

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2024年 2 月号



災害派遣医療チームについて

このたびの令和6年能登半島地震により被災されたすべての皆さまに、謹んでお見舞い申し上げます。

東日本大震災以降、震度6強を超える地震は15回を数えています。こうした大規模な災害が起こるたびに、災害医療の現場では対策が強化されていきました。

災害派遣医療チーム「DMAT（ディーマット）」は、阪神・淡路大震災の初期医療体制の遅れを教訓として組織されました。

DMATは、厚生労働省の管轄のもと、災害発生時の48時間以内に被災地に入り、緊急医療を行なうチームです。DMATの隊員は、指定医療機関の職員で、全員が専門的な訓練を受けています。

被災した方々の医療ニーズは、時間とともに変わっていきます。

「JMAT（ジェイマット）」は、DMATの活動を引き継ぎ、外傷や急性疾患だけでなく、慢性疾患の治療や被災者の健康管理を地元の医療機関と連携しながら行ないます。

JMATは日本医師会によって組織され、1チームあたり、医師1人、看護職2人、事務職員1人の4人が基本となっています。

そのほかにも、DPAT（精神医療）、J-RAT（リハビリ支援）、DHEAT（健康危機管理）といった専門性に特化した医療チームもあります。

被災された皆さまと医療従事者が手を取り合って、一日でも早く平穏な生活が戻ってくることを、心より願っています。

し しつ い じょう しょう 脂質異常症

－ 氣をつきたいこと－

動脈硬化のほとんどは、脂質異常症によって起こる「粥状（じゅくじょう）動脈硬化」とよばれるタイプです。

脂質異常症は、重篤な病気をもたらすもっとも大きなリスクのひとつになっています。

脂質異常症診断基準

- 高 LDL コレステロール血症
LDL コレステロール値140mg /dℓ以上
- 低 HDL コレステロール血症
HDL コレステロール値40mg /dℓ未満
- 高トリグリセライド（中性脂肪）血症
中性脂肪値150mg /dℓ以上（空腹時採血）
175mg /dℓ以上（随時採血）

脂質は、糖質やたんぱく質と並ぶ三大栄養素のひとつで、身体活動に必要なエネルギーを生み出します。また、細胞膜やホルモン、胆汁酸を生成するのにも脂質は欠かせません。

脂質は、肝臓で合成されるか食事から摂取され、血液によって全身に運ばれます。

しかしある要因によって、血液中の脂質が基準値（表参照）から外れた状態になることがあります。

血液中の脂質がもたらす危険

これを、脂質異常症と言います。脂質異常症が続くと、コレステロールが血管の壁に溜まって動脈硬化を引き起こし、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞、狭心症といった、命に関わる重篤な病気の原因になります。

コレステロールと中性脂肪

LDLコレステロールは、肝臓で作られた脂質を全身へ運ぶ役割を担っています。

もうひとつのHDLコレステロールは、脂質を回収して肝臓へ戻す働きをしています。

HDLコレステロールが減ると、LDLコレステロールの増加を抑えられなくなります。

このふたつは、適正なバランスで存在することで健康な状態が維持されます。

中性脂肪は、身体のエネルギー源となる脂質です。

エネルギーとして使われなかった分は、皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられます。



QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

中性脂肪が増えすぎると、LDLコレステロールとHDLコレステロールのバランスに悪影響を与えます。

飽和脂肪酸の摂り過ぎ

LDLコレステロールは、全体の70～80%が肝臓などで作られ、残りの20～30%が食事から摂取されるといわれています。

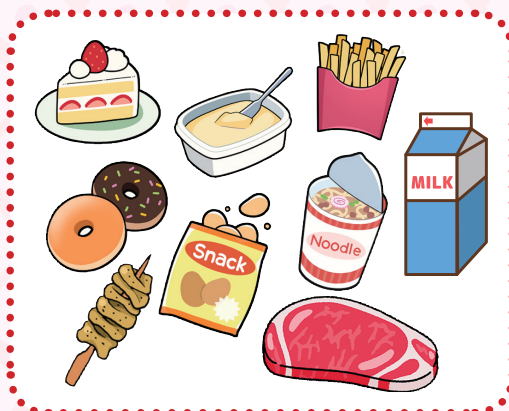
LDLコレステロールが増加する原因は、食事やストレス、体質・遺伝、肥満など様々あると考えられています。

そのなかでも食事における「飽和脂肪酸」の摂り過ぎは、大きな原因となっています。

飽和脂肪酸が含まれる食材は、肉の脂身や鶏肉の皮、バター、牛乳、生クリームなどが挙げられます。インスタントラーメンやスナック菓子にも注意が必要です。

内臓脂肪による肥満

脂質異常症におけるHDLコレ



ステロールと中性脂肪の診断基準の数値は、メタボリックシンドロームでも使用されています。

このことから、メタボリックシンドロームを解消することが、脂質異常症の予防につながるということです。

内臓脂肪は、消費カロリーよりも摂取カロリーが多い場合に蓄積されていきます。

消費カロリーを増やす運動習慣。摂取カロリーを抑える食生活が大切になります。

同時に、魚類や大豆製品、植物

油などの「不飽和脂肪酸」が多く含まれる食品の摂取が勧められています。

脂質異常症を

発見・治療するには

厚生労働省の調査によると、日本の成人男女の約3割、60歳代では男女とも四人に一人に脂質異常症が疑われるといった結果になっています。

脂質異常症は自覚症状がないため、健康診断で行なわれる血液検

査で発見する必要があります。

脂質異常症であると診断された場合は、食事や運動といった生活習慣の見直しから治療が始まります。

生活習慣の見直しだけではコレステロールや中性脂肪の数値に十分な変化が現れない場合や、合併症の発症リスクが高い場合は、薬物療法が行なわれます。

健康診断で脂質異常症の疑いがあるとされたときは放置せず、かかりつけの医師や生活習慣病の専門医にご相談ください。

血液中の脂質

LDLコレステロール (高)
HDLコレステロール (低)
中性脂肪 (高)

動脈硬化

命の危険！

適正にするには…

肥満対策

食生活の見直し

薬物療法

若い年代から知っておきたい

歯周病の基礎知識

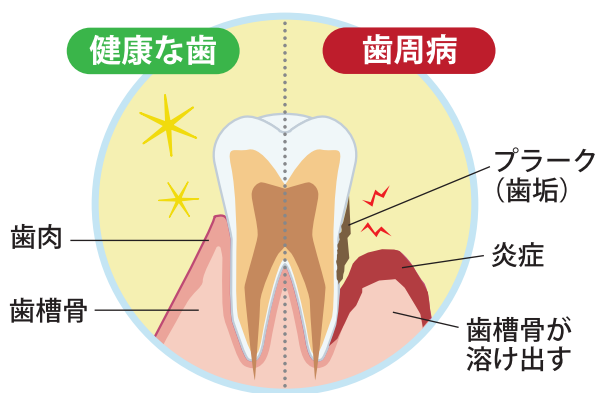
「日本人の成人の8割が、歯周病を患っている」という情報は、テレビや新聞でもよく報道されるので、ご存じの方が多いと思います。
ところで、「歯周病は中年期や高齢者世代の人がなる病気」と、思っている方はいらっしゃるかもしれません？
しかし現在、若い世代にも歯周病を患う人がとても増えています。

歯を失うもつとも
大きな原因は歯周病

歯周病の原因となるのは、歯周病菌の増殖です。歯周病菌は、歯の表面や歯と歯茎の間にプラーク（歯垢）を作り出し、それを住みかとして増殖します。

増殖した歯周病菌は、歯茎のなかへと感染を拡げていきます。このとき、歯周病菌に対して免疫機能が働き、歯茎に炎症が起こります（歯肉炎）。

しかし、歯周病菌の増殖を抑え



ることができずに、歯周炎が慢性化すると、歯を支える骨（歯槽骨）

が破壊されていきます（歯周炎）。一般的に、歯肉炎や歯周炎はまとめて、「歯周病」と呼ばれます。歯が抜けてしまう（あるいは、抜かざるを得ない）原因としてもっとも多いのが、歯周病です。また、歯茎に出血や膿の漏出といった症状を引き起こすため、口臭の大きな原因ともなっています。

若い年代ほど歯を
しっかり磨けていない！

歯周病を引き起こす大きな原因は、歯磨きをしたときの「歯の磨



き残し」です。

若い世代の方のなかには、「おや？」っと、思われる人もいらっしゃるかもしれません。

ある製薬会社が行なった興味深い調査があります。

それは、「自分の歯磨きに自信がある」と答えた20～70代の男女に、実際のところ、どのぐらいプラークが付着していたかを調べたものです。その結果、対象部位には、すべての人にプラークが付着していました。

さらに興味深いことに、20～30代からの人の方が、プラークが付着している率が高く、若い年代ほど歯が磨けていないことがわかりました。

20代の若者の90%が口呼吸？

歯周病の悪化は、唾液によるお口のなかの殺菌作用が関係しています。唾液による殺菌作用を低下

させる原因のひとつは、お口のなか
が乾燥すること——ドライマウ
スです。

ドライマウスは、ストレスや糖
尿病、高血圧などの病気といった
様々なことが原因となっています。
そのなかで、とくに若い世代の
方に知っておいていただきたいの
が、「口呼吸」です。

ある資料では、20代の若者の90
%が口呼吸になっているとしてい
ます。口呼吸を続けていると、ド
ライマウスを引き起こす原因とな
り、歯周病だけでなく、虫歯や口
臭、さらには摂食障害といった病
気につながりかねません。

歯周病の自覚症状チェック

歯周病は進行性の病気でもあり
ます。まずは、初期症状を自覚し
たときに歯科医院を受診して治療
を受け、その後は、定期的にお口
のクリーニングを受けるようにし
ましょう。

歯周病は、悪化すればするほど
治療が困難になります。とくに、

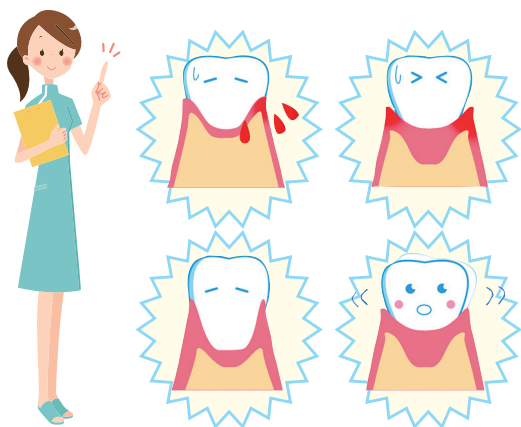
進行しているときの自覚症状があ
る人は、早急に歯科医院を受診し
てください。

【初期の自覚症状】

- 歯磨きのときや、固いものを食
べたときに、歯茎から血が出る
- 歯茎が赤や紫に腫れている
- 起床時に、口のなかがネバつい
ている

【進行しているときの自覚症状】

- 口臭がきつくなってきた
- 歯にぐらつきがある
- 歯茎の腫れが、慢性的に歯を覆
っている
- 歯茎が下がって、歯の根が露出
している



生活 ほっと ニュース



軽度認知障害

昨年末から、アルツハイマー
病の新しい治療薬・レカネマブ
が、保険適用で使用できるよう
になりました。

ただこの薬の投与の対象者は、
認知症が軽度の人と、認知症予
備軍とされる「軽度認知障害」
の人に限られています。

これは、レカネマブには破壊
された神経細胞を修復するこ
とはできないので、認知症が進
んでいる人には効果が認められ
ないためです。

ところで、軽度認知障害とは
どのような病気でしょうか。
軽度認知障害は、認知機能に
低下があるが、日常生活には支
障がなく、認知症とはいえない
状態とされています。

具体的には、会ったばかりの
人の名前を思い出せない、同じ
話や質問を繰り返す。しかし、
食事・風呂・トイレ・着替えな
どは、問題なくできるといった
状態です。

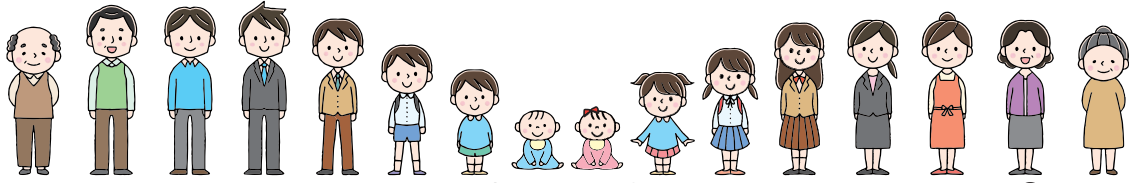
このため、加齢によるもの忘
れと混同されて、病気の発見が
遅れがちになります。

この病気の怖いところは、軽
度認知障害の方の約50%が、5
年以内に認知症に移行するとさ
れている点です。

軽度認知障害を早めに発見す
るには、本人やご家族が、「ど
うも、最近おかしい……」と気
づくことが重要になります。

ご自身の不安や家族からの指
摘があったときは軽視せず、か
かりつけ医に相談するか、心療
内科や精神科、脳神経内科、も
の忘れ外来を受診するようにし
ましょう。





人生100年時代の知恵

腸は第二の脳

腸は、消化・吸収・排泄のための器官ですが、人体のなかの最大の免疫器官と呼ばれ、感情や睡眠にも大きな影響を与えています。

腸が第二の脳と呼ばれることには、理由があります。

第二の脳と呼ばれる理由は？

腸には、数億とも言われるほどの神経細胞が存在しています。これは、脳に次ぐ多さとなっています。

これによって腸は、脳からの指令がなくても腸管の機能を調節できるようになっています。

病原菌などを排除する免疫器官としての腸の働きも、腸にある神経細胞によって行なわれています。

その高度な能力は、脳を思わせるほどと言ってもよいでしょう。

腸と脳は、自律神経によってつながり、神経伝達物質を通して情報交換を行なうという密接な関係があります。

おなかの調子が悪くて気持ちが落ちこむ。精神的なストレスがかかるとお腹が痛くなる。

こうしたことは、脳と腸が互いに影響し合うことの一例で、「脳腸相関」という言葉で表されています。

感情や睡眠にも影響

幸せな感情をもたらす——セロトニン。
良質な睡眠に欠かせない——メラトニン。

これらは脳内で分泌される神経伝達物質ですが、ここにも腸の働きが関係して

います。

セロトニンは朝から夕方にかけて分泌されます。そして、夜になるとメラトニンに変換されます。

このセロトニンを作るには、トリプトファンという物質が欠かせません。

トリプトファンは体内で作ることができないので食物から摂取しますが、吸収するのは腸の役目になります。

このため、腸の働きが低下するとトリプトファンの吸収量が減り、感情や睡眠に影響が及びます。



そのほかにも、腸の善玉菌が多い人は、少ない人と比べて認知症になるリスクが低いといった調査報告もあります。

いずれにしても、腸の健康が、健康長寿の鍵となっていることは間違いのないようです。





* よく噛んでアンチエイジング *

よく噛んで食べる——当たり前のことですが、これが出来ていない方も多いと思います。「噛む」ということは、食べ物を碎く作業だけでなく、身体にとって重要な役割を果たしています。

アンチエイジングとは？

アンチエイジングとは、アンチ（抵抗）とエイジング（加齢・老化）を表し、「抗加齢」「抗老化」を意味する言葉です。わかりやすく言うと「老化を抑えて、いつまでも若々しさを維持する」ということです。美容業界でよく使われる言葉ですが、近年では医学的にも研究され、病気の治療ではなく、健康長寿を目指すための予防対策として注目されています。

「よく噛む」ことの効果

「噛む」という行為は全身を活性化させるために重要な働きをしています。

①唾液の分泌

唾液には「アミラーゼ」という消化系酵素が含まれ、胃の負担を軽減し、栄養素の吸収を助けます。また、発がん性物質や活性酸素を抑制する酵素なども含まれ、さらには若さを維持し、肌の新陳代謝を促進する成長ホルモンなども含まれています。

②脳の血流量の増加

よく噛むことによって、脳の血流量が増加し、神経の満腹中枢や味覚中枢、海馬（記憶）などが活性化し、肥満防止や記憶力の向上が期待できます。

③認知症の予防

一般的に加齢とともに記憶力は低下していきませんが、よく噛むことにより脳の血流量が増加すれば、脳神経が刺激され

て脳の働きが活発になり、認知症の予防にもつながります。

* * *

「よく噛む」ことは、お金もかからず、すぐにでも出来るアンチエイジング法です。下記のような方法で始めてみましょう。

- ひと口約 30 回噛む
(唾液の分泌を促し、少量でも満腹感を得る)
- 水分をとるタイミング
(食べ物を流し込まない)
- 早食い・ながら食いをしない
(ゆっくり食事を楽しむ)



見逃さないで、この症状！

インフルエンザの症状が治まったあとに

インフルエンザの合併症・肺炎は、「インフルエンザウイルスが、直接肺炎を引き起こすのではない」という点が重要になります。

では、なぜ肺炎になるのかというと、「インフルエンザウイルスによって気道（空気の通り道）の粘膜が傷つけられ、細菌が肺に入りやすくなる」からです。

このためインフルエンザの症状（発熱や関節痛、筋肉痛、倦怠感など）が治まったあとに、

肺炎になることがあります。

インフルエンザの治療後に次のような症状があれば、医療機関を再度受診してください。

- ①インフルエンザの発症から 5 日たっても微熱やせきが治まらない。
- ②インフルエンザの症状が治まったあとに、再発した。
- ③茶色（鉄色）の痰がでる。

とくに 65 歳以上の方や基礎疾患のある方は、インフルエンザをきっかけとした肺炎を患うリスクが高くなっています。注意が必要です。





カキと春雨の蒸し煮

材料（2人分）

生かき	150g	①	オイスターソース	大さじ2
春雨	60g		しょうゆ	小さじ1
小松菜	150g		砂糖	小さじ1
ニンニク（みじん切り）	1かけ分		酒	大さじ2
ゴマ油	大さじ1		水	1/2カップ

作り方

- ① カキは塩水で洗っておく。
- ② 春雨は水に10分程つけて食べやすく切る。
小松菜は葉と茎に分けて5cmの長さに切る。
- ③ ①を混ぜる。
- ④ フライパンにゴマ油、ニンニクを全体にしき、小松菜の茎、春雨、カキ、葉を順に重ね③を注ぎ、蓋をして中火にかける。煮たら弱めの中火で10分蒸し煮する。
- ⑤ 蓋を外し、全体に混ぜて汁気を飛ばす。



1人分 256 kcal

ワンポイント

重ねて蒸すだけで簡単。
最後に混ぜながら旨みたっぷりの汁を春雨に吸わせます。



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

ラッサ熱

ラッサ熱は、ラッサウイルスによる感染症で、流行地域は西アフリカ一帯です。日本では1987年の輸入感染以来、発生していません。

感染経路は、ヤワゲネズミというネズミの体内にウイルスが存在し、このネズミに触れたり、尿や糞に汚染された食品の摂取、塵や埃を吸い込むことによって感染します。また、ヒトからヒトへも感染します（飛沫・接触感染）。

潜伏期間は1〜3週間です。その後、発熱、全身の痛み、嘔吐、下痢、粘膜からの出血や耳が聞こえづらくなったり、手足が震えたりし、重症化すると死亡します。

ラッサ熱は、ラッサウイルスによる感染症で、流行地域は西アフリカ一帯です。日本では1987年の輸入感染以来、発生していません。

予防法は、流行地域ではヤワゲネズミが生息しているような場所には近づかないことです。また、日本ではヤワゲネズミの輸入は禁止されているので、現在ペットショップなどで売られているものは、国内で繁殖させたもので感染の可能性はほぼないと思われれます。しかし、触れたり、尿や糞の掃除の後には必ず手洗いを心がけて下さい。



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