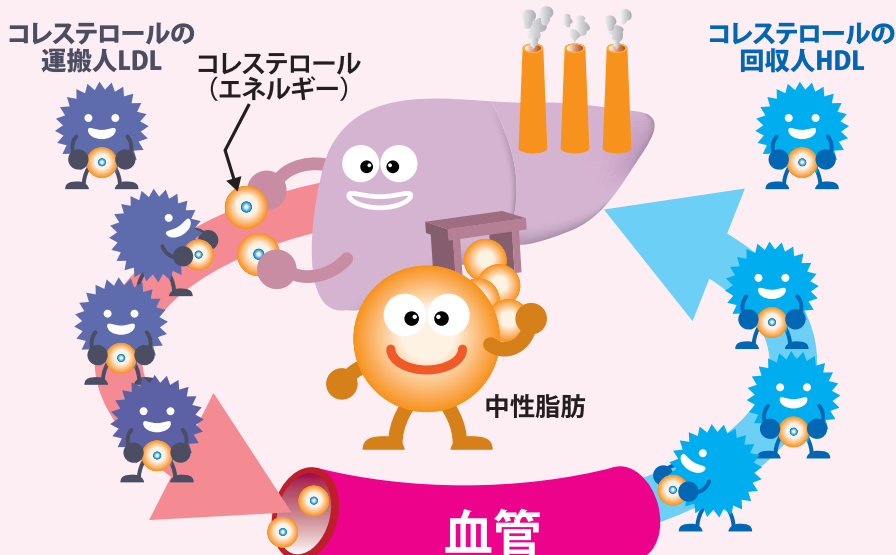
一方のHDLコレステロールは、使いきれずに余ったコレステ

ロールを回収して、肝臓に戻す役割があります。

このふたつのコレステロールが、バランスよく働いてれば問題はありません。

しかし、回収されないほどLDLコレステロールが増えようと、血管のなかに脂肪が溜まって動脈硬化が起こります。

このため、LDLは悪玉コレステロール、HDLは善玉コレステロールと呼ばれています。





●ポイント——LDLコレステロールは運搬、HDLコレステロールには回収の役割がある。

LDLコレステロールが増えすぎると、回収できなかった脂肪が血管のなかに溜まり、動脈硬化を引き起こす。

内臓脂肪は必要なもの？

内臓脂肪もコレステロールと同様に、あまり健康には良くないイメージをもたれています。

人間の身体は、飲食によって摂取した栄養（糖や脂質など）を消費して維持されています。

このとき消費しきれなかった栄養は、肝臓で「中性脂肪」に変換され、体内に蓄積されます。

こうした脂肪のうち、内臓のまわりについたものが内臓脂肪です。内臓脂肪のもっとも重要な役割は、栄養が不足しているときに内臓の働きを維持することです。仮に（短期間）食事を摂れない状態

になったとしても、内臓脂肪によって生命を守ることができます。

とても重要な役割を果たしている内臓脂肪ですが、なぜ健康に悪いとされているのでしょうか？

ここにも、「増えすぎ」の問題が関係していました。

生理活性物質とは

内臓脂肪は脂肪を蓄えるだけでなく、「生理活性物質」を分泌していることがわかってきました。

生理活性物質は、身体機能の調節にかかわる物質で、ごくわずかな量で作用する特徴があります。

内臓脂肪で分泌される生理活性物質は、血液中の脂質や糖質、血圧のコントロールに関係しています。内臓脂肪が多くなると、生理活性物質の分泌が増えることでコントロールに異常をきたし、結果的に血糖値や血圧の上昇を招きます。

これらはすべて動脈硬化の原因

となり、脳や心臓といった命に関わる臓器の疾患につながっていきます。

コレステロールのバランスが崩れる

内臓脂肪とコレステロールの関係では、中性脂肪の問題も重大です。

内臓脂肪が多い（あるいは増加している）状態は、血液中の中性脂肪の増加を意味しています。

中性脂肪とコレステロールの間には、中性脂肪が増えると、LDL（悪玉）コレステロールが増加

し、HDL（善玉）コレステロールが減少するという関係があります。

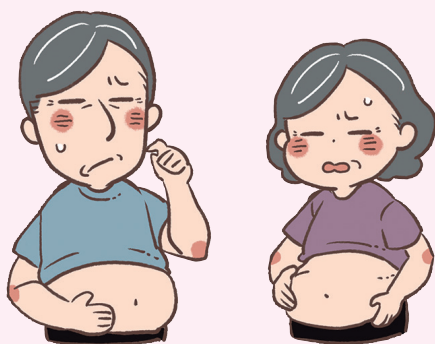
●ポイント——内臓脂肪が多くなると運搬と回収のバランスが崩れ、余分なコレステロールが血管内に残り、動脈硬化を引き起こす。

一般的に、ウエスト周囲径で男性なら85cm、女性なら90cm以上だと内臓脂肪が蓄積しているとされています。これは、メタボリックシンドロームの診断基準のひとつでもあります。

内臓脂肪の適正値

ウエスト周囲径がこの数値を超えている方は、内臓脂肪を減らすように生活習慣の改善に取り組みましょう。

メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査（特定健診）と、特定保健指導を受けることも大切です。



排泄のあとのおむつは、速やかに交換しましょう

おむつかぶれ



新生児から1歳半（子どもによっては3歳前後）ぐらいまでのあいだ、排泄（排尿・排便）の処理を自分でできない乳・幼児にとって、おむつは必需品となります。おむつをつけている部分に起こる皮膚の炎症——これは、おむつかぶれ（おむつ皮膚炎）と呼ばれています。

おむつかぶれの症状とサイン

おむつかぶれの症状には、最初はおむつがあたっている皮膚に赤味が増し、進行すると赤いぶつぶつができてきます。さらに酷くなると、ぶつぶつが水泡になったり、皮膚が剥けてしまうことがあります。

おむつかぶれのサインとしては、皮膚の赤味やぶつぶつといったことのほかに、お尻を拭くと痛がって泣きだしてしまうことがあげられます。こうした反応が見られるときは、おむつかぶれを疑ってください。

おむつかぶれの原因

おむつかぶれの大きな原因となるのが、乳幼児の排泄物をすぐに処理せずに、おむつをしたままにしておいてしまうことです。とくに排便には菌が含まれており、肌への刺激になります。

排泄物とも関連しますが、おむ

つのなかの蒸れも、おむつかぶれを引き起こす原因となります。おむつのなかで蒸れると、皮膚がふやけて、痛みやすくなるためです。汗や湿気にも注意しましょう。

おむつそのものによる皮膚との擦れが、おむつかぶれの原因になることもあります。

サイズが合っていないため、皮膚が擦れてしまうもの。皮膚と素材との相性が悪く、わずかな擦れでも刺激になるもの。とくに、お腹や足の付け根のギャザーになっている部分は擦れやすくなっています。

さらに排泄後のお尻の拭き方によつて、過剰に皮膚が刺激され、おむつかぶれが起きることもあります。



おむつかぶれの予防と対処法

最近のおむつは吸水性がよいので油断しがちですが、排尿があつたあとのおむつは速やかに交換し、清潔を保つようにしましょう。

また、排尿がなくてもおむつを頻繁に交換することは、おむつかぶれを予防することにつながります。

おむつのサイズや素材が合っているか、検討してみてください。製品を変えることで、おむつかぶれが改善するケースがあります。

お尻を拭くときは、ゴシゴシと擦らないようにしましょう。ぬるま湯に浸したやわらかい布や、おしり拭き専用のシートを使い、ポンポンと押さえるように拭いてください。

おむつかぶれと似ている

カンジタ皮膚炎

おむつかぶれとよく似た症状が出るものに、カンジタ皮膚炎があ

ります。

カンジタは真菌（カビ）です。

特徴としては、肛門や外陰部の周囲やおむつをしていないところにも発疹が見られます。

おむつかぶれとカンジタ感染症は、治療の仕方が違います。

カンジタ感染症の治療では、真菌に対する専用の薬を使います。カンジタ感染症の患部に、ステロイド薬を使用すると症状が悪化します。

おむつかぶれがなかなか改善しない場合は、悩まずに小児科や皮膚科を受診して相談するようにしてください。



生活 ほっと ニュース



ケンタウロス株

新型コロナウイルスの感染拡大は、7月から第七波と呼ばれる状態に入りました。その原因となったのが、オミクロン株の新たな変異種・BA5の存在です。

BA5は、第六波を引き起こしたBA1やBA2に比べて、さらに高い感染力を持つ変異種でした。

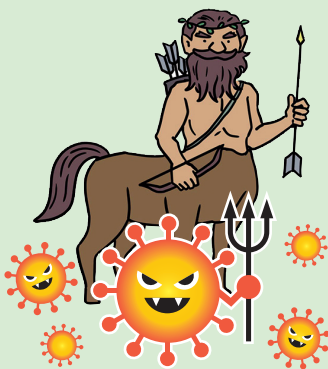
BA5の感染力がなぜ高いのかというと、これまでのオミクロン株の感染でつくられた免疫が効かない「免疫逃避」という性質が、より強くあったためです。

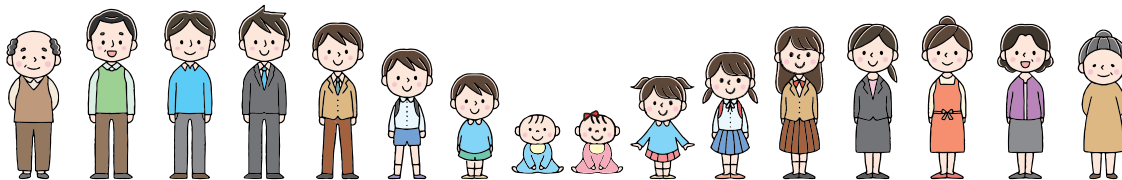
さらに現在、BA2・75という新たな変異種が確認されています。

このウイルスは、BA2の変異種でありながら、BA5の特徴も兼ね備えていることから、半人半獣の想像上の生物になぞらえて「ケンタウロス」の異名を持っています。

変異しながら免疫を逃れる性質を高めている新型コロナウィルスですが、現在のところ、重症化リスクに大きな変化は見られません。一方、重症化を防ぐのに、ワクチン接種は依然として有効な手段となっています。

3回目接種から5か月以上が経過した、60歳以上の方や18歳以上60歳未満で基礎疾患を有する方、重症化リスクが高いと医師が認める方には強く、そうでない高齢者にも4回目のワクチン接種が勧められています。





人生100年時代の知恵

福祉サービスを利用しよう

福祉サービスとは、「日常生活を営むことができるよう支援するもの」であり、失業や貧困、介護問題や障害を持った方々に、最低限の生活ができるよう、社会的サービスを提供するものです。

福祉サービスの種類

福祉サービスには、生活保護、児童福祉、高齢者福祉、障害者福祉など様々なものがあります。

• 生活保護

世帯収入が国の定める基準に満たない場合に、その不足する額を支給し、最低限の生活を保障するもの。

• 高齢者福祉

高齢者が生きがいをもって健康で安心した生活を送ることができるよう、介護や生活全般の援助、自立などを支援するもの。

• 児童福祉

子どもを貧困や虐待、犯罪などから守り、安定したより良い生活と未来のために援助、支援するもの。

• 障害者福祉

障害を持つ方が、地域社会の中で安全で安心して暮らせるよう、介護や就業、自立を援助、支援するもの。

• 母子（父子）及び寡婦福祉

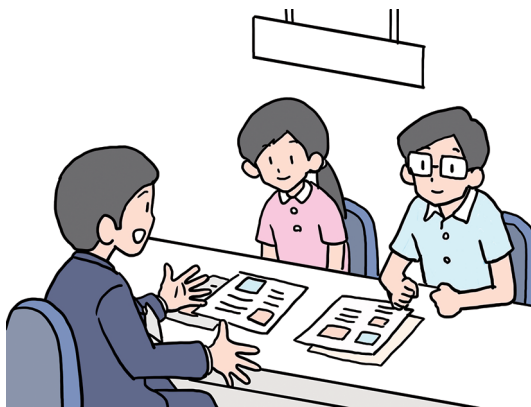
不安定になりがちなひとり親世帯に経済的、社会的援助を行ない、健全な生活ができるよう支援するもの。

ためらわず利用を！

福祉サービスは、国民が健康で文化的な生活を送る権利を保障するためのサービスで、その助けを借りることによって、より安定や充実した生活を提供するものです。

特に貧困や介護など、ともすれば家庭内で抱え込んでしまう問題も、福祉サービスを利用することによって、金銭面での心配や心身の負担を軽くすることが可能です。

現在の生活に不安のある方は、ためらわず、まずは、お住いの市区町村の担当窓口で、どんな福祉サービスが利用できるのか、相談してみましょう。



このコーナーは文字を大きくしてあります。

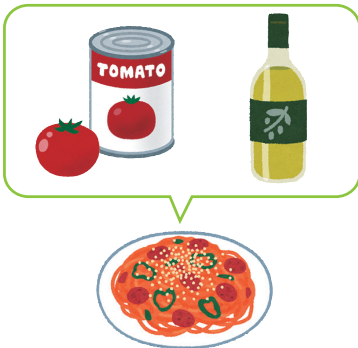


* 食べ合わせの効果 *

「食べ合わせ」と聞くと、「〇〇と〇〇を食べるとお腹をこわす」など、少し悪いイメージをもたれる方もいらっしゃるかと思います。しかし、健康に良い「食べ合わせ」もたくさんあります。ここでは、簡単に出来る定番のメニューをご紹介します。

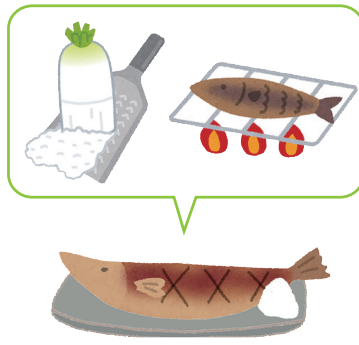
トマト × 油

トマトに含まれる「リコピン」という成分は、抗酸化作用があり、生食よりもジュースや水煮缶に多く含まれています。リコピンは加熱したり、油と一緒に摂取すると吸収が良くなるので、トマトを煮込んだトマトソースがおすすめです。



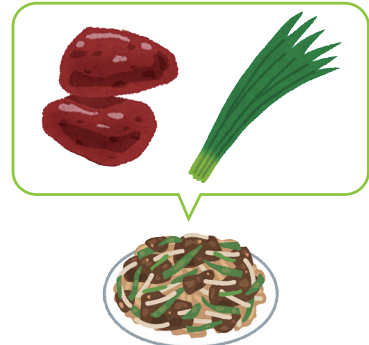
大根 × 焼き魚

大根には「アミラーゼ」「イソチオシアネート」など、多くの消化酵素が含まれています。この成分が魚のタンパク質を分解し、消化を促進します。ただし、酵素は熱に弱いので、大根は生で、またはおろして使いましょう。



レバー × ニラ

レバーには、タンパク質や鉄分、ビタミンB群が豊富に含まれています。そしてニラには「アリシン」という殺菌・抗酸化作用のある成分があり、これがレバーのビタミンB群の吸収を高め、疲労回復や体力強化が期待できます。



見逃さないで、この症状！

常温保存された二日目の鍋に潜む危険

カレーやシチュー、煮物といった、鍋を使って調理する料理——残ってしまった場合、どうされていますか？

常温で鍋に入れたままにして、翌日、火を通して食べるという方には注意していただきたいことがあります。

それは、ウエルシュ菌による食中毒です。

ウエルシュ菌は、100℃の熱で一時間加熱しても死滅しない菌です。自らの生存に適さない環境になると、芽胞（殻のようなもの）を作り、

生き延びる性質があります。またウエルシュ菌は、嫌気性の菌（酸素がなくても増殖する菌）でもあり、45℃ぐらいの温度でもっとも繁殖します。

鍋に残したまま常温で保存された料理は、ウエルシュ菌にとって最適な環境となっています。

ウエルシュ菌による食中毒のおもな症状は下痢や腹痛です。その多くは軽いもので済みますが、ご高齢の方や幼児の場合、症状が深刻化することもあります。

余った料理は小分けにして、冷蔵庫で保存するようにしましょう。





とうがんと桜エビの煮物

材料 (2人分)

とうがん	400g	②	鶏ガラスープの素	小さじ1½
(正味300g)			しょうゆ	小さじ2
桜エビ	5g		砂糖	小さじ½
水	1と½カップ		塩、こしょう	各少々
			片栗粉	小さじ1
			生姜汁	小さじ1

作り方

- ① とうがんは種とワタをのぞきピーラーで皮をむき、一口大に切る。
- ② 鍋に①とひたひたの水を入れ火にかける。煮たら中火で5分茹で、ザルに上げる。
- ③ 鍋に②と①を入れ中火にかける。煮たら弱火で10分煮る。片栗粉を倍量の水で溶いて加えとろみをつける。桜エビ、生姜汁を入れ混ぜて火を止める。



1人分 48 kcal

ワンポイント

冷蔵庫で冷やしても美味しくいただけます。



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。

あなたの知らない感染症の世界

マラリア

マラリアは、マラリア原虫を持った蚊（ハマダラカ）に刺されることで感染し、熱帯・亜熱帯地域で流行しており、年間約3億人が感染、そのうち約50万人が死亡する危険な感染症です。現在国内での感染例はありますが、毎年100人前後の旅行者などによる輸入症例が報告されています。

マラリアには4種類（熱帯熱、三日熱、四日熱、卵形）があり、それぞれ熱の出る期間が異なりますが、概ね1週間から4週間の潜伏期間の後、発熱、寒気、頭痛、嘔吐、関節痛、筋肉痛な

どの症状が出ます。このうち熱帯マラリアは24時間以内に治療しないと、さまざまな合併症により重症化し、死に至ります。治療は抗マラリア薬により行なわれます。

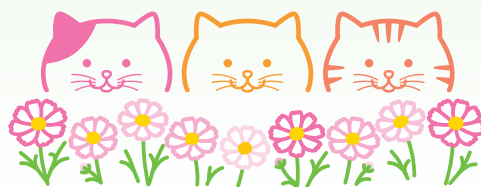
予防接種はありませんが、流行地へ渡航する際は、抗マラリア薬の予防内服を行なうことが望ましいとされています。そして、蚊が活発に活動する夜間の外出を控え、蚊に刺されない着装をすることが重要です。



頭のストレッチ

二字熟語の「しりとり」です。①～⑨のマスに漢字を入れて完成させて下さい。

敬	老	①	脈	②
⑥	配	給	⑦	手
細	⑨	儀	事	③
明	謝	⑧	実	格
⑤	力	学	④	言



※答えは7ページにあります