

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2024年11月号



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
インフルエンザの
流行に備えて

メディカル・プロファイリング
アトピー性皮膚炎

- 人生100年時代の知恵
65歳からのフレイル予防・対策
- はつらつ健康ナビ
正しい耳掃除
- 見逃さないで、この症状!
2か月近くせきが
続いている——せき喘息
- あなたの知らない感染症の世界
マールブルグ病

読書が脳にもたらすもの

文化庁が16歳以上の人を対象に、「1か月に読む本の数（電子書籍を含む）」を調査したところ、「1冊も読まない」と答えた人が62・6%にのぼりました。5年前の調査では、同じ質問の回答が47・3%でした。

また、「読書量が減っている」と回答した人も69・1%と過去最高となりました。

「活字離れ」が、さらに進んでいるようです。読書が脳に良い影響を与える——これは、数多くの研究によって明らかになっています。本を読むと、そこに書かれている人物や場面を想像します。

このとき脳内では、記憶に関わる前頭前野、言語能力に関わるブローカ野やウェルニッケ野といった領域が活性化し、互いのつながりも強化されます。

認知機能の例では、14年に及ぶ追跡調査の結果、週に1回以上読書をする人は、認知力が衰えにくいことがわかりました。別の研究でも、読書が認知症のリスクを低下させることが示唆されています。

読書は、ストレス対策としても有効です。イギリスの研究チームによる実験では、心拍数や筋肉の緊張によってストレスを計測したところ、読書を行なうことで68%軽減したという結果が出ています。

読書を習慣にするために、本棚で眠っているお気に入りの一冊を、まずは手にとることから始めてみてはいかがでしょうか。

インフルエンザの 流行に備えて

インフルエンザにおいて、患者数の増加と流行期間の長期化という、ふたつの問題が生じています。重症化リスクの高い65歳以上の方と、患者数の多い14歳以下の方は、とくに注意が必要です。



昨シーズンの動向

2023年5月、宮崎県と大分県の学校で生徒・教職員を合わせて500人を超えるインフルエンザの集団感染が起こり、次のような理由で大きなニュースとなりました。

① 新型コロナウイルスの感染法上の位置づけが、5類に移行したとの同時期に起こったこと。

② インフルエンザの感染者数は、それまで低い水準に抑えられていたこと。

③ 12〜3月が流行期のインフルエンザにおいて、時期のずれた5月に集団感染が発生したと。

また、2022年12月から2024年5月まで、全国約5000か所の定点医療機関から報告されたインフルエンザ患者数は、流行の目安となる1人を超え

続けるという異例の事態が起こりました。

昨シーズンのインフルエンザ全体の報告数は、その前のシーズンより4・2倍に増加しています。

流行が再び 起こったのはなぜか

インフルエンザの流行が再び起こった理由としては、次の3つが考えられています。

① 2シーズン流行しなかったため、インフルエンザウイルスに対する免疫を持っている人が減少した可能性。

② 感染対策に対する、意識・行動の変化。

③ 海外でもインフルエンザが流行していることから、人的交流の活発化が影響。

インフルエンザの2024／2025年シーズンは、2024年9月2日から2025年8月31



QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

日までとなっています。

今シーズンも、インフルエンザの流行と長期化は起こると予想されていることから、流行前から対策をしていく必要があります。

感染症対策と ワクチン接種の有効性

新型コロナ対策として行なった「3密を避ける」「マスクの着用」は、結果的にインフルエンザの感染者数を大幅に減らすという副作用を生みました。

かつてのような社会全体の取り組みは望めませんが、こうした感染対策は、個人的な感染対策としても有効です。

インフルエンザの重症化を防ぐには、ワクチン接種が大きな抑止力になります。65歳以上の方でワクチン接種を受けた人は、死亡リスクが5分の1、入院リスクが約半分に減少するという報告があり

ます。

65歳以上の方は、定期接種として公費（一部自己負担あり）でワクチン接種を受けられます。流行前の接種が勧められています。



鼻から接種する 新しいワクチン

今シーズンから、経鼻弱毒生インフルエンザワクチン（製品名：フルミスト点鼻液）の使用が開始されました。

このワクチンは、注射によって接種するのではなく、鼻の粘膜にスプレーすることで用います。

現在使用できる対象年齢は、2

歳～19歳未満となっています。

違いとしては、注射するタイプのもので「不活性ワクチン」であるのに対して、フルミスト点鼻液は「生ワクチン」となっている点です。生ワクチンには、毒性や病原性を低下させた生きたウイルスが使われますが、海外では複数の国ですでに使用されていて、安全性は担保されています。

インフルエンザに感染する人の半数は14歳以下となっています。さらに、入院する人の年齢別の割合でも、10歳未満の小児が35・1%を占めます。

従来のワクチンと新しいワクチン——子どもの重症化を防ぐためにも、ワクチン接種を検討してください。



*** インフルエンザの特徴 ***

熱	突然、38℃以上の発熱が起こり、1～3日、高熱が続く
治癒	多くの場合、発症から3～5日で軽快し、1週間程度で治る
症状	発熱のほかに、筋肉痛、関節痛、倦怠感などの全身症状が現われる
重症化	肺炎、中耳炎、熱性けいれん、急性脳症など
治療薬	発症から48時間以内であれば、インフルエンザ治療薬が効く



成人の患者が増加している

アトピー性皮膚炎



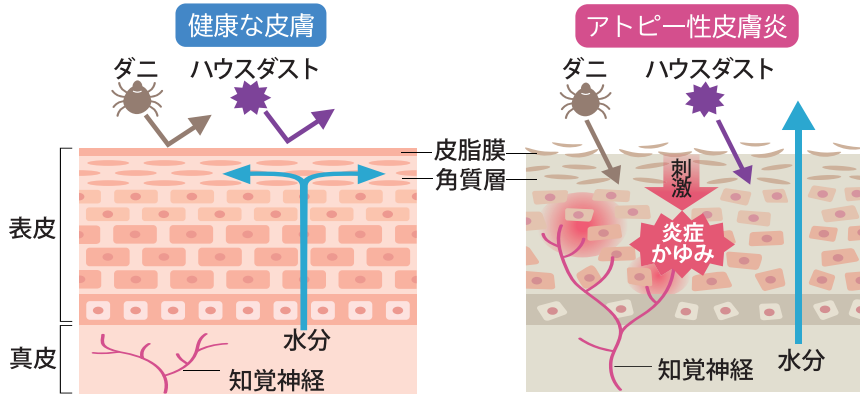
アトピーによる病気の

「アトピー」という言葉には、「奇妙な」という意味があります。かつては、原因がよくわからない病気とされていました。

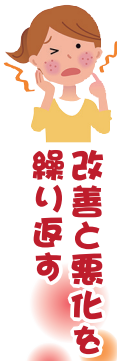
現在では、「アレルギーの原因物質（アレルゲン）」によって「皮膚のバリアが弱くなっている部位」に炎症が起き、湿疹がでると考えられています。

これらには体質が関係していて、改善が難しくなっています。

湿疹の起る部位は限定されず、頭皮から足の先までいたるところにできます。身体の左右対称に症



状がでやすいことも特徴のひとつです。



改善と悪化を繰り返す

アトピー性皮膚炎の診断では、①強いかゆみがある。②アトピー性皮膚炎に特徴的な湿疹が認められ、身体の左右の同じような部位に湿疹がある。③症状の改善と悪化が繰り返しているといったことが、考慮されます。

②のアトピー性皮膚炎に特徴的な湿疹には、紅斑（皮膚の赤味）、じくじくした紅斑、ぶつぶつとした盛りあがり、鱗屑（フケ）、皮膚が厚く、ゴワゴワしているといっ

たことがあげられています。



症状に合った外用薬を

アトピー性皮膚炎の治療には、皮膚に塗って使う外用薬と、過剰なアレルギー反応を抑える内服薬（抗ヒスタミン薬）がおもに使用されます。

炎症が強い場合は、それを抑えるためにステロイド外用薬が使用されます。

ステロイド外用薬は、「身体への吸収率」によって、強さが5段階に分けられています。

身体への吸収率は、部位によっても変わります。例えば、手に比

メディカル・フロファイリング

ステロイド外用薬の塗付を止めるときは、医師に相談するのが最善です。自己判断でステロイド外用薬を使ったり使わなかったりするのは、かえって悪化させることになるので注意してください。

べて顔の吸収率はずっと高くなります。こうしたことから、ステロイド外用薬は症状のある部位と湿疹の状態に合わせて、何種類かを使い分ける必要があります。



ステロイド
外用薬を適切に

医師の指示に従って適切に使用している限り、ステロイド外用薬は非常に安全な薬です。

ステロイド外用薬は、皮膚が良い状態を保てるようにコントロールしながら、湿疹から炎症が消えるまで使用を続ける必要があります。その過程では、薬の強さを徐々に弱いものに変えていく方法も取られます。

ステロイド外用薬の塗付を止めるときは、医師に相談するのが最善です。自己判断でステロイド外用薬を使ったり使わなかったりするのは、かえって悪化させることになるので注意してください。



治療以外でも
悪化を防ぐ

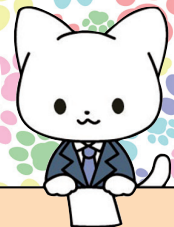
アトピー性皮膚炎では、痒みがあっても掻かないようにしましょう。症状の悪化要因となります。

アレルギー反応を引き起こす原因物質を、極力避けることも必要です。

アトピー性皮膚炎の原因物質としては、ダニやハウスダスト（室内の塵や埃）が関係しているケースが多くみられます。そのほかにも、卵や牛乳、大豆などの食品、花粉、ペットの毛、金属といったことがあげられています。



生活ほっとニュース



マイナ保険証

日本人の約8割が「マイナバーカード」を所有している、と総務省は発表しています。

一方、「マイナ保険証」の普及率は、7月時点で11・13%とまだ低い水準に留まっています。ちなみに、マイナバーカードとマイナ保険証は、2種類のカードではなく、マイナバーカードに保険証を登録することで使用します。

このためマイナ保険証の取得は、マイナバーカードを持っていないとできません。マイナバーカードの申請は、住民票の住所に簡易書留で「個人番号通知書」とともに届いた「個人番号カード交付申請書」を使って、オンラインか郵便、

街中の証明写真機を使って行ないます。

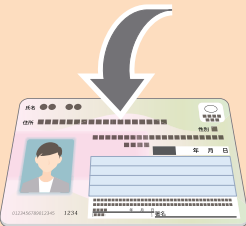
マイナ保険証の登録は、比較的簡単です。

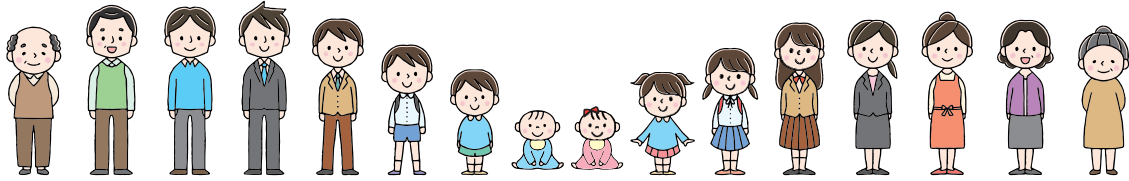
マイナポータルアプリか顔認証付きカードリーダー、セブン銀行のATMで登録します。

12月2日以降、保険証の新規発行はできなくなります。

マイナ保険証を利用しない場合は、保険証の発行元から送られる「資格確認書」を利用して保険診療を受けることができますが、令和11年11月30日が有効期限となっており、その後どうなるかは未定です。

今後は、マイナ保険証に移行していくことが主流となります。マイナバーカード取得の検討や、紛失していないかの確認は、あらかじめ行なっておく必要があります。





人生100年時代の知恵

65歳からのフレイル予防・対策

フレイルは「虚弱」を意味する言葉で、具体的には「健康と要介護の間」の状態を表しています。

65歳は、フレイル予防・対策を考えるうえで、大きな変化が求められる節目の年齢になります。

フレイルチェックを

65歳以上の方はリストを使って、フレイルになっていないかをチェックしましょう。

- 6か月で2kg以上、体重が減少
- 筋力の低下（握力：男性28kg以下、女性18kg以下）
- この2週間あまり、疲労感が強い
- 歩行速度の低下（毎秒1m以下）
- 身体活動（週に一度も体操や運動をしていない）

3つ以上当てはまる場合はフレイル、1～2つではフレイルになりかけている恐れがあります。

とはいえ、3つの柱に沿って予防・対策を行えば、フレイルから脱却することは可能です。

フレイル予防・対策——3つの柱

【栄養】

65歳未満のときは、栄養を摂り過ぎないことが重要視されてきました。

しかし、65歳以上になったら、筋肉をつくるためのタンパ



ク質をはじめ、しっかりと栄養を摂取することが求められます。

食事の量や体重が大きく減ることは、危険信号です。気をつけましょう。

【運動】

65歳になって定年を迎えた方もいらっしゃるでしょう。通勤や業務がなくなって、身体を動かす機会が減ってはいませんか？

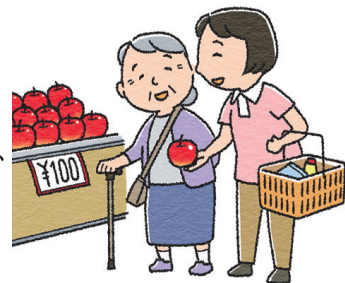


運動量が低下すると、筋肉も落ちていきます。筋トレやジョギング、ウォーキングなど、なんらかの運動習慣を持つことが大切です。

【社会参加】

定年後は、社会参加の機会が減ります。他者との交流が活発な方は、フレイルだけでなく、認知症になるリスクも低下することがわかっています。

趣味や生きがいを活かして、週に一度以上は、親しい方と交流するようにしましょう。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



正しい耳掃除

普段、お風呂上がりやテレビなどを観ながら耳掃除をしていませんか？ 何気なくやっている耳掃除も、やり方を間違えると耳に異常をきたしてしまう場合があります。

そもそも耳垢って何？

耳垢とは、耳穴から鼓膜までを結ぶ外耳道の古くなった皮膚が新陳代謝によってはがれ、それが外部からのホコリや皮脂腺からの分泌物、耳の毛などと混ざってできたものです。

一見、汚い物のように感じますが、耳垢には外耳道を保護し、虫などの侵入を防ぐという役割もあります。また、耳垢には乾性（白～黄色で乾燥している）と湿性（黄～茶色で湿っている）の2種類があります。

耳掃除はしなくて良い？

耳には自動で耳垢を体外に排出する機能が備わっているため、基本的に耳掃除は必要あ

りません。耳垢自体もその場にとどまり、奥の方に進んでしまうこともありません。しかし、耳かきや綿棒で必要以上に触ってしまうと、耳垢をどんどん奥の方に押し込んでしまいます。そのため耳垢が溜まって外耳道を塞いでしまい、耳が聞こえにくくなる「耳垢塞栓」や外耳道を傷つけてしまう「外耳炎」などの疾患を起こす場合があります。

正しい耳掃除とは？

耳掃除はやりすぎもやらなすぎも問題です。大事なことは耳垢を溜め過ぎず、外耳道を傷つけないことです。それには、
①耳掃除は月に1～2回程度。
②耳かきや綿棒は耳穴から1cm

位とし奥まで入れない。

③お風呂上がりなど耳垢が柔らかくなっている時は、耳垢を逆に押し込んでしまうので避ける。

耳を清潔にしているつもりでも、やり方を間違えると思わぬ事故や疾患につながります。耳掃除での違和感や不安を感じたら、一度耳鼻科に相談しましょう。



見逃さないで、この症状！

2か月近くせきが続いている——せき喘息

せき喘息は、せきだけが長く続くタイプの喘息です。

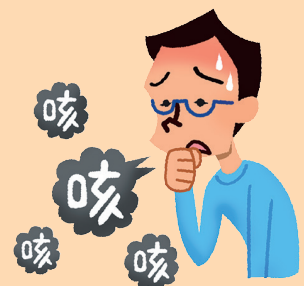
せき喘息は、気道（鼻や口から喉を通して肺へと至る空気の通り道）に炎症が起きて狭くなることで発症します。

こうした状態になると気道は敏感になり、ハウスダストをはじめとするさまざまなアレルギー物質や、気温の変化、ストレスといったものに反応して、せき込むようになります。

【せき喘息の注意点】

せき喘息は、市販のせき止め薬が効かないばかりか、症状を悪化させる恐れがあります。市販のせき止め薬の多くは、脳に働きかけて気道からの信号を弱めることでせきを抑えます。せき喘息の原因となる、気道の炎症・収縮の改善にはつながりません。

せきで悩まれている方は、医療機関を受診してください。吸入ステロイド薬（炎症を抑える薬）や、気管支拡張薬を使用することで効果的な治療が行なわれます。





根菜の甘酢がらめ

材料 (2人分)

- | | | | | | |
|-----------|------|---|---|----------|--------|
| ごぼう | 120g | ① | } | オイスターソース | 大さじ1 |
| れんこん | 120g | | | 砂糖 | 大さじ1/2 |
| 片栗粉 | 適量 | | | 酢 | // |
| 米油 | // | | | しょうゆ | 小さじ1 |
| (またまサラダ油) | | | | 白ゴマ | 小さじ1 |

作り方

- ① ごぼうは皮をこそげて斜め3~4mm幅に切る。れんこんは皮付きのまま4~5mm幅の半月切りにする。それぞれ水に5分程さらし、水を切りキッチンペーパーで水気をふく。
- ② ①の調味料を合わせる。
- ③ ①に片栗粉を全体にまぶす。フライパンに油を1cmくらい入れ中火で熱し、ごぼうを入れカラッとすると両面を揚げ焼きする。取り出してれんこんもカラッとすると揚げ焼きにする。フライパンの油を取り出し、②を入れ全体にからめ、白ゴマをふる。



1人分 132 kcal

ワンポイント

煮物にしがちな根菜を揚げ焼きにし甘辛だれをからめた一品。お弁当のおかずや副菜の作り置きに。



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

マールブルグ病

感染経路は、病原菌を持つコウモリの排泄物などが疑われ、ヒトからヒトへの感染も確認されています。

潜伏期間は、3~10日で、その後発熱、頭痛、倦怠感、筋肉痛、吐き気や嘔吐、下痢等を引き起こします。

マールブルグ病は、マールブルグウイルスによる急性熱性感染症で、ペストやエボラ出血熱と同じ一類感染症に指定されています。

主にアフリカ諸国での感染例が多く、今年の10月現在、ルワンダでの集団感染が報告されています。



現在の、日本での発生はありませんが、流行地域では感染対策や、コウモリや野生動物には近づかないようにしましょう。

こし、重症化すると意識障害、出血、多臓器不全を起こし、死に至ります。致死率は30%と言われていますが、80%を超える事例も報告されています。

ワクチンや特別な治療法はなく、対症療法が行なわれます。

頭のストレッチ

タテのカギ・ヨコのカギをヒントにクロスワードを完成させてください。



【タテのカギ】

- ① ~は嫁に食わずな
- ② 習慣になつてる偏った習性
- ③ 古紙をリサイクルして作った紙
- ④ 選挙や採決の時にする
- ⑤ 水蒸気が結晶して地上に降る白いもの
- ⑥ 百獣の王
- ⑦ フィンランド発祥の内風呂
- ⑧ インド発祥のエクササイズ

【ヨコのカギ】

- ① 雷門がある東京の観光地
- ② 声を使って演技をする職業
- ③ 東大寺や法隆寺がある県
- ④ 石に文字を彫って建てたもの
- ⑤ 水で溶いた絵具で彩色した絵「~画」
- ⑥ 将棋で大将にあたる駒
- ⑦ 木材の表面を薄く削る道具

※答えは7ページにあります