

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2024年 **8** 月号



オリンピック選手とむし歯

パリオリンピック・パラリンピックが開幕しました。

オリンピック選手をはじめ、アスリートといえば、「健康な歯」というイメージがあります。

ところが、公益財団法人日本バレーボール協会からは、代表チームの歯科健診では、「選手の方が、一般の人より約1・5〜2倍ほどむし歯になったことのある歯の本数が多い」という、意外な結果が報告されています。じつはバレーボールに限らず、ほかの競技のアスリートたちも、こうした傾向が見られます。

原因としてあげられているのは、「口腔内の乾燥」です。

練習を含めて競技中、選手たちは口呼吸を頻繁にします。これによって口のなかが乾燥し、むし歯菌が繁殖しやすい環境が生じているのではないかと考えられています。

また、スポーツドリンクによる水分補給も原因のひとつとされています。

スポーツドリンクには疲労回復とエネルギー補給のために、糖分が多く含まれています。この糖分が口腔内に残留すると餌となり、むし歯菌の増殖を促します。

口腔内の乾燥や糖分の残留は、アスリートに限らず、むし歯の大きなリスクになります。口呼吸を止めて鼻呼吸を習慣にし、残留物をしっかり除去する、正しい歯磨きを実践しましょう。

血糖値のコントロール



血糖値が高いことが発症原因となる「糖尿病」と「糖尿病予備軍」の人を合わせると、日本では2000万人を超えるとされています。糖尿病の予防には、血糖値のコントロールが大きな鍵となります。

血糖値が高いと糖尿病を発症する

血糖値は、血液中に含まれる糖分(ブドウ糖)の値を表わす数値です。

血糖値が高い状態が続くと「糖尿病」を発症し、血液中のブドウ糖によって毛細血管に障害が起こります。これにより、身体のさまざまな部位に深刻な病気を発症します。

とくに、排泄障害の起こる「糖尿病腎症」、目に障害が起こる「糖尿病網膜症」、手足に痺れや痛みが起こる「糖尿病神経障害」は、糖尿病の三大合併症と呼ばれています。

ます。これらの合併症は、腎不全による死亡、失明、手足の切断といった重篤な症状に進む恐れがあります。

また、糖尿病の影響は毛細血管だけでなく、動脈にも起こります(動脈硬化)。心筋梗塞や脳梗塞といった動脈硬化が原因となる病気にも、糖尿病は関係しています。

食生活を見直して血糖値を下げる

血糖値が高くなる理由はいくつかあります。

ひとつは、習慣的な糖分の摂り過ぎです。高血糖を避けるためには、「食生活を見直す」ことが必

須になります。

まず気をつけたいのが、暴飲暴食を避けること。ゆっくりとよく噛んで食べることです。これらは、

血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。

そして、お米やパン、麺類といった炭水化物の摂取には、量と摂取方法に血糖値の変化を穏やかにするコツがあります。

摂取量の目安としては、ご自身が一日に必要なカロリー(おおよそ2000kcal)の約60%を炭水化物から摂るとされています。

食後の血糖値の急激な変化を抑えるためには、野菜や海藻類を先に食べ、その後にお米やパン、麺類を食べるようにすると良いよう

です。

簡単にできることなので、こちらも実践してみましよう。

血糖値と内臓脂肪の関係——インスリン

血糖値コントロールのもうひとつは、「運動を習慣にすること」にあります。

血糖値を一定に保つために、膵臓ではインスリンというホルモンが作られます。このインスリンの量や働きに問題があると血糖値は高い状態になります。

インスリンに悪影響を与えるのが、臓器のまわりにつく脂肪(内臓脂肪)です。内臓脂肪は、TN



QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

F-αという物質を分泌し、インスリンの働きを阻害することが知られています。

そして、インスリンの働きが悪くなると、膵臓はそれを補うために、さらに多くのインスリンを分泌するようになります。しかし、こうしたことが続くとやがて膵臓は疲弊し、インスリンを十分に分泌できなくなります。

すると、インスリンの働きはさらに悪くなります。こうして負のスパイラルが起こり、高血糖の状態が続きます。

内臓脂肪を減らすには食生活の見直しとともに、運動習慣を身につけることが大切になります。

とはいえ、急に激しい運動をする必要はありません。食後に散歩をするといった、軽い運動から始めましょう。

インスリン療法が必要になることも

空腹時の血糖値が100mg/dl

以上、または食後2時間後の血糖値が140mg/dl以上だと、糖尿病予備軍となります。健康診断結果票などで、ご自身の血糖値を確認しましょう。

当てはまる方は血糖値を下げるために、食生活の見直しと運動を習慣にして内臓脂肪を減らすようにしてください。

空腹時の血糖値が126mg/dl以上、または食後2時間後の血糖値が200mg/dl以上に2回以上当てはまる場合は、糖尿病と診断されます。

糖尿病になると、医学的な見地に基づく食事制限や運動療法が必要になります。

さらに、インスリンの量の不足や働きの低下を改善するために、インスリン療法が検討されます。

インスリン療法では飲み薬もありますが、それでも血糖値のコントロールが不十分な場合は、入院しての治療や自己注射によるインスリンの補充が必要となります。

食生活

・糖分の摂り過ぎに注意！

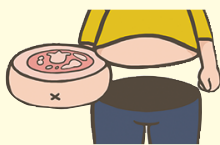


・血糖値の上昇をおだやかにする食べ方



運動習慣

・内臓脂肪がインスリンの働きに悪影響を与え、血糖値を上げる



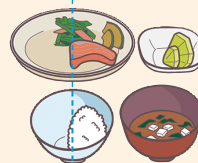
・運動によって、内臓脂肪を減らす



・インスリン療法



・食事制限



半分

・運動療法



それでも血糖値が高い(糖尿病)

腎臓の機能低下が貧血の原因？

じん ぞう ひん けつ 腎臓貧血

腎臓の機能低下で貧血になる理由

貧血といえば、「鉄分の摂取不足」が真っ先に思い浮かぶのではないでしょうか。それだけでなく貧血には、「赤血球の減少」が原因となっているケースがあります。そこには、腎臓の働きが大きく関係しています。

腎臓の代表的な働きには、血液中の老廃物や増えすぎた塩分を濾過して、尿にすることがあげられます。

ただ、腎臓の働きはそれだけではありません。

腎臓には、身体に必要なホルモンを分泌する役割があります。

そのなかに、骨髄を刺激して赤血球をつくるための「エリスロポエチン」というホルモンがあります。

赤血球は臓器を含め、身体の隅々に酸素を届ける役割をしています。

慢性腎臓病（CKD）をはじめ、腎臓がなんらかの原因で機能低下

を起こすと、このホルモンの分泌が減り、血液中の赤血球が減少すると身体は貧血状態になり、さまざまなトラブルが生じます。

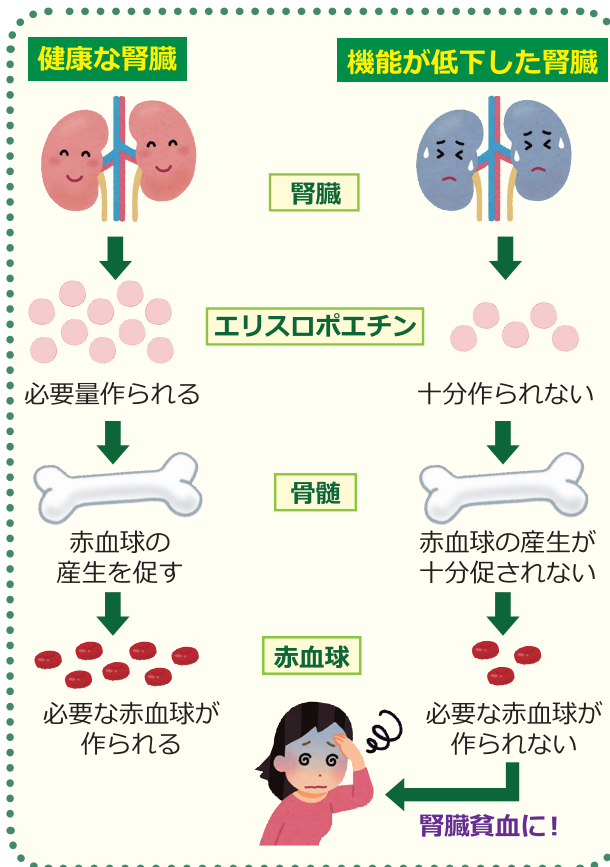
腎臓の機能低下によって起こる貧血は、「腎臓貧血」と呼ばれています。

腎臓貧血の症状は、一般的な貧血と似ています。脳に送られる酸素が不足することで起こる、めまいや立ちくらみ、頭痛。酸素をより取り込もうと心臓に負担がかかることで生じる、動悸や息切れ、胸の痛み。身体の酸素不足による、厳しい倦怠感といったことがよく見られます。

腎臓貧血は、慢性腎臓病が進行して悪くなると発症します。また、

放置すると重大な結果に

腎臓貧血の症状は、一般的な貧血と似ています。



慢性腎臓病は悪化すると腎不全に至ります。

また、腎臓貧血によって心臓への負担が増えることで、狭心症や心筋梗塞といった重篤な病気の発症リスクにもなっています。

鉄分・ミネラルの補充だけでは解決しない

腎臓貧血は、赤血球が減少することに問題があります。

このため、不足しがちな鉄分やミネラルを、食事やサプリメントで補充するといった対策だけでは効果が期待できません。

貧血対策で生活の改善を行なっているが効果がないと感じる方は、腎臓貧血を含め、なんらかの病気が貧血の原因ではないか疑ってみることが必要です。

薬物療法によってホルモンの産生を促す

腎臓貧血の診断は、血液検査によってエリスロポエチンの産生が十分かどうかを調べます。

治療法としては、エリスロポエチンの分泌不足を補う注射薬（ESA）や、エリスロポエチンの産生を促す内服薬による治療を中心に行なわれます。

赤血球は不足だけでなく、過剰になっても病気のリスクになります。

赤血球が過不足ない状態を維持するように、治療は定期的に行なわれます。

身近な病気のひとつ

腎臓貧血を起こす大きな原因となっている慢性腎臓病の患者数は、約1480万人（20歳以上の約7人にひとり）と推計されています。多くの人にとって、身近な病気のひとつです。

貧血は、身体に大きな負担をかけます。

さまざまな原因によって貧血は起こりますが、慢性的な貧血で悩まれている方は放置せず、早目にかかりつけ医か医療機関で相談してください。



北里柴三郎

今年、20年ぶりに新紙幣が発行されました。1000円札には、「日本近代医学の父」と呼ばれる、北里柴三郎の肖像が描かれています。

北里柴三郎の功績はいくつもありますが、そのなかで彼の名を最初に知らしめたのが、「破傷風の発見」と「血清療法（抗体療法）の確立」です。

破傷風菌は、傷口から体内に入ると、神経を破壊する毒素を産生します。これによって身体には、開口障害や呼吸困難、身体への反り返りなど起こり、重症化すると死亡率が非常に高くなります。

病名としては「破傷風」と呼

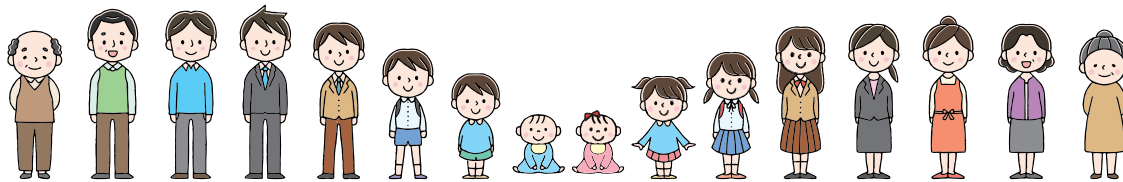
ばれ、この病気がもとで死亡する人はかつて多くいました。

北里柴三郎は、当時不可能とされていた破傷風菌の純粋培養に成功します。さらに破傷風菌の出す毒素に対する抗体を発見し、血清療法（抗体療法）の確立につながりました。

北里柴三郎の研究はその後も受け継がれ、破傷風の治療法はさらに進歩し、ワクチンの製造も行なわれるようになりました。先進国では破傷風の患者数は激減し、日本では死者数が年間10人以下に抑えられています。

北里柴三郎はその後、感染症の研究機関を日本で初めて設立します。このときに尽力したのが、旧紙幣の1万円札に描かれていた福沢諭吉です。ちなみに、旧紙幣の1000円札の野口英世は、この研究所で北里柴三郎の助手をしていという繋がりがあります。





人生100年時代の知恵

公的介護施設への入居条件

ご自宅での介護が困難になったときに利用する介護保険施設のうち、介護保険サービスによって成り立っている施設は3種類あります。

それぞれ入居するときの条件に違いがあるので、注意点を含めてご案内します。

特定養護老人ホーム

特別養護老人ホーム（特養）は、「65歳以上で要介護3以上」の方が入居できます（一部、例外規定あり）。

特養では、要介護度の高い方の介護や生活の援助が行なわれるため、基本的に、入居者3人に対して最低一人の介護・看護職員が配置されることになっています。

特養は、比較的low料金で利用できることから、希望してもすぐには入居できないことがほとんどです。厚生労働省の調査では、待機者数は全国で27万5000人にのぼるとの報告があります。

いざとなってから、すぐには施設に入居できないといった事態も起こり得ます。この点には、十分に留意することが必要です。

介護老人保健施設

介護老人保健施設（老健）は、「65歳以上で要介護1以上」の方が入居できます（一部、例外規定あり）。

老健は、「要介護者の自宅復帰」のための施設です。このため入居期間は、原則として3～6か月程度となっています。

要介護者のリハビリに重点が置かれているため、医師・介護・看護職員のほかに、

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士のいずれかの資格を持つ人が1人以上配置することが法令で決められています。

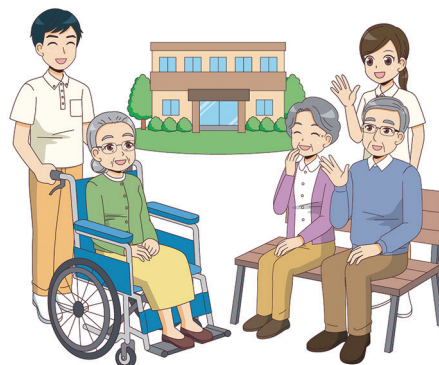
また老健は、病気で入院したあと、退院したときの受け入れ先にもなっています。

介護医療院

介護医療院は、「65歳以上で要介護1以上」の方が入居できます（一部、例外規定あり）。

特養は介護、老健ではリハビリを主としているのに対して、介護医療院は、長期にわたる療養（病気の治療と回復）を目的としています。

介護医療院の入居には、医師による「診療情報提供書」や「健康診断書」などの書類が必要となります。これらをもとに、施設の担当者が入居の判断をします。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



夏野菜を食べよう

旬の野菜は、他の季節のものよりもみずみずしく、栄養価も高いといわれています。夏野菜には免疫力の強化や抗酸化作用のあるβ-カロテン、高血圧予防や身体に溜まった余分な水分や老廃物を排出するカリウムが豊富に含まれているものが多くあります。

モロヘイヤ

β-カロテンが豊富で、ビタミンC、E、K、鉄分も含み、免疫力強化や抗酸化作用がある。

ズッキーニ

β-カロテンは、油と一緒に摂取すると吸収率が高まる。カリウムも多い。

ナス

紫の色素ナスニンは抗酸化作用のあるポリフェノールの一種。90%以上が水分で、身体に溜まった熱を冷やす。

レタス

カリウムが豊富で造血作用のある葉酸も多く含む。

トウモロコシ

ビタミンB1、B2、E、リノール酸、食物繊維、カルシウム、マグネシウムなどの各種ミネラルをバランスよく含む。

キュウリ

ビタミンC、K、カリウム、食物繊維などを含む。身体を冷やす効果も。

ゴーヤ

モルデシンという苦味成分は血圧や血糖値を下げる効果や食欲増進作用があるといわれ、夏バテ予防に効果が期待。

オクラ

水溶性食物繊維のペクチンは整腸作用やコレステロールの吸収を抑制する働きがある。カリウムやビタミンB1も豊富。

シソ・ミョウガ・ショウガ

シソには抗酸化作用、ミョウガやショウガには血行をよくし身体を温める作用があるので夏の冷え対策に。薬味にも。

トマト

赤い色素成分のリコピンは、高い抗酸化作用があり、生より加熱したほうが吸収量が増える。β-カロテンやカリウムも豊富。

パプリカ

赤や黄のパプリカはピーマンよりビタミンCが2倍以上。

ピーマン

β-カロテン、カリウムが豊富。ビタミンCはトマトの約5倍。



見逃さないで、この症状!

夏の不快感がパニック障害を引き起こす

パニック障害を発症すると、突然、呼吸困難や動悸、吐き気、めまいなどのパニック発作を起こすことがあります。

こうした発作には、「心筋梗塞を発症したかと思った」という人もいるように、死を意識するほどの恐怖がともないます。

このためパニック発作を経験すると、「また同じことが起こるかもしれない」という不安に悩まされるようになります。

パニック障害は、脳の一部分が誤って過剰に働

く（誤作動する）ことに原因があると考えられています。

またパニック障害には、夏に起こりやすいという特徴があります。

高い温度・湿度、反対にクーラーの冷たい風による不快感を、脳が身体的な脅威ととらえてパニック発作の引金になると考えられています。

パニック障害は悪化すると仕事を含む日常生活に支障が生じ、うつ病の原因にもなりかねません。

思いあたる方は、心療内科や精神科を受診して相談してください。





モロヘイヤのスープ

材料 (1人分)

モロヘイヤ	80g	a) {	水	350ml
豚ひき肉	50g		鶏ガラスープの素	
長ねぎ	10g		小さじ1/2	
しょうが	1/2かけ	塩	小さじ1/3	
トマト(小)	1コ	しょうゆ	小さじ1/2	
		こしょう	少々	
		ゴマ油	小さじ1	

作り方

- ① モロヘイヤは柔らかい葉を摘む。鍋に湯を沸かし葉を入れ、再び沸騰したら上下を返す。再び沸騰したら水にとって冷まし、水けを絞って粗く刻む。
- ② ねぎ、生姜はみじん切りにする。トマトは1cm角に切る。
- ③ 鍋に油を中火で熱し、ネギ、生姜を炒める。香りが出たらひき肉を加え炒める。a)加える。煮立ったら2~3分間煮てアクをとる。
- ④ モロヘイヤを加えて再び煮立ったらトマト、塩、しょうゆ、こしょうを加える。



1人分 84 kcal

ワンポイント

カロテン、カリウム、鉄分などを多く含むモロヘイヤを使った夏バテ対策に必須のスープ。味変で酢、ラー油を加えても美味しくいただけます。

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 劇症型溶血性レンサ球菌感染症

劇症型溶血性レンサ球菌感染症とは、溶血性レンサ球菌(いわゆる溶連菌)による感染症です。通常は菌が存在しない組織(血液や筋肉など)に菌が侵入し、敗血症や多臓器不全、手足の壊死などの重篤な症状を引き起こす感染症で、死亡率は約30%といわれています。

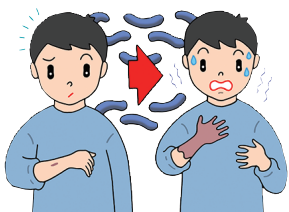
国内では、6月の時点で過去最多の約1000人以上の報告があり、感染拡大が懸念されています。

感染経路は、皮膚の傷への侵入や飛沫によるものもありますが、多くの場合不明とされています。

症状は、発熱や咽頭痛などから始まり、その後急激に手足の腫れや痛み、敗血症や多臓器不全を引き起こします。

治療は、抗菌薬の投与や病変の手術などの集中治療が行なわれます。

早期治療が重要ですが、初期には判断が難しいため、少しでも手足の腫れや痛み、発熱などを感じたら、速やかに医療機関を受診してください。



頭のストレッチ

①~⑤の5つの漢字の上または下に、それぞれ共通の漢字を1つ付けて2字熟語にしてください。

①	常	冷	甘	初	立
②	中	仙	圧	着	田
③	手	気	港	巢	白
④	防	鈴	昆	弱	毛
⑤	女	外	運	流	軍

★ヒント：下の漢字から選んで下さい。ただし、関係ない漢字もあります。

山 海 虫 雲 雨 夏 森 水 空

※答えは7ページにあります