

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2022年10月号



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
 筋肉を鍛えて
サルコペニアを予防しよう
メディカル・プロファイリング
胆嚢と胆管

- 人生100年時代の知恵
食欲は脳でコントロールされている?
- はつらつ健康ナビ
ロカボってなに?
- 見逃さないで、この症状!
冷たいものが歯に滲みる
- あなたの知らない感染症の世界
RSウイルス感染症

薬と健康の週間

薬祖神祭の日である10月17日を初日とする23日までの1週間は、「薬と健康の週間」となっています。厚生労働省、都道府県、日本薬剤師会及び都道府県薬剤師会が主体となって毎年実施されています。

薬祖神とは、日本の古い神話に出てくる大己貴命（おおなむちのみこと）と少彦名命（すくなひこなのみこと）のことです。

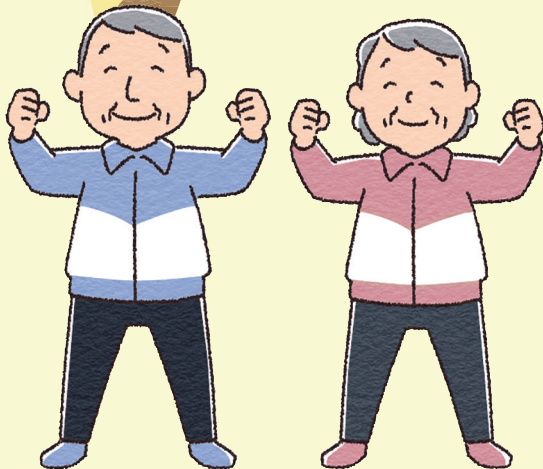
大己貴命は、のちに大国主命（おおくにぬしのみこと）と呼ばれるようになります。「因幡の白兔」の話がよく知られていて、傷ついたウサギを薬草で治療したことから、薬の神様とされるようになったそうです。

薬と健康の週間は、医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割を、多くの方に知っていただくことを目的として行なわれています。

薬を飲んでいるが体調が思わしくない、薬を飲むのを止めようか。複数の病気があって何種類かの薬を服用しているが、飲み合わせに問題はないのだろうか。身体にいいと聞いて健康食品を購入したのだが、薬と一緒に飲んで大丈夫だろうか――。

このような、薬や健康食品に関する疑問を抱いている方は、医師や薬剤師に相談してください。自己判断で服用を止めてしまったり、誤った使い方をしていると、健康が損なわれます。

筋肉を鍛えてサルコペニアを予防しよう



年々、筋力が衰えてきた——そう感じているながらも、「歳のせいだから仕方ない」と、諦めてしまっていないですか？
加齢にともなう筋力の低下は、生活の質（QOL）に影響を及ぼすだけでなく、要介護になるリスクがあります。
サルコペニア予防には、できるだけ早くから取り組むことが大切です。

サルコペニアとは

サルコペニアは、加齢に伴い、筋肉の量が減少し、筋力が低下していくことを意味する言葉です。
ギリシャ語で筋肉を意味する「サルコ」と、喪失を意味する「ペニア」を合わせた造語になっています。さらに2016年、国際疾病分類に登録されたため、サルコペニアは現在、疾患として扱われています。

サルコペニアは、背中中の筋肉や腹筋、膝を曲げ伸ばしする筋肉、お尻の筋肉などに多く見られます。これらの筋肉が衰えると身体機能が低下し、立ちあがったり、歩くことに影響が及びます。こうした状態を放置していると、寝たきりになるリスクにもなります。

サルコペニアのセルフチェック

サルコペニアかどうかは、次の

三つ方法でセルフチェックできます。

① 筋肉量

ふくらはぎの最も膨らんだ部分が、男性は34cm未満、女性は33cm未満の方。

これは、「指輪つかテスト」という簡単な方法でも調べることができます。

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



困めない

ちょうど困める

隙間ができる



QOLを高める！ホームドクター・アドバイス



青になつてすぐに渡りはじめたのに、渡り終える前に信号が変わるようになっていきます。

③歩行速度

歩行速度が1m/秒以下の方。

信号機のついた横断歩道は、歩行速度が1m/秒あれば、渡り切れるようになっていきます。

握力が男性で28kg、女性は18kg未満の方は、サルコペニアの疑いがあります。

②握力

このとき、両手の親指と人差し指がついてしまう方は、サルコペニアの疑いがあります。

ふくらはぎの一番太い部分を、両手の親指と人差し指で輪っかを作るように、力を入れずに囲ってみます。

つてしまうことが頻繁にある——こうした方は、歩行速度が1m/秒を下回っていることが考えられます。

そのほかにも、「椅子から5回立ちあがる」という方法でもセルフチェックできます。このとき12秒以上かかる方は、サルコペニアのリスクが高いとされています。

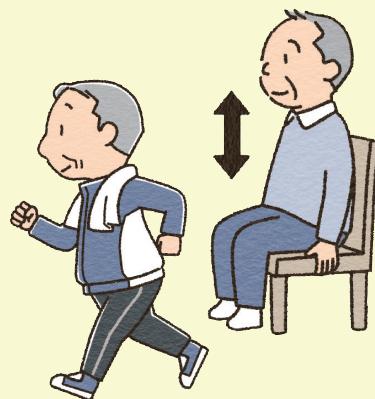
運動によって筋肉を鍛える

サルコペニアの予防は、運動をすることがポイントになります。とくに勧められているのが、「レジスタンス運動」と「有酸素運動」です。

レジスタンス運動は、筋肉に抵抗（レジスタンス）を加える運動です。

例えば、腕立て伏せや腹筋、スクワットなどがあげられます。

これらの運動は、腕立て伏せであれば膝をついた状態で、腹筋はおへそが見えるぐらいの浅い角度に、スクワットは椅子を使つてといったように、できるだけ楽な方



法で行なうと長続きしやすくなります。

有酸素運動は、息を吸いながらできる運動です。ウォーキングやジョギング、水泳などが一般的ですが、できるだけ歩く習慣をつけるといった、生活のなかでひと工夫でできる方法も有効です。

ただ運動に関しては、すでにサルコペニアになっている方や何らかの病気を患っている方は、かかりつけの医師に相談してから行なうようにしてください。

たんぱく質によって筋肉を維持する

サルコペニアを予防するには、

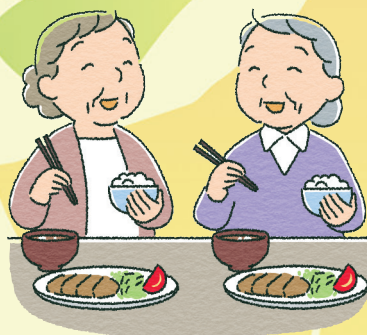
運動と同時に、栄養をしっかり摂ることが大切になります。

とくに筋肉を作るのに必要な栄養は、たんぱく質です。

たんぱく質は、肉や魚、大豆、卵、乳製品などに多く含まれています。

これらを1日に（体重1kgあたり）1.2〜1.5g程度、摂るとよいとされています。これは体重60kgの方であれば、一日あたり72〜90g程度のたんぱく質の摂取量となります。

おおよその目安としては、（一日三食として）一食あたり、片方の手のひらに乗るぐらいの大きさの肉や魚、豆腐、納豆などを摂るようにしてください。



脂肪の消化を助ける

胆嚢と胆管

胆嚢

胆汁を溜めておく臓器

胆嚢は、肝臓と十二指腸をつなぐ管の途中にあります。

長さ10 cm・幅4 cm程度の大きさの臓器で、洋梨のような形をしていて、袋状になっています。

胆嚢はこの袋のなかに肝臓で作られた「胆汁」を溜めます。このとき、胆汁に含まれる水分を吸い取って濃縮する働きもしています。ちなみに胆汁は、消化・吸収しやすいものに、脂肪を変化させる液体です。

胃で消化された食物が十二指腸に届くと、その刺激で胆嚢は収縮し、十二指腸に胆汁を送りだします。

胆管

胆汁が通る管

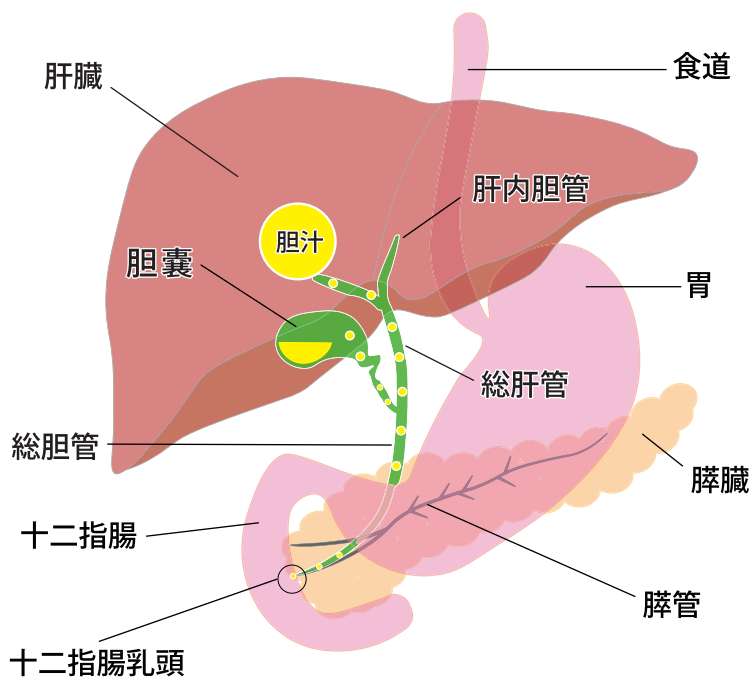
そして十二指腸は、胆汁をはじめ、消化を助けるさまざまなものを消化物に混ぜ合わせて、栄養を吸収するための臓器・小腸に届けます。

胆管は、肝臓・胆嚢・十二指腸を結ぶ管で、この管を胆汁が通っています。

長さは約10～15 cm、太さは0.5～1 cmとなっています。

詳しく見ていくと胆管は、肝臓に張り巡らされた細い管（肝内胆管）が合流して、一本の太い管（総肝管）となるところから始まります。

胆嚢・胆管と周辺臓器



胃や腸に比べて、胆嚢や胆管の健康に注意しているという方は少ないかと思われます。それでも「胆石」という病気は、気にされたことがあるのではないのでしょうか。胆嚢と胆管——これらはどのようなものか、見ていきましょう。

総肝管は、胆嚢とつながる胆嚢管との合流を境に、総胆管になります。

そして、総胆管は膵液が流れる膵管とともに、十二指腸の入口である十二指腸乳頭へと接続します。

胆石

上腹部の激しい痛み

胆汁の成分のなかには、コレステロールが含まれています。このコレステロールが結晶となり、石のような塊まりになったものが胆石です。

年齢とともに胆石はできやすく、65歳以上だと約15%に見られます。胆石ができるもつとも多い部位は胆嚢ですが（胆嚢結石）、胆管にできることもあり、こちらは部位によって総胆管結石や肝内結石などと呼ばれます。

胆石が胆管を詰まらせると、みぞおちのあたりに激しい腹痛が起こります。この症状は、脂肪分の多い食事を摂ったあとに起こりやすいことが特徴で、症状は何度も繰り返されます。



大便の色にも注意をしてください。胆管が詰まると、胆汁の成分で大便の色に関係するビリルビンが正常に送られなくなり、灰色がかった便になります。

また黄疸（皮膚や目が黄色くなる）たり、体が痒くなる）も、胆石が詰まっていることの重要なサインとなっています。

こうした異変があるときは、医療機関を受診して、かかりつけ医に相談しましょう。

胆石が詰まった状態を放置していると急性胆嚢炎を発症する恐れがあります。

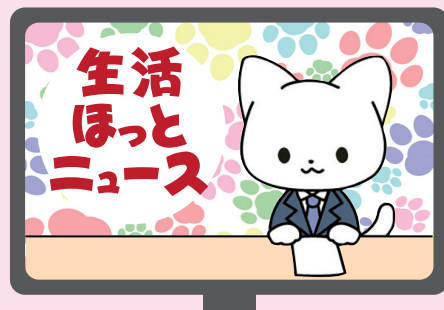
急性胆嚢炎が起ると胆嚢が腫れるだけでなく、病気の進行とともに胆嚢の壊死や、まわりの臓器と癒着を起こすこともあり、腹部の激痛はさらに厳しくなります。

新型コロナウイルスの感染者が増加するなか、インフルエンザの大規模な流行はこの2年ほどまったく発生しませんでした。そうしたなか、オーストラリアでインフルエンザが大流行している、というニュースが大きく報道されています。

日本とオーストラリアでは季節が逆になります。これから冬（インフルエンザの流行期）に向かう日本でも、十分な注意が必要です。

オーストラリアでもこの2年ほど、インフルエンザの流行レベルは低い状態でした。

オーストラリア保健省の記録では昨年の1月から8月中旬ま



インフルエンザ

でに確認された感染者は460人ほどで、亡くなった人はいませんでした。

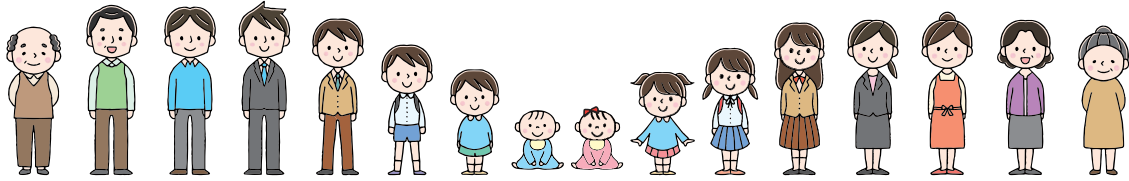
ところが、今年は同じ時期の集計で、インフルエンザの感染者は21万6000人余り、死者数も273人となっています。この人数は、新型コロナウイルス前のインフルエンザ流行時のピークを上回っています。

こうした状況はオーストラリアにおいて、新型コロナウイルスの感染症対策が大幅に緩和されて以降に起こりました。

引き続き感染対策を徹底しながら、65歳以上の方や2歳未満の乳幼児、妊婦、基礎疾患のある方はインフルエンザワクチンの接種が、とくに推奨されています。

また新型コロナウイルスとインフルエンザワクチンは、同時に接種することも可能です。





人生100年時代の知恵

食欲は脳でコントロールされている？

味覚の秋——食欲をコントロールして、食べ過ぎを防ぎたい——そのためには、食欲が起こるメカニズムを知ることがポイントになります。

食欲は、どのようにして起こるのでしょうか？ そこには、身体と精神のふたつの要因がありました。

身体を守るための食欲

食欲は、脳にある摂食中枢が刺激されることで起こります。そして摂食中枢を刺激するのが、血液中のブドウ糖（血糖）の不足です。

人間の細胞は、血液中のブドウ糖を取り込むことで活動を維持しています。血液中のブドウ糖が不足すると、身体の機能低下が起こるので、脳は食事によって補充するように促します。

脳には、摂食中枢とともに、満腹中枢があります。血液中のブドウ糖が補われると、食事をそれ以上摂らなくてもよいという信号が満腹中枢から送られます。

ただ、この信号が送られるのは、食事を始めてから15～20分経ってからとされています。

このため朝食をしていると、満腹感を得る前に、身体に必要以上の食事を摂りがちになります。食事をするときには、よく噛んで、時間をかけるようにしましょう。



精神的な満足を得るための食欲

食欲は、報酬系と呼ばれる要因によって起こることがあります。

例えば、ある物を食べて、美味しかったという出来事があったとします。脳は、これを報酬として覚えていて、再び得ようとする性質があります。そんなとき、この食べ物のことを思いだしたり、その匂いを嗅ぐと、（血液中のブドウ糖は十分足りているのに）食欲として身体に信号を送ります。

報酬系の食欲を満たすことは、精神的な満足度を高め、生活を豊かなものにしてくれます。

とはいえ、食べたいものを食べたいときに食べていては、身体に悪い影響がでるほど習慣化したり、最悪の場合は過食症になってしまうこともあります。食事のリズムから外れた摂食は、十分に考えてから行なうようにしましょう。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* ロカボってなに？ *

糖質は三大栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質）の炭水化物に含まれるものです。摂り過ぎると生活習慣病の原因ともなる糖質をどのように摂取したら良いのでしょうか？

糖質は必要悪か？

最近よく「糖質コントロール」という言葉を耳にします。これは糖質を制限し、食生活の改善を目指した食事法です。

糖質の過剰摂取は、血糖値や血圧の上昇、高脂血症、肥満などの原因にもなります。

しかし、糖質は多くの食品に含まれているため、全く摂らないということは不可能ですし、身体や脳の働きに必要なエネルギー源でもあります。

「ロカボ」とは

「ロカボ」は「ローカーボ」（low：低い carb：炭水化物）から生まれた言葉で、極端に糖質を制限するのではなく、「おいしく楽しく適正糖質」を摂ることを推奨しているものです。

具体的には、1食の糖質量を20～40gとし、間食10gを含む1日で摂取する総糖質量を70～130g以内にするという食べ方です。そして糖質を減らした分、肉や魚、野菜などのおかずはしっかり食べるようにします。

ただし、糖質を減らしたからと言って食べ過ぎは禁物ですので、適切

な量を摂りましょう。

ロカボ商品を利用する

「ロカボ」は糖質を含む食品を「全く食べない」のではなく、「工夫して食べる」ことです。

例えば、同じカロリーのケーキでも低糖質のものは食後の血糖値の上昇を抑えられます。

コンビニやスーパーなどでは、スイーツはもとよりパン、麺類、酒類などのロカボ商品や糖質0%をうたった商品が多く販売されています。これらの商品をいつもの食事に取り入れて上手に糖質をコントロールしましょう。

※糖尿病治療中の方は医師による適正な糖質制限をして下さい。

ロカボの3つのポイント

ご飯は半分に	おかずはしっかり食べる	低糖質甘味料を使用する
		

見逃さないで、この症状！

冷たいものが歯に滲みる

むし歯菌（ミュータンス菌）は、酸を作り出すことで、歯に穴をあけます。その穴から歯の内部へとむし歯菌はもぐりこみ、歯髄（歯の神経）に感染します。

むし歯菌に感染した歯髄は、炎症を起こします。これは、歯髄炎（しずいえん）と呼ばれています。

歯髄炎は自然治癒するということがなく、治療をしなければ悪化する一方になります。

むし歯を発見したり、冷たいものが歯に滲むときは、できるだけ早く歯科医院を受診してください。もし温かいものが滲むようであれば、すでに状態は深刻です。

ここで注意したいのは、「市販の鎮痛剤を服用して耐えているうちに、痛みが治まった」というケースです。症状が治まったのは、歯髄が腐って壊死してしまったことが考えられます。

そのまま放置していると、むし歯菌の感染は歯を支える骨へと広がり、いずれ歯は抜け落ちてしまいます。





きのこバーグ

材料 (2人分)

しめじ	50g	合挽き肉	150g
えのき茸	100g	卵	1/2個
玉ねぎ (みじん切り)	(A) 40g	パン粉	10g
インゲン	適量	塩	小さじ1/4
油	小さじ2	こしょう	少々
		ケチャップ	大さじ2
		ウスターソース	小さじ1/2
		しょうゆ	小さじ1/2
		酒、水	各大さじ2

作り方

- 耐熱容器に玉ねぎを混ぜラップをし、電子レンジ (600w) で1分加熱する。きのこはみじん切りにする。
- ボウルに(A)、①を入れ粘りが出るまでよく混ぜる。2等分にし小判型にする。
- フライパンに油小さじ2を熱し②を入れ中火で両面焼く。③を入れ蓋をし、弱火で8分蒸し焼きにする。蓋を取り、中火にして汁を絡める。器に盛り茹でたインゲンを添える。



ワンポイント

肉と同量のきのこが入ったヘルシーバーグ。蒸し焼きにしてふっくらやわらかく仕上げます。



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

RSウイルス感染症

RSウイルス感染症は、RSウイルスによる呼吸器感染症で、生後1歳までに半数以上、2歳までにはほぼすべての小児が少なくとも一度は感染すると言われています。

感染経路は、飛沫感染と接触感染です。

例年秋冬期に流行がみられましたが、近年は7月頃から感染者数の増加がみられます。

症状は軽いかぜのようなものから重い肺炎まで様々ですが、生後間もない乳児や、心臓や肺に基礎疾患のある小児は特に重症化しやすいので注意が必要です。また、この感染症は終生免疫



疫が獲得されないため、生涯にわたって感染を繰り返しますが、幼児期以降の症状は比較的軽く、重症化のリスクは少ないとされています。

治療は症状に応じた対症療法が行なわれます。

予防接種はありませんので、子どもが日常的に触れるものをこまめに消毒することや、手洗い、咳エチケットが有効です。

頭のストレッチ

都道府県のシルエットです。さて、何県でしょうか？下に隠れている絵がヒントです。



※答えは7ページにあります