

すぐに役立つくらしの健康情報——

# こんにちわ

2024年10月号



**QOLを高める!**  
**ホームドクター・アドバイス**  
**新型うつ病から心身を守る**  
**メディカル・プロファイリング**  
**片頭痛**

- 人生100年時代の知恵  
2025年問題を考える
- はつらつ健康ナビ  
乗り物酔いを防ぐ
- 見逃さないで、この症状!  
歩き出すと足底に鋭い痛みが
- あなたの知らない感染症の世界  
コクシジオイデス症

## 新型コロナウイルスとインフルエンザワクチン

10月から、新型コロナウイルスの定期接種が始まります。

対象となるのは、65歳以上の方と、60〜64歳で重症化リスクの高い（心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される。免疫機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能）方となっています。定期接種の対象以外の方は、任意接種です。ワクチンによって得られる抗原（免疫反応を起こす物質）は、JN・1系統となっています。

JN・1株は、オミクロン株の変異株がさらに変異したウイルスで、昨年末あたりから流行しています。

今年の夏に感染が広がったKP・3株はJN・1系統に属するため、このウイルスに対しても重症化リスクを低減する効果が期待できます。

今月から、インフルエンザワクチンの接種も始まります。

一時は、感染者数が大幅に減少したインフルエンザですが、昨シーズンは5年ぶりに、警報が発令されるほどの流行となりました。

なかには、新型コロナウイルスとインフルエンザの「同時感染」という、深刻な状態も起こりました。

新型コロナウイルスとインフルエンザの重症化を避けるために、ワクチンをもっとも重要な対策となります。ちなみに、このふたつのワクチンは、同時接種が可能です。



# 新型うつ病から心身を守る

新型うつ病は、20〜30歳の若い世代に多く、労働者問題としてマスコミで度々取りあげられています。  
新型うつ病の原因はストレスです。  
このため、ストレス源から離れることが最善の対策になります。

## 新型うつ病の多くは「適応障害」

新型うつ病は、現代型うつ病や不定形（形や様式が定まっていない）うつ病とも呼ばれています。  
新型うつ病でもっとも大きな誤解は、「うつ病の軽い状態が、新型うつ病」という見方です。

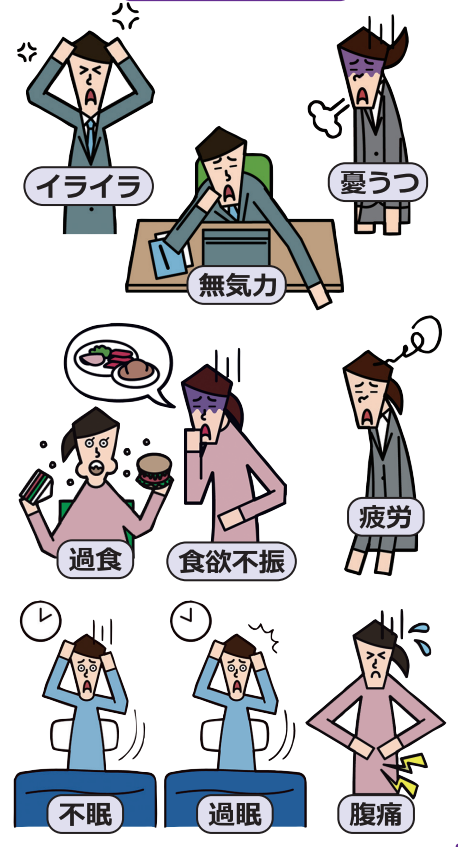
うつ病と新型うつ病は違うもので、症状の軽重は人によります。  
新型うつ病は一見すると病名のように感じますが、実際にはマスコミ用語です。  
では、医学的には新型うつ病をい

どう見るかという点、その多くは「適応障害（ストレス性障害）」と診断されます。  
このため、適応障害について知ることが、新型うつ病対策への第一歩となります。

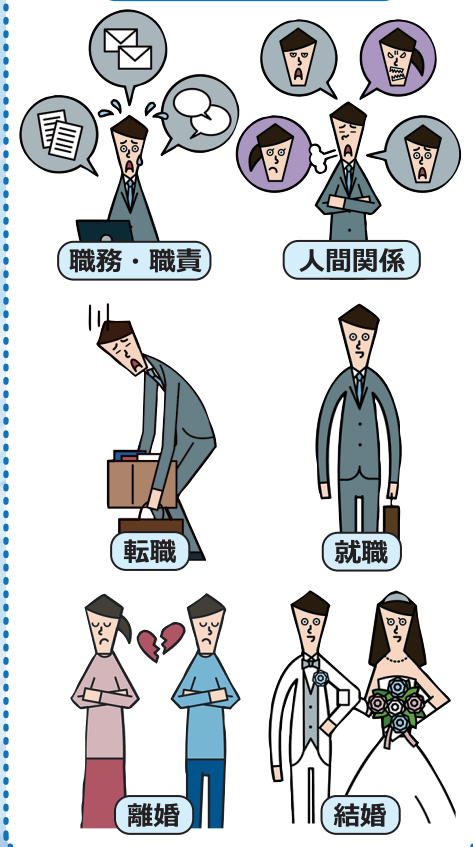
## 職場の人間関係や職務に适应できない

適応障害は、「明確に特定できるストレス」を原因として発症する、心因性精神疾患のことを言います。  
ストレスの例としてあげられているのが、職場の人間関係の悪化

### さまざまな症状



### ストレスの主な原因





## うつ病と新型うつ病（適応障害の場合）の違い

うつ病	新型うつ病(適応障害の場合)
脳の働きが関係	心の問題が関係する
明確な発症原因がわからないケースがある	ストレスが発症原因で、ストレス源も明らか
いつも気持ちが落ちこんでいて、好きだったことにも関心をなくす	ストレス源に対しては気持ちが不安定になるが、自分の好きなことに対しては、積極的
ストレスが解消されても症状が改善しにくい	ストレス源から離れると、次第に回復する
自責的な傾向（すべて自分が悪いと思う）	他罰的な傾向（原因は相手にあると思う）
セロトニンを増やす「抗うつ薬」の効果が期待できる	「抗うつ薬」が効きにくい

や職務・職責の変化です。

そのほかにも、就職、転職、結婚、離婚といった、生活環境が大きく変わることがストレス源となります。

こうした人間関係や生活環境の変化に「うまく適応できない」と

きに、適応障害は起こります。

### 心身ともに辛い状態に

適応障害の症状は、精神面では、憂うつ、イライラ・思考力や集中力の低下・無気力など、さまざま

な形で現われます。

身体的にも、鉛のような疲労感、不眠や過眠、食欲不振や過食、腹痛といった不調が起こります。

本人にとって非常に辛い状態ですが、同時に問題となるのは、適応障害を発症した人の行動です。

### 問題行動が現われる

適応障害になると心身のバランスが崩れ、社会的には遅刻や無断欠勤、仕事の停滞、プライベートでは無謀運転や暴力的行為といった問題行動を起こすケースが増えます。

トラブルの原因が自分にあっても相手のせいにする（他罰）感情が強くなり、周囲の人を混乱や困惑させる事態が起こります。

こうしたとき、適応障害という病気のことを相手が知らない、わがまま、自分勝手、能力が低い、危険人物というような負のレッテルを貼られ、状況はさらに悪化していきます。

### ストレス源から

### 離れるのが最善策

適応障害には、抗うつ薬が効きにくいという特徴があります。

うつ病は、脳内のセロトニン不足が病気の原因になっています。

このためセロトニンを補充するための抗うつ薬が有効です。

適応障害の原因は、セロトニン不足ではないため、こうした違いが生じます。

その一方で、有効な対策として、特定したストレスから離れるという方法があります。

仕事や職場がストレス源であれば、会社の上司と十分に話し合ったり、配置換えや休職、退職、転職といった選択肢は考慮する必要があります。

適応障害ではないかと思う方は、精神科や心療内科を受診してください。会社に産業医がいる方は、相談してみるのもよいでしょう。

## こめかみに起こる脈打つ痛み

# へん づ つら 片頭痛



### 20〜40歳の女性に多い

片頭痛は、こめかみに拍動性（ズキンズキンと脈打つ）の痛みが起こるタイプの頭痛です。

病名から、こめかみの片側だけに症状が出ると思われがちですが、実際には約4割の人がこめかみの両側に痛みを感じています。

片頭痛を発症している人の男女比は1対4と女性に多く、年齢別では20〜40代で有病率が高くなっています。また、加齢とともに患者数が減少していく傾向があります。

片頭痛の多くは、月1〜2回程度の頻度で起こり、症状は数十分

「片頭痛」は、緊張型頭痛、群発頭痛と並んで三大慢性頭痛のひとつになっています。  
【ポイント】  
● 片頭痛の前兆が起きたら、安静に。  
● 市販の頭痛薬を服用するときの注意。

から3日間程度続きます。

このとき、拍動性の痛みに加えて吐き気を感じることもあり、安静を余儀なくされるため、日常生活に大きな支障が出るケースも見られます。

### 片頭痛の前兆や

#### さまざまなきっかけ

片頭痛には、症状が起こるまえに前兆があるタイプのものがあります。

片頭痛の前兆には、キラキラやギザギザの光が見えることや、視野が欠けたりと、視覚症状があげられています。これらが4〜60分程度続いたあとに、拍動性の頭痛

が起こります。

また、片頭痛を患う方の多くが、なんらかの要因が引き金になって発症するという経験をされています。

ストレスを感じたときや、逆にストレスから解放されたとき。月経周期。寝過ぎや睡眠不足。空腹や脱水。天気や温度の変化。匂いや音、光といったことがあげられています。

### 安静にすることが大事

片頭痛が起きる前の対処法としては、なにが引き金になったかを記憶（記録）して、その状況でできるだけ避けることが推奨されています。

片頭痛が起きてしまったときは、暗く静かなところで横になって安静にします。音や光、頭を動かすことが、頭痛が酷くなる要因となるためです。このとき、痛い箇所を冷やすことも有効です。

片頭痛が頻繁に起こる

片頭痛に限らず、頭が痛いときに市販の頭痛薬を服用される人も多くいらつしやいます。

このとき、注意がふたつあります。

ひとつは、頭痛が軽度のうちに薬を服用してください。痛みが強くなつてからでは、薬の効き目が低下します。

もうひとつは、片頭痛が起こる頻度が多く、市販の頭痛薬を月に

10日以上服用することが、3か月を超えて続いているケースです。

これは、薬の使い過ぎによる頭痛（薬物乱用頭痛）を引き起こす恐れがあります。

処方箋を必要とする薬には、市販薬では配合できない成分を含んでおり、より高い効果が期待できません。

市販の頭痛薬を週2回以上飲む状態が3か月以上続いている方は、かかりつけ医に相談するか、内科や脳神経内科、脳神経外科、頭痛外来を受診してください。



南海トラフ地震

「南海トラフ地震臨時情報」が8月に初めて発表されました。

南海トラフは、静岡県駿河湾から九州の日向灘沖まで伸びる、海底の溝です。この場所を震源として起こるのが、南海トラフ地震です。

まず大事なことは、南海トラフ地震は、「今後30年以内に70〜80%の確率で起きる」と予測されていることです。

南海トラフ地震は、今後起きる巨大地震が最初ではありません。

およそ100〜150年に一度の間隔で、これまでに何度も起こっています。前回の「昭和南海地震」は1946年に起き

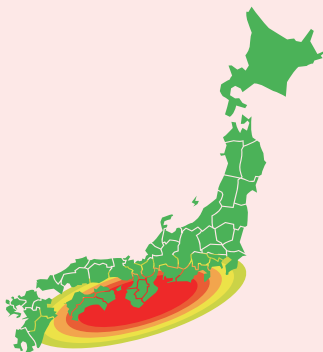
ていて、その前の「安政南海地震」から92年後のことでした。

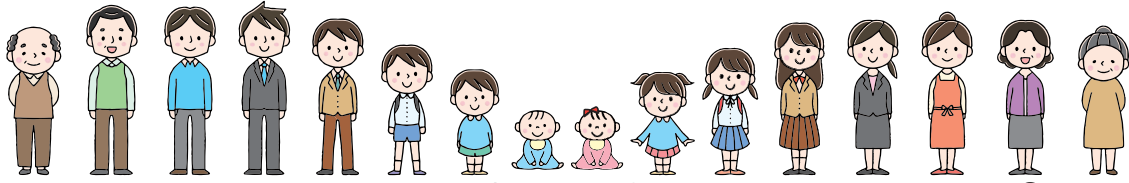
南海トラフ地震では、一度大きな地震が起こったあと、時間をおいて別の場所で大きな地震が起こる可能性が指摘されています。

このため、南海トラフ地震で被害にあつていない地域にも、「巨大地震警戒」「巨大地震注意」といった警報が出されます。

【巨大地震警戒】マグニチュード8・0以上の地震が発生した場合、「地震発生から30分以内に、津波で30センチ以上浸水する地域」に出される警報。状況によっては一週間の避難を行う。

【巨大地震注意】マグニチュード7・0以上の地震が発生した場合、避難までは求めないが、日頃の防災対策を再点検する。





# 人生100年時代の知恵

## 2025年問題を考える

2025年問題では、少子高齢化社会への対策が、社会保障制度を守っていくうえで重要な課題となっています。

この問題に個人として、どのような取り組みができるのでしょうか。

### 少子高齢化の節目を迎える日本

2025年には、「団塊の世代（1947～49年生まれ）」の人が、75歳以上となります。

1947～49年の3年間は、出生数が毎年267万人を超えていました。

ちなみに2023年の出生数は72万7,277人と過去最少で、比較するといかに少子化が深刻かわかります。

さらに、労働者数の減少も大きな問題となっています。2025年には、日本人の約3人に1人が65歳以上になるとされているからです。

高齢者世代の増加と社会保障制度を支える労働者数の減少は、医療・介護・年金など、私たちの生活に大きな影響を及ぼすと考えられています。



### 健康寿命の延伸が重要な鍵

2025年問題に対しては、社会全体の取り組みが必要ですが、個人としてできることは「健康寿命の延伸」と言われています。

健康寿命は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを表わす指標で、2023年では男女合わせた平均が74.1歳となっています。

健康寿命を延ばすためには、「禁煙」「睡眠」「ストレス対策」「バランスの取れた食事」「適度な運動」といった基本的な生活習慣の見直しと、社会的な孤立を避けるといったことがあげられています。

現在の健康状態を確認するためにも、定期的に健康診断を受けることが大切です。人間ドックでチェックを行なうことも重要な意味を持ちます。

また、口腔の健康は、身体健康維持に必須となっています。半年ごとの歯科受診を、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。



## \* 乗り物酔いを防ぐ \*

せっかくの楽しい旅行も、また乗り物酔いをしてしまったらどうしよう……。そんな不安を解消するために、酔わない対策をしっかりと、秋の行楽シーズンを楽しみましょう。

### ✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿ 乗り物酔いのメカニズム

乗り物による揺れやスピードは、主に以下の各器官に刺激を与えます。

- 耳—内耳にある三半規管のリンパ液や耳石が乱れる
  - 目—景色がめまぐるしく変わったり、視野が狭まる
  - 筋肉や関節—激しい揺れ
- これらの刺激は脳に伝達され、脳はその刺激を処理しきれず限界に達すると「不快」と判断します。

その結果、胃腸の働きや呼吸、血圧をつかさどる自律神経が乱れて、吐き気や嘔吐、頭痛やめまいなどの症状が乗り物酔いとなって現われます。

また、酔う人、酔わない人が

いるのは、この刺激を適切にさばく脳の限界に個人差があるからです。普段酔わない人でも、体調や環境によって処理の限界が変化して、酔ってしまう場合があります。

### ✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿ 乗り物酔い防止対策

- ① 睡眠不足は、自律神経の乱れにつながり、酔いやすくなるので、睡眠は十分とる。
- ② 満腹は避け、空腹の場合は、乗る前に軽く食べる。また、飲酒は避ける。
- ③ 体を締め付ける服装やきついベルトや下着は避け、リラックスできる服装が良い。
- ④ 下を見続けるような読書やゲーム、スマホ等はしない。
- ⑤ 車内の臭いで酔ってしまう

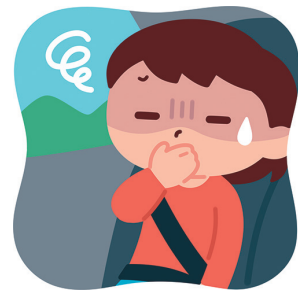
場合もあるので、窓が開けられる場合は換気をする。

⑥ 酔い止めの薬を服用することで、不安を解消する。

\*\*\*

その他、ガムを噛んだり会話をしたり、「酔わない」と思い込むことも良い対策です。

また、急に酔いやすくなったり、症状がひどい場合は、他の病気が隠れている可能性もありますので、医療機関を受診しましょう。



## 見逃さないで、この症状!

### 歩き出すと足底に鋭い痛みが

長時間の立ち仕事に従事されている方は、かかとや土踏まずに強い痛みを感じることもあるかと思いますが。

休息や、足底のストレッチ・マッサージによって症状が治まれば問題はありません。

ただ、歩き出しのさい、足底に鋭い痛みを感じる症状が3か月以上続いている場合は、「足底腱膜炎」を疑ってみる必要があります。

足底腱膜は、踵から足指の付け根にかけて、扇状に存在する腱（筋肉と骨をつなぐ繊維性の

組織）です。この組織によって足底には、アーチ状の形が維持されます。

足底腱膜に炎症が起これると、腱は小さな断裂を繰り返し、鋭い痛みとなります。

足底腱膜炎は、加齢や外反母趾によって足底のアーチが変形することでも発症します。

足底の痛みが半年以上続いている場合は、「難治性足底腱膜炎」という、治りづらい状態になっている恐れがあります。

足底の痛みで悩んでいる方は、整形外科を受診して相談してください。





# なすと豚肉のうま煮

## 材料 (2人分)

なす	3本	②	だし	1カップ
豚バラ薄切り肉	120g		しょうゆ	大さじ1と1/2
青じそ	4枚		みりん	大さじ1
米油	大さじ1 (またはサラダ油)		砂糖	大さじ1/2

## 作り方

- ① なすはヘタを切り落として半分に切り、皮に斜めに切り込みを入れては長さを半分に切る。豚肉は4cm幅に切る。
- ② 20cmくらいのフライパンに油を中火で熱してなすを入れ、焼き色が着いたら返して両面を焼いて取り出す。
- ③ ②のフライパンに豚肉を入れ中火で火が通るまで炒める。豚肉を端に寄せ、なすを戻し入れて②を加え煮立ったら弱めの中火で6~7分煮る。
- ④ 器に盛り、千切りの青じそをのせる。



## ワンポイント

なすと豚肉の旨みが出た煮汁も美味しい。茹でたそうめん汁ごとかけていただくのもおすすめです！



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

## コクシジオイデス症

コクシジオイデス症は、真菌の一種による感染症で、主に米国やメキシコの乾燥地帯、中南米の一部でも発生が見られます。近年、このような今まで日本には存在していなかった病原菌が、人や物資の交流などから侵入する「輸入感染症」のリスクが高まっています。

日本での事例は、主に海外からの帰国者で、年に数例報告されています。また、輸入綿花から感染した例もあります。

感染経路は、土壌に含まれる真菌がホコリなどに混じり、それを吸い込むことよって感染します。ヒトからヒトへの感染



はありませぬ。潜伏期間は2~4週間で、初期症状は、発熱、咳、頭痛、筋肉痛など感冒様症状や紅斑が見られ、重症化すると肺炎や髄膜炎をきたします。

治療は、抗真菌剤の投与が行なわれます。

海外の流行地に行く場合は、土ほこり等を吸い込まないようにする対策が必要です。

# 頭のストレッチ

真ん中のマスに漢字を入れて、矢印の方向に2字熟語を作ってください。

①	晩	②	卓			
中	→	桜	←	洋	→	券
		立		給		
③	油	④	物			
画	←	本	→	活	→	力
		馬		移		
⑤	晴	⑥	書			
仰	→	文	←	音	→	解
		体		判		

※答えは7ページにあります