

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2023年10月号



QOLを高める！
ホームドクター・アドバイス
乳がん検診について

メディカル・プロファイリング
前立腺がん

■人生100年時代の知恵
AI（人工知能）の未来

□はつらつ健康ナビ
秋の花粉症

□見逃さないで、この症状！
せきが長引く——喘息

□あなたの知らない感染症の世界
マイコプラズマ肺炎

食欲の秋——その理由は？

秋になると食欲が増進するのは、多くの食材が旬を迎えるからとされています。ただ現代では一年中、さまざまな味覚を楽しめる機会があり、それだけが要因ではないようです。そこには、気温と身体、日照時間とセロトニンの関係が影響しています。

○気温と身体

今年の夏は日本全国で、「災害級の暑さ」と呼ばれるほどの猛暑日が続きました。

夏バテ気味だった胃腸が回復して食欲がわくようになった、という方は多いのではないのでしょうか。

秋になり気温が下がると、身体が冷えてきます。そこで体温維持のため身体は、基礎代謝をあげます。このとき使われるエネルギーのもととなる栄養を摂るために、食欲が旺盛になると考えられています。

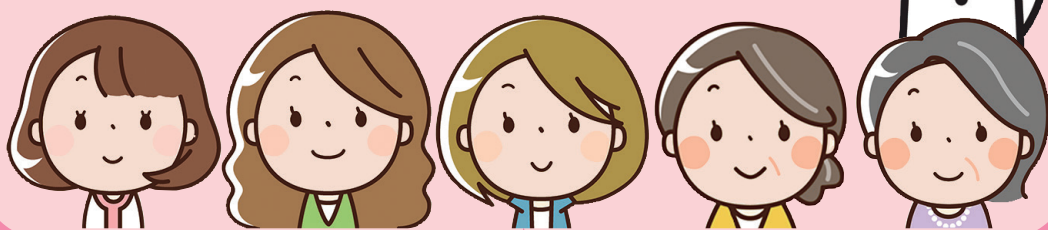
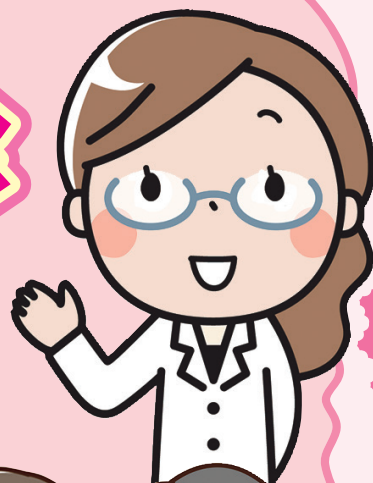
○日照時間とセロトニン

セロトニンという脳内物質の分泌には、日光が関係しています。このため日照時間が短くなる秋は、分泌量が減ります。これによってセロトニンが持つ「食欲を抑える働き」が低下して食欲が亢進すると言われています。

セロトニンを脳内で合成するには、トリプトファンというアミノ酸が必要です。この物質は食物から摂取します。脳は食欲が高まるように指令を出して、減少したセロトニンを増やそうとしているという説もあります。

いずれにしてもこうした場合が複合して、秋は食欲が高まると思われます。

乳がん検診 について



乳がんで死亡する方の数は、年々増加する傾向にあり、年間約一万五千人が亡くなっています。こうした状況を変えるには、乳がん検診の受診が大きな鍵になります。

**早期であれば
完治が見込める**

乳房はその大部分が、母乳を作って乳頭へ運ぶ「乳腺」からできています。

乳がんのほとんどは、この乳腺を構成している「乳管」に起こります。

乳がんは、状態によって大きくふたつに分類されます。

○非浸潤性乳がんⅡがんに乳管にとどまっている状態。

○浸潤性乳がんⅡがんに乳管の周囲（リンパ管、血管など）に広がっている状態。

早期の乳がんは、このふたつのうち、非浸潤性乳がんのことを言います。

この段階であれば、がんを取り除くことで完治が見込めます。

**触っただけは
わかりにくい**

ここで問題となるのが、非浸潤性乳がんの特徴です。

「乳がんの早期発見には、しこりを見つけることが大切」ということが知られています。

しかし非浸潤性乳がんでは、手で触れてわかるようなしこりを自覚できないケースが多くあります。このため、セルフチェックだけでは発見は難しくなっています。





QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

そこで、非浸潤性乳がんを見つ
けるために、乳がん検診——とく
に、そのときに行なわれる「マン
モグラフィ検査」が重要になります。

乳がんの病変を 画像で見つける

マンモグラフィという言葉は、
乳房を意味する「mammo」と
画像を意味する「graphy」
を組み合わせた造語です。

マンモグラフィ検査は、乳房専
用のX線撮影装置を使ったレント
ゲン検査になります。

この検査は、手で触っただけで
はわからないしこりや、がん細胞
が壊死して石灰化した病変を撮影
することができるので、がんの早
期発見につながります。

マンモグラフィによるX線撮影
が行なわれるときは、専用の板で
乳房を挟み、平たくする方法がと
られます。

これは、乳房を平たくすること
で乳腺の重なりを少なくし、がん

を見つけやすくするためです。



マンモグラフィは 痛い？

マンモグラフィ検査のときに乳
房を挟むことで痛みを心配される
方もいますが、撮影時間は数秒程
度なので、過剰に心配する必要は
ありません。

ただ乳房に張りがあるときは、
痛みを感じやすい傾向があります。
乳房の張りは生理と関係してい
ることも多いので、検診を受ける
日程を決めるときは、ご自身の生
理周期を考慮しましょう。

また、一回のX線撮影で乳房が
受ける放射線量は0.05mSv

(ミリシーベルト)です。これは
人が一年間に受ける自然放射線
2.4mSvよりはるかに少なく、
身体への影響はありません。

40歳以上の女性に 乳がん検診は推奨

乳がん検診は、「40歳以上の女
性が、2年に一度」、定期的に受
診することが推奨されています。

40歳以上というのは、乳がんに
なる方の割合を年代別で見ると、
40〜60歳代が多くなっているから
です。

また、乳がんのがん細胞の大き
さは、1cmになるのに15年かかり
ます。しかし、すでに1cmのがん
は、2年足らずで2cmへと急激に
大きくなります。2年に一度検査
をすれば、少なくとも2cm以内で
がんが見つかる可能性があります。

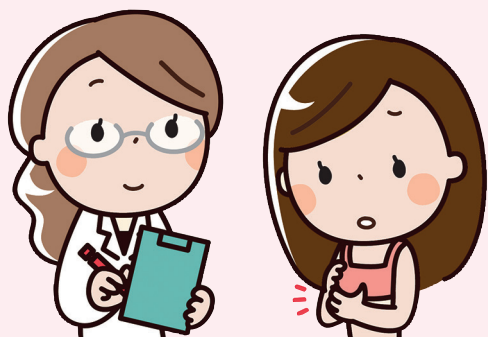
乳がん検診の 受診を

乳がん検診は、職場の健康診断

や地方自治体が主催する健康診断
そして、さまざまな医療機関で実
施されています。

乳がん検診が普及し、検診率が
70%を超える欧米では、乳がんに
よる死亡者数が減少しています。
一方、受診率が4割程度にとど
まっている日本では、死亡者数の
増加傾向が依然として続いています。

大切な命を守るためにも、40歳
を過ぎたら乳がん検診を受診する
ように、ご本人のみならず、ご家
族、そして社会全体で取り組んで
いく必要があります。



早期発見で死亡リスクを大幅に下げられる

前立腺がん

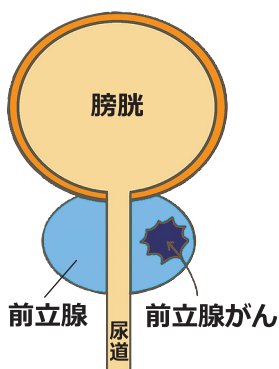
前立腺がんの患者数は50歳代から増えていきます。
このがんから命を守るポイントは—50歳を過ぎたら『PSA検査』を年に一回、定期的に受けることです。

前立腺がんは予防が難しい

前立腺は、精子と卵子の受精を助ける働きをする前立腺液を分泌する器官です。前立腺は男性の生殖器官にのみ存在します。

この前立腺に「悪性の腫瘍」ができた状態が、前立腺がんです。

前立腺がんの原因としては、欧



米で患者数が多いことから、食生活の変化（動物性たんぱく質の摂取量の増加）があげられています。

ただ、そのほかにも男性ホルモンのバランスの変化も関係しているのではと考えられており、原因は完全にはわかっていません。

このため予防は難しいがんとなっています。

発見の遅れが死亡リスクに

前立腺がんの初期段階では自覚症状に乏しいため、がんが大きくなって尿道を圧迫し、排尿に障害が起きてから異変に気づくケースがあります。

また、がんが尿道や膀胱に転移すると、血尿や尿失禁（自分の意思とは関係なく尿が漏れる）といったことが起こります。

さらにがんがほかの箇所に転移して、腰や下肢に激しい痛みが生じるようになってから受診するケースも見られます。

こうしたことが、前立腺がんの死亡者数増加の一因になっています。

早期発見のためにPSA検査を

前立腺がんは、早期発見できれば高い確率で寛解（完治とはいえないが、病状が治まった状態）が可能になっています。





前立腺がんを早期発見するためには、「PSA検査」を受けることがもつとも有効な方法です。

PSA（前立腺特異抗原）は、前立腺からのみ分泌される糖たんぱくのことです。

前立腺になんらかのトラブルがあると血液中にPSAが増加するため、PSA値を調べることで、前立腺に生じたがんや前立腺肥大症などの発見を行います。

PSA検査はスクリーニング検査とよばれるもので、少量の血液を採取する血液検査によって行なわれます。

PSA検査の成果に関する報告も行なわれていて、例えば、オーストラリアではPSA検査が開始されてから約20年で前立腺がんによ

る死亡率が60%以上の低下。アメリカでは40%近い低下が報告されています。

PSA検査を受けるには

前立腺がんは、40歳代までは発症する人が少ないのに対して、50歳を超える頃から患者数が急増し、さらに年齢を重ねるごとにその数は増えていきます。

この点を踏まえてPSA検査は、50歳を過ぎたら年に一回、定期的に行うようにしましょう。

PSA検査は、健康診断に取り入れている自治体や健康保険組合が増えていきます。とはいえ、すべての健康診断でPSA検査が行なわれているわけではありません。

その場合、PSA検査は多くの医療機関で行なわれているので、かかりつけ医のいる方は、その病医院で相談してください。

また、前立腺がんの不安がある方は、泌尿器科を受診するようにしましょう。



便秘薬

お通じでお悩みの方で、便秘薬を使用されている方には注意点があります。

それは、胃腸薬との飲み合わせです。

便秘薬には、ビサコジルという成分が含まれている製品が多くあります。

これは、大腸が中性の状態にあることに着目し、薬が中性の環境でよく溶けるように作られています。

そして胃腸薬には、胃酸（酸性）の働きを抑える成分が含まれていて、胃を中性寄りにします。

このため便秘薬と胃腸薬をい

っしょに飲むと、便秘薬が胃で溶けやすいといったことが起こり得ます。

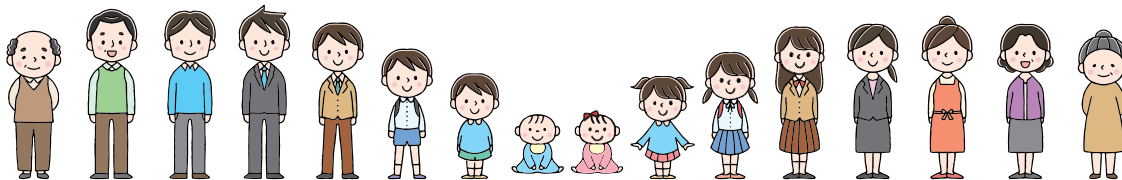
これによって、便秘薬の効果が多分に得られないだけでなく、胃の痛みや吐き気を引き起こす原因にもなります。

胃酸の働きが抑えられ中性寄りになった胃と、ビサコジルを含んだ便秘薬との関係は、食事や乳製品でも同じことが起こります。

食事したばかりの胃は、胃酸が薄まった状態になります。また、乳製品には胃酸の分泌を抑える働きがあります。

便秘薬を使用するときは、胃腸薬、食物、乳製品の摂取の後1時間以上は間隔を開けるか、就寝前の空腹時に服用してください。





人生100年時代の知恵

AI（人工知能）の未来

AIは、1950年代に基本的な考え方が生まれました。
2000年代以降になるとAI自らが、インターネットから情報を集めて学習し、答えを導き出す技術が開発され、急速に普及しました。

AIはすでに身近な存在

AIは、画像や音声、映像、文字、数値などの膨大なデータを、厳格なルールによって推論し、判定することを得意としています。

こうした特徴を活かし、私たちの身近なものにもAIはすでに多く使われています。

例えば、自動車の自動運転機能、お掃除ロボット、テレビ、エアコン、冷蔵庫、スマホやパソコンの写真アプリや音声アシスタント……インターネットに接続できる物であれば、ほとんどがAIを活用できます。

AIを搭載した商品を使用すると非搭載の物と比べて、生涯で約9,000時間を節約できるという試算があります。

AIの安全・正確性は高く評価されています。医療の分野でもAIは活用されていて、とくに画像診断支援は、もっとも進んだ分野のひとつになっています。



AIが思考力をもつ未来

AIはとても優れた技術ですが、まだできないこともあります。

そのなかには、「思考する」ことが含まれています。

さまざまなことを考えて答えているように見えるAIですが、実際には、膨大なデータの処理を機械的に行なっているだけで、思考しながら作業を進めているわけではありません。

このため導き出された答えの「意味」はAIにもわからず、そこは人間が考える必要があります。

とはいえ現在、「思考するAI」の開発も進められています。

これが実現したとき、人間とAI関り方はどう変わっていくのか、多くの議論が行なわれています。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 秋の花粉症 *

春に花粉症を引き起こす植物はスギやヒノキなどですが、秋にも花粉症の原因となる植物があります。春と秋とではどのような違いがあるのでしょうか。

秋の花粉症の特徴

スギやヒノキのような樹木の花粉は、風に乗って遠くまで飛散しますが、秋の花粉症の原因となる植物は、背の低い草花の花粉のため、あまり広範囲に飛散することはありません。しかし、河川敷や公園、空き地や道端など至る所に生息していますので、体内に花粉が侵入しアレルギー反応が起これば春の花粉症と同じような症状が現われます。

三大危険植物

●ブタクサ

キク科の植物で小さな黄色い花を咲かせます。非常に繁殖力が強い植物です。また、花粉の粒子が小さい（スギ花粉の半分程度）ため、気管に入っ

てきや喘息のような症状を引き起こす場合があります。



●ヨモギ

キク科の植物で草餅などの原料にもなります。夏から秋にかけて茎が高く成長し、花を咲かせます。ブタクサと同じく花粉の粒子が小さいので、せきや喘息のような症状が出ます。



●カナムグラ

アサ科のつる草で、電柱やガードレールなどに巻き付いていることもあります。花粉の大きさはスギと同じくらいです。鼻炎や目のかゆみなどの症状のほか、メロンやスイカなどで口腔アレルギーを発症する場合があります。



※秋の花粉症対策は、春と同様の対策に加え、上記のような植物の生えている場所には近づかないことも、有効な対策の一つです。

見逃さないで、この症状！

せきが長引く——喘息

かぜによるせきは、通常一週間程度で治まります。しかしそれ以上の期間、せきが続くときは「喘息」の疑いがあります。

かぜと喘息の違いは、かぜはおもに鼻や気管（のど）に炎症が起こるのに対して、喘息は気管の先にある気管支に炎症が起こることです。

気管支の炎症が慢性化すると、空気中に含まれるハウスダストや花粉、化学物質といった、わずかな刺激にも反応するようになり、せきが

長く続きます。

喘息が悪化すると気管支が狭くなって空気の通りが阻害され、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音（喘鳴）が出るようになります。

喘息には呼吸困難やチアノーゼ（血液中の酸素不足で、顔や指先、唇が青紫色になる）といった症状もあり、重症化すると命に危険が及びます。

せきが長引く場合は、早急にかかりつけ医に相談するか、呼吸器科や呼吸器内科といった専門科を受診するようにしましょう。





さけと野菜のポン酢蒸し

材料 (2人分)

生さけ	2切れ	a	ポン酢しょうゆ	大さじ2
玉ねぎ	100g		おろし生姜	小さじ1/2
しめじ	50g		酒	大さじ3
三つ葉	20g			

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。三つ葉はザク切りにする。
- ② aを合わせる。
- ③ フライパンに玉ねぎを広げ、さけを並べ入れ、しめじをのせる。②を全体に回しかけ蓋をする。
- ④ 中火にかけて煮立ったら弱めの中火で6～7分蒸す。さけに火が通ったら三つ葉を散らし火を止める。



1人分 160 kcal

ワンポイント

油を使わずヘルシーで、材料をフライパンに入れ蒸すだけの時短料理。



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 マイコプラズマ肺炎

マイコプラズマ肺炎は、マイコプラズマ・ニューモニアという細菌に感染して発症する肺炎です。全ての年代で感染がみられますが、若年層での感染者が多い傾向にあります。

感染経路は、飛沫・接触感染で、潜伏期間は2～3週間と比較的長く、発熱・頭痛・倦怠感などの症状が表れた後、乾いた咳が開始されます。かぜとの違いは鼻水、鼻づまりといった鼻の症状が少ないことです。咳はその後も徐々にひどくなっている、解熱後も約1ヶ月ほど続くことがあります。重症化すると、髄

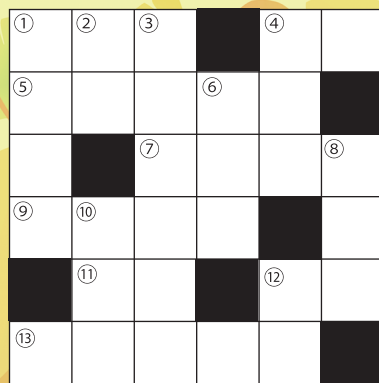


膜炎・脳炎・中耳炎などの合併症を起こす場合もあります。治療は、抗生物質の投与が行なわれます。

予防のポイントとは、飛沫・接触感染を防ぐことで、手洗い、うがい、マスク着用と、集団感染が起こりやすい場所では、共用部分の消毒や物の貸し借りはしないなどの対策が重要です。

頭のストレッチ

タテのカギ・ヨコのカギをヒントにクロスワードを完成させてください。



【タテのカギ】

- ① 以前は「体育の日」
今は何の日？
- ② ～を張る、～が悪い
- ③ 土地や建物にかかる税金
- ④ にきびを～、缶を～
- ⑤ 中東のイスラム共和国
- ⑥ 時間を示す装置
- ⑦ 首の後ろの部分
- ⑧ 顔につけるかぶり物

【ヨコのカギ】

- ① 日本で最初の女性天皇
- ④ 指の先端にある硬い部分
- ⑤ ネガティブの反対語
- ⑦ 日本語では「挿し絵」
- ⑨ 相手に情報を伝えること
- ⑪ アメリカ航空宇宙局
- ⑫ 兄弟姉妹の娘
- ⑬ 中国の歴史書、魏志～

※答えは7ページにあります