

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2025年 3 月号



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
 入れ歯でもおいしく食べたい

メディカル・プロファイリング
狭心症

- 人生100年時代の知恵
移住生活とは
- はつらつ健康ナビ
黄砂にご注意
- 見逃さないで、この症状!
歩き始めに膝が痛む——早目の受診を
- あなたの知らない感染症の世界
ヒトメタニューモウイルス

脂溶性ビタミンの過剰摂取

ビタミンは、三大栄養素（糖質・脂質・糖質）を分解、合成して、エネルギーや身体をつくる物質に変換する役割があります。ビタミンが不足するとこの働きが低下し、さまざまな不調が身体に起こります。

例えば、ビタミンB1が不足すると疲れやすくなるというのによく知られています。ビタミンB1は、糖質を分解してエネルギーを生み出すときに欠かせない物質だからです。

ではビタミンは、たくさん摂るほど身体に良い影響を及ぼすのでしょうか？

ビタミンは、水溶性（C、B群）と脂溶性（A、D、E、K）の2種類に分類されます。水溶性ビタミンでは、過剰に摂取された分は、身体の外に排泄されるため健康への影響はほとんどありません。一方、脂溶性ビタミンは身体に残留するため、過剰症を引き起こすリスクがあります。

一例をあげると、ビタミンDの過剰摂取は腎臓や血管にカルシウムの沈着を起こすことが指摘されています。

ビタミン摂取のためにサプリメントを利用されている方は、脂溶性ビタミンに注意してください。広告には、「一日分以上のビタミンDが補える」といった文言が見られるものもあります。

ビタミンを適度に摂取する最善の方法は、バランスの取れた食事です。健康食品を利用するときは長期的な影響を考慮して、十分に検討するようにしましょう。



入れ歯でも おいしく 食べたい

食事は生きるために必要な栄養を補給するだけでなく、人生の喜びにつながるものです。

しかし、入れ歯をすると食べ物がおいしく感じられない

——こうした悩みを抱えてる方がいらっしやいます。

なぜこうした問題が起こるのでしょうか？

ポイントは、入れ歯の違和感や合っていない入れ歯による「食感の変化」にあります。

食感の変化が味に影響

味には、五味と呼ばれる、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味があります。これらは、おもに舌の表面の味蕾（みらい）という細胞で感じます。ちなみに辛味や渋味は、五味と違って味蕾ではなく、舌の神経細胞を通して、刺激として脳に伝わる仕組みになっています。

味覚の中心が舌であるなら、舌を覆うわけではないのに、なぜ、入れ歯をするとおいしさが損なわれると感じるのでしょうか。

そこには、「食感」が大きく関係していると考えられています。

食感は、食べ物を口に入れたときの舌触りや噛んだ感覚です。熱い、冷たい、やわらかい、なめらか、しゃきしゃき、サクツといった言葉で表されます。

入れ歯（とくに合っていない入れ歯）をすると、この食感が変化します。

入れ歯の食感に慣れる

お口のなかには、入ってくるものの危険から身を守るため、繊細な刺激も感じる仕組みになっています。

入れ歯を作ったばかりのときは、装着していると違和感を覚えるこ



QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

とがあります。ただ、個人差はありますが、1週間もすると慣れて気にならなくケースも多いようです。

次に食感ですが、入れ歯を使い始めた当初はこれまでとは変化するから、同じものを食べてもおいしくないと感じる場合があります。

ただ、こちらもやはり、時間の経過とともに慣れていきます。

いずれは入れ歯をしたときの食感が、以前とそれほど変わらなく感じるでしょう、また、噛む機能が回復することで、新たな食の喜びを見つけることもできます。

合っていない入れ歯

入れ歯をするようになってある程度の時間がたったが、味に関しては不満が解消されない——こうした場合は、入れ歯の再調整が必要かもしれません。

入れ歯の経年劣化や、変形、損

傷。また歯ぐきに変化が起これると、入れ歯が微妙に合わなくなってしまう。

食事をしているときに入れ歯がずれる、外れる、痛みを感じる、食べ物が入れ歯と歯ぐきの間に挟まるといった状態は、食感にも大きく影響するので、すぐにでも調整が必要です。

ちなみに入れ歯の調整は、入れ歯を作った歯科医院でなくても可能で

自由診療の入れ歯でさらにおいしく

入れ歯には大きく分けて、保険適用のものと、自由診療で作られるものがあります。

健康保険適用のものは、材質に制限があります。入れ歯の歯ぐきや、床（入れ歯の土台となる部分）にあたる部分には、アクリルレジンが使われます。レジンとは、プラスチック樹脂のことです。

アクリルレジンは強度が弱いため、入れ歯がある程度、厚く作らなければなりません。

一方、自由診療で作る入れ歯は、シリコンや金属、アクリルレジンより強度が高い特殊なレジンなど、さまざまな素材が使用できます。これによって保険適用のものより入れ歯を薄く作ることができ、食感への影響を抑えることができます。

また、入れ歯を固定するために、金属のアタッチメントやマグネットを利用するタイプのものもあります。入れ歯の安定は、おいしく食べることに不可欠です。

自由診療の入れ歯には、さまざまなタイプのものがあり、価格もそれぞれ違います。

自由診療の入れ歯を作る場合には、味に関することや審美性（見た目）など、ご自身の希望を歯科医師にしっかりと伝えて、よく話し合うことが大切になります。



入れ歯をすると食感がおいしく感じられない



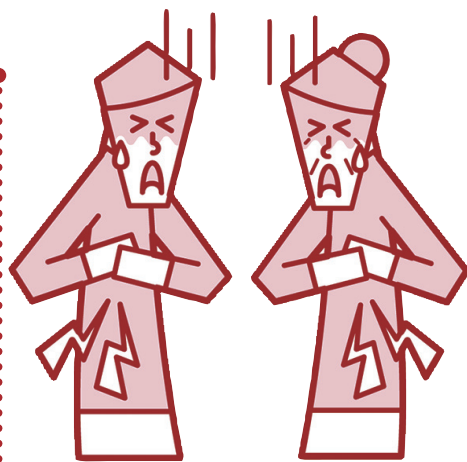
その原因は…
食感が変わるから



どうすればいいの？



その解決策は…
・入れ歯に慣れる
・自分に合った調整
・自由診療の入れ歯を検討



動脈硬化が引き金に

狭心症

狭心症の多くは、動脈硬化によって発症します。そして突然死のリスクが非常に高い「心筋梗塞」の手前の状態とされる病気です。

心臓の動脈が狭くなる

心臓は筋肉でできています（心筋）。心筋は、冠動脈を流れる血液から酸素や栄養を受け取ること

で活動します。しかし、動脈硬化によって冠動脈が狭くなると心筋への血液の流れが阻害され、締めつけられるような胸痛の発作や、不整脈・心房細動といった命にかかわる症状を引き起こす恐れがあります。

これが、狭心症です。

ちなみに、狭くなった冠動脈に血栓（血の塊）が詰まると血液がまったく流れなくなり、心筋が壊死します。これは心筋梗塞と呼ばれ、致命的な疾患になります。

発作の出方による分類

狭心症は、おもに3つのタイプに分けられています。

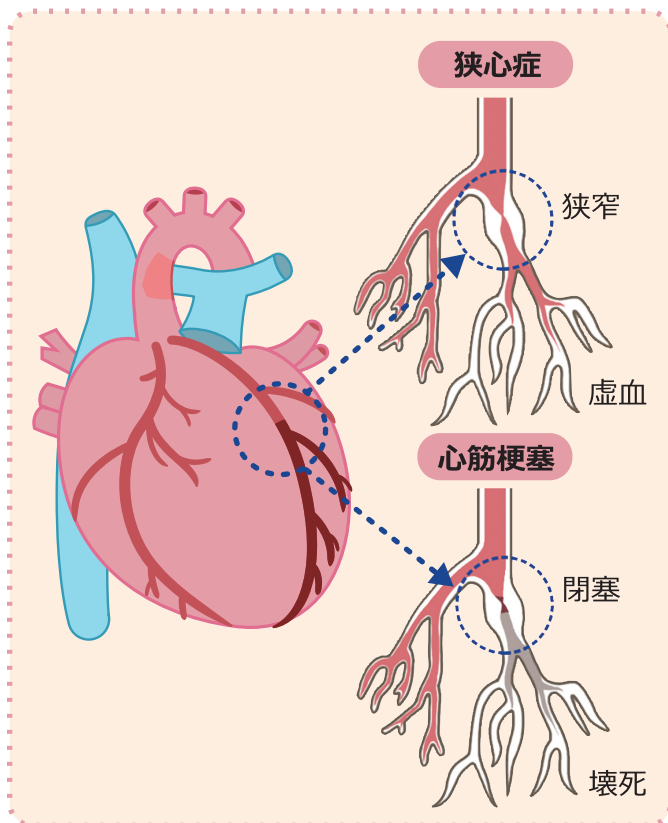
【労作性狭心症】

運動時や重いものを持ちあげたとき（労作）、心筋に必要な血液

【冠攣縮性（かんれんしゅくせい）狭心症】

が供給されず発作を起こす。症状は数分から10分程度で治まるが、治まらないときは心筋梗塞を起こしている恐れが高い。

【不安定狭心症】
労作性狭心症より、さらに強い胸痛が起こる。発作の持続時間が長くなる。発作の頻度が増す。急性心筋梗塞により近づいている状態で、きわめて危険な状態。



冠動脈が痙攣し、一時的に心筋への血流が悪くなることで起こる夜間や早朝、朝方などの安静時に発作が起こることが多い。

狭心症の診断と対処

狭心症の診断には、どのような状況で発作が起きたか問診し、心電図や運動負荷心電図（運動によって負荷をかけて心電図の変化を見る）、ホルター心電図（携帯型の心電計により日常の心電図を記録する）、超音波検査、冠動脈CT検査、カテーテル検査などが行なわれます。

狭心症と診断されている方や、胸を圧迫するような痛みが10分以上続く発作が起きた場合は、すぐに救急車を呼んでください。発作が数分で治まったときは、かかりつけ医に相談するか、循環器内科を受診しましょう。

薬物療法と手術療法

狭心症の治療では、症状によつ

て薬を使い分ける薬物療法が行なわれ、必要と判断された場合は、手術療法が行なわれます。

〔代表的な薬の種類と目的〕

○ニトログリセリン——発作が起きたときのために携帯する薬。

○ベータ遮断薬——心拍数を抑え、心筋を守る薬。

○カルシウム拮抗薬、硝酸薬——血管を広げる薬。

○スタチン——動脈硬化を改善する薬。

狭心症の手術には、「カテーテル治療」と「バイパス手術」があります。どちらを選択するかは、血管が狭くなっている箇所、範囲や数、年齢、持病などを考慮して選択されます。

○カテーテル治療——カテーテルという細い管を血管内に挿入し、狭くなった部分を内側から広げ、ステントと呼ばれる網目状の器具を植え込む手術。

○バイパス手術——身体のほかの箇所にある血管を使って、心臓の冠動脈にバイパス（迂回路）を作る手術。



带状疱疹ワクチン

带状疱疹は、加齢や過労、ストレスなどによって免疫力が低下することで、神経節（末梢神経にある神経細胞が集まった部分）に存在する水痘ウイルスが活性化することで発症します。活性化した水痘ウイルスは神経を障害し、皮膚へと広がっていきます。このため強い痛みと、皮膚症状が現われます。

带状疱疹は、50代から患者数が増加し、80歳までに3人にひとりになるとされています。

この病気の危険なところは、50歳以上で発症した人の約20%が、带状疱疹後神経痛に移行する点です。带状疱疹後神経痛に

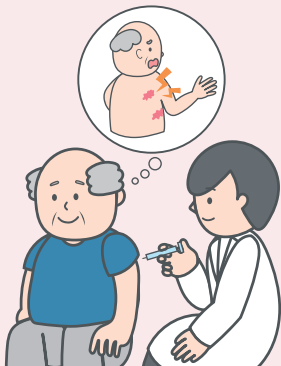
よる痛みは、数か月から年単位で続くこともあります。

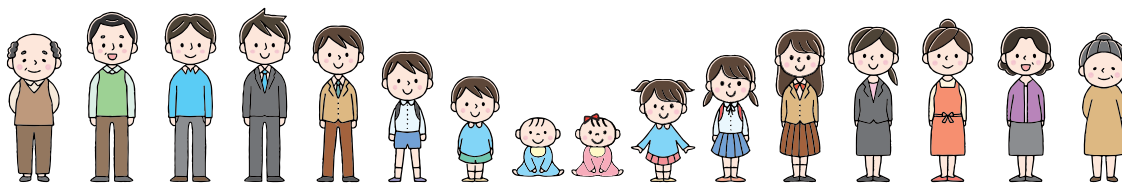
带状疱疹ワクチンは、水痘ウイルスに対する免疫力を高め、ウイルスの活性化を防ぐためのワクチンです。

4月から带状疱疹ワクチンが「65歳の人」と「60〜64歳で免疫機能に障害がある人」を対象に、定期接種へと変わります。対象の方は、お住いの自治体の指定先に申請すると、公費による補助が受けられます。

带状疱疹ワクチンには、生ワクチンと不活化ワクチンの2種類があり、接種回数や有効性の持続期間、接種費用など、いくつかの違いがあります。

どちらのワクチンを選ぶかは、医師によく相談したうえで決めることが大切になります。





人生100年時代の知恵

移住生活とは

現在、日本人の約3割が、東京圏（東京・神奈川・埼玉・千葉）で暮らしています。東京一極集中とも呼ばれ、交通の過度な混雑や、家賃・物価の高さから、地方で暮らしたいと考える人が増えています。

ゆとりある生活をしたい

都会を離れて、地方で暮らす——移住生活は、こうしたライフスタイルを意味する言葉です。

政府の調査では、東京圏に住む20代から50代の人たちのうち、49.8%が「地方暮らし」に関心があると答えています。

移住生活のメリットとしては、次のような点があげられています。

- ①地方のほうが物価も安く、生活費を抑えられる。
- ②子育てがしやすい。
- ③自然環境の豊かさ。
- ④通勤ラッシュからの解放。

国や地方自治体では移住生活を後押しするために、住宅支援や子育て支援、就職・起業支援など、さまざまな取り組みを行なっています。



慎重な判断と前向きな思考

移住生活の心配な点としては、次のようなことがあげられています。

- ①公共交通機関を含め、交通が不便（車がないと生活が難しいところもある）。
- ②勤め先や求人が少ない。
- ③地方では、医療機関や介護施設が減少しているというニュースを見た。

移住生活は、一時的な引っ越しと違って、生涯設計を立てたうえで考える必要があります。

医療・介護に関しては、アクセスのしやすさやサービスの充実度など、とくに注意して調べるようにしましょう。

移住生活では、不足や不便があっても、工夫しながら楽しんで生活できる、そうしたポジティブな思考も大切になります。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 黄砂にご注意 *

黄砂と聞いてまず思い浮かべるのは、ニュースなどで観る街中が黄色く染まった映像ではないでしょうか。春は花粉の季節ではありますが、黄砂の季節でもあるのです。

黄砂とは？

黄砂とは、中国やモンゴルの乾燥地帯（ゴビ砂漠やタクラマカン砂漠など）の砂や塵が低気圧や強風によって巻き上げられ、それが大気中に浮遊または降下する現象で、よく知られているものは、空が黄褐色に覆われたり、黄色い粒子が降ることです。

黄砂は、中国大陆だけでなく偏西風に乗って日本にも飛来し、また北太平洋を横断して北米大陸へと運ばれる場合があります。

黄砂がもたらす被害

黄砂は砂であり、それ自体は有害ではありませんが、空気中

の大気汚染物質と吸着することで環境や人体に被害を及ぼします。

①環境被害

- ・大気汚染による気候に影響
- ・海への降下による海洋汚染や生態系への影響
- ・農作物や家畜への被害
- ・航空機などへの交通被害

②人的被害

- ・呼吸器疾患（気管支喘息、気管支炎、肺炎など）の悪化
- ・アレルギー症状（目のかゆみ、結膜炎、鼻水、くしゃみ、喉の痛みなど）
- ・皮膚の赤み、湿疹、かゆみ

黄砂は従来、自然現象と考えられていましたが、近年では森林減少、土地の劣化、砂漠化といった人為的な環境破壊も影

響していると考えられています。

日本での対策

黄砂は日本に飛来するまでには濃度が低くなりますが、年々その量は増えつつあります。気象庁などから黄砂情報が発表された時には、落ちてきた粒子に注意し、花粉対策と同様にマスクや眼鏡、手洗い、うがいなどで対策をしましょう。



見逃さないで、この症状！

歩き始めに膝が痛む——早目の受診を

変形性膝関節症は、膝関節の軟骨がすり減ることで発症します。原因の多くは加齢によるもので、とくに40歳以降の女性に多くみられます。

症状は、徐々に進行していきます。

【初期】立ちあがったときや、歩き始めに膝の痛みを感じる（しばらくすると痛みがやわらぐ）。

【中期】階段の上り下りで膝が痛む。膝が熱をもつようになり、腫れる。

【後期】慢性的な膝の痛み。膝関節の変形。痛

みで歩行困難になる。

この病気で大切なことは、初期段階で整形外科を受診することです。その理由は、症状が重くなるにつれて、治療法の選択肢が限られてくるためです。

初期であれば、運動療法や薬物療法といった保存療法によって、症状の改善が期待できます。しかし、症状が進んでいるケースや、保存療法の効果が認められないときは、手術療法の検討が必要になります。





押し麦と根菜のみそスープ

材料(2～3人分)

押し麦	30g	水	3カップ
れんこん	各80g	おろし生姜	小さじ1
人参		ゴマ油	小さじ1
大根		みそ	大さじ2
鶏ひき肉	100g		

作り方

- ① 押し麦はさっと洗う。
- ② れんこん、人参は半月切り、大根はいちょう切りにする。
- ③ 鍋にゴマ油を熱し、ひき肉と生姜を入れ炒める。色が変わったら①を加え油が回るまで炒める。水3カップを入れ強火にし煮たったらアクを取り、①を入れ弱火にし15分煮る。
- ④ みそを溶き加えて火を止める。



(3人分の場合) 1人分 176 kcal

ワンポイント

具沢山でバランスの取れたスープ。



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

ヒトメタニューモウイルス

昨年末から中国での感染拡大が報じられているヒトメタニューモウイルスは、新型のウイルスではなく、2001年に発見された喘息を伴う気管支炎や肺炎を起こすウイルスです。年間を通して発生がみられますが、特に3～6月に多くみられます。

主に1～3歳の幼児の間で流行しますが、大人や高齢者でも感染することがあります。感染経路は、感染者からの飛沫・接触感染です。潜伏期間は4～5日で、咳、

鼻水、鼻づまり、高熱、喘息など、かぜやRSウイルス感染のような症状が1週間程度続きます。重症化すると気管支炎や肺炎を起こすことがあります。特効薬やワクチンはなく、治療は症状を和らげる対症療法が中心となります。

予防法は、手洗い、マスクなどの基本的な感染対策と感染者への接触を避けることです。

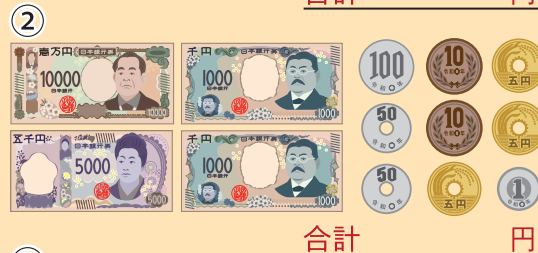


頭のストレッチ

①～③のお札と硬貨の合計は、それぞれいくらになるでしょうか？



合計 円



合計 円



合計 円

※答えは7ページにあります