

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2024年 **5** 月号



ビタミンD——魚料理と日光浴

ビタミンDは、腸管からカルシウムを吸収するのを助け、血液中のカルシウムが骨に沈着するのを助ける役割をしています。

このためビタミンDが不足すると、くる病（小児期に骨が軟化する）や骨軟化症（成人になってから骨が軟化する）といった病気を引き起こす恐れがあります。

最近の研究では、日本人の97・8%がビタミンDが不足していると判定されました。

その理由はふたつ考えられます。

ひとつは、魚を食べる機会が減っていることです。魚には、その他の食材よりも多くのビタミンDが含まれています。一例をあげると、鮭80gには25・6μgのビタミンDが含まれるのに対して、鶏もも肉150gは0・6μgとなっています。

もうひとつは、日光を浴びる時間が減少している点です。ビタミンDは、紫外線を浴びることによって体内で生成されます。しかし現在では、紫外線による健康への悪影響がクローズアップされていて、日差し避ける習慣が定着してきました。

ビタミンD不足を解消するためには、「一日一食は魚料理を食べる」といった食生活が勧められています。

紫外線に関しては、日差しが強まるこれらの時期は難しい判断が求められますが、（ひどい日焼けに注意して）一日30分程度は、意識して太陽の光を浴びることが大切になります。

皮膚のできるスピードが異常に速い、自己免疫疾患

じん じょう せい かん せん

尋常性乾癬

乾癬にはいくつかの種類がありますが、そのなかで約9割を占めるのが、尋常性乾癬です。乳幼児からシルバー世代まで、性別を問わず幅広い年齢層で尋常性乾癬は発症しますが、とくに多いのは30〜50代の男性となっています。尋常性乾癬は、肌の見えた目や痒みだけでなく、皮膚がフケのように剥がれ落ちてしまうこととに悩んでおられる方が多くいらっしゃいます。

尋常性乾癬の特徴

紅斑と鱗屑

尋常性乾癬は、紅斑（赤く盛りあがったまだら状の病変）が皮膚に起こる病気です。

これは、正常な皮膚と比べて皮膚が生まれ変わるスピードが異常なほど速いことに原因があります。

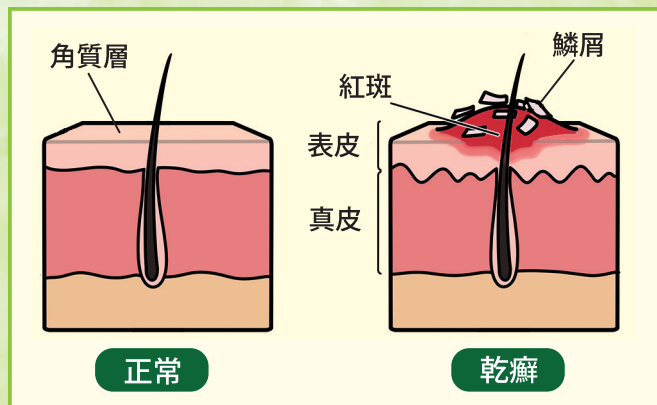
皮膚が生まれ変わる周期は通常45日ほどですが、尋常性乾癬では4〜7日間となっているため、急速に皮膚が作られて厚く盛りあがっています。

紅斑の大きさや形はさまざま、身体のどこにでも起こりますが、とくに頭皮や肘、膝、臀部、大腿は、症状が出やすくなっています。

尋常性乾癬の紅斑は表面に、鱗屑のか、その仕組みは完全には解明されていません。

免疫の異常によって起こる

尋常性乾癬において、なぜ通常10倍もの速さで皮膚が作られるのか、その仕組みは完全には解明されていません。



ただ研究によって、免疫機能の異常が関係していることが分かってきました。

とくに注目されるのは、「サイトカイン」です。

サイトカインは、細胞から細胞へ情報を伝えるタンパク質です。このサイトカインのなかで免疫機能に関係しているものが過剰に作られると、皮膚に炎症を起こし



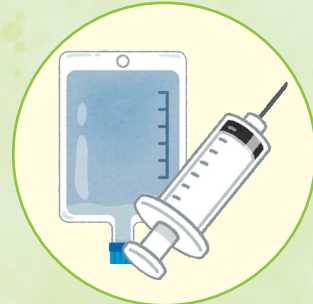
光線療法



外用療法



注射・点滴療法



内服療法



感染症やアトピー性皮膚炎との違い

たり、皮膚の細胞を過剰に作り出したりします。なぜ、サイトカインが過剰になるのかは不明ですが、免疫に異常をきたしやすい体質の人に、ストレスや肥満、糖尿病、なんらかの化学物質の影響といったさまざまな要因が重なることによって起こると考えられています。

尋常性乾癬ではつきりしているのは、人から人へ「感染」する病気ではないという点です。移る心配も、移す心配もありません。尋常性乾癬は自己免疫疾患のひ

とつに分類されています。

自己免疫疾患による皮膚の病気には、アトピー性皮膚炎がありません。

違いとしては、アトピー性皮膚炎の場合、なんらかのアレルゲン（アレルギーのもととなる物質）が病気に関係している点です。

このため、アレルゲンを特定して、それを避けることで症状の改善が見込めます。一方の尋常性乾癬では、要因が複合して病気を引き起こすため、特定の原因を見つけ出して治療するという方法はとられません。

尋常性乾癬

4つの治療法

尋常性乾癬の治療法には、外用療法（塗り薬）、光線療法、内服療法（飲み薬）、注射・点滴（生物学的製剤）の4種類があります。○外用療法（塗り薬）皮膚の炎症を抑える「ステロイド（副腎皮質ホルモン）外用薬」、

皮膚の細胞の異常な増殖を抑える「ビタミンD3外用薬」が用いられます。

○光線（紫外線）療法

皮膚に紫外線を照射して症状の改善をうながす治療です。紫外線には、「免疫の過剰な働きを抑制する」効果があります。湿疹の範囲によって、紫外線を全身または部分的に照射します。「外用療法」で十分な効果がみられない場合に用いられます。

○内服療法（飲み薬）

中等症から重症の比較的症状が重い場合に用いられます。角質の異常な増殖を抑える薬や免疫の過剰な働きを抑える薬、炎症を抑える薬が用いられます。

○注射・点滴（生物学的製剤）

右記の3つの治療で効果が見られない場合、注射や点滴による生物学的製剤を投与する治療が検討されます。この生物学的製剤は、尋常性乾癬の原因とされるサイトカインが過剰に作られるのを抑える薬です。

若い世代の女性に多い病気

バセドウ病

バセドウ病は20〜30歳代の女性に多い病気です、この年代の女性の300人に一人が罹患しているとも言われています。

○最近、とても疲れやすい。

○たくさん食べているのに体重が減る。

○目が飛び出てきたように感じる。

こうした方は、この病気を疑ってみる必要があります。

甲状腺ホルモンの分泌が過剰に

甲状腺は、のど仏の下あたりにあり、身体の新陳代謝を促進する甲状腺ホルモンを分泌する臓器となっています。

この甲状腺の機能が亢進して、過剰なほど甲状腺ホルモンが分泌されるのがバセドウ病です。

バセドウ病は、自己免疫疾患に分類されています。

自己免疫疾患とは、正常な細胞を異物とみなして、大量の抗体を作り出すことで過剰に刺激してしまう病気です。

バセドウ病の場合は、甲状腺が異物とみなされ、甲状腺を刺激するTSHレセプター抗体が産生されます。これによって甲状腺ホルモンの分泌が過剰になります。

身体に大きな負担をかける病気

甲状腺ホルモンは、身体の新陳代謝に欠かせないホルモンです。しかし、過剰になると身体に大きな負担がかかります。

「深夜寝ている間も、身体はジヨギングをしている状態」とも例えられます。

具体的には、慢性的な疲労感、動悸や手足の震え、頻脈、心房細動、大量の発汗、生理不順、下痢といった症状がみられます。更年期障害の症状に似ていると説明する専門家もいます。

放置すると死に至るリスクが

バセドウ病が進行すると「甲状腺クリーゼ」という危険な状態を

引き起こす恐れがあります。

甲状腺クリーゼは、バセドウ病の治療を受けていない(あるいは、治療を自己判断で中断している)といったケースで発症するリスクが高まります。

こうしたとき、なんらかの感染症への罹患や、ケガ・手術といったストレスを受けると、複数の臓器に急速な機能低下が起こり、意識障害や呼吸不全が起こり死に至ります。

負担の少ない薬物療法

バセドウ病の治療は、薬物療法が第一選択肢となります。

定期的に行なわれる血液検査をもとに、薬によって血液中の甲状腺ホルモンの量をコントロールします。

治療の過程で甲状腺の腫れは小さまり、耐えられないような自覚症状は緩和されていきます。

薬物療法は長期にわたりますが、苦痛をともなうものではありません。医師の指示に従って定期的に通院し、正しく薬を服用すれば、

薬物療法だけでは症状が改善されない、あるいはそれ以外の治療を望まれる場合には、放射線療法（アイソトープ治療）や手術療法が選択されます。

放射線治療と手術療法



支障のない普段どおりの生活を送ることができません。

放射線療法は、放射線を直接照射するのではなく、放射性ヨードの入ったカプセルを飲むだけのものです。手術療法は、甲状腺の大部分を切除する方法です。他の治療法よりも短期間で完治が期待でき、病気の再発も少ない方法ですが、入院が必要になります。

主な症状



慢性的な疲労感



体重減少



大量の発汗



眼球突出



下痢



手足の震え



動悸、頻脈

はしか（麻疹）は、はしかウイルスに感染することで発症する病気です。はしかウイルスには、空気感染を含む非常に強い感染力があります。はしかは発症すると39℃前後の高熱がでて、全身に小さな赤い発疹が広がります。はしかが怖いのは、身体の抵抗力を低下させ、肺炎や脳炎といった死亡リスクがある合併症を引き起こす恐れがあることです。日本では、はしかウイルスの撲滅状態が認定されています。それでも流行が起きるのは、（はしかの流行地域を含む）海外との交流が活発化しているこ



はしかワクチン

とが要因のひとつとしてあげられています。

また、1990年4月以前に生まれた方は、はしかワクチンを一度しか接種していない人が多く、場合によっては一度も接種していない人もいて、免疫が不十分な可能性があることが指摘されています。

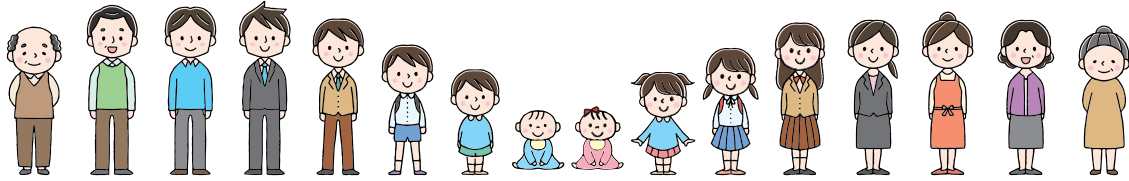
はしかの感染は、ワクチンの接種によってほぼ完全に防ぐことができます。

ただ現在は、ワクチンの品不足が起こっていて、乳幼児への接種が優先されています。

はしかに罹った覚えがない方や、はしかワクチンの接種を受けたかわからない方は、まず医師に相談しましょう。

そして免疫検査の結果によって必要があれば、はしかワクチンの接種を受けるようにしてください。





人生100年時代の知恵

身体のサビとコゲ

アンチエイジングは、「老化を遅らせて若々しさを維持する」という意味で使われる言葉です。アンチエイジングを実現するには食事を通して、身体のサビとコゲを防ぐことが大事になります。

身体のサビ — 野菜を摂る

取り込まれた活性酸素が過剰になると、身体の細胞を酸化させて傷つけ、老化を進める原因となります。

この状態を「身体のサビ」と言います。

身体のサビを防ぐ栄養素（抗酸化物質）には、ビタミンCやビタミンE、植物の色素であるポリフェノールやカロテンがあげられます。

これらの栄養素が豊富に含まれているのが、「野菜」です。

一日に必要な野菜の摂取量は、350g — おおまかな目安としては、生野菜であれば、両手で山盛り1杯分になります。

さまざまな種類の野菜を選択して摂取量を増やすことは、アンチエイジングにつながります。



身体のコゲ — 糖質の摂り方

摂取した糖分のうちで余剰となった糖質が、血管や骨のたんぱく質と結びつくことで細胞の劣化につながります。また、糖質の過剰摂取は血糖値の急激な上昇をもたらし、AGEs（終末糖化産物）という老化を促進する悪玉物質が生成されます。

この状態は、「身体のコゲ」と呼ばれています。

身体のコゲを防ぐには、糖分の摂過ぎ — とくに、「人工甘味料」に注意する必要があります。人工甘味料は、ブドウ糖の10倍以上のスピードで細胞を糖化すると言われています。

清涼飲料や加工食品を購入するときには成分表示を確認して、できるだけ人工甘味料の使われていないものを選びましょう。

血糖値の急激な上昇に対しては、早食の方は、よく噛んでゆっくり食べるようにする。食べる順番を工夫する（野菜から食べると炭水化物の吸収が緩やかになる）といった方法があります。

血糖値の急激な上昇を防ぐことはアンチエイジングだけでなく、糖尿病や心筋梗塞になるリスクも減らします。

このコーナーは文字を大きくしてあります。



* コロナ以降の心の変化 *

新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、様々な規制が緩和されてから1年が経ちました。以前の生活様式に戻ることは嬉しいことですが、コロナ禍を経て心の変化を感じている人が少なくないようです。

コロナ後の対面不安

コロナ禍の数年間、マスクの着用や外出の制限、リモートワーク等で人と直接顔を合わせて話をする、いわゆる対面での会話が減りました。

そのため、規制が緩和された現在も人とどう接してよいのか悩んだり、マスクを外して会話をすることに抵抗がある人がいます。

この傾向は、職場や地域社会での人間関係がすでに構築されていた年長世代よりも、コロナ禍に学生で進学や就職を経験した若い世代に多くみられるようです。

原因はコミュニケーション能力の低下

コロナ禍ではリモートでの授業や仕事が増えたり、黙食が推奨されました。このため、必要なこと以外の会話は少なく、学校や会社の休み時間などに友達や同僚とする雑談などの会話が減りました。その影響で、人とうまく会話ができなかったり、その場の雰囲気がつかめないといった、コミュニケーション能力の低下を感じている人が増えているようです。

以前は普通に出来ていた会話も、オンラインでのコミュニケーションに慣れてしまった

ため、対面でのコミュニケーションに戸惑いを感じ、「会話が下手になった」「話の輪に入れない」「会話をするのが面倒」などと感じることがあるようです。こうした状態が続くと、気づかぬうちにストレスがたまり、うつ病や五月病など心身に不調をきたす場合もありますので、無理をせず少しずつでも現在の状況に慣れていくようにしましょう。



見逃さないで、この症状!

目覚めたときにいつも疲れが残っている

睡眠の質を評価する方法のひとつに、「睡眠休養感」があります。

睡眠休養感は、「目覚めたときに、身体が休まったと感じられるかどうか」に着目します。

日々、そう感じている方は睡眠休養感が高く、睡眠の質も良好と考えられます。逆に、そう感じる方が少ない方は、睡眠の質が低下している心配があります。

睡眠休養感とは睡眠の質だけでなく、次のケー

スにおいては、死亡リスクが高くなるという調査結果が出ています。

- 働き盛りで「睡眠休養感がなく、睡眠時間が短い」
- 65歳以上で「睡眠休養感がなく、睡眠時間が長い」

睡眠休養感が得られていない場合、入眠障害や睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害が原因となっていることもあります。かかりつけ医や内科・心療内科の医師に相談してください。



7 (頭のストレッチの答え)

- ①しよぶゆ (菖蒲湯) ②ごがつびよう (五月病) ③はつがつお (初経)
- ④たんごのせつく (端午の節句) ⑤はちじゅうはちや (八十八夜)



新玉ねぎとひき肉のカレー炒め

材料 (2人分)

新玉ねぎ	大1個 (約300g)	サラダ油	小さじ1
合いびき肉	120g	水	大さじ1
絹さや	8枚	カレー粉	小さじ1
		しょうゆ	大さじ1強
		砂糖	小さじ1

作り方

- ① 新玉ねぎは2cm幅に切りほぐす。絹さやはヘタと筋を取る。
- ② フライパンに中火で油を熱し、玉ねぎを入れ炒める。油が回ったら水大さじ1と絹さやを入れ蓋をし2分程蒸し煮して取り出す。
- ③ ②のフライパンをふき、ひき肉を炒める。肉の色が変わったらカレー粉、しょうゆ、砂糖を入れ炒め、②を戻し入れ全体に絡めながら炒める。



1人分 294 kcal

ワンポイント

新玉ねぎを蒸し煮して甘みをひき出します。



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 百日咳

百日咳とは、百日咳菌による急性の呼吸器感染症で、咳が治るまで約100日かかると思われていることから、百日咳と呼ばれています。

非常に感染力が強く、感染経路は、感染者からの飛沫・接触感染です。

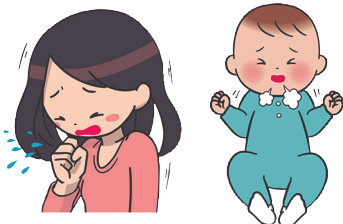
症状は、5〜10日の潜伏期間の後、かぜのような症状を経て徐々に咳が強くなってきます。激しい咳が続いた後、大きく息を吸い込むことを繰り返す特徴的な咳が出ます。

乳幼児の場合、無呼吸発作など重篤になることがあります。

ので注意が必要です。成人では、咳は長期間続きますが、比較的軽症のことも多く、病気に気づかず感染を拡大させてしまう場合があります。

治療には、マクロライド系と呼ばれる抗菌薬を使用します。

有効な予防法は予防接種で、生後2カ月から予防法に基づき定期接種が行なわれます。



頭のストレッチ

次の文字を並び替えて言葉を完成させて下さい。ヒントは下の絵にあります。

- ① ゆ よ ぶ し う
- ② つ び ご う が よ
- ③ お つ つ が は
- ④ の た く ん せ ご つ
- ⑤ ち ち は は ゆ や じ う

※答えは7ページにあります