

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2023年 9 月号



がん検診の目的と有効性

がん検診のうち、地方自治体の公共サービスとして行なわれているのは、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がんの5つになります。これらは、「対策型検診」とも呼ばれています。

対策型検診は、地域のがん死亡率を下げることを目的としています。このため、検診によって早期発見が可能で、死亡率の低下が立証されている5つのがんが選ばれています。

例えば胃の場合、胃がん検診でX線検査を受けた人は、そうでない人に比べて、死亡リスクが37%低下するという報告があります。

大腸がんでは、毎年検診で便潜血検査をしている人は、死亡率が33%減少することもわかりました。

ほかの3つのがんでも同様に、がん検診によって死亡率を減らす効果が、科学的に明らかになっています。

しかし日本では、がん検診を受けている人の割合は、欧米の80%に対して、40%程度と低い水準に留まっています。

がん検診を受けない理由としては、「受ける時間がない」「健康状態に自信があり、必要性を感じない」といったことが多くあげられています。

がんは、日本人の2人に1人が患うとも言われています。その有効性を知っていたら、かかりつけの病医院にかかるぐらいの気軽さで、ぜひ、がん検診を定期的に受けるようにしましょう。

がく かん せつ しょう 顎関節症の 基礎知識



顎関節症は、噛むときにあごが鳴るのが
気になるといった方をはじめ、多くの人が
悩まされています。日本人の二人に一人は、
顎関節症を患った経験があるとも言われています。

顎関節症の症状

顎関節症には、あご関節の痛み、口を大きく開けられない、あごを動かすと音がする、という三つの代表的な症状があります。

あご関節の痛みに関しては、関節そのものが痛い。あごの筋肉（咀嚼筋）が痛い。さらに、この両方を併発しているケースも見られます。

口を大きく開けられないのには、あごの骨と骨の間にある関節円板のズレや、咀嚼筋の動きが制限されていることが考えられます。あごを動かすと音がするのは、関節円板の動きがスムーズではないときです。また、あご関節の骨が変形してしまった場合も、音の原因になります。

歯科医院で受けられます。

診断の基準としては、顎関節症の代表的な三つの症状のうち一つ以上がある方。同時に、顎関節症以外の病気で症状が起きているのではない場合に、顎関節症と診断されます。

具体的には、問診から始まり、あごの動きや咀嚼筋の状態を調べ、レントゲン検査や（必要に応じて）MRI検査が行なわれます。

セルフケアで症状を改善

顎関節症は、ご自身のセルフケアと歯科医師による治療で、快方に向かうことが知られています。

セルフケアが大切な理由は、顎関節症を引き起こす原因が、日常生活における行動や癖のなかに隠れているからです。

例えば、噛み合わせに問題がある。片方だけで噛む癖がある。ストレスによる歯ぎしり、歯の食いしばり。さらには、頬杖や猫背……。

まずは歯科医師に相談を

顎関節症の相談・診断・治療は、



QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

こうした要因が複合したり、長期間にわたって繰り返されることが、顎関節症を引き起こす原因と考えられています。

セルフケアでは、あごの関節や咀嚼筋への負担をさけるために硬い食品を避けることや、頬杖や猫背の改善、さらにはストレス対策が必要になることもあります。手指を使った咀嚼筋のマッサージを習慣にすることも有効です。

顎関節症の治療

顎関節症の代表的な治療法としては、スプリント療法（アプライアンス療法）があります。

この療法では、就寝中にマウスピースを装着することで睡眠時の歯ぎしりや食いしばりを抑え、顎関節への負担を減らし、咀嚼筋の緊張の緩和に役立ちます。

マウスピースは症状に合わせて作られます。

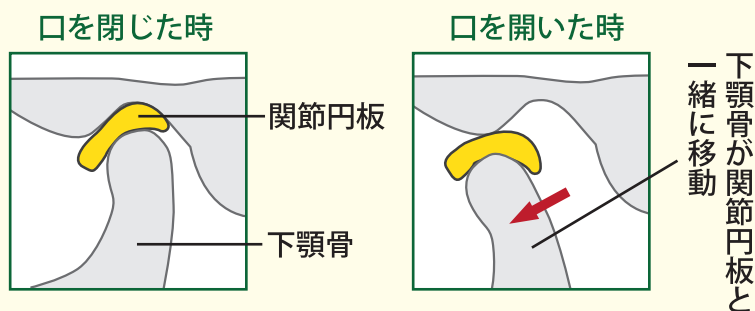
そのなかでよく使われるのが、

全歯列接触型スプリント（スタビリゼイションスプリント）で、下の全歯列を均等に接触させるためのマウスピースです。咬み合わせの不具合をマウスピースが吸収することによって下あごが安定し、咀嚼筋

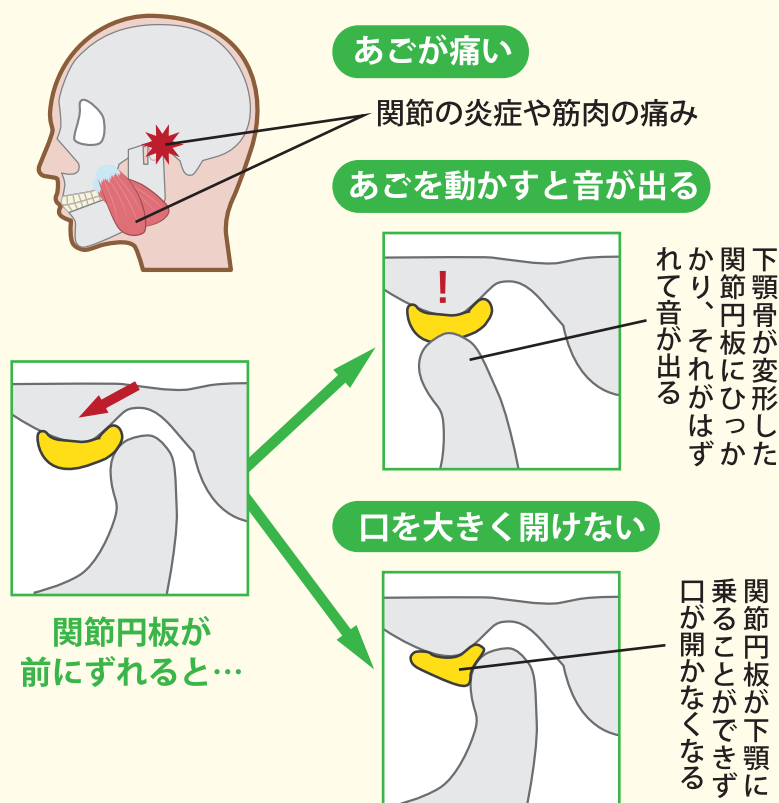
などの緊張も抑えられます。そのほかにも、温熱や低周波による筋肉への刺激。鎮痛を目的としたレーザー照射といった物理療法。鎮痛剤を使用した薬物療法。顎関節の機能回復を目指すリハビリ。

リテーションがあります。顎関節症の治療期間は通常1〜3か月程度となっています。治療費に関しては、基本的に公的医療保険の範囲内で受ける事ができます。

★正常なあごの動き★



★顎関節症の主な症状★



脳の奥の神経細胞に壊死をもたらす

ラクナ梗塞

ラクナ梗塞は小さな病変ですが、多数できると脳の一部を破壊し、血管性認知症を引き起こす恐れのある病気です。

【ポイント】

高齢男性に多い病気。65歳を過ぎたら脳のCT・MRI検査を。

ラクナ梗塞は

多数できると危険

脳の奥にある細い血管（穿通枝（せんつうし））に起こる直径15mm以下の小さな脳梗塞のことを、「ラクナ脳梗塞」と言います。

ラクナという言葉は、ラテン語で「小さなくぼみ」という意味があります。

ラクナ脳梗塞を発症する方は、高齢男性に多い傾向があります。

ラクナ梗塞には、「無症候性脳

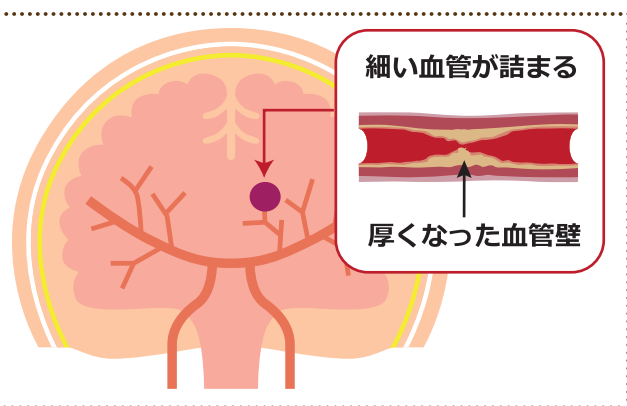
梗塞」という別名があります。こ

れは、ラクナ脳梗塞ができた部位や数によっては脳の神経細胞へのダメージが小さく、症状が現れないケースがあるからです。

では、放置しておいても安心かというと、そうではありません。

ラクナ梗塞が多数できると、重篤な症状を引き起こす脳梗塞や脳出血の発症につながる恐れがあるからです。

また、「血管性認知症」になるリスクも高くなります。



脳の血管が詰まる

ことで起きる認知症

ラクナ梗塞の多発によって脳の血管が詰まった所が増えると、必要な酸素と栄養が送られなくなつて脳の神経細胞が壊死し、認知機能に障害が起こります。

このタイプの認知症は、血管性認知症と呼ばれています。認知症のなかでは、アルツハイマー型に続いて多く、認知症の約20%を占めています。

（血管性認知症はラクナ梗塞だけでなく、脳梗塞や脳出血の後遺症として起こるケースもあります）。

血管性認知症の症状

血管性認知症は、普段の状態と認知症を患った状態が、まだら（入り乱れて）に現われるところに特徴があります。

例えば、「物忘れが激しいのだが、専門的な知識を必要とする会話には支障がない」「ある時間帯



にできたことが、別の時間帯にはできなくなる」というようなことです。

こうしたことは、脳の一部が障害されて、そこが担当している機能が損なわれ、脳の情報処理・伝達システムに異常が起ることが原因です。

やがて症状が進むにつれ、「動作が緩慢になる」「言葉数が少な

く、活気がない」「ささいなことで急に怒ったり、泣いたりするようになった」といったことも現われてきます。

そのほかにも血管性認知症の症状には、言語障害、歩行障害、嚥下障害、しびれ、麻痺などがあります。

脳神経外科や 脳ドックで早期発見を

ラクナ梗塞が深刻な状態にまで進行してしまうまえに 65歳を過ぎたら、脳神経外科や脳ドックでCTやMRI検査を受けることが役立ちます。

治療が必要な場合は、血液の固まりができるのをおさえる抗血栓薬や、脳細胞を保護する薬などを使用した薬物療法が行なわれます。ほとんどの場合、手術療法は選択されません。

また、動脈硬化の進行につながる、高血圧・糖尿病・脂質異常症を合併している場合は、その改善・治療が必要になります。



社会的時差ボケ

仕事や学校などで起床時間に制約のある平日と、制約のない休日の睡眠時間に差がある習慣（いわゆる寝だめ）は、「社会的時差ボケ」と呼ばれ、身体に悪影響があることが知られています。

もっとも多いのは、月曜日（仕事開始の日）の朝に、だるさを感じることです。

睡眠は「体内時計」によって司られています。そして体内時計は、起床時に太陽の光を浴びることで日々リセットされます。しかし休日に起床時間が変わるとリセットのタイミングが乱れ、身体は時差ボケを起こした状態になります。

社会的時差ボケの悪影響は、

月曜の朝の倦怠感だけではなく、

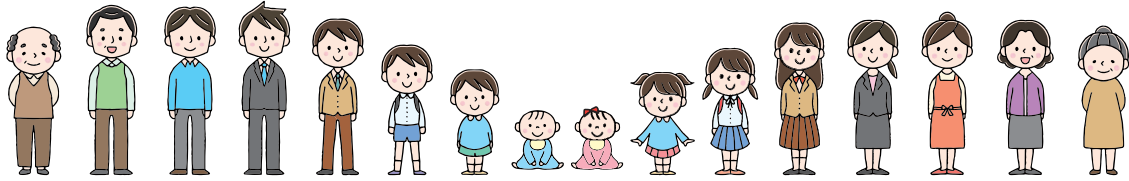
肥満やメタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧、脂質異常症、認知症、自律神経失調症、うつ病といった、さまざまな病気のリスク要因になります。

社会的時差ボケを見直すには、平日の睡眠時間をしっかり確保することが大切です。起床時間はなかなか変えられないので、就寝時間を早めるようにしましょう。

とはいえ「休日はもつと寝ていたい」という方もいらっしゃるでしょう。

それでも休日は普段と同じ時間に起きて、太陽の光を浴びてください。これによって体内時計は、いつものリズムを維持することができず。そして寝だめではなく、昼寝で睡眠欲求を満たすのがベストです。





人生100年時代の知恵

嚥下障害による誤嚥性肺炎を防ぐ

肺炎で亡くなった方の97%が、65歳以上となっています。さらに、その約70%は、「誤嚥性肺炎」でした。

この誤嚥性肺炎を引き起こす原因となるのが、嚥下障害です。

のどの機能低下が命の危険に

のどは、喉頭蓋をはじめとするいくつかの器官が筋肉によって連携しながら、食物や唾液は食道へ、空気は気道へと振り分ける仕組みになっています。

しかし、加齢やある種の病気によってこの働きが低下してしまうことがあります。これを「嚥下障害」といいます。

嚥下障害になると、飲み込んだ食物や唾液が食道ではなく、気道に入ってしまうことが起こります。

このとき、飲み込んだものに細菌が含まれていると、気道から細菌が肺に入って炎症を引き起こします（誤嚥性肺炎）。



65歳以上の方で、次のようなことが頻繁に起こるようであれば、嚥下障害が疑われます。

- ①飲み物でむせる。
- ②寝ているときにむせて目覚める。
- ③食事が喉につかえる。
- ④食事をすると声が枯れる（気道にある声帯に飲食物や唾液が入り込むため）。

誤嚥性肺炎のリスクを減らす

嚥下障害による誤嚥を防ぐためには、食事や就寝の前に、喉や肩の筋肉をほぐし、舌や唇をよく動かすことを習慣にしてください。

食事中はよく噛んで食べ、（飲料を含め）ゆっくりと飲み込むことが大切です。

口腔内をいつも清潔していると、いざ誤嚥してしまったときでも、肺炎になるリスクを減らすことができます。

誤嚥性肺炎には、肺炎球菌という細菌が関係しているケースが多くあります。このため肺炎球菌ワクチンを接種することは、誤嚥性肺炎予防として非常に重要になります。

このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 乳酸菌の力 *

乳酸菌は「腸内環境を整えて便通をよくする」だけだと思いませんか？ 乳酸菌はいまや様々な身体の不調を改善するのに役立つとわかっています。

乳酸菌とは何か？

乳酸菌とは、糖を発酵させて乳酸を作る菌で、発酵食品（ヨーグルト・チーズ・キムチ・ぬか漬け）などに含まれる善玉菌です。現在までに約400種類ほどの乳酸菌が発見されていますが、自然界にも広く存在し、まだまだ多くの種類があると言われています。よく耳にするビフィズス菌やガセリ菌なども乳酸菌の一種です。また、乳酸菌は、植物性乳酸菌（野菜・穀物・果物などから分離・発酵）と、動物性乳酸菌（主に哺乳類の乳糖から分離・発酵）の2種類があります。

乳酸菌の効能

一般的に知られている乳酸菌の効能は、腸内細菌のバランスを整え、腸の運動を活発にして便秘などの改善に役立つというものです。しかし、近年ではその他に免疫力向上、血圧降下、脂質代謝の改善、感染防御、睡眠の質の改善など、様々な効能の研究が進められています。

乳酸菌を上手にとうろう

近年、発酵食品以外でも乳酸菌入りの食品が増えています。乳酸菌のとり方は様々ですが、菌の種類によってその効果が

異なるため、ご自身の目的に合った乳酸菌をとることが大切です。また、乳酸菌は大量に摂取しても体内に蓄積されないため、一度にたくさんとるのではなく、継続してとることが重要です。食品からとることが難しい場合は、サプリメントなどを利用するのも良いでしょう。



見逃さないで、この症状！

心と身体の不調——心療内科を受診

心療内科を受診する目安としては、「心の病気がもとになって、身体が辛いとき」とされています。例えば「悲しいことがあって気持ちが落ちこむ。それ以来、胃の痛みが続いている」というようなケースです。

また「体調が悪くて医療機関を受診したが、検査をしても特定の病変が認められなかった」といったときも、心療内科への受診が勧められます。

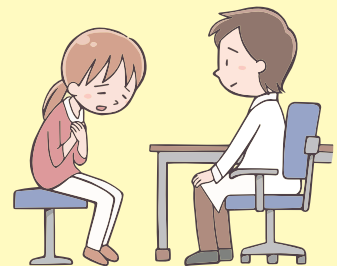
そのほかにも心療内科では、うつ病や不眠、自律神経失調症、更年期障害、摂食障害、アル

コールやタバコをはじめとするさまざまな依存症といった、心身に関連した多岐にわたる病気の治療が行なわれています。

よく「心療内科と精神科はどう違うのか」という疑問を持たれる方がいらっしやいます。

基本的には、心身両面の治療は心療内科。精神的な病気の治療が中心であれば精神科を受診するのが良いとされています。

とはいえ、心療内科と精神科は併設されている医療機関が多いので、かかりつけ医とよく相談してください。





チキンソテー サルサソースがけ

材料 (2人分)

鶏もも肉 2枚
(400g)
塩 小さじ1/2
粗挽き黒こしょう 少々
オリーブ油 大さじ1

(サルサソース)
トマト 150g
キュウリ 50g
玉ねぎ(みじん切り) 30g
ニンニク(みじん切り) 小さじ1/2
① レモン汁 大さじ1 1/2
塩 小さじ1/4
タバスコ 5〜10ふり

作り方

- 鶏肉は余分な脂を除き、塩・こしょうをふる
- フライパンにオリーブ油を中火で熱し、鶏肉の皮を下にして入れヘラで押して皮全体に焼き色が着くまで5分程焼く。焼き色がついたら返して弱めの中火で3〜4分焼く。
- トマトは1cm角、キュウリは7mm角にしボウルに入れ、玉ねぎと①を加え混ぜ、サルサソースを作る。
- 鶏肉を食べやすく切り、サルサソースをかける。



1人分 440 kcal

ワンポイント

鶏肉の皮を色よくパリッと焼きます。サルサソースは、焼いた豚肉、白身魚やホタテのお刺身にかけても合います。



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

Q熱 (きゅうねつ)

Q熱は、1935年にオーストラリアで原因不明の熱性疾患として初めて報告され、のちにコクシエラ菌による感染症であることがわかりました。農場や牧場などのウシ、ヤギ、ヒツジなどが感染源となることが多く、感染動物の尿や糞などに含まれる病原体を吸い込むことによって感染します。潜伏期間は2〜4週間、発熱、頭痛、筋肉痛、倦怠感などインフルエンザのような症状が現れます。ワクチンはなく、治療は抗生物質の投与が行なわれます。また、Q熱には急性型と慢性型があり、ほとんどの急性型で完治しますが、適切な治療を行わないと慢性型となり、完治が困難になります。

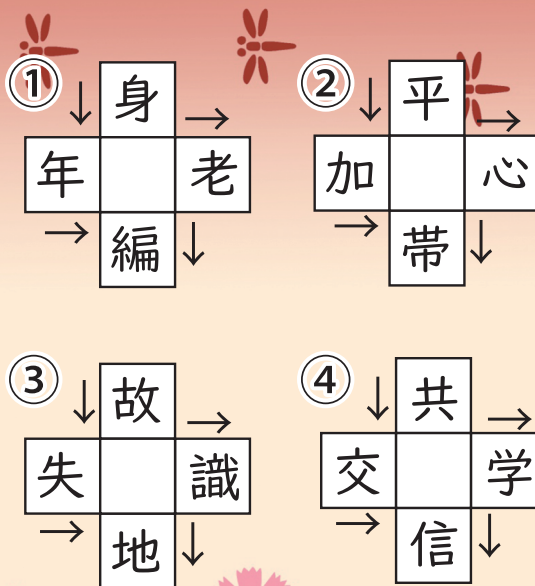


海外では近づかない

日本でも旅行者などから年間数例の感染者が報告されており、流行地域の農場や牧場に行くことは控えましょう。また、未殺菌の乳製品は口にせず、動物に触れた後は手洗い、消毒を心がけましょう。

頭のストレッチ

真ん中のマスに漢字を入れて、矢印の方向に2字熟語を作ってください。



※答えは7ページにあります