

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2023年 3 月号



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
春から始めるウォーキング
メディカル・プロファイリング
もやもや病

- 人生100年時代の知恵
 シルバー世代のスポーツ障害
- はつらつ健康ナビ
 春は「風」にご用心
- 見逃さないで、この症状!
 花粉から鼻と目を守ろう
- あなたの知らない感染症の世界
 鳥インフルエンザ

「どうみょうじ」と「ちようめいじ」

桜の花が咲く頃に、食べたくなる和菓子と言え、桜餅ではないでしょうか。

桜餅には、おおきく二種類あります。

蒸したあとに乾燥させた「もち米」を粗挽きにし、餡子を丸く包んだもの。大阪の道明寺が発祥とされているため、「どうみょうじ」と呼ばれています。

もうひとつは、「小麦粉」で作られた生地を焼いて、餡子を巻いたもの。東京にある長命寺の門番が考案し、門前で売り出したのが始まりで、「ちようめいじ」と呼ばれるようになったそうです。

二種類の桜餅——全国的には「どうみょうじ」を桜餅とする地方が多いようですが、東北・関東・甲信の一部地域や山陰地方では、「ちようめいじ」が主流となっています。

この二種類の桜餅には、共通点もあります。それはどちらも、塩漬けされた桜の葉に包まれていることです。

桜の葉は、塩漬けにすることで独特の香りや風味が生まれます。この葉で包むことで、春らしさが桜餅に加えられます。

ちなみに、市販の桜餅であれば、葉を食べなくても健康上の問題はありません。実際に、葉ごと食べている方も多くいらっしゃるそうです。

もちもちとした食感の「どうみょうじ」。ふわふわ感が魅力の「ちようめいじ」。桜の花を眺めながら、このふたつを食べ比べてみるのも楽しいかと思えます。

春になって暖かくなってきたので、健康維持のため、なにか運動を始めたい——手軽にできるウォーキングは、そうした方にとくにお勧めです。



春から始める

ウォーキング

気軽に始められる

ウォーキング

ウォーキングは、有酸素運動に分類されています。

運動時には筋肉を動かします。このとき体内に酸素を取り入れながら、ある程度の時間をかけ、筋肉を使うのが有酸素運動です。

有酸素運動には、ウォーキングのほか、ジョギングやエアロビクス、水泳、サイクリングなどがあります。そのなかでもウォーキングは、場所

を選ばず、特別な機材を必要としないので、もっとも手軽に始めることができます。

服装やシューズも決まりはありません。

ただ、服は吸汗性がよいものを。靴は靴底のクッション性の高いスポーツシューズが勧められています。

歩行や散歩との違い

ウォーキングは「歩くこと」によって行なわれますが、通常の歩行や散歩とは違うのでしょうか？

もっとも大きな違いは、ウォーキングにはフォームがあることです。さらに早歩を取り入れ、ある程度のスピードを出して歩くことで効果が高まります。

●ウォーキングのフォーム

ウォーキングをするときの姿勢は、まず、肩の力を抜いて背筋を伸ばし、胸を張るようにしてください。顎を軽く引いて、視線は遠くを見るように意識します。

軽くこぶしを握り、両肘を約90度に曲げます。歩きだしたら、しっかり腕を前後に振



るようにしましょう。腕を後ろに大きく引くイメージで振るとよいでしょう。

ウォーキングの足の運び方は、かかとから着地し、足の指で踏み出すのが基本になります。

●ウォーキングのスピード

ウォーキングは、歩行や散歩時よりも、早めに歩くことを意識して行ないます。足でしっかりと地面を蹴り、大腿気味に歩くことで、自然と早くなります。

とはいえ、ウォーキングで推奨される速度は、時速4km前後とされています。これは、「ウォーキングをしながら会話ができる」程度の速度です。

理想的な距離は？

ウォーキングは、どのぐらいの距離を歩けばよいのでしょうか。

最初のうちは、1回につき10

〜15分程度のウォーキングがよいとされています。時速4kmで歩いたとして、1km程度の距離になります。

これを一日に2回行なうのが、理想的です。

ウォーキングの効果

1回20分以上のウォーキングを継続的行なうことで、脂肪が燃焼され、筋肉の維持・増加が期待できます。これらは、肥満予防につながります。

ウォーキングのように「一定の動作を繰り返し行なう運動」は、自律神経（交感神経と副交感神経）の働きに、よい影響を与えることが知られています。

ウォーキングをしていると、「心地よい」という感覚になります。これは、脳内に（幸せホルモンとも呼ばれる）セロトニンが分泌されるからです。このためウォーキングは、ス

ウォーキングの基本フォーム



トレス対策としても有効です。

ウォーキングの注意点

ウォーキングを始めるにあたって、持病のある方や、現在治療中の病気がある方は、医師に相談してからにしてください。

ウォーキングを始める方は、最初から無理をしないようにしましょう。体調が悪いときは止めるという判断も必要になります。

ウォーキングをするときは、最初に軽いストレッチを行なってください。終わったあとのクールダウンも大切です。

ウォーキングでは、汗をかきます。早めの水分補給を心掛けましょう。

有酸素運動は、継続的にこなうことで効果が生まれます。「心地よい」という感覚を大事にして、楽しみながら行なうようにしましょう。これによって、運動を習慣にすることが出来ます。

ほんとうは怖い病気……

もやもや病

もやもや病という少し変わった名前を持つこの病気は、脳の血管に生じます。このため、脳梗塞や脳出血といった、命の危険のある重篤な病気を引き起こすリスクになっています。

もやもや病は、厚生労働省の指定難病でもあります。

もやもやとした細い血管

もやもや病は、脳の動脈（内頸動脈）が細くなったり、詰まったりすることから始まる病気です。これによって、脳へ送られる血液が不足します。

このとき、脳へ送られる血液の不足を補うために、複数の細い血管が発達します。

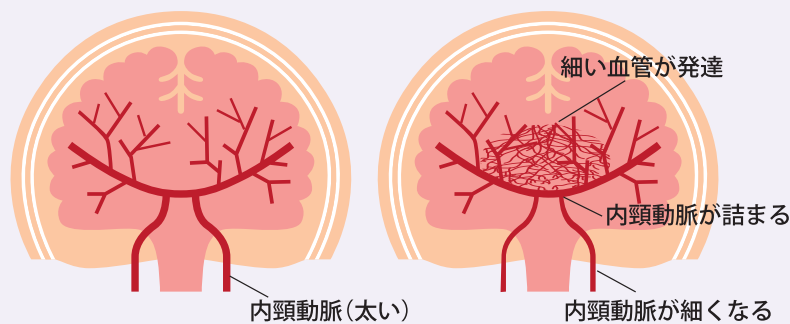
この複数の細い血管が、煙のようにもやもやと見えるため、もやもや病と名付けられました。

10歳以下の子にも

もやもや病の方の割合は、人口10万人あたり6～10人（一年間では0・5人）程度。患者の多い年齢は、10歳以下と40歳前後です。もやもや病の発症の原因は分かっています。

ただ、もやもや病に関係するとされる遺伝子が発見されています。また、もやもや病患者の10人に1人の割合で、近親に同じ病気をもち

もやもや病



正常

虚血発作と脳出血

もやもや病によって生じる血管

つ方がいるという報告もあります（とはいえ、必ず遺伝するといった病気ではありません）。

は、とても細く、脆いものとなっています。これによって脳に深刻なダメージが起きるリスクが、ふたつあります。

(1) 脳の動脈の詰まりの進行や、もやもや病によって生じた血管では血液を十分に補えないことで起こる「虚血発作」。

これは、顔面や手足のしびれや麻痺、言語障害、感覚障害といった形で現われます。

(2) 細くて脆い血管が破れて、「脳出血」を起こす。

脳出血を起こすと、手足が動かせない（動かしにくい）といった後遺症が残ったり、生命に危険が及ぶこともあります。

もやもや病の早期発見

もやもや病に限らず、脳のトラブルの初期段階では、「一過性脳虚血発作」や、「けいれん発作」が起こることがあります。

一過性脳虚血発作は、一時的に虚血発作が起きたものの、脳の血流が回復し、（多くの場合、数分

から数十分で）発作が治まります。このとき大事なことは、発作が治まったからといって、そのまま放置しないことです。

必ず、医療機関を受診してください。

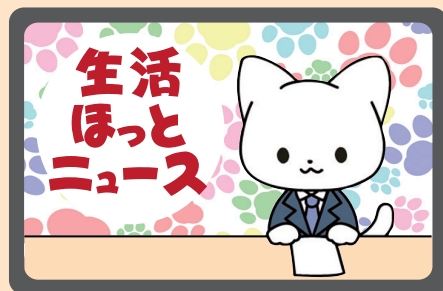
こうした発作は、脳梗塞を発症したときにも起こります。すぐに症状が治まらないときは、救急車を呼ぶようにしましょう。

もやもや病の治療

もやもや病の治療には、薬物療法と手術療法があります。

薬物療法では、抗血小板剤（血液をサラサラにする薬）を内服します。これにより、血液の流れを良くすることや血管が詰まるリスクを減らすことが期待できます。

手術療法としては、脳の血管に頭皮の血管をつないで血流の増加を目指す、直接的血行再建術。脳や頭蓋骨を包んでいる膜などを脳の表面に密着して、血流の増加を目指す間接的血行再建術があります。



起立性調節障害

起立性調節障害は朝起きるときに、めまいや失神、動悸や息切れ、頭痛、腹痛などが起こる病気です。

この病気の原因は、「自律神経の働きが乱れることで脳へ送る血流が低下するため」と考えられています。

起立性調節障害は、小学校の高学年から中学生によく見られます。また、朝の時間帯に症状が出やすいため、学校へ通うことに支障が起きて、不登校の原因になることも少なくありません。

その一方、この病気は一般的にはあまり知られておらず、「朝起きられないのは、子ども

の怠惰によるもの」といった誤解が生じがちです。

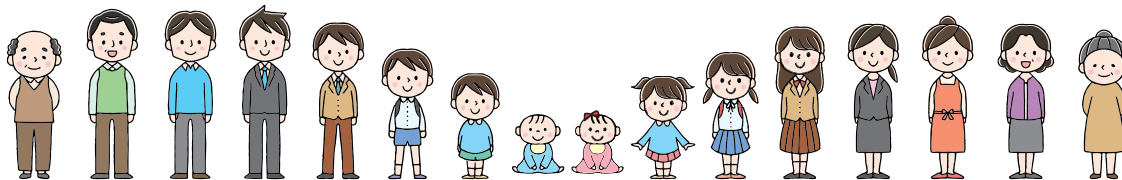
子ども自身も、身体の不調の原因がわからないまま、学校へ行けない不安に苦しんでいるケースが見られます。

朝起きられない、学校へ行けない、よく遅刻してしまう——こうしたことが頻繁にあるようでしたら、子どもを責めるのではなく、起立性調節障害を疑ってみることが大切です。

この病気は、小児科や循環器科で診断ができます。

治療には、血圧を調整する薬が使用されます。同時に、生活習慣の改善や適度な運動を取り入れることが重要です。ストレスが病気に影響している場合は、その対策も必要になります。





人生100年時代の知恵

シルバー世代のスポーツ障害

スポーツ障害は、若年層やアスリートなどに多いと思われがちですが、近年はシルバー世代もスポーツを楽しむ方が増えているので、痛みを感じる方も年々増加しています。

スポーツ障害とは？

スポーツ障害とは、運動によって関節・骨・靱帯・腱などに過度の負担が繰り返しかかることで、その部分が損傷し、痛みなどの症状が引き起こされる障害のことです。

スポーツ障害は、年齢・性別・種目によってそれぞれ特徴があります。

一般的に知られているものは、疲労骨折、野球肩・野球肘、テニス肘などです。

シルバー世代のリスク

シルバー世代のスポーツ障害は、「加齢による身体機能の低下」が主な原因となります。具体的には、

- ①関節や筋肉などの柔軟性の低下
- ②心肺機能の低下
- ③平衡感覚の衰え
- ④疲労回復の遅れ などです。

また、若い頃と同じような感覚で運動してしまうと、弱くなっている関節や筋肉に負担がかかり、転倒などをしやすくなることで、スポーツ障害のリスクが高まります。

シルバー世代でリスクの高いスポーツは、
・ジョギング（膝の関節痛、足の骨の疲労

骨折、捻挫）

- ・ゴルフ（肘、股の関節痛、肋骨の疲労骨折）
- ・水泳（肩の関節痛、耳、目の障害）などです。

スポーツ障害を予防する

運動前のウォーミングアップは基本ですが、その他に以下のことを心がけてください。

- ・無理をせず、疲労を感じたらやめる。
- ・天候や時間帯に注意する。
- ・運動後はきちんと休む。
- ・自分にあう靴や用具を使用する。
- ・体力を過信せず、年齢や実力にあった運動をする。

健康のための運動でケガをしてしまわないよう注意して、楽しく運動を続けましょう。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



春は「風」にご用心

春は風の強い季節です。花粉症の方にはつらい季節ですが、春に吹く風は、花粉以外でも私たちの身体に悪い影響を及ぼすこともあるようです。

春は「風」の季節

自然界の気候の変動を東洋医学では「五気」という「風・暑・湿・燥・寒」の5つで表し、それぞれ「春・夏・長夏・秋・冬」の季節に対応しています。

春は、一番最初の「風」にあたります。そのため「春一番」や「春の嵐」などと表現されるように、風の影響を受けやすい季節とされています。

風邪（かぜ）ではなく 風邪（ふうじゃ）

東洋医学では、風邪は「かぜ」とは言わず、「ふうじゃ」と言います。

風邪（ふうじゃ）とは「風」の「邪気（じゃき）」という意味で、風は身体に悪いものであり、そしてこの風邪（ふうじゃ）が、身体の中に入り込んで悪さをし、くしゃみ、鼻水、咳、発熱などのかぜの諸症状やめまい、頭痛などを引き起こすと考えられています。

この風邪（ふうじゃ）がもっとも強くなる季節が春です。春は、気温の変化も大きく、自律神経も乱れがちになります。

ちなみに、かぜは「罹（か）る」とは言わずに「引く」と言うのは、「風邪（ふうじゃ）が引き起こすもの」ということからきていると言われています。

風邪（ふうじゃ）から 身を守る

春は、日中の暖かさにつられて、つい薄着で出かけてしまいがちです。風邪（ふうじゃ）は、首の後ろや背骨のあたりから入ってくると言われているので、ストールやネックウォーマーなどで首回りや肩を風から守るようにしましょう。



見逃さないで、この症状！

花粉から鼻と目を守ろう

花粉症でよく見られる症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまりです。これらは、アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

- (1) くしゃみや鼻水が一日に10回以上起こる。
- (2) 鼻づまりで口呼吸になっている時間が長い。

この二つのどちらか、あるいは両方がある方は、花粉症が重症化している恐れがあります。

花粉症の症状では、目の痒みや充血、涙目な

ども見られます。こちらは、アレルギー性結膜炎と呼ばれています。

花粉症は、「鼻や目の粘膜に花粉が付着すること」で引き起こされるアレルギー反応です。このため、マスクで鼻を覆うことや、花粉症専用のメガネの使用が予防策になります。

また花粉症の治療は、症状が軽いうちに始めると効果が高いことが知られています。花粉症の症状がある方は、早目に耳鼻咽喉科や眼科を受診するようにしましょう。





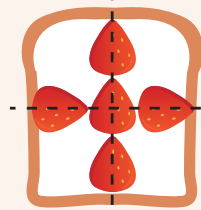
いちごのフルーツサンド

材料 (2人分)

食パン (8枚切り) 4枚 砂糖 大さじ2~3
いちご 10個 プレーンヨーグルト 100g
生クリーム 100ml

作り方

- ① ザルにキッチンペーパーをしきヨーグルトを入れ1時間冷蔵庫に置き、50gになるまで水切りする。
- ② ボウルに生クリームと砂糖を入れ泡だて器で8分立てにする。①を加え混ぜる。
- ③ ②を $\frac{1}{4}$ ずつパンの片面に塗る。
- ④ いちごはヘタを切り、③のパン2枚にいちごを十字になるように1枚に5個並べる。クリームを塗ったパンを重ねラップでしっかりと包む。冷蔵庫で1時間冷やし、パンの耳を落として十字に切り器に盛る。



1人分 520 kcal

ワンポイント

左の図のようにいちごを並べ、いちごの中心を切るように十字に包丁を入れると断面がきれいです。



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

鳥インフルエンザ

鳥インフルエンザは、鳥がA型インフルエンザウイルスに感染する病気です。主にウイルスに感染した野鳥により、養鶏場の鶏などの間に感染が広まりま

す。病原性やウイルスの型によって、「高病原性」と「低病原性」に分けられます。

国内の養鶏場等で鳥インフルエンザの感染が確認された場合、家畜伝染病法に基づき、すべて殺処分されます。

ヒトへの感染は稀ですが、汚染された死骸や糞に触れることで感染する場合があります。日本ではヒトへの感染例はありませんが、中国や東南アジアなど

では感染の報告があります。ヒトに感染した場合の症状は、発熱や咳などのインフルエンザのような症状や、肺炎、呼吸器不全、多臓器不全を起こすことがあります。致死率も高く約50%です。

治療にはインフルエンザ治療薬(タミフルなど)が有効とされています。

予防法は、鳥との接触を避け、弱った鳥や死骸には触れないようにします。



頭のストレッチ

下のヒントを参考に、しりとりを完成させ、①から黄色のマスを右下に読むと、どんな言葉が現れるでしょうか？

①			②		③
⑧			⑨		
			⑬		
	⑫				④
⑦	⑪			⑩	
		⑥		⑤	

① 答えを求める問い。 ⑧ 蝶や蛾の毛のない幼虫。
② 室内に設けられた炉。 ⑨ 就職活動の略。
③ 全てを元に戻すこと。 ⑩ 後を追うこと。
④ 日本酒を入れる容器。 ⑪ 内臓、特に肝臓。
⑤ 相撲取り。 ⑫ 武士、武者のこと。
⑥ ひな祭りに飲む酒。 ⑬ 糊のついた小さな紙。
⑦ 携帯の電波が届かないところ。

答え _____

※答えは7ページにあります