

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2024年 3 月号



花粉症と口腔アレルギー症候群

トマトを食べたとき、口のなかに痒みを感じることはありませんか？

その原因として考えられるのが、「口腔アレルギー症候群」です。口腔アレルギー症候群は、花粉症と関係があることが指摘されています。

花粉症は、花粉のたんぱく質に対するアレルギー反応です。

花粉が入ってくるとそれを排除するために、身体にはIgE抗体が作られます。この抗体は、花粉に接触するたぐにつくられ、体内に蓄積されていきます。やがてIgE抗体が一定量を超えると、わずかな量の花粉にも過剰に反応するようになります。

これが花粉症のメカニズムです。

ある種類の果物や野菜に含まれるたんぱく質には、花粉のたんぱく質と構造が似ているものがあります。こうした食べ物は、花粉と同じとみなされ、免疫反応が起こります。

これは「交差反応」と呼ばれています。

【花粉症と交差反応が起こりやすい食物】

○スギ・ヒノキトマト

○ハンノキ・シラカバリンゴ、桃、サクランボ、豆乳

○ブタクサ・メロン、スイカ、バナナ、きゅうり

口腔アレルギー症候群は、多くの場合、短時間で症状は回復します。ただ、まれにアナフィラキシーショックを起こすこともあるので注意が必要です。

四つの点から見た

こう

しゅう

よ

ぼう

口臭予防

日本歯科医師会が10代〜70代の男女1万人を対象に行なった意識調査によると、男性76・2%・女性85・3%の方が、口臭が気になった経験があると回答しています。また、口臭を他人から指摘された経験があると答えた方は、約4割に上りました。多くの人が悩んでいる口臭——その原因の約8割は、お口のなかにあります。

口臭を生み出す細菌

口臭はおもに、硫化水素とメチルメルカプタンという物質でできています。ちなみに、硫化水素は腐った卵、メチルメルカプタンは腐った玉ねぎの臭いに例えられます。

こうした物質は、お口のなかに生息している細菌が、「食べ滓（かす）」や「口腔内の組織、血液」を分解するときに発生します。

お口のなかの細菌は、すべてが悪いものではありません。大切な

ことは、むし歯菌や歯周病菌といった悪玉菌を増やさないことです。四つの点から、予防法を見ていきましょう。

むし歯

むし歯菌（ミュータンス菌）は、お口のなかに残った食べ滓を餌としています。そして餌を食べながら、歯を溶かすほど強力な酸を生成します。

むし歯菌に溶かされた歯には、食べ滓が溜まりやすくなります。餌が増えたむし歯菌はさらに増殖

し、歯の表面を溶かすだけでなく、歯の内側にある神経にも感染を広げ、組織を破壊していきます。



【口臭予防のポイント】

正しい歯磨き習慣を身につけ、食べ滓をしっかり取り除きましょう。むし歯菌が神経に広がり、組織を破壊するまに治療することが大切です。

歯周病

歯周病菌は、歯垢（プラーク）や歯石（プラークが固まったもの）に生息しています。

そして、歯と歯ぐきの間に溝（歯周ポケット）を作り、酵素を出して溝を深くしながら増殖していきます。





【口臭予防のポイント】
歯周病による口臭には、メチルメルカプタンが多く含まれているという特徴があります。口臭に気づく、あるいは指摘されたら、早目に歯科医院を受診してください。また、歯石は歯磨きだけでは取れません。定期的に歯科医院で取り除くようにしましょう。



その過程で、歯肉や歯を支える骨（歯槽骨）を破壊していきます。

ドライマウス

ドライマウスは、「口腔乾燥症」とも言われ、唾液の分泌量が減ることによって起こります。

唾液には殺菌作用があります。しかしドライマウスになると唾液による殺菌作用が低下し、口腔内のむし歯菌や歯周病菌が増殖して口臭の原因になります。

お口のなかが粘つくような感じがある方は、ドライマウスの疑いがあります。



【口臭予防のポイント】

口呼吸を減らし、意識して鼻呼吸をするようにしましょう。また、唾液腺のマッサージを行なうのも効果的です。



舌苔とは、舌の凹凸に付く苔のようなもので、灰白や黄色がかった色をしています。舌苔は、細菌の塊で、口臭の原因の約6割を占めるとされています。

舌苔（ぜったい）



お口の粘つきが治らないときは、歯科医院で唾液分泌量の検査をして、人工唾液や保湿ジェルなどを用いる治療や、唾液分泌促進剤による薬物療法を受けるようにしてください。

【口臭予防のポイント】

一日一回、歯磨きのときに、舌をクリーニングするようにしましょう。歯ブラシでも舌苔は取れますが、舌専用のブラシを使用すると安心です。

また、舌苔を除去する専用の飴も販売されています。正しく使えば、口臭予防の効果が期待できます。注意したいことは、舌を傷つけないようにクリーニングすることです。かかりつけの歯科医師に相談して、正しい舌磨きの方法を教わるようにしてください。



※これら四つの点は、互いに悪影響を与えながら、複合して起こることがあります。

加齢によって心臓の弁が開きにくくなる、 突然死に関わる病気

だい どう みやく べん きょう さく しょう

大動脈弁狭窄症

大動脈弁狭窄症の原因はいくつかありますが、もっとも大きなものは、
加齢による動脈硬化です。

高齢化社会が進むにつれて患者数は増加傾向にあり、60歳以上では
推定で約284万人に達するという見方もあります。

心臓の弁が開かなくなると

手動の灯油ポンプを思い浮かべてください。

ポンプの部分を押すと弁が開き、石油が流れていきます。そしてポンプを押す力を緩めると弁が閉じ、石油の流れが止まります。

心臓も同じような働きをしています。心臓が縮むとき弁が開いて血液を送りだされ、心臓が膨らむと弁が閉じて送りだした血液の逆流を防ぎます。

大動脈弁狭窄症は、この心臓の弁が硬くなって十分に開かず、通り道が狭くなり、血液の送りだし

に支障がでる病気です。

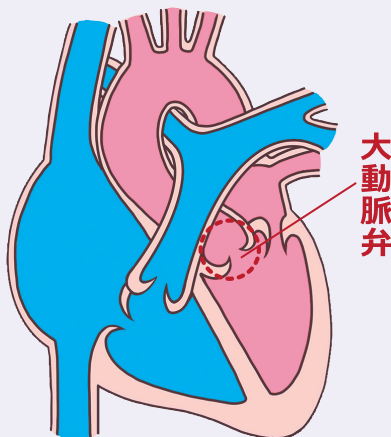
血液を十分に送り出すことができないと身体に様々な影響がでるだけでなく、最悪の場合、死に至ることもあります。

症状がでるようになると危険

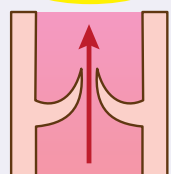
大動脈弁狭窄症の初期は、自覚症状に乏しいという特徴があります。同時に、病気は徐々に進行していくという性質もあります。

やがて動悸や息切れ、疲れやすさといった症状がでてきますが、これらは「年をとったせい」と思われがちです。

そして、呼吸困難や激しい胸痛、失神といったことが起こる

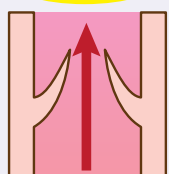


狭窄症



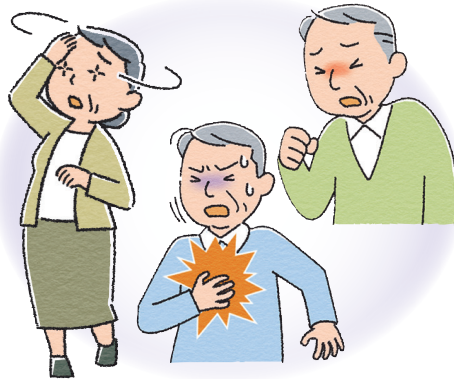
弁が硬くなり
血液の流れが
悪くなる

正常な弁



血液がスムーズに流れる

ようになると事態は深刻です。これらの症状を自覚してから2〜3年で突然死するケースが多く見られるためです。



心臓の精密検査を勧められた

大動脈弁狭窄症を早期に見出すには、定期的に心臓の検査を受けることが最善です。

そのほかにも、健康診断で心電図に乱れがあつて精密検査を受け、大動脈弁狭窄症が発見されることもあります。

心臓の病気には、大動脈弁狭窄症以外にもさまざまなあります。

精密検査を勧められたときは、かならず循環器科や循環器内科を受診するようにしましょう。

心エコー検査と手術療法

大動脈弁狭窄症の診断に大きな力を発揮するのが、心臓超音波検査（心エコー検査）です。

この検査で、大動脈弁の狭窄の度合いと、心臓の大きさや動きを調べます。

狭窄した心臓の弁は、自然治癒することはありません。

このため大動脈弁狭窄症が危険な状態であるときは、大動脈弁を切り取って、新しい弁に取り替える手術（大動脈弁置換術）が行なわれます。

この手術法には、2種類あります。【開胸手術】胸を切開して、狭窄している心臓弁を人工弁に取り換える。

【カテーテル治療（TAVI（タビ））】太もものつけ根の血管からカテーテル（細い管）を使って心臓に人工弁を運び、留置する。



エナジードリンク

ちょっとした疲れを感じるときや、なんとなく元気がないとき、「エナジードリンク」を飲まれる方もいらっしゃるかと思います。

ただ、飲み過ぎや習慣化には注意してください。

もっともよく知られているエナジードリンクの250ml缶には、80mgのカフェインが含まれています。これは、コーヒー1杯ぐらゐの量です。

とはいえ、飲み過ぎ（カフェインの過剰摂取）は、めまいや吐き気、下痢、不眠といった健康被害を起こすことがあります。エナジードリンクには、糖分

が多く含まれていることも知っておく必要があります。

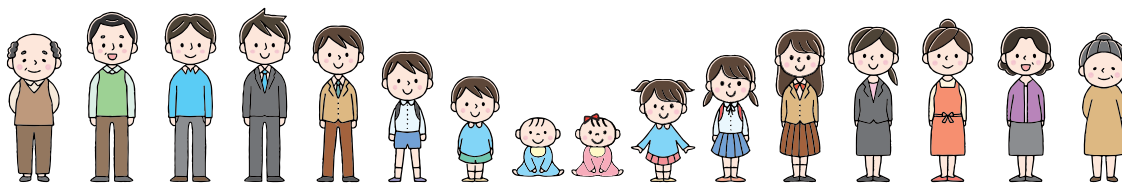
成分表示には「100mlあたり炭水化物10・8グラム」と記載されています。これは、「角砂糖7〜10個程度に換算される」という報道があります。

糖分の摂り過ぎは肥満だけでなく、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中、脂肪肝、認知症といったさまざまな病気のリスクになります。

ちなみに、エナジードリンクは「清涼飲料」に分類されています。

医薬品や医薬部外品に指定されている栄養ドリンクとは違って、なんらかの健康効果が保証されたものではありません。コーラを始めとするほかの炭酸飲料と同じように、嗜好品として、適量を飲むようにしましょう。





人生100年時代の知恵

スマホ認知症の予防

「もの忘れが増えてきた」「人の名前を忘れる」「漢字が書けなくなってきた」「簡単な計算ができない」——30歳以降の方で、こうしたことに思い当たることはありませんか？ そこには、「スマホ認知症」が関係しているかもしれません。

スマホによる脳の疲労

脳は、入力される情報があまりに多いと疲労し、機能低下を起こします。

スマホ認知症は、スマートフォンやパソコン、タブレットなどのIT機器からの情報を、脳の処理能力を超えて受け取っている方に起こります。

スマホ認知症で影響を受けるのは、記憶力や記憶したことを処理する能力だけではありません。

意欲や行動力、集中力、注意力、コミュニケーション能力、アイデアを生み出す力、計画通りに作業をやり遂げる力といった、さまざまな領域の能力に低下が見られます。



スマホ認知症と依存症

スマホ認知症は、脳の疲労を抑え、適切に対応すれば回復します（ただ、若年性認知症の発症リスクになっていることには注意）。

スマホ認知症とスマホ依存症には、表裏一体の関係があります。

- スマートフォンから常に情報を得ていないと落ち着かない。
- インターネットが使えない状況になると、不安になったりイライラする。
- 誰かと会話をしているでも、スマートフォンを操作したくなる。



こうしたことに思い当たる方は、意識してIT機器から離れる時間を作る「デジタルデトックス」を実行して、脳を休めることを習慣にしましょう。

このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 春野菜を食べよう *

春野菜には苦みやえぐみのあるものがありますが、これには冬の間に体に溜まった老廃物を排出するデトックス効果があると言われています。春野菜を食べて体の中から「春」を感じましょう。

アスパラ

アスパラギン酸は疲労回復効果、ルチンは抗酸化作用があり、βカロテン、ビタミンA・C・E、葉酸などは美容や健康維持効果。

フキ

90%以上が水分で、食物繊維・カリウム・ミネラルが豊富。

たけのこ

食物繊維やカリウムが豊富で老廃物の排出を促す。

山菜類

(ワラビ・ウド・タラの芽・フキノトウ)

苦味やえぐみの成分はポリフェノール。ビタミン・カロテン・カリウム・鉄分が豊富。抗酸化作用や免疫力アップ、血流改善。

春キャベツ

ビタミンC・K・U、ジアスターゼなどを含み、胃腸を保護して消化を促す。疲労回復効果や免疫力アップ。

菜の花

ビタミンCとミネラルが豊富。免疫力アップや美容効果。

新じゃがいも

ビタミンB1、C、カリウム、食物繊維などが豊富。むくみの改善や予防効果。

そら豆

食物繊維・葉酸・タンパク質・カリウム・ビタミンB群などが豊富。老廃物の排出を促し、整腸効果、高血圧予防。

新玉ねぎ

辛み成分の硫化アリルの一種アリシンは血液をサラサラにし、血流改善効果。



見逃さないで、この症状!

ストレスが溜まっているときのサイン

3月は、社会人であれば人事異動や昇進、転職、学生だと卒業——といったライフイベントが起こる時期です。そこには期待とともに、不安なこともあるでしょう。

また季節の変わり目を迎え、体調を崩しがちになるのもこの時期の特徴です。

こうしたことをきっかけにして、気がつかないうちに、ストレスを溜めこんでしまうことがあります。

ストレスによって現われるサインは、次のよ

うになっています。

【心理面】気分の落ちこみ、不安感、イライラ、不眠

【行動面】生活習慣の乱れ、飲酒量の増加、食欲不振、暴食、暴力・暴言

【身体面】頭痛、腹痛、肩こり、疲労感、動悸・息切れ、眼精疲労

こうしたサインに気づいたときは、休養や気分転換といったストレス対策を、早急に行なう必要があります。



MONTHLY COOKING



ブロッコリーのペペロンチーノ炒め

材料 (2人分)

ブロッコリー	1株	赤唐辛子(輪切り)	1/2本分
しらす	70g	白ワイン	大さじ2
ニンニク(みじん切り)		オリーブ油	大さじ1強
	1かけ分	塩、黒こしょう	各少々

作り方

- ① ブロッコリーは小さめの小房に分ける。茎は皮を剥き輪切りにする。塩湯でゆでてザルに上げて湯を切る。
- ② フライパンに油とニンニクを入れ弱火にかける。香りが出たら赤唐辛子としらすを加え中火で炒める。白ワインを入れ煮たたせる。
- ③ ②に①を加えなじむまで炒めて、塩、こしょうで味を調える。



1人分 186 kcal

ワンポイント

たっぷりしらすが入るので最後に味をみて塩をたしましょう。好みでレモン汁をかけるとさっぱりいただけます。



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。

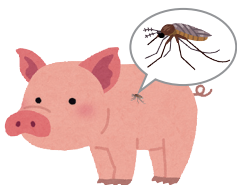
あなたの知らない感染症の世界 日本脳炎

日本脳炎は、日本脳炎ウイルスによる感染症で、高温多湿なアジア地域で多く発生しています。日本でも西日本を中心に、毎年数例の感染報告があります。なぜ「日本」という名称がついているかというと、かつて日本で流行していた奇病が、ウイルスによる脳炎が原因であることがとめられた研究者が日本人であったためといわれています。

感染経路は、ウイルスに感染している動物(主に豚)の血を吸った蚊がヒトを刺すことで感染します。

潜伏期間は6〜16日後、高熱、頭痛、嘔吐を起し、意識障害やけいれん、麻痺などを起こすことがあります。幼小児や高齢者は重症化しやすく、後遺症が残る場合があります。

特別な治療法はなく、症状に応じた対症療法が行われます。有効な予防法は、ワクチン接種で、現在日本では予防接種法に基づき定期予防接種が行われています。しかし、流行地域に行く場合は、蚊に刺されないよう、追加のワクチン接種をするなどの対策が推奨されています。



頭のストレッチ

次の①〜⑧は動物を表した漢字です。何と読むのでしょうか？ ヒントは下の絵です。

- ①海豹
- ②小熊猫
- ③駱駝
- ④水豚
- ⑤川獺
- ⑥大狸々
- ⑦鼯鼠
- ⑧樹獺



※答えは7ページにあります