

すぐに役立つくらしの健康情報——

# こんにちわ

2025年 1 月号



あけましておめでとーございませう

今年の干支は「巳（み・へび）」にあたります。

ギリシャ神話の医学神であるアスクレピオスは、へびが巻きついた杖を持っています。これは「アスクレピオスの杖」と呼ばれるもので、世界保健機構（WHO）をはじめ、医療に関係する多くの団体のロゴに用いられています。

巳年は、「巳」を「実」にかけて、「実を結ぶ年」とも呼ばれています。

地域包括ケアシステムは、1980年代に取り組みが始められ、2025年を目標に、さまざまな計画が進められてきました。

医療・介護・福祉サービスが連携して人々を支えることが、地域包括ケアシステムの考えです。

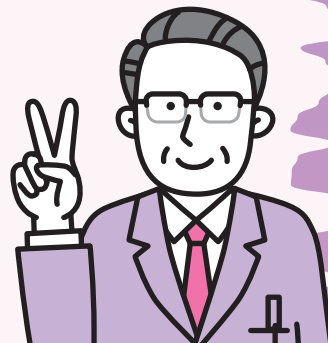
かつては自宅で治療と介護を同時に受けるのは、非常に困難な時代がありました。

現在では、地域の医師と介護士が連携することで、治療を必要とされるケースでも、多くの方の在宅介護が実現しています。

地域包括ケアシステムの構築には、4つの「助」が必要になります。

社会福祉制度による「公助」。医療・介護保険などの「共助」。家族や近所で助け合う「互助」。ご自身が健康維持に努める「自助」。これらが協力し合うことで、お住いの地域で生涯に渡って安心して暮らすという「大切な実」がなります。

# 高血圧



# 血圧をさげる ふたつの鍵

血圧は健康診断だけでなく、医療機関に備えられているものや、家庭用の血圧計を利用して、数値を定期的に確認しましょう。収縮期血圧140 mmHg／拡張期血圧90 mmHg以上となっていたら、血圧をさげる取り組みを始めてください。そこには、ふたつの鍵があります。

## 高血圧は命に関わる

正常値より高い圧力が血管にかかり続ける状態——これを、高血圧と言います。

高血圧が改善されないと血管の伸縮性が損なわれて硬くなり（動脈硬化）、破れて出血するリスクが高まります。

こうしたことが脳や心臓で起こると、命に関わる重篤な病気を引き起こしたり、後遺症によって生活が大きく制限を受ける状態を招

きかねません。

## 食事と運動がひとつ目の鍵

高血圧は、原因が特定できない「本態性高血圧」と、なんらかの病気が原因で起こる「二次性高血圧」があります。

患者数の割合としては、本態性高血圧が約9割を占めます。

本態性高血圧の原因を特定することは困難ですが、塩分の摂り過ぎ、肥満、過度の飲酒、運動不足、ストレス、喫煙といったことが関

係していることはわかっています。

高血圧（本態性高血圧）を思う方にとって、食事療法・運動療法による生活習慣の改善が、血圧をさげるためのひとつ目の鍵となります。



## 診断基準と受診の目安

高血圧の診断基準は、（医療機関で測定した場合）収縮期血圧140 mmHg／拡張期血圧90 mmHg以上となっています。

なお2024年4月から、特定

健診における高血圧の「医療機関受診勧奨基準」が変更になりました。

①収縮期血圧140以上160 mmHg未満、または拡張期血圧90以上100 mmHg未満⇨生活習慣を改善する努力をしたうえで、数値が改善しないなら医療機関を受診する。

②収縮期血圧160 mmHg／拡張期血圧100 mmHg以上⇨すぐに医療機関を受診する。



## 薬物療法が二つ目の鍵



高血圧と診断された場合、年齢、性別、高血圧の重症度、糖尿病や脂質異常症、なんらかの病気の有無・状態など、さまざまなことを考慮のうえ、高血圧の治療薬（降圧薬）による治療が行なわれます。これが、血圧をさげるためのふたつ目の鍵になります。

降圧薬は、長期間の服用が必要になります。このため、薬の安全性はとて高くなっています。

### 【おもな降圧薬】

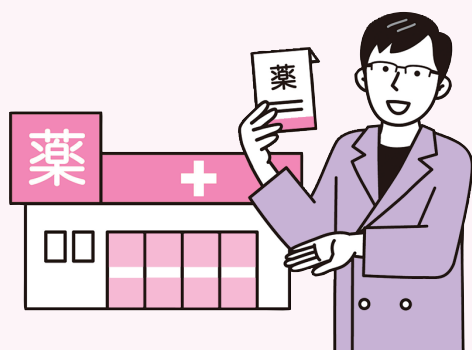
①カルシウム拮抗薬 日本でもっとも処方されている降圧薬。血管を収縮させるカルシウム

(Ca) イオンが血管細胞に流入するのを阻害することで、血管を拡張させて血圧をさげる。

②アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬 (ARB) アンジオテンシンⅡという血圧上昇にも関わる物質の作用を抑える。

③アンジオテンシン変換酵素阻害薬 (ACEI) アンジオテンシンⅠをアンジオテンシンⅡへ変換する酵素の働きを阻害する。

④利尿薬 尿の排泄を促し、血液中の水分量を減らして血圧をさげる。



## 「減塩」のポイント



高血圧の予防や改善に取り組むときに、真っ先にあげられるのが「塩分摂取量」です。

日本人の塩分摂取量の平均は、男性 10.5g、女性 9.0g となっています。

食塩摂取の1日あたりの目標量は、成人男性で 7.5g 未満、女性で 6.5g 未満。高血圧の重症化を予防するには、男女とも 6g 未満になります。

ちなみに、カップラーメン1個に含まれる塩分量は約 6g。牛丼（並盛）に味噌汁をつけた場合は約 5g になります。

日本人の塩分摂取量が多いことがわかると同時に、減塩の難しさも感じます。

減塩には、どう取り組みれば良いのでしょうか？

食事における塩分の約 7 割は、「調味料」から摂取しています。

このため食塩はもちろんですが、醤油、味噌、ソース、マヨネーズ、ケチャップ、ドレッシング——これらの使用量を減らす、減塩タイプのものに変更する——こうしたことが塩分の摂取量を減らす第一歩になります。

調味料の減量や変更は味に関わることなので、最初は不満を覚えるかもしれません。しかし慣れていけば、薄味の料理も美味しいと感じるようになっていきます。

花粉が飛散する前に、終わった後に

# 花粉症



花粉の飛散量は、日本各地で昨年より多いとの予測が出ています。花粉症で毎年のように悩んでおられる方は、早目の対応が必要です。



飛散量が増えると  
リスクが高まる

花粉症はアレルギー疾患のひとつで、スギやヒノキの花粉など、本来は身体に害を与えない物質に、過剰な免疫反応を示します。

目（かゆみ、充血、涙がでる）や、鼻（くしゃみ、鼻水、鼻づまり）といった部位にでる症状のほかに、のどや皮膚のかゆみ、熱っぽさなどの症状が現われることもあります。

花粉症は身体が花粉に晒されることで起こるため、その年に飛散する花粉の量に発症者数は影響されます。

花粉の飛散量は、前年の夏の気温が高いと増える傾向があります。2024年の夏は、気象庁が統計を取り始めて以降、2023年と並んでもっとも気温が高くなりました。

花粉飛散量の予測では、昨年と比べて、東日本はやや多いか多い。西日本は非常に多いとなっており、（北海道はやや少ない）。

花粉を避ける生活習慣を

花粉症の患者数は増加していて、日本人の約4人にひとりとも言われています。

花粉症から身を守るには、花粉を避ける生活習慣が大切になります。

花粉の飛散情報に注意して、飛散量が多いときは不要不急の外出を控える。

外出時は、鼻をマスクで、目をゴーグルでガードする。

帰宅時は、服に付着した花粉をよく落として部屋に持ちこまないようにする、といったことがあげ

## 花粉症対策





花粉が飛散する前の治療が鍵

花粉症の治療には、第2世代抗ヒスタミン薬を服用する薬物療法が多く行なわれています。スギ花粉は、例年2月中旬頃から飛散しはじめます。花粉症の薬は、スギ花粉が飛散する2週間前（1月下旬～2月はじめ）から予防的に飲み始めるのが効果的です。症状が出るまえの治療は「初期療法」と呼ばれています。症状が出てから薬を飲んだ場合より、症状が軽くすむというデータもあります。

来年以降の花粉症に備える

花粉症の治療法としてはほかに、

舌下免疫療法があります。

舌下免疫療法は、スギ花粉の抽出液を舌の裏から投与し、アレルギー反応を弱めていく治療法です。



舌下錠

舌下液

そのほかにも、鼻の粘膜をレーザーで変性させることでアレルギー反応が起こりにくくするレーザー治療もあります。

ただ、このふたつの治療法は、花粉の飛散時期をずらして行なわれます。

花粉症に悩まれている方や症状が重くなる傾向のある方は、ご自身の症状に合った治療法や時期など、かかりつけ医に相談してください。

生活ほっとニュース



歩く肺炎

マイコプラズマ肺炎は、生物学的には細菌に分類される微生物の感染によって発症します。この感染症は秋冬が流行期とされていますが、今年は夏ごろから流行が始まり、かつてないほど感染者数の増加がみられます。

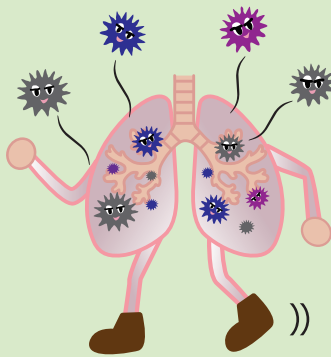
マイコプラズマ肺炎の発症後は、「乾いたせき（痰の絡まないせき）」が長く続きます。この状態を、「かぜが長引いているだけ」と判断してしまいう方がいらっしやいます。その結果、誰かに感染させるリスクがあるまま、保育施設や幼稚園、学校、公共施設、職場へ向かってしまう（向かわせて

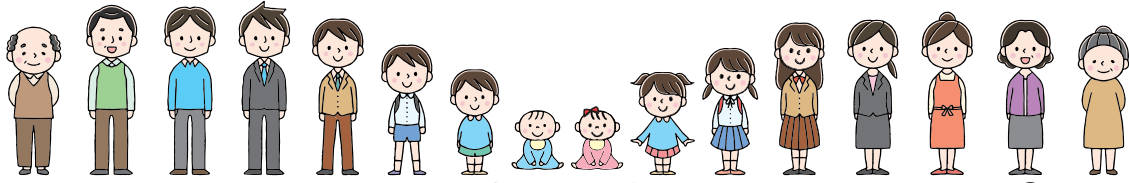
しまう）ケースがあります。

このように自覚がないままヒトからヒトへと感染が広がることから、マイコプラズマ肺炎は「歩く肺炎」とも呼ばれています。発熱、長引くせき、頭痛、などの痛みなどが現われたのち、多くの人は症状が改善します。ただ、まれに肺炎の重症化や、それにもなう合併症を引き起こす恐れもあります。

マイコプラズマ肺炎は、飛沫によって感染します。せきが長引く場合は、マスクをして飛沫の拡散を防ぎ、タオルなどの共用を避けるようにしましょう。

また長引くせきは、感染症を含めさまざまな病気のサインとなっていて、そこには重篤な病気も含まれます。症状が見られるときはできるだけ早めに、かかりつけ医に相談してください。





# 人生100年時代の知恵

## 笑うことの効能

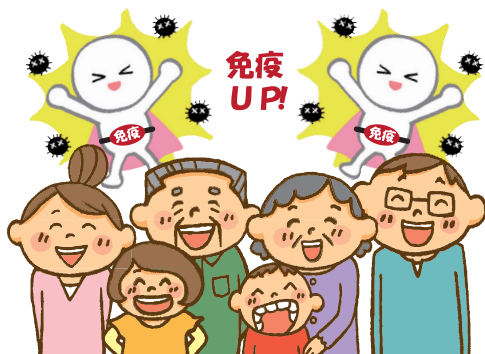
うれしいことや楽しいことに出会ったとき、人は自然と笑顔になります。  
このとき心身には、健康面でとても良い状態が生まれます。

### 笑いが健康につながる

自律神経は、緊張をもたらす交感神経と、緊張を緩和する副交感神経で成り立っています。笑っているとき人は、副交感神経の働きが優位になってリラックスします。これによって、ストレスが解消されます。

笑いが生まれるには、高次元の情報処理を行なう「大脳新皮質」という脳の部位が関係しています。笑いによってこの部位が活性化されることで、学習能力や思考力、意思決定にも良い影響が現われます。

そのほかにも、免疫機能の向上や、がん細胞を退治するNK細胞の活性化、幸福感をもたらす脳内物質（エンドルフィン）の分泌など、笑いが心身に及ぼす良い影響は、研究によってさまざまに確認されています。



### 笑顔になるための秘訣

笑うことが大事でも、笑える機会が少ない——そう感じている方もいらっしゃるでしょう。

心理学の実験で、興味深いことがわかりました。

「漫画は、笑顔を浮かべて読むとより面白く感じる」というものです。

表情と感情には深い関係があるため、こうしたことが生まれます。

楽しいから笑うだけでなく、笑うことで楽しさを感じるようになる——こうしたことも大切になります。

顔は、筋肉でできています。表情筋を柔軟に動かすトレーニングも習慣にしましょう。

大きく口を開いて「あ・い・う・え・お」と発音する、あいうえお体操。

人差し指を軽くくわえて頬と口角をあげ、下の歯は見せずに、上の歯8本を見せる体操などが効果的です。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



## \*冬季うつ\*

冬になると気持ちが落ち込んでやる気がでない、カラダもだるい……。でも、食欲は旺盛で、いつも眠い。こんな症状ありませんか？ もしかしたらそれ、「冬季うつ」かもしれません。

### 冬季うつって何？

冬季うつとは、秋から冬にかけてみられる「季節性情動（感情）障害」という症状で、「ウインター・ブルー」とも呼ばれています。

特徴的な症状は「過食」、「過眠」、「体重増加」という、通常のうつ病とは異なる症状がみられ、女性や若い世代に多い傾向があります。

冬季うつの主な原因の一つは、セロトニンという神経伝達物質の減少です。セロトニンは、太陽の光を浴びることでより多く生成され、十分に分泌されていれば気分を高め、精神を安定させる働きがあります。しかし、冬になると日照時間が

短くなるため、分泌量が減ってしまうのです。

### 冬季うつの改善は？

冬季うつの改善は、できるだけ日光を浴びてセロトニンの

分泌量を増やすことです。また、タンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養素を十分に摂取し、有酸素運動やストレッチなどもセロトニンを増やす効果があるといわれています。

	共通	食欲	睡眠	体重
一般的なうつ	・ 気力減退 ・ 気分の落ち込み	 低下	 不眠	 減少
冬季うつ	・ 倦怠感 ・ イライラするなど	 過食	 過眠	 増加

※症状が辛い場合は、医療機関を受診しましょう。

## 見逃さないで、この症状！

### 五十肩——急性期は無理に動かさない

「肩関節周囲炎」という病名は聞きなれないかもしれませんが、「五十肩（四十肩）」といえ、経験された方もおられるでしょう。

五十肩は、肩関節の周囲の組織に炎症が起き、痛みだけでなく、肩の可動域が狭くなる病気です。

この病気は、症状によって3つの状態に分けられます。

【急性期】炎症によって痛みが強くなります。ここでは、安静が必要になります。無理に肩を動

かさないようにしましょう。

【慢性期】痛みが軽減してきたら、肩をほぐす運動を徐々に行なって、可動域を広げていきます。

【回復期】肩を動かしても痛まなくなります。ただ、症状が長く続くケースもあります。

五十肩では、「積極的に肩を動かす」「マッサージで解消する」というのは、炎症が治まり、慢性期に入ってからでないとい逆効果になります。

整形外科の医師に相談し、正しく判断してもらうことが大切です。



- 7 (頭のストレッチの答え) ①男の子の羽織の房 ②母の帯留め ③母のバッグ ④女の子の髪飾り  
⑤女の子の前身ごろの柄 ⑥父の前髪 ⑦破魔矢の長さ





# れんこんとひき肉の蒸し物

## 材料 (2人分)

鶏ひき肉	200g	①	酒	大さじ1
れんこん1節	150g		おろし生姜	小さじ1
三つ葉	適量		塩	小さじ1/4
			片栗粉	小さじ2
		②	めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1と1/3
			水	1/2カップ
			片栗粉	小さじ1
			酢	小さじ1/2

## 作り方

- れんこんは皮をむき縦4等分に切りポリ袋に入れ、麺棒で叩き細かくする。
- ①のポリ袋にひき肉と②を入れ、手で揉んでなじませる。
- 耐熱の皿に油を塗り、②を平たい丸形にし、ふんわりラップをかけて電子レンジ600Wで5分加熱する。
- 小鍋に混ぜた③を入れ中火にかけ混ぜながらとろみがついたら③にかけ、刻んだ三つ葉をのせる。



1人分 259 kcal

## ワンポイント

ポリ袋に材料を入れて混ぜてレンジする時短料理。れんこんの食感ともっちり感を味わえます。



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 カンピロバクター感染症

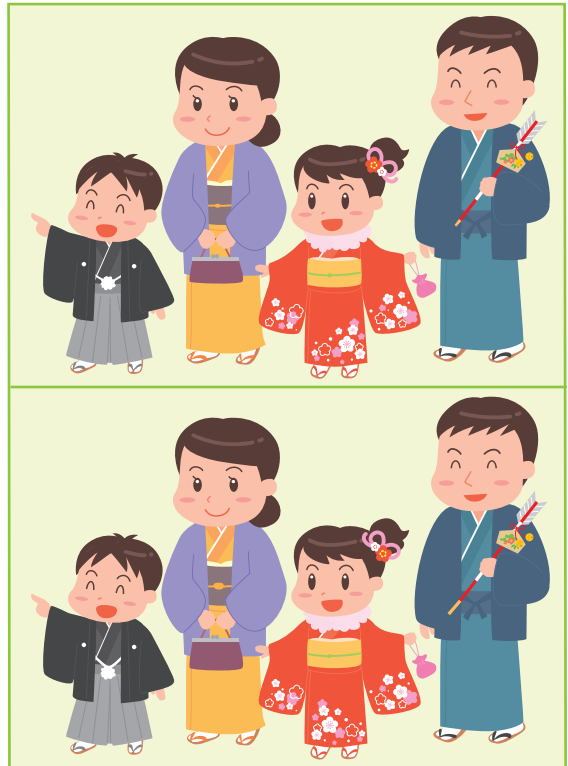
カンピロバクター感染症は、主にカンピロバクター・ジェジュニという細菌が原因の感染症で、国内で発生する食中毒の中でも多く発生しています。感染経路は、菌に汚染された水や調理が不十分な肉（特に鶏肉）、を摂取することや、感染者やペットの糞便による接触、牛や豚などの動物との接触でも感染することがあります。潜伏期間は2〜5日で、主な症状は、下痢、腹痛、発熱、嘔吐などですが、手足の麻痺や呼吸困難などを起こす「ギランバ



レー症候群」という合併症を起こす場合があります。治療は、症状を軽くするため対処療法が行なわれます。予防法は、肉類は十分加熱し、生肉を扱った後、感染者や動物と接触した後は、手洗い・手指消毒をしっかりしましょう。

## 頭のストレッチ

下の絵の中には、上の絵と違うところが7つあります。どこが違うでしょうか？



※答えは7ページにあります