

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2025年 2 月号



春一番——体調管理のシグナルに

「春一番」といえば、春の到来を告げる嬉しい便りというイメージがあります。

春一番は、立春（今年は2月3日）から春分（今年は3月20日）までに吹く、秒速8m以上の強い南寄りの風のことをいいます。

由来には諸説ありますが、春先の強風による転覆事故を警戒するために、長崎県の壱岐島に暮らす漁師たちが用いていた言葉というのが一般的です。

現在でも春一番が吹く時期は、強風による転倒事故に十分注意する必要があります。

立春から春分の間は、日本では「三寒四温」と呼ばれる時期（2月の終わりから3月の初め頃）と重なります。寒い日と暖かい日が交互に訪れ、一日の気温の高低差も大きくなります。

こうしたことはストレスとして脳に影響し、自律神経（交感神経と副交感神経）のバランスが乱れる原因となります。

自律神経は全身に張り巡らされた神経で、呼吸や血液の流れ、臓器の活動など、生命維持に必要な活動を行なっています。このため自律神経の働きが乱れると、さまざまな不調が身体に起こります。

春一番の知らせは、自律神経の働きに目を向けるシグナルにしましょう。

睡眠のリズム・時間の適正化、栄養バランスのとれた食事、適度な有酸素運動、腸内環境を整えるといったことが、自律神経の働きを正常に保つためのポイントです。



更年期障害で医療機関を受診した人の割合は、約3割となっています。

症状が軽ければよいのですが、多くの女性がひとりで辛い症状に耐えているのではないのでしょうか。

日常生活に支障がでるほど症状が重い方は我慢せず、婦人科を受診するようにしましょう。

女性ホルモンの減少による影響

月経がこない状態が12か月以上続くと、「閉経」とされています。

閉経になる平均年齢は50歳前後ですが、人によっては40代前半や、50代の後半に迎える人もいます。

そして、閉経前の5年間と閉経後の5年間を合わせた約10年間は「更年期」にあたります。

閉経は、卵巣の機能が徐々に低下することによって起こります。そして卵巣の機能低下によって、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が減少します。

また、卵巣の機能低下や女性ホ

ルモンの分泌の低下は、脳に影響を与え、自律神経の働きの乱れにつながります。

これらによって起こるさまざまな心身の不調のうち、なんらかの病気が原因ではなく、日常生活に支障がでるような状態を「更年期障害」と呼びます。

心身のあらゆるところに症状が

更年期障害では、血管の収縮・拡張をコントロールする自律神経の働きが乱れ、次のような症状がよく現われます。

ホットフラッシュ（のぼせ、ほてり）、発汗、肩こり、腰痛、関



QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

節痛

女性ホルモンの分泌の低下は、精神的な不調の原因にもなります。

疲労感、意欲・集中力の低下、イライラ、不安感、うつ、不眠、食欲不振

そのほかにも、頭痛、腹痛、便秘、下痢、乾燥肌、ドライアイ、排尿障害、萎縮性膣炎、性交痛などがあげられています。

なんらかの病気が隠れていることも

更年期障害の症状は多岐にわたるため、気をつけなければならな

いことがあります。それは、更年期障害ではなく、なんらかの病気が隠れているケースです。

更年期障害とよく似た症状が現われる病気は多く、甲状腺の病気（バセドウ病・橋本病）、心血管疾患、うつ病などが代表的です。これらの病気と更年期障害は、

血液検査やCT・MRIなどの検査で医師が診断することが可能です。

更年期障害と感じたら自己判断するのではなく、産婦人科を受診しましょう。

ホルモン補充療法

更年期障害と診断されたら、カウンセリング、運動・食事療法のほか、ホルモン補充療法（HRT）が行われます。

ホルモン補充療法は、エストロゲン（卵胞ホルモン）を薬剤で補う治療法です。

このとき子宮がある方は、プロゲステロン（黄体ホルモン）をいっしょに使用します。

このふたつのホルモンは、月経周期に係るホルモンのため女性の健康に大きな影響を与えていて、ホルモン補充療法は更年期障害の症状の速やかな改善が期待できます。

＊＊男性の更年期障害＊＊

男性ホルモンの分泌が低下することによって、うつ状態や意欲・性欲の低下、運動能力の低下、睡眠障害といったさまざまな症状が起こることを、「LOH 症候群」といいます。

女性ホルモンの減少によっておこる女性の更年期障害になぞらえ、LOH 症候群は「男性の更年期障害」とも呼ばれています。

男性ホルモン（テストステロン）の数値は、8.5pg/ml を下回ると明らかに数値が低いと診断されます。ちなみに、通常は 70 代でこの値に近づきます。

ところが現在、中高年の働き盛りの男性に、この 8.5pg/ml を下回る人が増えてきました。その数は、600 万人とも推定されています。

女性の更年期障害は、時間の経過とともに回復する傾向があります。

しかし、男性の更年期障害は自然治癒が見込みにくく、積極的な改善手段を講じていく必要があります。

はっきりとした原因が分からないまま精神的・身体的不調に悩まされている場合は、泌尿器科で血液検査を受け、テストステロンの数値を調べてみてはいかがでしょうか。

数値が低い場合、軽度であれば生活習慣の改善や食事療法・運動療法によって、重度の場合は男性ホルモンの補充療法によって症状の改善が見込めます。



一般的な鎮痛剤が効かない

神経障害性疼痛

慢性的な痛みを抱えている人の4人にひとり、神経障害性疼痛とされています。神経障害性疼痛は、痛みを我慢しているうちに慢性化すると、QOL（生活の質）の低下や精神面への悪影響が懸念されます。

神経が障害されて起る痛み

例えば、指先を切ってしまったとき、その刺激は末梢神経から中枢神経を通じて脳に伝えられ、痛みとして人は感じます。

神経障害性疼痛はこうしたこととは違い、末梢神経や中枢神経が障害されることで発症します。

このため、ケガや病気によって障害された部位が治ったあとも、強い痛みが継続的に生じます。

神経が障害される原因の代表的なものには、事故やケガによる外

傷性の神経の損傷、脳卒中、帯状疱疹、三叉神経（顔の感覚を脳に伝える神経）痛、脊柱管狭窄症、糖尿病などがあげられています。

痛みの現われ方はさまざま

疼痛は文字だけを見ると、「うずくような、ズキズキとした痛み」をイメージするかと思います。ただ医学用語としては、「疼痛」と「あらゆる痛み」は同義語になっています。

ズキズキとした痛みのほかに、ヒリヒリとするような灼熱痛、ピ

リビリと鋭く走る電撃痛、針で刺されたような痛みなど、さまざまな現われ方をします。

痛みの強弱も一定ではなく、三叉神経痛のように「人間が感じる痛みのなかで、もっとも強い」とされる症状もあります。

生活の質や精神面にも影響が

神経障害性疼痛には、次のような注意しなければならない特徴があります。

① 神経障害性疼痛による痛みは、慢性化しやすい。また、難治

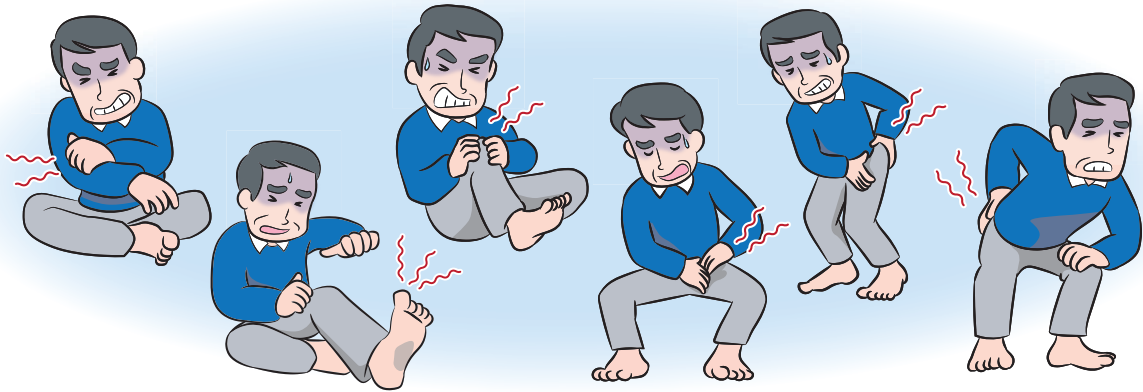
性（治療が難しい状態）になることがある。

② 神経障害性疼痛を治療しないでいると、わずかな刺激でも痛みが起る、過敏な状態になることがある。

③ 痛みが慢性化、過敏化すると、QOL（生活の質）の低下や精神面への悪影響が生じる。

長期間続く痛みは我慢しない

あるアンケート調査では、「日本人は痛みを我慢する国民性」と約8割の人が回答しています。



神経への治療が必要

別の調査でも、慢性の痛みを抱えている人の6割強が「痛みは我慢すべきだ」と答え、3割の人は通院していないということがわかりました。

一時的な痛みではなく、また、早期の治療が必要な神経障害性疼痛においては、こうした考え方は憂慮すべきものといえます。

慢性的な痛みを感じている方は我慢せずに、早目に医療機関を受診することが必要です。

経障害性疼痛は神経の障害が原因なので、痛み止めとしてよく使用される、炎症を抑えて症状を緩和するタイプの鎮痛剤は効きません。

治療には、神経伝達物質の量を減らし、働きを抑えることで鎮痛作用をもたらす薬を使用します。

また、障害された神経の周辺に麻酔を投与する「神経ブロック」や、これらの治療で痛みを抑えられないケースでは、手術療法が検討されます。

生活ほっとニュース



りんご病

りんご病（伝染性紅斑）が全国的に流行しており、医療機関からの患者数の報告は、過去10年でもっとも多くなっています。

りんご病は、ヒトパルボウイルスB19というウイルスによる感染症です。

感染後、一週間程度の潜伏期間を経て、かぜのような症状からはじまり、左右の頬に赤い湿疹が生じます。この状態がりんごを想起させるため、りんご病と呼ばれています。

りんご病は、5〜9歳ぐらいの子どもに多く見られます。この病気が重症化するケースはごくまれで、ほとんどが1〜2週間程度で自然に治ります。

またりんご病は、一度感染すると終生免疫を得るため、基本的に2回目以降では症状は起こりません。日本ではおよそ半数の人が、りんご病の免疫をもっていると考えられています。

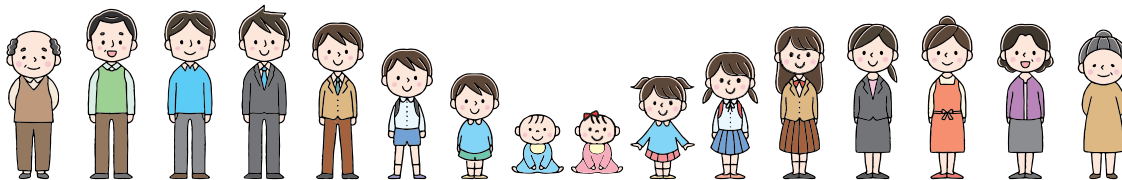
では、りんご病流行のなにか問題となっているのでしょうか？

それは、妊娠中にりんご病に感染すると、ウイルスが胎盤から胎児に感染し、流産や死産につながるリスクが高まるためです。

また、このことが広く一般に知られていないことも問題視されています。

妊娠中の方は、かぜのような症状とともに腕や太ももに湿疹が生じたら（りんご病の特徴である頬の赤い湿疹は、成人女性の場合はあまり現われません）、軽視せずに産婦人科を受診してください。





人生100年時代の知恵

老老介護を考える

老老介護は、65歳以上の方が、65歳以上のご家族を介護していることを意味しています。「国民生活基礎調査」によると、老老介護の割合は、介護を行なっている世帯の63.5%にのぼっています。

高齢介護者の負担

老老介護の大きな課題は、介護をする人をどう守っていくかにあります。

老老介護では、介護をする人も高齢なため体力・精神的に追い込まれてしまうケースが見られます。

食事・排泄・入浴・身体を動かすときの補助など、介護は日常生活の全般に及ぶため、介護者は体力が必要になります。

また介護者には、さまざまなストレスが生じます。睡眠への影響、他者とのコミュニケーション機会の低下といったことも精神的に介護者を疲れさせる一因になります。

こうした状態を緩和するために介護サービスを利用したいと考えたときに、経済的な不安があるというケースも、老老介護では増えてきます。



ひとりで抱え込まない

介護の基本は家族で行なうことですが、介護者がひとりで抱え込んでしまうことは避けなければなりません。

ご自身が介護を行なうことになったら、まずは地域包括支援センターか介護施設に相談しましょう。そこにはケアマネジャーが在籍していて、必要な介護サービスはなにか、どう利用するかを具体的にマネジメントしてくれます。

経済的な面では、日本の介護サービスにはさまざまな公的支援制度があります。

公的支援制度には、収入や預貯金の額によって自己負担額を軽減できるものや、月々の負担額が上限を超えた場合に超過分を還付するものなどがあります。

ただ公的支援制度の多くは、自分から申請しないと利用できない仕組みになっています。こうした点も、ケアマネジャーに相談することで、わかりやすく教えてもらえます。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* カカオのチカラ *

2月14日はバレンタインデー。チョコレートを食べる機会が増えそうな時期です。甘くて美味しいだけでなく、その成分に近年注目が集まっています。

カカオとは？

カカオは、主に中南米、西アフリカ、東南アジアなどの高温多湿の地域で生育する植物で、その木になる果実の種子（カカオ豆）がチョコレートやココアの原料となります。

このカカオ豆には、カカオポリフェノールや食物繊維、カカオプロテインといった成分が含まれており、様々な健康効果があると注目されています。

カカオの健康効果

カカオポリフェノールには抗酸化作用があり、以下のような効果が期待されます。

- ・動脈硬化の予防
LDL（悪玉）コレステロール

の酸化を防ぎ、血管をしなやかにする働きがある。

- ・血圧の低下
血管を広げて血流を改善し、血圧の上昇を抑える。

- ・アレルギー症状の改善
アレルギーの原因物質に対して抗体を作ったり、症状を悪化させる物質の働きを抑える。

- ・脳の活性化
脳細胞の酸化を防ぎ、活性酸素を減らすことで、認知機能を高める。

- ・美容効果
シミやシワなどの肌老化の原因の一つである活性酸素の働きを抑える。

- ・便秘の改善
カカオプロテインや食物繊維が腸内環境を整え、便秘を改

善する。

カカオの上手なとり方

カカオを効果的にとるには、カカオの成分が70%以上の高カカオチョコレートがおすすめです。しかし、食べ過ぎには十分注意し、1日に30g（板チョコなら約半分）以下の量で、毎日少しずつ食べるようにしましょう。



※持病のある方は、摂取について医師に相談してください。

見逃さないで、この症状！

鯖アレルギー——ほかの魚にも注意！

鯖を食べたあとに、発疹（蕁麻疹）や顔面紅潮、吐き気、口のなかの痒み、下痢といった症状が起こる鯖アレルギー。

鯖アレルギーの原因としては、つぎの3つがあげられています。

- ①パルブアルブミン（たんぱく質）
- ②ヒスチジン（アミノ酸）
- ③アニサキス（寄生虫）

これらの物質や寄生虫は、マグロ、カツオ、アジ、イワシ、サンマなど、多くの種類の魚に

も存在しています。このため、鯖アレルギーがある方には、なんらかの魚介類でも同様のことが起こる恐れがあります。

アレルギー反応には、アナフィラキシーショック（呼吸困難や意識障害などを引き起こす）という重大な反応が起こることもあり、命の危険にもつながりかねません。

鯖（魚介類）でアレルギーや食中毒のような症状がでたときは医療機関を受診し、治療だけでなく、その後の食生活についても、医師と話し合うことが大切になります。



- 7（頭のストレッチの答え） ①口（吉・否・吾・哲・問） ②山（岩・岳・嵐・炭・崇） ③心（念・思・息・忠・態）
④糸（絵・給・絶・紀・終） ⑤言（読・談・譜・認・誘） ⑥皿（盟・盆・盛・盗・盤）



ブロッコリーのパンキッシュ

材料（2人分）

ブロッコリー	80g	卵	2個
ベーコン	1枚	生クリーム	1/2カップ
玉ねぎ	50g	④塩	小さじ1/5
ミニトマト	3個	粗挽きこしょう	少々
フランスパン	50g	ピザ用チーズ	20g
オリーブ油	小さじ1		

作り方

- ① ブロッコリーは小さめの小房に分け硬めに茹でる。玉ねぎは薄切り、ベーコンは5mm幅に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ② フライパンにオリーブ油小さじ1を熱し玉ねぎ、ベーコンを炒める。しんなりしたらブロッコリーを加えさっと炒め合わせる。
- ③ フランスパンは5mm厚さに切り半分に切る。耐熱容器の底と周りに敷き詰める。
- ④ ボウルに④を混ぜる。③に②を入れ、④を流し入れてミニトマトをのせる。200度のオーブンで15～20分火が通るまで焼く。



1人分 430 kcal

ワンポイント

フランスパンが焦げやすいので途中からアルミホイルをかけて焼きましょう。



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 オンコセルカ症

オンコセルカ症とは、回旋糸状虫という寄生虫によつて引き起こされる感染症です。また、「河川盲目症」とも呼ばれ、失明率の高い感染症です。

主に、アフリカや中南米で多く発生しており、日本では動物への感染が数例ありますが、ヒトへの感染は今のところ報告されていません。

感染経路は、病原体を持った黒バエ（ブユ）に繰り返し刺されることにより感染します。

症状は、激しい痒み、発疹や丘疹、皮膚の変形などで、重症化すると視力障害や失明に至ります。また、感染してから症状



が出るまで半年から数年かかることもあります。

治療は、駆虫薬の服用や、寄生虫を摘出する手術が行なわれる場合もあります。

ワクチンや予防薬はなく、流行地域に行く際は、虫に刺されないような対策（服装や殺虫剤）をしてください。

頭のストレッチ

①～⑥の5つの漢字に、それぞれ共通の部首を付けて漢字を完成させてください。

①	士	不	五	折	門
②	石	丘	風	灰	宗
③	今	田	自	中	能
④	会	合	色	己	冬
⑤	売	炎	普	忍	秀
⑥	明	分	成	次	般

★ヒント：下の部首から選んで下さい。
ただし、関係ない部首もあります。

虫 言 月 口 田 山 皿 水 糸 心

※答えは7ページにあります