

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2024年12月号



QOLを高める！
ホームドクター・アドバイス
内臓脂肪型肥満を解消するには

メディカル・プロファイリング
肺気腫

- 人生100年時代の知恵「社会人基礎力」とは
- はつらつ健康ナビ
犬や猫の歯周病対策
- 見逃さないで、この症状！
目の前に糸くずのようなものが — 飛蚊症
- あなたの知らない感染症の世界
レプトスピラ症（ワイル病）

冬における睡眠時間の増加と質の低下

冬になって睡眠時間が増えている——そう感じることはありませんか？

睡眠時間は、季節の変化に影響を受けることがわかってきました。約4割の人が、冬は夏に比べて30〜60分ほど睡眠時間が長くなっているという調査結果もあります。

睡眠時間が季節よって変わるのには、日照時間と関係があるという説が有力です。日照時間が短くなることで、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンの分泌量や時間が変化して、体内時計に影響を与えているという考え方です。睡眠時間の理想は、成人の場合6時間以上とされています。しかし日本では、6時間未満の人の割合が、男性で37・5%、女性は40・6%となっています。

冬は夏よりも睡眠時間が必要という傾向を踏まえて、睡眠不足には十分注意してください。

睡眠では、時間ともに「質」が大事になりますが、冬の睡眠の質に満足していない人は約6割にのぼっています。

その理由として「乾燥して喉がづらい」「足が冷えて眠れない」といった回答が寄せられています。

乾燥対策には、加湿器を使って湿度が40〜60%になるようにする。足の冷えには、緩めのレッグウォーマーの利用が勧められています。

入眠には、深部体温が低くなる必要があります。就寝の1〜2時間前に入浴して、深部体温をあげておく効果的になります。

ない ぞう し ぼう がた ひ まん 内臓脂肪型肥満を

解消するには



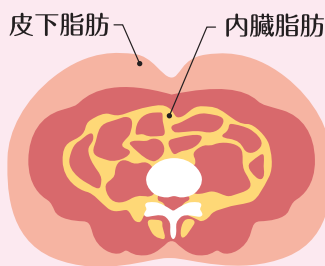
「内臓脂肪型肥満」をベースにして、高血糖・脂質異常・高血圧のうち、いずれか2つ以上が組み合わさった状態がメタボリックシンドロームの診断基準となっています。

メタボの状態が続くと、心臓疾患や脳血管疾患といった命に関わる病気を発症する恐れが高くなります。ではなぜ、内臓脂肪型肥満が深刻な病気のベースとなっているのでしょうか？

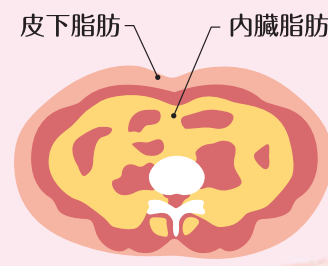
食事を摂ることで身体に吸収されたエネルギーのうち、使いきれなかった分は、脂肪として蓄えられます。

脂肪には2種類あって、皮下脂肪と内臓脂肪に分けられます。このうち内臓脂肪は、腸や肝臓の周りにつく脂肪です。空腹時に体内のエネルギーが不

内臓脂肪が増えすぎると



皮下脂肪型肥満



内臓脂肪型肥満

食事を摂ると、そのなかに含まれる糖質によって血糖値が上がります。この血糖値をさげる役割を唯一行なっているのが、インスリンです。

脂肪からは「アディポネクチン」というインスリンの働きをよくする物質が分泌されますが、内臓脂肪が増えるとその量が減ります。これによりインスリンの働きが低下し、やがては高血糖（糖尿

インスリンの働きが低下

足すると、内臓脂肪は素早く分解されてそれを補充します。

また内臓脂肪には、臓器を守る役割や、臓器の位置を保持する役割もあります。

さらに内臓脂肪は、人間の生体維持にかかわる物質（生理活性物質）の合成・分泌することで、血糖値やコレステロール値、血圧のコントロールを行なっています。

ところで、内臓脂肪が増加すると、生体維持にどのような悪影響が及ぶのでしょうか。



QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

病)へとつながっていきます。

動脈硬化を進行させる

血液に含まれる脂質のなかに、中性脂肪(トリグリセライド、TG)があります。

中性脂肪が増加すると、血管壁に付着したコレステロールを回収するHDLコレステロールが減少し、血管壁にコレステロールを付着させるLDLコレステロールが増えます。結果的にこのことは、動脈硬化を進行させます。

エネルギーとして使用されなかった中性脂肪は、内臓脂肪として蓄えられます。つまり内臓脂肪が多いということは、血液の中の中性脂肪も多いことになります。

高血圧の悪化要因に

内臓型肥満の方が高血圧を発症する確率は、そうでない人に比べて2~3倍高くなります。

脂肪細胞からは、血管を収縮させる交感神経を活発にする物質が

分泌されています。内臓脂肪の増加はこの働きに悪影響を及ぼし、血圧をあげる原因となります。また、インスリンの効きが悪くなることで過剰な分泌が起こると血圧の上昇をもたらします。さらに、内臓脂肪(中性脂肪)の増加によって血管が硬くなることで、血液を循環させるための血圧はさらに高くなります。

食生活と運動習慣の見直しを

内臓脂肪の増加と糖尿病・脂質異常・高血圧の三大生活習慣病の関係をみてきました。

では、内臓脂肪を減らすには、どうしたらよいのでしょうか？それには、食生活と運動習慣の見直しが大切になります。

【食生活】

①肉類だけでなく、魚類や野菜類、豆類、乳製品をバランスよく摂取する。

②脂肪分と塩分の摂り過ぎに注意する。

③アルコールはカロリーが高く、内臓脂肪の増加につながるので、習慣的な過剰摂取を避ける。

【運動】

有酸素運動は身体を動かすときに、酸素を吸い込みながら、体内

の糖質や脂質を利用します。内臓脂肪を減らすには、もともと手軽にできて、効果的な運動となっています。

代表的なものは、ジョギング、ウォーキング、サイクリング、水泳、エアロビクスですが、踏み台昇降、スクワット、フラフープなども含まれます。

洗濯物を干すことや買い物、散歩といったことも、ここに含んでもよいでしょう。

有酸素運動は、開始後20分程度で内臓脂肪の消費が始まります。一日20分以上の有酸素運動を毎日の習慣にしましょう。

内臓脂肪型肥満

・ウエスト周囲長



男性 85cm以上



女性 90cm以上

・腹部CT検査



内臓脂肪面積
100cm²以上

インスリンの働きの低下
動脈硬化
高血圧

三大生活習慣病

・心臓疾患



・脳血管疾患



階段で息切れするようになったら危険！



肺気腫

肺の組織が壊れる

肺気腫を患った場合は、一日でも早く治療を行ない、病気の進行を遅らせる必要があります。しかし、COPDの患者数は700万人とも推定されていますが、実際に治療を受けている人は20万程度と非常に危惧される状態となっています。

いという性質があります。

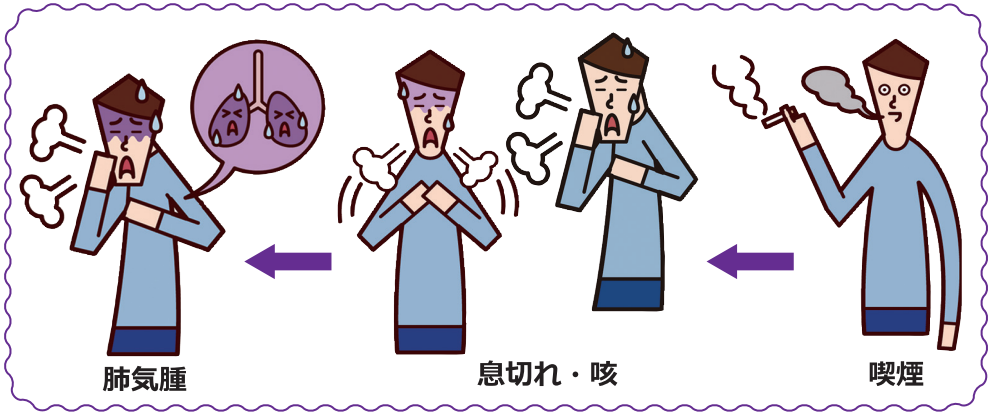
自覚症状は息苦しさ

肺気腫になると、正常に二酸化炭素を吐きだせなくなります。結果として、せきや痰が慢性的にでるだけではなく、「息苦しい」という自覚症状が強く現われます。そして肺気腫による息苦しさは、徐々に悪化していきます。最初は階段の昇り降りや、運動したときに起こっていた息苦しさが、やがて安静にしているでも起こるようになります。

さらに症状が悪化すると、日常的な酸素吸入が必要になり、酸素ボンベを携帯しなければ外出もままならなくなります。

喫煙が肺気腫の最大のリスク

肺気腫を患うおもな原因は、「喫煙」です。現在も喫煙習慣が



あるか、以前に喫煙習慣があった方は注意が必要です。たばこの健康被害を予測する目

安として、「喫煙指数」という数字があり、次の式で計算できます。

■喫煙指数＝1日に吸うたばこの本数×喫煙している年数

1日40本のたばこを、20年間喫煙している場合は40×20で、喫煙指数は800となります。喫煙指数が700を超えると肺気腫のリスクは非常に大きくなります。

受動喫煙も肺気腫のリスクに

肺気腫の原因となる喫煙には、他の人が吸っているたばこの煙による受動喫煙も含まれます。ご自身は喫煙習慣がなくても、ご家族に喫煙者がいる。あるいは、喫煙者が多い職場で働いていた—こうした方で、階段の昇り降りといった軽い運動でも息切れを感じる場合は軽視するのではなく、呼吸機能検査を受けて、肺気腫に

なっていないかを調べるようにしてください。

肺気腫の進行を遅らせるために

肺気腫によって破壊された肺胞は元に戻りませんが、治療を行なうことにより症状を緩和し、病気の進行を遅らせることができます。喫煙習慣がある方の場合、肺気腫の治療に禁煙は欠かせません。さらに治療では、のどから肺胞へと繋がる気管支を拡げて呼吸を助ける薬物療法が行なわれます。

肺気腫が重症の場合は、自宅に「酸素濃縮器」を設置し、機械によって鼻から酸素を供給します。酸素濃縮器には、カートや背負って携帯できるタイプのももあり、外出も可能です。これらの治療により、呼吸が楽になることによって全身の機能が向上し、結果的に肺気腫の進行を抑えることが期待できます。

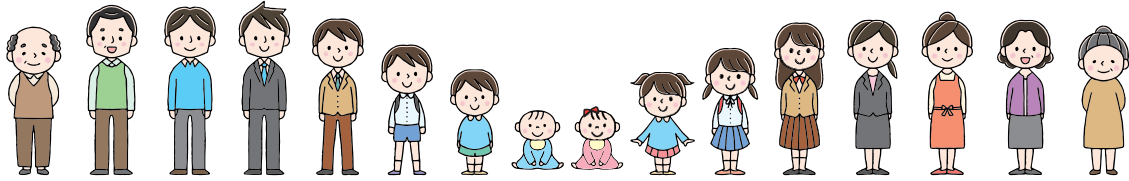


子どもロコモ

ロコモティブシンドローム（ロコモ）は、加齢による運動機能の低下を意味する言葉です。このロコモが、子どもたちにも見られるようになって問題になっています（子どもロコモ）。例えば、骨折をした子どもの数が、50年前に比べて2倍に増えています。そこには、現代の子どもたちは身体の使い方が上手にできていない、骨や筋力が弱くなっているとの指摘があります。

- ② 足裏を床につけ、後ろに倒れずにしゃがめる。
 - ③ 肘を曲げずに、両手を垂直にあげられる。
 - ④ 膝を伸ばしたまま、指先を床につける。
- 調査によると、4つの動作のうち、ひとつ以上できない子どもは、40%にのぼるという報告もあります。
- 子どもロコモの原因としては、外で遊ぶ機会の減少による運動不足。スマホやゲーム機を長時間使用することによる姿勢の悪化。さらには、肩甲骨・股関節の柔軟性の低下があげられています。
- 遊びながら身体を動かす機会を作る。猫背やお腹の突き出しといった姿勢に注意する。ストレッチを習慣にする。これらを、子どもたちとともに、ご家族みんなで行なっていきましょう。





人生100年時代の知恵

「社会人基礎力」とは

働けるうちはいつまでも働きたい——そう考えている人の割合は4割にのびます。高齢化社会を迎えて個人のスキルがさらに重要性を増すなか、「人生100年時代の社会人基礎力」が新たな指針となっています。

社会人として身につけたい力

社会人基礎力は、「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」と定義されています。

この基礎力を身につけるための指針として、3つの能力とそれに対応する12の能力要素があげられています。

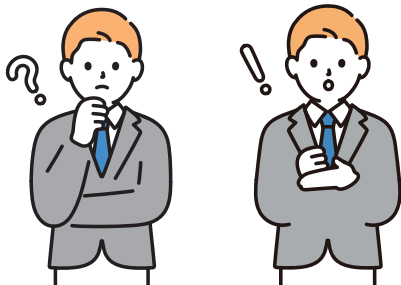
【前に踏み出す力】

- ①積極的に取り組む主体性。
- ②目的を達成するために、ほかの人に働きかける力。
- ③確実な実行力。



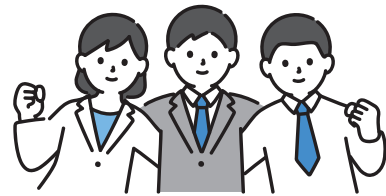
【考え抜く力】

- ④課題を発見する。
- ⑤課題の解決に向けて計画を立てる。
- ⑥課題解決のため、固定観念にとらわれない。



【チームで働く力】

- ⑦自分の意見をわかりやすく伝える。
- ⑧相手の意見を聞く。
- ⑨意見の相違に対して柔軟に対処する。
- ⑩自分の役割を理解する。
- ⑪ルールや約束を守る。
- ⑫ストレスをコントロールする。



新しい時代で身につけたい力

かつての日本は、仕事を続けたいと思っても、65歳を過ぎると働き場所がないというのが現実でした。しかし、こうした傾向は変わりつつあります。

そうしたなか、「歳を重ねても活躍し続けるために求められる力」という観点から、「人生100年時代の社会人基礎力」として再定義が行なわれました。

そこでは、これまでの人生を振り返ることの重要性とともに、①さらなる自己実現や社会貢献に向けて、どのように行動するか。②時代の流れに対応するために、新たになにを学ぶか。③そうした学びを、これまでの経験と組み合わせでどう発揮していくか——これらのことが、大切になるとされています。

このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 犬や猫の歯周病対策 *

犬や猫も人間と同様、様々な病気にかかります。そのなかでも歯周病にかかる確率は、とても高いといわれています。ペットが歯周病にならないためには、どうすればよいのでしょうか。

歯周病の原因は？

犬や猫は、当然のことながら自分で歯を磨くことが出来ません。そのため、3歳以上の犬や猫の約8割が歯周病であるともいわれています。原因は、口のなかに残った食べかすが歯石や歯垢になったり、毛づくろいなどで皮膚をなめた際に、細菌が口のなかに侵入するなどです。また、加齢による唾液の分泌の減少なども歯周病の原因となります。

主な症状は？

- 口臭がきつくなる
 - 歯の汚れ ・よだれが多い
 - 歯肉の出血や腫れ
 - 物を食べづらそうにする
- そして、症状が進行すると鼻

水、くしゃみ、顔の腫れや炎症をおこした部分から細菌が侵入し、人間と同様に心臓や腎臓、肝臓などにも影響を及ぼします。また、歯が抜けたり、歯槽骨が溶けることで顎の骨がもろくなり、骨折する場合があります。

歯磨きで予防しよう！

多くの犬や猫は歯磨きを嫌がりますので、以下のような方法で慣れさせてください。

- ①はじめは顔や口の周りを触る
- ②徐々に歯や歯茎に触れる
- ③慣れてきたら人差し指にガーゼや市販のペット用歯磨きシートを巻いて、歯や歯茎を傷めないよう軽くこする
- ④ペット用の歯ブラシを使用してやさしく磨く

この時、嫌な思いや怖い思いをすると、歯磨きを嫌がるようになってしまいますので、嫌がるそぶりを見せたらすぐにやめます。無理強いせずに根気よく、上手く出来たら褒めたり、ご褒美をあげるなどして、歯磨きが楽しいものだということを覚えさせます。

歯磨きは、毎日するのが効果的ですが、少なくとも週に一回はするようにしましょう。

また、自宅での歯磨きが難しい場合は、動物病院での歯垢除去など、定期的なお手入れが大切です。



見逃さないで、この症状！

目の前に糸くずのようなものが——飛蚊症

飛蚊症（ひぶんしょう）では、糸くずのようなものだけでなく、アメーバーや煤、霞、ゴマ粒状の点、輪のようなものなど形は数種類あります。また、これらは移動して見えるという特徴があります。

飛蚊症は、眼球の大部分を占めるゼリー状の組織「硝子体」に濁りが生じることによって起こります。

このことに、もっとも関連しているのは加齢

です。このため飛蚊症では多くの場合、経過観察といった処置がとられます。

ここで、とても大事な注意点があります。

それは飛蚊症が加齢以外にも、硝子体出血、網膜剥離、網膜裂孔といった、重篤な病気の前兆として起こる点です。

これらの病気は適切な治療をしないと、視力の大幅な低下や、失明につながりかねません。

飛蚊症を自覚したら放置せずに、眼科を受診してください。原因を明らかにして、正しく対処するようにしましょう。





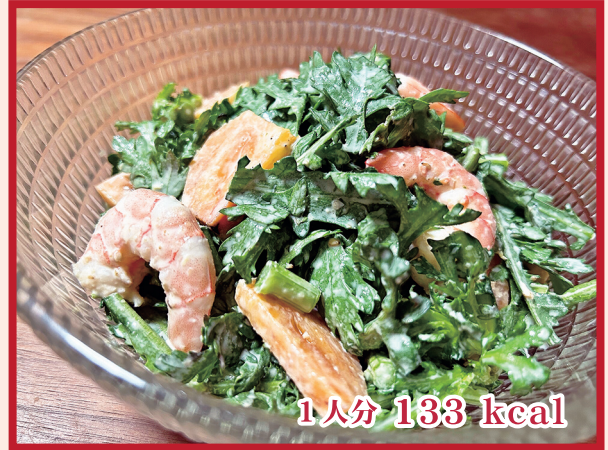
春菊と柿のサラダ

材料 (2人分)

柿	1/2個	①	マヨネーズ	大さじ1と1/2
春菊	120g		レモン汁	大さじ1/2
むきエビ(小)	8尾		みそ	小さじ1
			白すりごま	小さじ1

作り方

- ① むきエビはあれば背わたを除き熱湯で茹でてざるに上げ粗熱を取る。粗熱が取れたら半分に切る。
- ② 柿は皮をむき5mm厚さに切る。
- ③ 春菊は茎は2cm長さ、葉は4cm長さに切る。
- ④ ボウルに①を混ぜて、エビ、柿を入れ混ぜ、春菊を加えさっと混ぜる。



1人分 133 kcal

ワンポイント

鍋物に使いがちな春菊をサラダに。春菊は洗って茎を冷水に20分ほどつけるとシャキッとします。



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

レプトスピラ症 (ワイル病)

レプトスピラ症とは、レプトスピラ菌という細菌が引き起こす急性熱性感染症です。全世界で発生しており、特に東南アジアや中南米などの熱帯地方で多くみられます。

感染経路は、菌を保有しているネズミなどの野生動物や家畜の尿、またはその尿で汚染された土壌や水などから、皮膚や粘膜を通して感染します。ヒトからヒトへの感染はありません。

潜伏期間は3〜14日程度で、軽症の場合は、頭痛、発熱、悪感、筋肉痛、吐き気、下痢、腹痛などですが、重症化すると「ワイル病」と呼ばれ、黄疸、出血、腎障害を伴い、死亡率は

20〜30%といわれています。ワクチンはなく、治療は抗菌薬の投与が行なわれます。

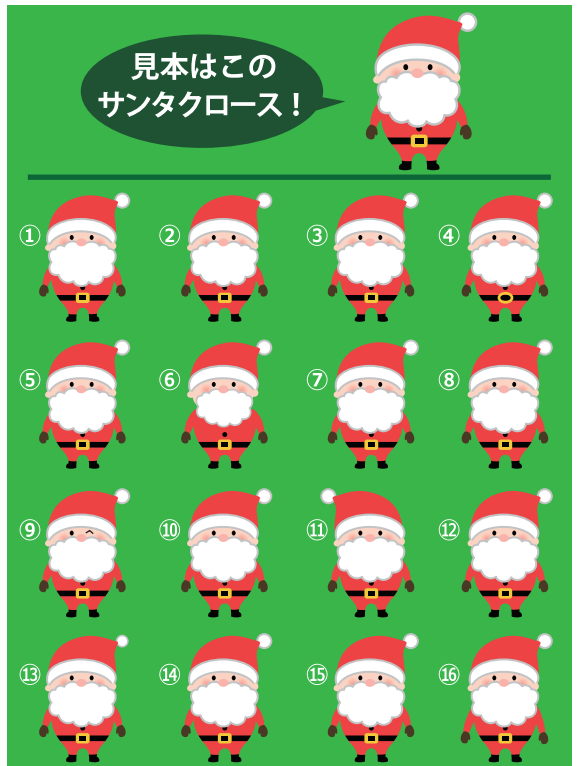
日本でも大雨や洪水、湖や川遊びで感染したという報告もあります。特に洪水後の跡片付けの際には、感染しないようできるだけ皮膚を防護する対策をしましょう。



制作：メディアカレッジ教育出版 本誌記事の無断転載を禁じます 『こんにちわ』は商標です 再生紙を使用しています

頭のストレッチ

見本のサンタクロースと違うものはいくつあるでしょうか？ 探してみてください。



※答えは7ページにあります