

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2023年 7 月号



女性ホルモンの減少とうつ

女性ホルモンには、エストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）の2種類があります。

これらのホルモンは、脳の視床下部から卵巣に指令が送られて分泌されます。そして、エストロゲンが多く分泌されることによって排卵が起こり、その後プロゲステロンが増えるという周期が繰り返されます。

このふたつのホルモンは、月経や妊娠に関する働きだけでなく、女性の心理面にも大きな影響を与えています。

エストロゲンやプロゲステロンの分泌が増えると、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの働きが活性化され、抗うつ作用や抗不安作用が生じます。

しかし30代半ばをピークとして、女性ホルモンの分泌量は加齢とともに減少していきます。これに関連して、更年期を迎えると、心の不調を訴える女性が増えてきます。

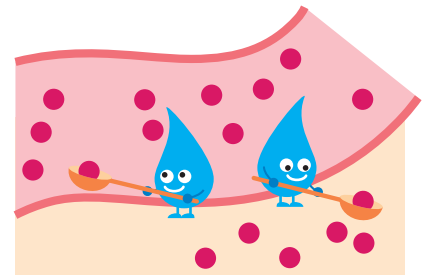
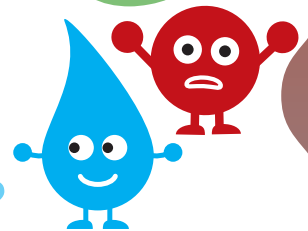
更年期の症状としては、ほてり、のぼせ、発汗といったホットフラッシュが代表的ですが、じつは精神症状を訴える方は、それ以上に多いという調査もあります。

気持の落ち込みや集中力・思考力の低下、物事に興味を持てず楽しめない、自分に価値がない、すべて自分が悪いと思う……。

こうしたうつ状態に悩まれている方は、心療内科や精神科だけでなく、ホルモン補充療法を行なう産婦人科が助けになることを知っておいてください。

糖尿**びょう**病

インスリン



糖尿病を防ぐ鍵は血糖値を下げるインスリンの分泌量と働きが握っています。

在するものもありますが、多くは食事をすると膵臓から分泌されるようになっていきます。

血液中のブドウ糖は、インスリンがないと、細胞に取り込まれないという仕組みになっています。ドアを開けて、ブドウ糖を細胞のなかに導くのが、インスリンの役割になります。

インスリンの量・働きが不足

血液中のブドウ糖とインスリンが、バランスを保っている状態であれば問題はありません。

ところが、糖尿病やなんらかの原因でインスリンの分泌不足や、インスリンの働きが低下（インスリン抵抗性）してしまうことがあります。また、こうした状態が同時に起こることもあります。

●インスリンの分泌不足——膵臓の病気によって、必要な量のインスリンが作れない。

高血糖と呼びます。

長い期間続く重篤な症状が

血液中の増え過ぎたブドウ糖が、血管の細胞に入り込むと、活性酸素が発生します。これは、細胞に障害を引き起こす物質です。

こうしたことによって、高血糖の状態が長期間に渡って続くと、血管が傷つくと考えられています。

そして、高血糖が続く病気——それが「糖尿病」です。糖尿病になると、いつも喉が渴

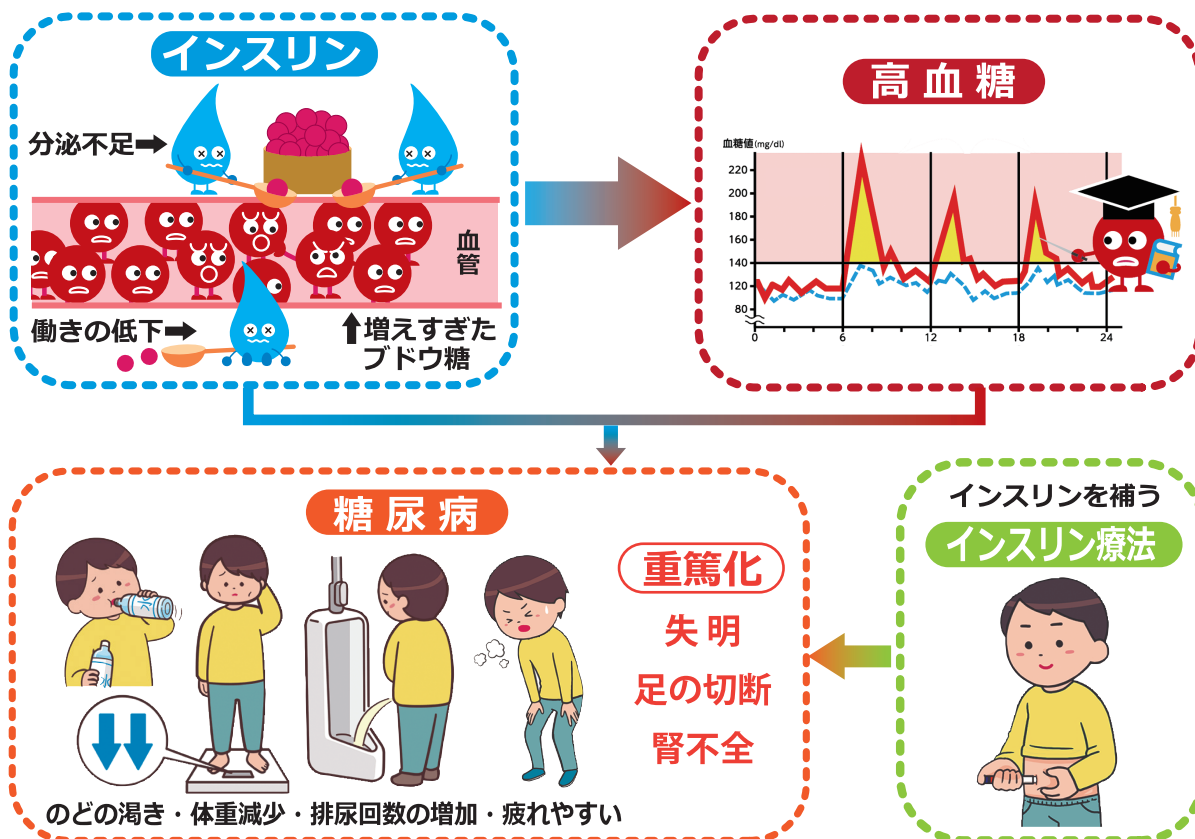
血液中のブドウ糖が多いと

食物は、胃で消化され、腸で分解され、身体に取り込まれます。

このとき糖質は、最終的にはブドウ糖に分解され、血液によって全身の細胞に運ばれてエネルギー源となります。

血液中に、どのぐらいのブドウ糖が存在しているか——これは血糖値という数値で表わされます。

そして、血糖値が高い状態（血液中のブドウ糖が多い状態）を、



これまでのインスリン療法は、血糖コントロールの最終手段と考えられていました。しかし近年、インスリン製剤やその治療方法が飛躍的な進歩を遂げ、良好な血糖コントロールを実現するために、早期からインスリン療法を取り入れるケースも増えています。

糖尿病の治療では、インスリン不足や働きを補い、血糖値をコントロールするために、インスリン製剤を自己注射する「インスリン療法」が行なわれることがあります。

進歩するインスリン療法

● **インスリン抵抗性**——筋肉や臓器のインスリンを受けつける能力が低下する。おもに内臓脂肪から分泌される物質に原因があります。

ひと口メモ

【糖尿病】



高血糖になると腎臓の働きによって、血液中の過剰なブドウ糖は尿として体外に排出されます（尿糖）。糖尿病という病名は、この現象から名付けられました。とはいえ、糖尿病になっても尿糖が出ないケースもあります。このため、尿糖だけで糖尿病と診断されることはありません。

【インスリン】



インスリンは、ラテン語の insula（島）という言葉から取られています。膵臓のランゲルハンス島と呼ばれる部分から、インスリンは分泌されているからです。

早期発見や手術による根治が難しい

すい

ぞう

膵臓がん

膵臓がんは、60～80歳代での罹患率が高くなっています。

ポイントはふたつです。

- (1) 膵臓がんと糖尿病は深い関わりがある。
- (2) 「局所進行性膵臓がん」は、保険適用で最先端医療が受けられる。

膵臓の働きとは

膵臓には大きくふたつの働きがあります。

ひとつは、胃で消化した食物を腸で分解吸収するのを助けるための膵液を分泌すること。

もうひとつは、血液のなかの糖（血糖）を調節するホルモン（インスリンなど）を分泌する役割です。このため膵臓に異常が起ると血糖値が高くなり、糖尿病の引き金となる恐れがあります。

自覚症状と転移

膵臓がんの発症初期には、自覚症状がありません。しかし進行すると、腹部の痛みや、食欲不振、体重の減少といった症状が現われます。

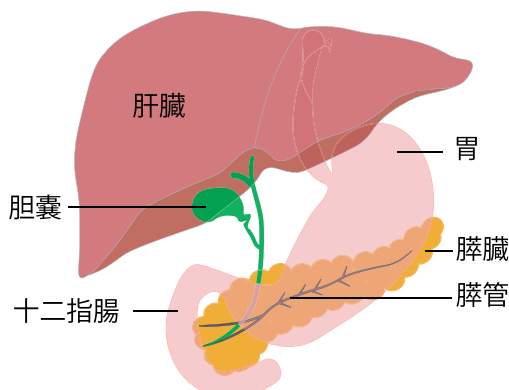
膵臓がんには、かなり初期のうちからほかの臓器への転移が起こりやすいという特徴もあります。

とくに、膵臓の近くにある肝臓への転移がよくみられます。

早期発見は可能？

膵臓がんの早期発見には、「コンピュータ断層撮影検査（CT検査）」の技術が進み、かなり小さいがんも発見できるようになりました。

膵臓がんを発見するのに、もうひとつ重要な手掛かりがあります。それは、血糖値の急激な上昇です。



膵臓は、血糖値を調節するホルモンを分泌することから、糖尿病と深い関わりがあります。実際のところ、膵臓がんを発症した方の四分の一は糖尿病を合併しているという報告もあります。

根治を目指す手術療法

膵臓がんのほとんどは「膵管」という膵液を送り出す管に生じます。

膵臓がんの治療では、切除可能な場合は手術でがんを取り除いたのち、抗がん剤を使用した化学療法が選択されます。

ただ前述したように、膵臓がんは早期の段階から転移することがあるがんです。こうした場合は、膵臓のがんの切除だけでは病気の好転が見込めないため、放射線療法や化学療法が検討されます。

膵臓がんでは、毎年30000人以上の方が亡くなっています。こうした状況に対して、最先端医療

療による治療は日々進歩を続けています。

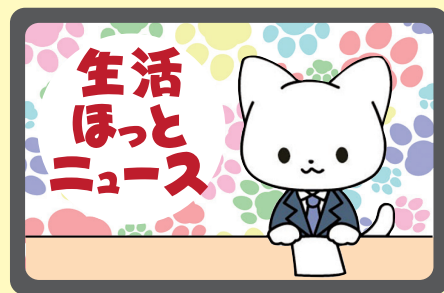
最先端医療が保険適用に

がんが膵臓の表面を超えて周囲の血管などへ広がっているが、遠隔転移は起こっていない膵臓がんのことを、「局所進行性膵臓がん」と呼びます。

このタイプの膵臓がんは、手術による根治が困難となっています。そこで治療法としては、重粒子線を使用した放射線療法が選択肢にあげられています。

重粒子線を使用した治療の長所は、胃の後ろ側にある膵臓の一部である膵管に、ピンポイントで強い放射線を照射できることです。

現在のところ、重粒子線を使用した放射線治療を行なえる医療機関は限られています。2022年4月から局所進行性膵臓がんに対する重粒子線治療は、保険適用になっています。



ビタミンB1

ビタミンは、生命を意味する「vital」と、窒素化合物「amine」を組み合わせた造語です。そして13種類あるビタミンのなかで、最初に発見されたのがビタミンB1になります。

ビタミンB1の働きは、摂取したブドウ糖を、身体活動を行なうためのエネルギーに変換することです。このためビタミンB1が不足すると、疲労を覚えるようになります。

ただビタミンB1の欠乏は、それだけに留まりません。もっとも重要なことは、「脳の神経細胞」に影響を及ぼすことです。ビタミンB1が欠乏すると、脳の神経細胞が使用するエネルギーが不足して、機能低下を起

こします。

その結果、「ウェルニッケ脳症」の発症につながります。この病気の代表的な症状は、脳の奥の出血や意識障害、複視、歩行時のふらつきです。

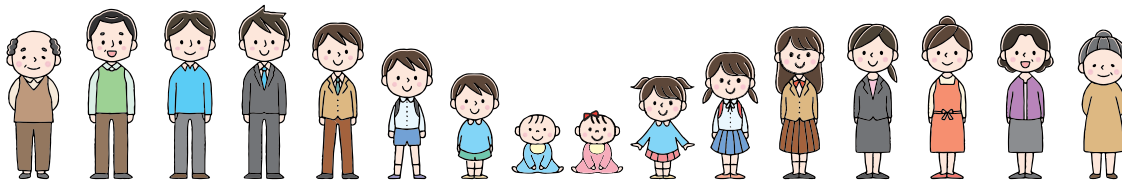
さらにウェルニッケ脳症の発見が遅れると、コルサコフ症候群（記憶障害や見当識障害、作話といった症状が見られる認知症）に進む恐れがあります。この病気を発症すると、回復は困難になります。

ビタミンB1の不足を招くものも大きな原因は、アルコール依存症による食物の摂取不足です。

アルコールの習慣的な過剰摂取は非常に危険であるという意識を持つとともに、お酒を断つために医療機関で相談することが大切になります。

★ビタミンB1が多い食品★ ※ただし、摂り過ぎは禁物！





人生100年時代の知恵

SNSを使った詐欺に注意!

「LINE」「Facebook」「Instagram」といった、SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）を利用した詐欺が増加しています。安易に相手を信用しないこと。個人情報の取り扱いに注意して、とくにお金の話は十分に警戒してください。

信頼する心理につけこむ

SNSでは、インターネットを通じてユーザー同士が、「つながり」を持つことに最大の特徴があります。そこには、ある種の友だち関係や信頼関係が生まれます。

SNS詐欺は、こうした心理につけこんできます。

- **フィッシング詐欺** 悪意のある詐欺サイトに誘導する。
 - **チケット詐欺** 代金を振り込ませるが、チケットは送ってこない。
 - **なりすまし詐欺** 有名人になりすまして個人情報を入力させる。
 - **副業詐欺** 小遣い稼ぎができると嘘を言い、入会金などを騙し取る。
 - **投資詐欺** 儲かるからと資金を出させるが、実際の投資は行なわれていない。
- そのほかにも SNS の詐欺では、多くの手口が使われています。

SNS詐欺から身を守るには

SNSで詐欺師が騙し取ろうとするのは、「現金」や、クレジットカードの登録・暗証番号といった「個人情報」です。

SNSを利用するなかで、お金が関係する話題が出るようであれば、その相手には警戒してください。

もし、ご自身が詐欺にあったら、どうすればよいでしょうか。

国内金融機関を通して、振り込みで現金を騙し取られたケースでは、振り込み詐欺救済法に基づいて『被害回復分配金』を受けられる場合があります。

クレジットカードの情報を入力してしまったら、まずはカード会社に連絡をして、カードの利用を停止しましょう。また、詐欺などでクレジットカードが使われたときに、代金の支払いを拒める『支払停止の抗弁権』という措置もあります。

いずれにしても、警察に連絡して相談することが最善です。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



夏の血栓を防ぐ

血栓が原因となって起こることがある心筋梗塞、脳梗塞、肺塞栓症などの血栓症は、冬に多いと思われがちですが、実は夏にも多く発症します。夏の血栓を予防するにはどうしたら良いのでしょうか。

血栓とは何か？

血栓とは、血管中を流れる血液が凝固してできる塊のことです。通常、血液は固まらないように体内で調整されているのですが、何らかの理由で血液の成分や血流に変化が生じると血液が固まり、血栓ができます。それが血管を詰まらせることによって、重篤な病態につながります。

冬と夏の違い

血栓は、季節に関係なくできますが、特に冬と夏に多くみられます。その原因は季節によって異なります。

冬の血栓は、寒暖差により血管が急激に収縮し、詰まりやす

くなるのが主な原因ですが、夏の血栓は、脱水による血液濃度の上昇が主な原因といわれています。汗などで水分が失われると血液がドロドロになり、血栓ができやすくなります。で、血栓症（心筋梗塞、脳梗塞、肺塞栓症など）のリスクが高まります。

夏の血栓の症状と予防

初期症状は、頭痛、めまいなど熱中症に似た症状が現れます。その後、進行すると胸痛（心筋梗塞）、手足のしびれ（脳梗塞）、呼吸困難（肺塞栓症）などの症状が現れますので、その場合は早急に医療機関を受診してください。

夏の血栓を予防するには、体

内の水分不足を防ぐことが大切です。それには、喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をすることや水分不足のサインを見逃さないことが重要です。また、バランスの良い食事や手足を動かして血流を促すことも予防につながります。

下のイラストのように、手の甲をつまんで離し、2秒以上たっても戻らなかったら脱水が疑われますので、適切な水分補給を行ってください。



見逃さないで、この症状！

中耳炎——子どもがかぜを引いたら

中耳炎を発症するケースとしては、かぜを引いたときが多くなっています。かぜによって増殖した病原体（細菌やウイルス）が、「耳管」という耳と鼻を結ぶ管を通して中耳に入り、炎症を引き起こすためです。

中耳炎は、乳幼児や小学校入学前ぐらいの子どもによく見られる病気でもあります。この年代は免疫力が十分ではなく、また耳管も短いため、病原体に対する防御が弱いことが影響しています。

急性の中耳炎は、治療を受ければ、およそ一週間で病気のピークが去ります。

ただその後、中耳に滲出液が溜まるタイプの中耳炎を発症することがあります。これは「滲出性中耳炎」と呼ばれ、おもな症状は難聴です。

注意したいのは、滲出性中耳炎には痛みや発熱がないため、病気の発見が遅れるケースがあることです。そして治療をせずに放置すると、慢性化や重篤化を招く恐れがあります。

乳幼児や未就学児童がかぜを引いたら、内科だけでなく、耳鼻咽喉科も受診するようにしましょう。





ピーマンの和風肉詰め

材料 (2人分)

ピーマン	4個	④	鶏ひき肉	200g
片栗粉	適宜		ネギ (みじん切り)	50g
白ゴマ	大さじ1~2		青じそ (みじん切り)	5枚
			酒	小さじ1
			塩	小さじ1/3

作り方

- ① ピーマンは半分に切り種とワタを取る。内側に片栗粉をまぶす。
- ② ボウルに④を入れよく練り混ぜる。
- ③ ②を8等分にし、ピーマンに詰める。肉の面に白ゴマをつける。
- ④ フライパンに油大さじ1を中火で熱し、3の肉の面を下に入れ焼き色が着くまで焼く。返して水大さじ1を入れ蓋をして弱火で4~5分火が通るまで蒸し焼きする。



ワンポイント

たっぷりつけたゴマが風味よく、冷めても美味しくいただけます。好んでポン酢しょうゆやソースをかけても合います。



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

咽頭結膜熱 (プール熱)

潜伏期間は5~7日で、主な症状は発熱・咽頭炎・結膜炎ですが、リンパ節の腫れや腹痛が生じることもあります。症状が治まっても喉からは1~2週間、便からは1か月程度

があります。感染経路は、飛沫・接触・経口感染です。このウイルスは非常に感染力が強く、子供が発症すると家庭内で感染が広がる場合があります。

咽頭結膜熱とは、アデノウイルスによる感染症で、夏のプールの水を介して感染しやすいことから「プール熱」とも呼ばれています。



ウイルスが排出されることがありますので、二次感染をしないよう注意が必要です。特別な治療法はなく、症状に応じた対処療法が行なわれます。予防のポイントには、プールを利用する際は、前後にシャワーを浴び、手洗い、うがい、消毒を心がけ、タオル等の貸し借りはやめましょう。

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