

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2024年 9 月号



生活習慣を改善するための一か月に

厚生労働省は、毎年9月1日から30日を「健康増進普及月間」としています。

統一標語は、「1に運動 2に食事 しつかり禁煙 最後にクスリ」健康寿命の延伸です。

この期間は、運動・食事・禁煙が、いかに健康にとって大切かを知らせ、実際の生活習慣の改善につなげるためのイベントや相談会などが全国各地で開かれます。

健康増進普及月間は、「食生活改善普及運動月間」とも連動しています。

こちらは、「食事をおいしく、バランスよく」がテーマになっています。

「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日摂っている人の割合を増やす」「野菜と果物の摂取量の増加」「食塩摂取量の減少」「牛乳・乳製品摂取の習慣を定着させる」といったことが活動の重点目標です。

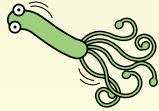
こうした取り組みのほかに、厚生労働省が11000を超える企業・団体と連携して行なっている、「スマートライフプロジェクト」が、今日からできる生活改善のための情報を提供しています。

運動する時間を一日10分増やす、野菜の摂取量を一日70g増やす、禁煙といったことをはじめ、さまざまことが提案されています。

ちなみにこのプロジェクトは、侍ジャパンをWBCで世界一に導いた、栗山英樹氏が公式アンバサダーを務めています。



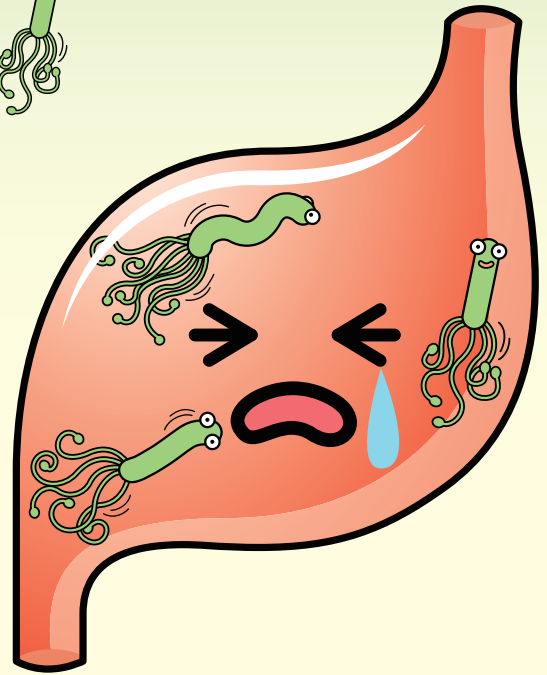
胃の病気



と



ピロリ菌



ピロリ菌が発見されて以降、除菌療法が生まれ、胃の病気に対する予防・治療は大きく前進しました。

60歳以上で胃の不調を感じている方は、ピロリ菌について知っておくことが大切になります。

胃に感染する細菌

ピロリ菌の正式名称は、「ヘリコバクターピロリ菌」です。

ヘリコという言葉には、「螺旋」「旋回」といった意味があり、バクターは、「細菌」です。ピロリは、この菌がはじめて見つかった胃の出口（幽門）の名前、「ピロルス」からとられています。

この名前が表わす通りピロリ菌は、螺旋状の身体を持ち、べん毛を回転させながら移動する性質がある細菌です。そして、胃の出口をはじめ、胃の粘膜を移動します。胃の粘膜は強い酸性をもつ胃酸を分泌するため、胃のなかに細菌類が存在するとは考えられていませんでした。

なぜピロリ菌が強酸性の環境下で生きられるのかというと、この細菌は、胃のなかの尿素をアンモニアと二酸化炭素に分解する性質

があります。アルカリ性の物質であるアンモニアは酸を中和するので、アンモニアをまもってピロリ菌は生存することができます。

胃の粘膜が傷つき、病気が発症

ピロリ菌を発見したのは、のちにノーベル賞を受賞する、西オーストラリア大学のロビン・ウォーレン名誉教授とバリー・マーシャール教授です。

さらにふたりは、胃炎や胃十二指腸潰瘍を患っている100人の患者を調べて、そのほとんどすべての人にピロリ菌を見つけた。

ところで、なぜピロリ菌が胃に悪影響を及ぼすのでしょうか？

それは、ピロリ菌が移動するとき、べん毛の回転によって胃の粘膜を傷つけるためです。

傷ついた粘膜が胃酸にさらされ



ると、やがてそこに炎症を引き起こします。

炎症が慢性化し悪化すると、粘膜の萎縮が起こり、胃がんへ進行するケースが生じます。

60歳以上の人に 感染者が多い

ピロリ菌の感染経路は、完全には解明されていません。

ただ、これまでにわかっていることで、注意すべき点があります。

それは、ピロリ菌の感染が、ほぼ幼少期（五歳以下）に起こることと、感染に衛生環境が大きく影響している点です。

このため日本では、上下水道の衛生環境が十分ではなかった時代に幼少期を送った、60歳以上の方のピロリ菌感染率が高くなっています。

現在、胃がんで死亡する人の数は、減少しています。その一方、

胃がんを患う人の数は、増加しています。

そこには、日本人の高齢化が影響していると考えられます。



重篤な病気を 引き起こすことも

ピロリ菌が関係している胃の病気はいくつかありますが、大きな病気は次の通りです。

○萎縮性胃炎 慢性的な炎症によって胃粘膜が萎縮する。胃がんにつながる可能性がある。

○胃・十二指腸潰瘍 胃や十二指腸の粘膜が深く傷つき、えぐられたようになる。

○胃MALTリンパ腫 胃に起こ

る悪性リンパ腫（血液のがん）。
○特発性血小板減少性紫斑病 出

血を止める役割をする血小板が減少する難病。

○胃がん 胃の粘膜がなんらかの原因でがん化する。

感染しているが 調べるには

ピロリ菌が胃に存在するかを検査するには、「尿素呼吸気試験」が使われます。

これは、診断薬の服用の前と後に呼吸気を採取し、ピロリ菌が作り

出す二酸化炭素を測定する検査となります。

身体への負担が少ないうえ、精度が高いことから、現在主流の検査方法となっています。

そのほかにも、血液や尿検査、内視鏡を使用して胃の粘膜を採取して調べるなど複数の検査方法があります。

ピロリ菌の除菌療法

ピロリ菌は、抗菌薬を飲む薬物療法により除菌することが可能です。

基本的には、2種類の薬を1日2回、7日間服用します。このさい、胃酸の分泌を抑える薬を1種類が同時に使われます。

この一回目の除菌では、75%の人がピロリ菌の除去に成功します。一回で除菌できなかった人でも、二回目を行なうことで95%の人が除菌に成功します。



命に関わる病気ではないが……

下肢静脈瘤

膝の裏やふくらはぎにできた、膨らんだ血管を初めて見た方は、とても不安に感じると思っています。どうしてこうなったのでしょうか？ 放置しておいてよいのでしょうか？



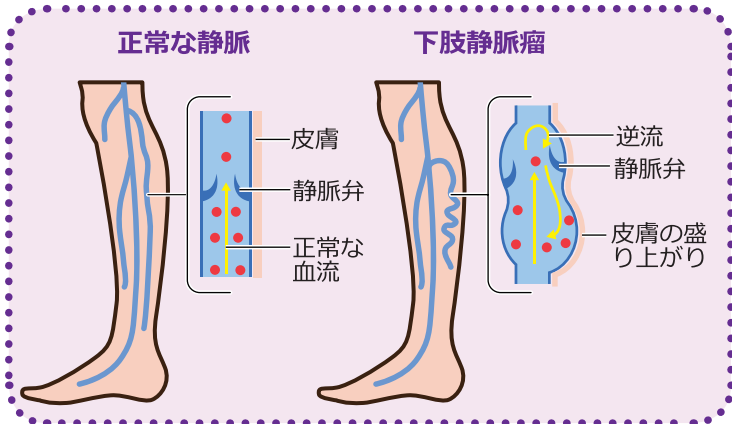
足の静脈が膨らんで
浮きあがる

足の静脈は、血液を心臓に送り返す役割をしています。

静脈は単なる管ではなく、送り返した血液が逆流しないように一定の間隔で「弁」が備わっています。

この弁が損傷を受けて働きが低下すると、そこに血液が溜まって血管に瘤のような膨らみができます。

これが、下肢静脈瘤です。



出産経験のある女性に多い

下肢静脈瘤は、女性に多く見られ、男性の約2〜3倍なりやすいと言われています。これには、女性ホルモンが静脈弁の働きを弱めることや、筋肉量の少なさが関係していると考えられています。

とくに、出産経験のある女性の約半数が発症するというデータがあり、出産回数が多いほどリスクが高まります。

発症リスクとしては出産のほか、一日10時間以上の立ち仕事や長時間のデスクワーク、肥満、加

齢といったことがあげられます。いずれにしても、ふくらはぎに過剰な負担をかけている方は、注意が必要です。

放置しておいていいの？

下肢静脈瘤は良性の病気ですが、命に関わることや、この病気だけで足が不自由になることはありません。

ただ、静脈の弁は損傷されると元通りにはならず、下肢静脈瘤は少しずつ進行していきます。

下肢静脈瘤が悪化すると、足の

むくみや怠さ、ふくらはぎが頻繁につる、痒み、皮膚炎といった合併症が起こる恐れがあります。

これによって足の見え目も含めて、生活の質（QOL）の低下が心配されます。

下肢静脈瘤による症状に悩んでいる方は、医療機関を受診して相談してください。

★ 下肢静脈瘤4つのタイプ ★

下肢静脈瘤には4つのタイプがあり、それぞれによって治療法が変わってきます。

- **伏在静脈瘤** 皮膚に近い、太い血管に瘤が複数できて、ポコポコしたように見える。

- **側枝静脈瘤** 太い血管から枝分かれしたやや細い血管に瘤ができる。

- **網目状静脈瘤** 直径2〜3mmの細い血管が、網目のように複数浮き出て見える

- **蜘蛛の巣状静脈瘤** 1mm以下の極めて細い血管が浮き出て、蜘蛛の巣のように見える。

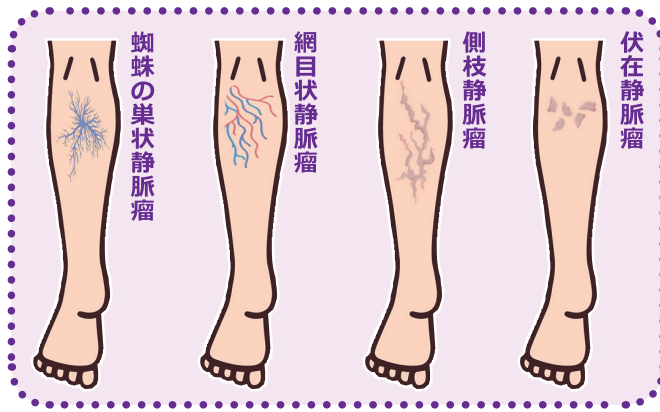
★ 下肢静脈瘤の治療法は？ ★

下肢静脈瘤では、次のような治療法が代表的です。

- **血管内治療** カテーテルを静脈に挿入し、レーザーやラジオ波で血管を焼く。

- **硬化療法** 静脈に硬化剤を注射で投与する。

- **保存的治療** 弾性ストッキングによって病気の進行を遅らせる。



PFAS（ペーファス）は、人工的に作られた有機フッ素化合物の総称で、分類によっては1万種類以上あるとされています。

PFASには水や油をはじくという性質があり、健康被害が疑われるまえば、消火剤や半導体、液晶ディスプレイの製造から食品の包装紙まで、身近なところで幅広く使用されています。

現在、PFASのなかで人に危険とされているものは、生産や輸入が禁止されており、使用されていません。

ただPFASは、「永遠の化学物質」とも呼ばれていて、自

然環境のなかで分解されず長期間残留する性質があります。

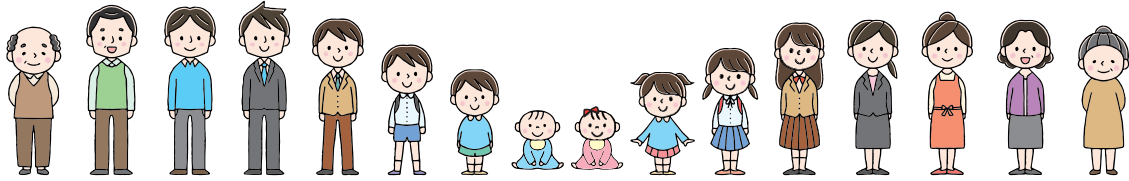
このため、かつて大量に用いられたPFASの一部が、年月とともに土壌から河川や地下水に入り込み、国の暫定目標値を超える地域もできました。

令和3年には、2つの地点の水道水から、国の値を大きく超えるPFASが検出されました。

人体に取り込まれたPFASは、迅速な分解や排出が難しく、長く体内にとどまるとされています。このため、がんや免疫力の低下、脂質異常症といった、さまざまな健康への影響が指摘されています。

9月末には、全国の自治体や水道事業者から、PFASの検出状況が国に回答されます。引き続き、注視していきましょう。





人生100年時代の知恵

克服したい「会話が苦手」

あるアンケート調査によると、「自分はコミュニケーション能力がない」と感じる人が7割にのぼっています。また、そう感じる人の多くが、会話を苦手としていることもわかりました。会話が苦手という場合、自分の努力で改善できるか、あるいは治療が必要な病気のサインとなっていないかを考慮する必要があります。

相手の話を聞くことが大切

「会話が苦手」「もっと話し上手になりたい」——そう思う人は多く、会話を主題とした書籍はたくさんあり、話し方を扱っている教室もあります。

会話に関するテクニックは、ここでは紹介しきれないほど多岐にわたっています。そうしたなかで、簡単にできて、今すぐ会話力が向上する方法があります。

それは、「相手の話を聞く」ということです。

面白い話をすることや、上手に話すことに苦心するよりも、まずは、相手の話を聞くことに注意を向けてみましょう。

そのときに自分のなかに生まれる、優しい気持ちや、ポジティブ感情を言葉にして相手に伝えます。

これが「会話が苦手」を克服する、はじめの一歩になります。



社交不安障害が会話に影響

会話が苦手というよりは、会話することに不安や恐怖、苦痛をとくに感じるという人がいます。

このような方には、「社交不安障害」という病気を知ってほしいと思います。

社交不安障害の特徴は、他者との会話や食事、人前で注目されることに、強い不安や苦痛を抱き、そうした状況を避けるようになることにあります。

症状が進むと、日常生活に大きな支障が生じるだけでなく、うつ病やパニック障害といったほかの精神疾患を合併してることがあります。

社交不安障害には、不安や緊張を和らげるための薬物療法や、認知行動療法によって考え方や行動の偏りを改善する治療が有効で、治療をすると90%以上の方が回復します。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 災害時の口腔ケア *

地震や台風、大雨などによる災害時の断水で、水が使えず歯を磨くことが出来ない…。そんな時、どうしたらお口の中を清潔に保つことができるのでしょうか？

命を守るための口腔ケア

災害時、避難生活のストレスなどから抵抗力が弱くなり、身体に様々な症状が現われる場合があります。

お口の中もその一つで、断水で水を使用できなければ歯を磨くことが出来ず、むし歯や歯周病が悪化し、さらに細菌の増殖により、肺炎などの病気につながることもあります。

それを防ぐには、限られた条件の中でもお口の中を清潔に保つことが大切になります。

水がない場合には…

- ①ガム（シュガーレス）を噛むことで緊張やストレスを緩和し、唾液の分泌を促します。
- ②マウスウォッシュ（うがい薬でも）でお口をすすぐことで、

細菌の増殖が抑えられます。
③お口を動かす体操や唾液腺のマッサージ（耳の下や顎の下）をして唾液をたくさん出すことで、お口の中の汚れを洗い流します。

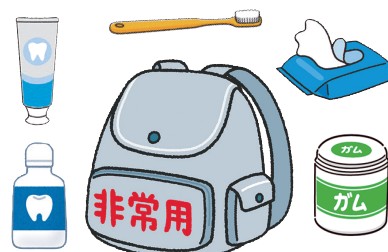
水がある場合には…

- ①歯ブラシがある場合
普通に使える水がある時は、通常通りの歯磨きをして下さい。使える水が少量の時は、水で濡らした歯ブラシで歯を磨いた後、少しずつ水をお口に含み、2～3回にわけてすすぎます。
- ②歯ブラシがない場合
少量の水やお茶でうがいやすすぎをした後、ハンカチやティッシュペーパー、または口腔ケア用のウェットシートや歯磨きシートなどで歯の表面をこすって汚れを取り除きます。

入れ歯も少なくとも1日1回は汚れをふき取ってください。

災害はいつ起こるかわかりません。思いもよらない避難生活の中で、心と体に支障をきたしてしまう方も多いと思います。そんな時、つい忘れがちになってしまうのが口腔ケアです。

限られた条件の中、病気の悪化を防ぐためにも、出来る範囲でかまいませんのでお口の中を清潔にしてください。また、非常用防災グッズの中には口腔ケア用品の装備を忘れずに入れるようにしましょう。



見逃さないで、この症状！

早朝覚醒がうつ病のサインに？

朝、目覚まし時計が鳴るはずいぶん前に起きてしまい、二度寝することができなかった——予定した起床時刻より2時間前に目覚めて、その後眠れないことを「早朝覚醒」と呼びます。

早朝覚醒が週1、2回なら問題はありませんが、毎日2、3週間続く場合は注意が必要です。

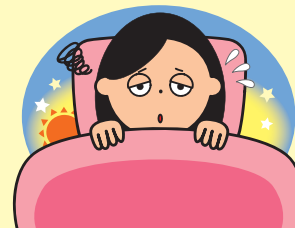
早朝覚醒の原因には、加齢をはじめ、生活習慣や睡眠の乱れ、ストレス、病気、更年期障害など、さまざまなことがあげられます。

なかでも深刻なのは、うつ病です。

うつ病になると眠りが浅くなり、睡眠の中断が増えるという現象が見られます。これが、早朝覚醒につながっていると考えられます。

早朝覚醒は、うつ病においては特徴的な症状で、診断の時の手がかりにもなっています。

気分の落ちこみや意欲・興味の低下が2週間以上続いていて、早朝覚醒の自覚がある方は、心療内科か精神科を受診して相談してください。受診をためらうことで、うつ病を悪化させないことが大切です。



7 (頭のストレッチの答え) ①力(ちから) (目力・カうどん・カこぶ・カもち)
②果物の名 (えかきうた・みおくり・かなしい・ゆびわ)



さっぱりヨーグルト明太子パスタ

材料 (2人分)

- プレーンヨーグルト 150g
- スパゲッティー 150g
- 辛子明太子 40g
- オクラ 6本
- レモン汁 大さじ1
- 海苔(千切り) 適量
- 塩 小さじ2

作り方

- ① ボウルにザルを入れキッチンペーパーをのせ、ヨーグルトを入れる。冷蔵庫に入れ4時間程置き、水気を切る。
- ② オクラはヘタとガクを切る。鍋に湯2ℓを沸かす。沸いたら塩小さじ2とスパゲッティーを入れ表示通り茹でる。麺が沈んだらオクラを入れ1分茹でて粗熱を取り斜め薄切りにする。
- ③ 明太子は皮に切れ目を入れ身を取り出しボウルに入れる。レモン汁と①の水気を切ったヨーグルトを入れ混ぜておく。
- ④ スパゲッティーが茹で上がったら湯をよく切り③に入れ和え、オクラも加え混ぜて器に盛り、海苔を散らす。



1人分 338 kcal

ワンポイント



ギリシャヨーグルト100gを使えばヨーグルトの水気をきる手間を省けます。生クリームを使わなくてもコクがありさっぱり感も味わえるパスタです。

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

伝染性紅斑 (りんご病)

伝染性紅斑とは、ヒトパルボウイルスによる感染症で、頬がりんごのように赤くなることから、りんご病と呼ばれています。感染経路は、飛沫・接触感染です。潜伏期間は7〜10日で、初めは発熱などのかぜのような症状がみられます。その後、両方の頬が赤くなり、続いて腕や足にも赤い発疹が現れます。主に小児に多い感染症で、一度感染すると生涯免疫が得られます。大人でも免疫がなければ感染することもあり、特に妊娠中に感染すると胎児に影響が出

たり、流産する場合もありますので注意が必要です。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。発疹は1週間程度で自然治癒しますが、しばらくは日光や気温の変化などの刺激で現れることもあります。予防法は、基本的な感染対策と感染者への接触を避けることです。



頭のストレッチ

ある・なしクイズです。AにあってBにないものはなんでしょうか？

①	A	B
	目	口
	うどん	パスタ
	こぶ	あざ
	もち	パン

ヒント：Aには共通の何かがあります。

答え

②	A	B
	絵描き歌	子守歌
	見送り	出迎え
	悲しい	嬉しい
	指輪	足輪

ヒント：Aには何か隠れています。

答え

※答えは7ページにあります