

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2024年 1 月号



あけましておめでとーございます

一年の計は元旦にあり——よく知られたこの言葉の由来には二つの説があります。

日本の戦国武将・毛利元就が語った言葉からという説と、中国（明の時代）の学者・馮慶京（ひょうおうきよう）が著した「月令広義（げつれいこうぎ）」によるとする説です。

元就が語った言葉は、「一年の計は春（正月）にあり、一月の計は朔（月初め）にあり、一日の計は鶏鳴（早朝）にあり」となっています。

そこから、「始めに計画を立てる」「最初が肝心」という意味に使われています。

馮慶京の言葉は、日本語に訳すと次のようになっています。

「二日の計は晨（朝）にあり、一年の計は春（正月）にあり、一生の計は勤（勤勉）にあり、一家の計は身（身体の健康）にあり」
ここには、最初が肝心と共に、一生にとっては勤勉に働くこと、家族にとっては健康であることが大切だという心得が語られています。

年明けを迎えて皆さまも、さまざまな希望や意気込み、計画をお持ちでしょう。

そのなかにぜひ、ご自身やご家族の健康に関することも加えてください。生活習慣の見直しや、健康診断やがん検診の受診、病気の治療の継続など。

地域の皆さまの健康を守るため、医師・看護師・スタッフ一同、これからも共に歩んでまいります。

一般的なものとがん医療の い でん し けん さ 遺伝子検査

DNA（遺伝子）を解析する技術が進歩することで、遺伝子検査は
広く行なわれるようになりました。

まず遺伝子とはなにか、というところから話を進めていきましょう。

遺伝子で病気のリスク・ 体質がわかる

DNAは細胞のなかに存在し、
長い鎖のような形をしています。

A（アデニン）、T（チミン）、
G（グアニン）、C（シトシン）
という4つの塩基（遺伝情報を表
わす文字のようなもの）でDNA
は構成されていて、組み合わせは
64通りになります。

この4つの塩基の配列の違いが、
個人差につながっています。

一般的に行なわれている遺伝子
検査は、おもに採取した唾液から
DNAの塩基配列（遺伝子の型）
を調べる検査となっています。

現在、特定の病気になるリスク
がある遺伝子の型がいくつかわか
っています。また、遺伝子の型に
よって、その人の体質についても
判定できます。

遺伝子の型と統計によるデータ
をもとにして、ある病気のリスク
がどのくらいか、体質による健康
への影響はどうかなどを判定します。

生活習慣の改善が目的

一般的に行なわれている遺伝子
検査で注意したいことは、あくま
でも統計的な観点から、病気や体
質による健康リスクを推定するとい
う点です。

実際にいま、どのような病気に
なっているかはわかりません。

また、病気や体質による健康リ
スクは、遺伝子だけで決まるので
はないことも重要な点です。

遺伝子の型ではリスクが低くて
も、喫煙している方は肺がんのリ
スクが高くなります。運動量が少
なく、脂肪分の多いものを食べて
いると肥満になります。

一般的に行なわれている遺伝子
検査は、遺伝子による影響を知る
ことで、生活習慣を見直すための
きっかけにするというような活用
の仕方がよいでしょう。

がんの治療が目的

がん医療における遺伝子検査は、



QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

がん治療に進歩をもたらす

がんの遺伝子検査によって、より正確な診断や治療法・薬剤の選定、治療効果の予測などにつながる事が期待できます。

例えば、2000年代以降、がんの原因となっている分子（そのなかにある遺伝子）の解明が進みました。

これによって、この分子を標的にした治療薬「分子標的薬」を、肺がん、乳がん、大腸がん、腎臓がん、血液がんなどに使うことができるようになり、効果が認められています。

分子標的薬は、がんに特徴的な

がんの組織や血液、せき髄液からがんのDNAを取り出し、「がん関連遺伝子」に変化があるかどうかを解析します。

一般的に行なわれている遺伝子検査が「正常な遺伝子」を調べるのに対して、がん医療における遺伝子検査は「がん化した遺伝子」を調べることになります。

調べる遺伝子と目的の違い

がん医療における遺伝子検査



がん化した遺伝子を調べる



がんの診断・治療に重要な役割を果たしている



一般的な遺伝子検査



正常な遺伝子を調べる



病気のリスク・体質を知ること生活改善に役立てる



たんぱく質を目印として細胞を攻撃する薬です。目印を持たない正常な細胞には作用しないので、副作用が少なくなると考えられています。

この分子標的薬を使用の判断をするときに、遺伝子検査が重要な役割をします。

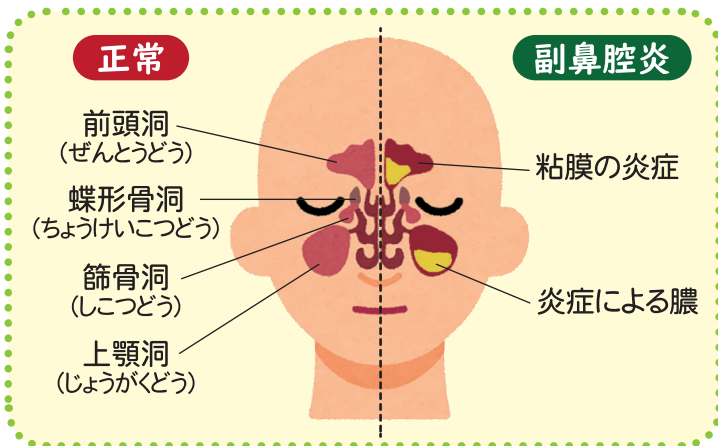
健康保険適用で受けられる

がん医療における遺伝子検査は、二種類あります。

「標準治療で行なわれる遺伝子検査」——1種類、あるいは少ない種類の遺伝子を検査する（標準治療とは、治療効果や安全性が確認され、医学的に推奨される治療）。

「がん遺伝子パネル検査」——100種類以上のがんに関わる遺伝子を一度に調べる検査。標準治療が行えない方を対象に、なんらかの薬剤が使えないか模索するために行なわれることが多い。

これらふたつの遺伝子検査は、医師が必要と認めた場合は、健康保険が適用になります。



副鼻腔炎—4つのタイプ

鼻腔の周りには、左右それぞれに4個（計8個）の副鼻腔が存在します。

鼻腔と副鼻腔は細い管でつながっています。

このため、かぜのウイルスや細菌、花粉症をはじめとするアレルギー反応、免疫力の低下といったことが原因で鼻腔に炎症が起こることが、副鼻腔にも炎症が及ぶことがあります。

炎症が悪化すると粘膜が腫れ、ドロドロとした黄色の鼻水（膿性

鼻汁）が出てきます。副鼻腔炎の代表的な症状です。

副鼻腔炎は、発症から4週間以内だと「急性副鼻腔炎」、3か月以上症状が続く場合は「慢性副鼻腔炎」と診断されます。

さらに副鼻腔炎には、副鼻腔にカビが増殖して炎症を起こす「副鼻腔真菌症」や、難治性で重症化しやすい「好酸球性副鼻腔炎」といった病気もあります。

急性副鼻腔炎

急性副鼻腔炎の症状には、膿性鼻汁のほかに、鼻づまりや鼻のな

副鼻腔炎には、蓄膿症という別名があります。その多くは比較的治りやすい病気ですが、なかには難病に指定されているものもあります。

かぜ・アレルギー・免疫力の低下が引き金に 副鼻腔炎

かに悪臭を感じる。鼻水が喉に落ちることによって、せきや痰が出る。嗅覚の低下といったことがあります。

副鼻腔炎はこれら鼻の症状のほかに、頬の圧迫や顔面痛、歯痛を引き起こすことがあります。

急性副鼻腔炎はこまめに鼻水を出すことで、多くの場合、10日ほ



どで治ります。

ただ、副鼻腔炎を悪化（慢性化）させないためにも、耳鼻咽喉科を受診するようにしましょう。

慢性副鼻腔炎

鼻腔と副鼻腔をつなぐ細い管が閉じてしまうと、副鼻腔から膿性鼻汁が排出されにくくなります。

副鼻腔炎ではこまめに鼻水を出すことが大切ですが、それができなくなり、副鼻腔炎が長期間つづき、慢性化した状態になります。

慢性副鼻腔炎では急性期の症状がさらに悪化することや、まれではありますが、目に影響が及び、視力の低下や失明といったことが起こることがあります。

副鼻腔真菌症

副鼻腔真菌症は、副鼻腔のなかにかび（真菌）が繁殖することで起こるタイプの副鼻腔炎です。

普通は免疫の働きにより、身体における真菌の繁殖は抑えられて

います。

しかし、加齢や糖尿病といった免疫力の低下をもたらすことが、この病気の発症リスクになります。

副鼻腔炎真菌症は、薬では治らないため、手術療法が治療の選択肢になります。

好酸球性副鼻腔炎

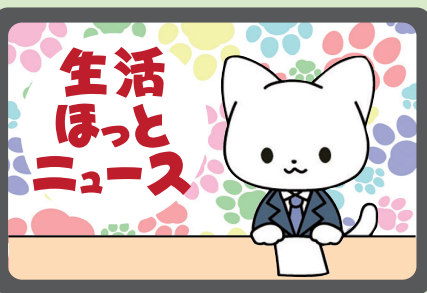
好酸球は、白血球の一種で、寄生虫を排除する役割があります。また、アレルギー反応が起こると、好酸球は増えるという性質があります。

好酸球が増えすぎると、炎症を引き起こす原因となります。

副鼻腔の粘膜が炎症を起こして垂れ下がったもの——鼻ポリープができる、鼻つまりや匂いを感じづらくなります。

好酸球性副鼻腔炎の治療としては、ステロイドを使用した薬物療法や、鼻ポリープを除去するための手術療法が検討されます。

好酸球性副鼻腔炎は根治が難しい病気で、指定難病となっています。



認知症予防

東京都健康長寿医療センターの研究チームが、65〜84歳の1万1194人を対象に行なった調査によると、「犬を飼っている人は、飼っていない人に比べて認知症の発症リスクが4割低かった」という結果がでました。この調査では、猫を飼っている人には認知症の発症リスクの低下が見られなかったことが併せて紹介され、話題になりました。

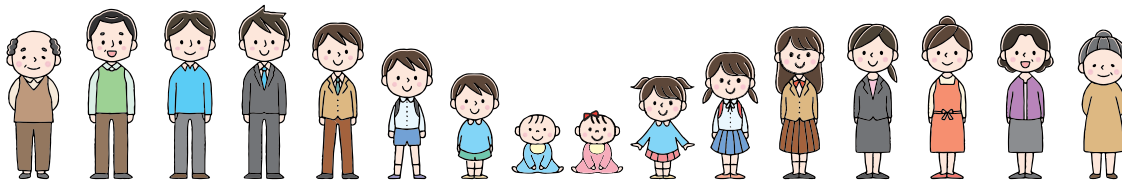
もちろんこれは、「認知症予防のために、猫より犬を飼うほうがよい」ということを示唆しているわけではありません。研究チームの谷口優研究員はこの調査から、「犬の世話を通

じて、日常的な運動習慣や社会参加の機会を維持することになり、その結果認知症の発症リスクの低下につながっている」と分析しています。

認知症予防には、運動習慣と社会参加が鍵となっています。運動習慣としては、一日30分の有酸素運動を、週に2〜3回程度行なうことが推奨されています。30分というのは、10分の運動を3回に分けても大丈夫です。

社会参加では、地域の活動やボランティアがあります。ただ、買い物や医療機関への通院、友人・知人と会うといったことも社会参加の例としてあげられています。気持ちを楽にして、ストレスがかからないように、無理なく行なうのがよいでしょう。





人生100年時代の知恵

禁煙を始めてみませんか？

厚生労働省の調査によると、喫煙習慣がある方の半数以上が、これまでに4～5回ほど禁煙を試みたことがあると回答しています。

自力で禁煙を試みた場合、成功率は10%程度。1年後も禁煙を続けている人は、1～3%とされています。

禁煙は、なぜ難しいのでしょうか？

禁煙できない——ニコチン依存症

禁煙が難しい理由としては、「ニコチン依存症」という病気になっていることが考えられます。

ニコチン依存症は、「身体的依存」と「心理的依存」が複合して起こります。

●身体的依存

タバコに含まれるニコチンには、脳内でドーパミンという物質の放出を促す作用があります。

こうしたことが繰り返されると脳は、ニコチンがあることを正常な状態とし、不足すると摂取するように身体にサインを送ります。このサインが、離脱症状（禁断症状）と呼ばれるものです。

●心理的依存

タバコを吸うことで嫌な気持ちが解消された。あるいは、気分がよくなった——こうした記憶が、禁煙を難しくさせることがあります。

タバコを吸っても、自分だけは病気に



ならない——このような誤った認識も、禁煙を妨げることにつながります。

タバコを止めるには——禁煙外来

禁煙外来を受診することでタバコを止めることができた人の割合は、70～80%。1年後も禁煙を続けている人は、50%となっています。

禁煙外来では、禁煙パッチ（貼り薬）による離脱症状の緩和。カウンセリングによる考え方や認識の改善といった、身体・心理の両面から治療を行なうため、自力で行なうよりも禁煙の成功率が高くなっています。

また、吐く息に含まれる一酸化炭素濃度を測る器械（COチェッカー）と、データを記録するスマートフォンアプリを組み合わせた製品が、保険適用になっています。こちらも、禁煙状況を可視化したデータを医師と共有することでより的確なアドバイスが受けられ、禁煙を継続していく力になるでしょう。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



冬のくせ者「静電気」

冬になるとやってくる「アレ」。突然「バチッ」と、時には火花まで……。そう「静電気」です。静電気はなぜ起こるのか、また防止する方法はあるのでしょうか？

静電気はなぜ起こる？

私たちの身の回りのものは人間の体も含め、すべて電気を持っています。通常は、プラスとマイナスの電気がバランスよく保たれていますが、摩擦などが原因で崩れてしまうことがあります。このバランスの崩れた状態でたまってしまった電気が「静電気」です。そして、そのバランスを戻そうとする働きが「放電」です。

体にたまった静電気は、空気中の水分を通して自然に放電されますが、乾燥して空気中の水分が少ない冬は、静電気が放電されにくく、体にどんどんたまっていきます。その状態で金属製のものなどに触れると

一気に放電し、流れた電流によって「バチッ」という現象や痛みを感じます。

静電気を防ぐ方法は？

静電気を完全に防ぐことは出来ませんが、少しでもその発生を減らすことは可能です。それは肌を乾燥から守ることです。

肌の水分量が少ないと静電気がたまりやすくなります。入浴時には肌を強く洗い過ぎないことや保湿剤（乳液やクリーム）を全身に塗ったり、手洗い後にはハンドクリームを塗るなど、こまめな保湿を心がけましょう。

加湿器を使用して空気中の水分量を増やすことも大切で

す。また、衣服は綿などの天然繊維の物を身に着けるのもよいでしょう。セーターなどの化学繊維を重ね着する場合はその上に着るようにしましょう。

その他一時的な対策として、ドアノブなどに触る場合は、指先でなく手のひら全体で触る、静電気防止スプレーを使用するなどの方法もあります。



見逃さないで、この症状！

お腹が冷たいことがよくある

お腹を触ったとき、「冷たい」と感じる場合があります。こうしたことは、内臓が冷えた状態のときに起こります。

内臓の冷えは、冷たいものを摂り過ぎたときや、寒い場所に長時間いたときにも起こるので、一時的なものであれば問題はありません。

ただ、お腹が冷たいとたびたび感じるという方は注意が必要です。

お腹の冷えは、腹痛、下痢、便秘だけでなく、

食欲不振や疲労感、尿漏れ、頻尿、女性の場合だと月経不順といった症状につながる恐れがあるからです。

お腹に限らず冷え対策としては、血行をよくして、温めることがポイントになります。

ゆったりとした服装を心がけ、お腹を締めつけないようにする。冷たいものを避け、温かいものを食べたり飲んだりする。また、習慣的に運動することを心がけ、ストレス対策も同時に行なっていくようにしましょう。





長芋の麻婆風

材料 (2人分)

長芋	250g
パプリカ	1/2個
豚ひき肉	100g
細ネギ	2本
おろし生姜	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2

しょうゆ	大さじ1/2
みそ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1
鶏ガラスープのもと	小さじ1/4
水	150ml
酢	小さじ1/2

作り方

- ① 長芋は皮をむき1.5cmのいちょう切りにし、耐熱皿に入れラップをし、電子レンジ (600W) で2分加熱する。パプリカも1.5cm角に切る。
- ② ①を混ぜ合わせる。細ネギは小口切りにする。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、生姜、豚ひき肉を炒める。ポロポロにほぐれたら豆板醤を入れ炒め、パプリカを加え炒める。長芋も入れさっと炒める。
- ④ ②をもう一度混ぜてから③に加え、時々まぜながら4~5分煮て、酢小さじ1/2を入れ混ぜ火を止める。
- ⑤ 器に盛り、細ネギを散らす。



1人分 230 kcal

ワンポイント

長芋はあらかじめ火を通し、ほっくりした食感に。仕上げに酢を入れて味をひきしめます。



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 ノロウイルス感染症

ノロウイルスは感染性の胃腸炎を起こし、年間を通して発生しますが、特に冬期に多く発生する傾向があります。感染力が非常に強く、高齢者施設や保育園などでは集団感染を起こす場合があります。

主にウイルスに汚染された水や食品が原因で、特にカキを含む二枚貝がその水に汚染され、それを食べることに感染し、ヒトからヒトへも感染します。

潜伏期間は24~48時間で、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱が主な症状です。感染しても発症しない場合もありますが、抵抗力のない高齢者や乳幼児は注意が必要です。

生は美味しいけれど…
十分加熱！



治療は、症状に応じた対処療法と脱水を防ぐための水分補給が行なわれ、通常は1~4日ほどで回復します。

予防法は、カキなどは十分に加熱し、生鮮食品もしっかり洗いましょ。また、二次感染を防ぐためには、感染者の嘔吐物や糞便、汚れた衣服などには直接触れず、手袋やマスクなどで保護し、手洗い・消毒を徹底しましょう。

頭のストレッチ

下の絵の中には、上の絵と違うところが7つあります。どこが違うでしょうか？



※答えは7ページにあります