

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2023年 6 月号



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス

新型コロナ後遺症

メディカル・プロファイリング
クモ膜下出血

□ **人生100年時代の知恵**

ケアマネジャー

介護保険サービスの要

■ **はつらつ健康ナビ**

梅雨時の体調不良

■ **見逃さないで、この症状!**

6月は適応障害を起こしやすい

■ **あなたの知らない感染症の世界**

夏型過敏性肺炎

父に感謝の気持ちを伝える

「父の日」が、日本で一般的に知られるようになったのは、1980年代と言われています。アメリカの「ファーザーズ・デー」を基にしている、日にも同じ6月の第三日曜日となっています。

母の日（5月の第二日曜日）を象徴する花といえば、カーネーションです。父の日には特定の花のイメージはありませんが、アメリカではバラの花を贈るそうです。

言葉とともに贈り物をする、さらに感謝の気持ちが伝わります。

父の日では、お酒やグルメギフトが定番となっています。次いで人気なのがポロシャツ・パジャマ・甚平などの室内着や、ワイシャツ・ネクタイといったビジネスのとき身につけるもの。

健康関連のグッズも高い人気を集めています。

電動歯ブラシや歩数計（時計型のもの）。父親の肥満が心配な方は、体重だけではなく体脂肪率が測れる体重計を贈ると、生活改善のきっかけになるかもしれません。

肩や足腰の痛みで父親が悩んでいる方は、矯正クッションや枕、マッサージ機が日常的に使えるので喜ばれるでしょう。

血圧を気にしている様子であれば、塩分濃度計がお勧めです。こちらは、スプーン型やスティックタイプのセンサーを浸すだけで、その料理にどのぐらいの塩分が含まれているかわかります。

新型コロナの症状が長期間続く

新型コロナ後遺症

国立国際医療研究センターの調査によると、新型コロナの感染から1年半後でも、4人に1人が後遺症とみられる症状を訴えていることが分かりました。

【ポイント】

- ① 自覚症状がある方は、かかりつけ医に相談するか、対応している医療機関を受診する。
- ② 生活に多大な支障がある場合は、支援制度の活用を。

新型コロナ後遺症とは

新型コロナウイルス感染症の後遺症は、「ウイルスの感染性は消失した」のちに、「ほかの明らかなき病気が原因でなく」、症状が続くことや、回復した後に再び生じる症状のこととされています。

このことから、後遺症があっても、誰かにウイルスを感染させてしまう恐れはないことがわかります。

また、新型コロナの後遺症か、それともほかの病気が隠れているのか、医療機関で調べることが症状を受容していくうえで大切になります。

なぜ起こる？ 症状の程度は？ どれだけ続く？

新型コロナ後遺症が起こる理由は、いまのところはつきりしていません。

ません。

症状の程度はさまざまで、比較的軽いものから、日常生活や社会生活に支障がでているケースもあります。

アメリカで昨年行なわれた調査では、後遺症で仕事ができない人が200〜400万人に上るとの報告がありました。日本でも、後遺症で悩まれる方の報道に接する機会が増えました。

症状がどれだけの期間に及ぶかは、不明な点が多いのが現状です。WHOでは新型コロナ後遺症を、「新型コロナの発症から3か月以内に出現した症状が、2か月以上続く」と説明しています。

後遺症の症状の多くは、時間経過とともに改善するとされていますが、1年以上というケースも見られます。

新型コロナ後遺症の症状

新型コロナ後遺症の症状は、多



QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

岐にわたって報告され、50種類以上になるともいわれています。

代表的な罹患後症状―

【呼吸器】せき、たん、息切れ、動悸、胸痛。

【精神面】記憶障害、集中力低下、不眠、うつ。

【全身】倦怠感、関節痛、筋肉痛、痺れ。

【消化器】下痢、腹痛。

そのほかにも、嗅覚障害や味覚障害、脱毛といったことがあげられています。

受診はどこに？



新型コロナウイルス後遺症が疑われる場合、まずは、かかりつけ医に相談してください。

また病医院によっては、新型コロナウイルス後遺症の相談窓口を独自に設けているところもあります。

各自自治体では、新型コロナウイルス後遺症に対応している医療機関を、ホームページで公開しているところ

もあります。

活用できる支援制度



先述したように、新型コロナウイルス後遺症で生活に大きな影響を受けている方がいらつしやいます。そうした方に行なわれる支援があります。

【労災保険】

正社員や非正規雇用で働く人が新型コロナウイルス後遺症で労災を申請した場合は、感染と業務との関連性が認められれば、労災給付の対象となります。

労災と認められると、指定された医療機関では原則として無料で治療を受けられるほか、仕事を休んだ時には1日あたりの平均賃金の8割が「休業補償」として給付されます。

【健康保険】

業務外の理由で療養のため労務に服することができない場合には、健康保険制度の被保険者は、要件

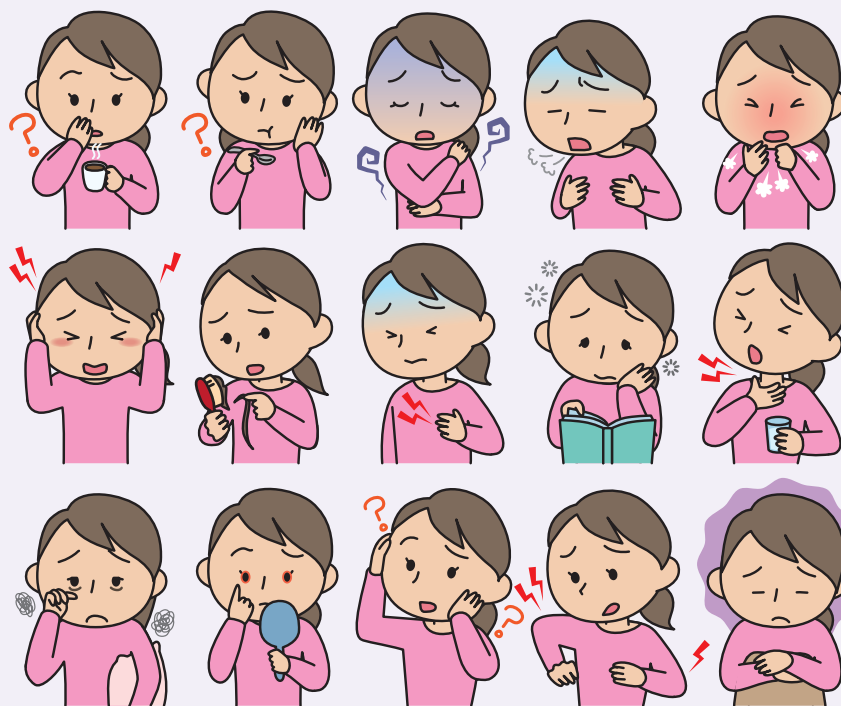
を満たせば、各保険者から傷病手当金が支給されます。

【障害年金】

新型コロナウイルス後遺症により、日常

生活が著しい制限を受ける障害が残る場合などには、一定の保険料納付要件を満たせば、障害年金の対象となります。

様々な後遺症



死亡率が非常に高い、脳卒中のひとつ

クモ膜下出血

クモ膜下出血には、決定的な予防法がありません。

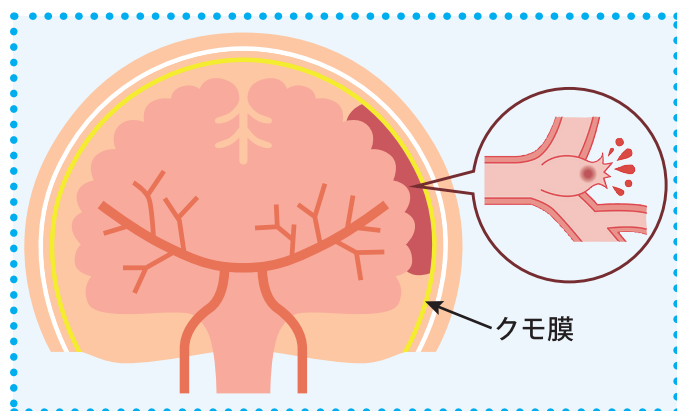
脳ドックや脳神経外科を受診して、脳動脈瘤の大きさや位置、数といったことをあらかじめ調べておき、脳動脈瘤の破裂リスクに備えることが重要になります。

健康な人にも起こる

脳卒中には、クモ膜下出血のほか

に、脳出血や脳梗塞があります
が、クモ膜下出血には、ほかの二
つと大きく異なる特徴があります。

脳出血、脳梗塞は「動脈硬化
(血管が硬くなることや血管が詰
まること)」が原因で起こるため、
生活習慣と深い関わりがあります。



対して、クモ膜下出血は、脳を
覆うクモ膜とよばれる組織の下の
血管にできた「脳動脈瘤が破裂す
る」ことで起こります。

この脳動脈瘤がなぜ生成される
のか、はっきりした原因は分かっ
ていません。

このため健康的な生活を送って
いる人でも、脳動脈瘤がある人は、
クモ膜下出血を発症する恐れがあ
ります。

発症したら、
至急、救急車を

クモ膜下出血を発症すると、ク
モ膜下腔に血液がたまり、脳を保
護している髄膜を刺激します。

このため「金づちで殴られたよ
うな」と形容されるほどの激しい
痛みとともに、吐き気や意識障害
といった症状が起こります。

こうした症状が起きたときは、
すぐに救急車を呼びましょう。
ところで、今までに経験のない

ような激しい頭痛が起きたが、短
時間で治まったというケースがあ
ります。



これは「警告発作」とよばれるものです。

出血量が比較的少なかったことが考えられますが、重篤なクモ膜下出血が起こる前兆ともいえます。ただちに、医療機関で検査を受けてください。

破裂リスクを あらかじめ知っておく

クモ膜下出血に備えるには、「警告発作」を経験したことのある人はもちろん、そうではない人も、まず、脳ドックや脳神経外科を受診して定期的に脳の状態（脳動脈瘤の状態）を確認しておくことが必要です。

ちなみに、クモ膜下出血につながる恐れのある脳動脈瘤は、40歳以上では5%の人にあるというデータがあります。

また、クモ膜下出血は、遺伝との関係が指摘されています。血縁関係のある近親者に、クモ膜下出

血を経験した人がいる方は注意が必要です。

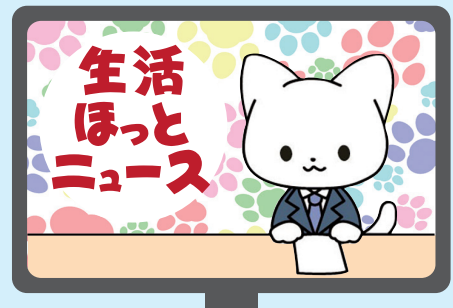
経過観察か手術療法

脳動脈瘤を薬物によって治療することは、現在のところできません。

このため、脳動脈瘤が見つかった場合は、瘤の大きさや形の他、様々な条件によって瘤の破裂リスクが検討されます。

瘤が破裂するリスクが低い場合は経過観察を続け、破裂リスクが大きい場合は手術療法が選択されます。

手術療法には、「開頭クリッピング術」と「血管内治療」があります。前者は、頭蓋骨の一部を外し、金属製のクリップで脳動脈瘤の根元をはさみ止血を行なうもの。後者は、股部からカテーテル（細い管）を通し、カテーテルから脳動脈瘤にプラチナなどのコイルを詰めて止血します。



顕著な大雨に関する気象情報

日本では水害による被害が、毎年のように起きています。

近年「避難情報に関するガイドライン」が改訂され、「自らの命は自らが守る」という意識を持つて、自らの判断で避難行動をとる」との方針が示されました。

そして避難行動の判断のガイドとして、「災害警戒レベル」がお住いの自治体から出されることになりました（これは、水害以外の災害でも適用されます）。

警戒レベル3では、高齢者はすぐに避難を開始することが必要となっています。

警戒レベル4になると、危険な場所からの避難。災害が想定

されている区域では、避難に対するの適切な判断が求められます。

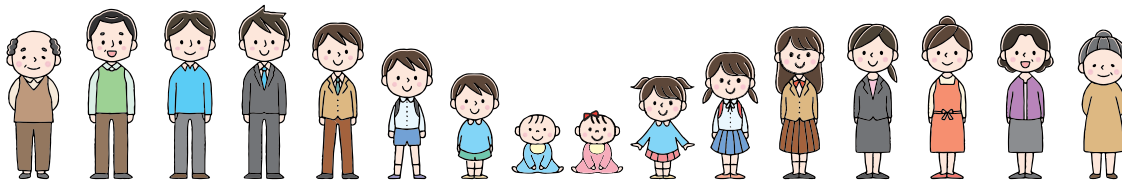
警戒レベル5は、災害がすでに発生している恐れが極めて高い状況で発令されます。命の危険が迫っているため、直ちに身の安全を確保してください。

水害の危険を知らせる情報としては、大雨特別警戒や洪水警戒、高潮や土砂崩れに対する警戒などがあります。

また警戒レベル4になると、「顕著な大雨に関する気象情報」が出されます。この情報は、大雨をもたらす「線状降水帯」が発生すると予測される半日前に発表されます。

顕著な大雨に関する気象情報が出されたら、いつでも避難できるように、避難場所や避難経路、互いの連絡方法を改めて確認しておきましょう。





人生100年時代の知恵

ケアマネジャー 介護保険サービスの要

ケアマネジャーは、介護保険サービスの利用開始から終了まで、常になくってはならない存在となります。

ケアマネジャーの仕事はどのようなもので、どこで探せばよいのでしょうか。

ケアマネジャーの仕事は？

介護保険サービスには、訪問介護（ご自宅に訪問して、身体介護や生活援助を行なう）や、通所介護（日帰りで施設に通う利用者に、食事や入浴などの介護を提供する）などがあります。

こうした介護保険サービスを利用するにあたって、最初に必要となるのが、「ケアプラン」です。そして、このケアプランを作成するのが、「ケアマネジャー」です。

ケアプランは、介護を必要とされる方やご家族の必要に寄り添いながら、それぞれの要介護度に基づいて作成されます。

さらにケアマネジャーは、介護サービスが始まったときだけでなく、その後も定期的にご自宅を訪問してヒアリングを行ない、必要があればケアプランの見直しを行ないます。

また、要介護認定の見直しを含め、介護保険サービスを提供している事業所や、各種医療機関と連携・対応していくことも、ケアマネジャーの大切な仕事です。



ケアマネジャーはどこにいるの？

ケアマネジャーの多くは、居宅介護支援事業所に勤務しています。この事業所の運営主体は、「介護事業を行なう法人」であることが必須要件です。

つまり、利用したい介護施設がある場合は、施設からケアマネジャーを紹介されることになります。このため、介護保険サービスを比較的早く受けられるというメリットもあります。

利用したい施設がない、わからないといった場合は、地域包括支援センターに相談してください。

地域包括支援センターでケアマネジャーを紹介してもらい、その流れから実際に介護を行なう施設を選ぶことになります。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 梅雨時の体調不良 *

毎年梅雨の時期になると、身体がだるかったり、気分がすぐれないと感じる方も多いと思います。この体調不良の原因と対策を知ること、不快な梅雨を少しでも快適に過ごしたいものです。

様々な身体と心の不調

梅雨時になると、以下のような身体と心の不調を感じることがあります。

● 身体の不調

頭痛、めまい、耳鳴り、肩こり、倦怠感、むくみ、食欲不振、関節痛、神経痛など

● 心の不調

意欲・集中力・注意力の低下、情緒不安定、うつ症状など

梅雨時の天候は、肌寒かったと思えば急に蒸し暑くなったなどの変化に身体が対応できず、自律神経やホルモンのバランスが乱れて体調不良の原因となります。

また、ジメジメした湿気などによるストレスや日照時間が少ない暗い日が続くことで気分が落ち込み、うつ症状など心の不調にもつながります。

浴、趣味を楽しむなど、ストレス発散やリラックスできる時間を作りましょう。

また、朝は室内に光を入れ、できるだけ明るくしたり、気温の変化に対応できるような服装をすることもお勧めします。

梅雨時の体調不良は、多くは一時的なものです。長引く場合は医療機関を受診してください。

体調不良の予防と対策

体調不良の原因

これらの症状は、気温の差や気圧の影響による自律神経の乱れによって起こると考えられています。

梅雨時の体調不良を予防するには、生活のリズムを整え、乱れた自律神経を回復させることが大切です。睡眠をしっかりと、バランスのとれた食生活を心がけ、適度な運動や入



見逃さないで、この症状！

6月は適応障害を起こしやすい

適応障害は、自分の置かれている状況に適応できないストレスにより、うつ状態になる心因性精神疾患のことを言います。

気持ちが落ちこむことが多くなった。なにも楽しいことがない。食欲がない。疲れがとれない。頭痛に悩まされる……こうした症状のある方は、注意が必要です。

うつ状態になる病気と言え、うつ病があげられます。

適応障害とうつ病の違いとしては、適応障害

が明確に特定できるストレスを原因としているのに対して、うつ病はストレス以外の要因も多く存在している点です。

このためストレスを取り除くと、適応障害は早期に軽快するのに対して、うつ病ではすぐには症状が改善されません。

適応障害が疑われる方は、かかりつけ医に相談することが大切です。職場環境が関連している場合には、産業医へ相談することも一つの対策になります。





玉ねぎと鶏肉のカレーマヨ炒め

材料 (2人分)

玉ねぎ	1個	①	カレー粉	小さじ1
鶏もも肉	小1枚 (200g)		マヨネーズ	大さじ2
塩・こしょう	各少々		しょうゆ	小さじ1強
スナップえんどう	8本		おろしニンニク	少々
ミニトマト	4個		油	小さじ1

作り方

- ① 玉ねぎは2cm 幅くらいのくし型切りにする。
- ② 鶏肉は3cm 角くらいに切り、塩、こしょうをふる。①を混ぜておく。
- ③ スナップエンドウは筋を取り、さっと茹でておく。ミニトマトは半分に切る。
- ④ フライパンに油小さじ1を中火で熱し、鶏肉の皮を下にして入れ焼き色がつくまで焼く。返して、玉ねぎを加えさっと炒め合わせる。蓋をして弱火で3～4分蒸し焼きにする。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら③を加え中火でさっと炒め、④を加えさっと炒め合わせる。



1人分 349 kcal

ワンポイント

マヨネーズのコクとカレーのスパイス感が玉ねぎと鶏肉に絡み、ご飯とパンどちらにも合うおかずです。



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

夏型過敏性肺炎

過敏性肺炎とは、チリやホコリ、カビなどによるアレルギー性肺炎のことで、このうち夏の高温多湿な時期(6月～9月)に流行するものを夏型過敏性肺炎といいます。

この感染症は、室内に生えるカビ(トリコスポロン)の胞子を吸い込むことで感染します。

主な症状は、咳、痰、息切れ、発熱など夏かぜの症状とよく似ていますが、自宅を離れると症状がなくなったり、毎年夏になると咳などの症状が現れる場合は、慢性的に感染している可能性があります。

軽症の場合は、アレルギーの原因であるカビを除去すること



で軽快しますが、重症化した場合は、ステロイド薬の投与などで治療します。

トリコスポロンは、古い木材、畳、カーペット、キッチン、浴室、エアコンなど、室内の湿気の多い場所に繁殖します。エアコンは使用前の前後に、水回りもこまめに掃除して湿気を取り除き、室内を乾燥させてカビを繁殖させないことが大切です。



見本のカタツムリと違うものはいくつあるでしょうか？探してみてください。



※答えは7ページにあります