

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2025年 4 月号



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
糖尿病と透析療法

メディカル・プロファイリング
メタボリックシンドローム

- 人生100年時代の知恵
大阪・関西万博で見る、
未来の医療
- はつらつ健康ナビ
閃輝暗点（せんきあんてん）
- 見逃さないで、この症状!
掻き壊すことで苔癬化する
- あなたの知らない感染症の世界
急性出血性結膜炎

春は寝起きがづらい

睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠があります。

レム睡眠は、脳が起きている睡眠で、急速眼球運動と骨格筋活動の低下が見られます。いわゆる浅い眠りと呼ばれる状態で、レム睡眠の間は、ストーリー性があり、感情をとまなう夢をよく見ます。

ノンレム睡眠は、脳が休息するための睡眠で、深い眠りと呼ばれることもあります。ノンレム睡眠の間も夢を見ますが、どこかぼんやりとしたものになります。

レム睡眠とノンレム睡眠は、一対となった90～120分の周期で、一日のうち5～6回繰り返されます。

すっきりと心地よく目覚めるためには、朝方に出現するレム睡眠のときに起きるとよいとされています。

現在では、レム睡眠のタイミングでアラームが鳴る目覚まし時計や、スマートウォッチと連携した睡眠アプリなども発売されています。

とはいえ、春の寝起きのつらさを解消するには、規則正しい生活習慣と睡眠環境の見直しは欠かせません。

朝日を浴びて体内時計を整え、朝食をきちんと摂る。適度な運動をする。寝る前にスマートフォンやテレビを見ない。夕食後のカフェインやアルコールの摂取を控えるといったことが、良質の睡眠をとることにつながります。

糖尿病と透析療法

さうじょうびょう
せきりょうほう

血液を濾過して、尿として排泄する腎臓。

糖尿病によって腎臓が障害されたとき、その機能を人工的に補うのが「透析療法」です。

糖尿病により

血管が破壊される

血液中に含まれるブドウ糖の数値は、「血糖値」によって表されます。

糖尿病は、血糖値をコントロールする、「インスリン」という臓器から分泌されるホルモンの分泌の働きの低下によって、血糖値が慢性的に基準値より高くなることで起こります。

糖尿病には、インスリンの分泌がほとんどなくなる「Ⅰ型」と、環境的な要因（肥満、食べすぎ、運動不足など）によってインスリンの働きが弱くなる「Ⅱ型」があ

り、Ⅱ型の患者数が多くなっています。

いずれにしても、糖尿病によって血糖値が高い状態が続くことは、もともと重大な問題となる「血管の破壊」へとつながります。

糖尿病の合併症

糖尿病の悪化による血管の破壊は、合併症引き起こすため、「糖尿病の三大合併症」とも呼ばれています。

代表的な症状としては、目の毛細血管の破壊で起こる「糖尿病網膜症」。手足の毛細血管の障害による「糖尿病性神経障害」。

さらに、腎臓の毛細血管（糸球

体）が壊れる「糖尿病性腎症」は、排尿障害を引き起こし、命の危険につながる恐れがあります。

腎不全による心疾患

腎臓の毛細血管（糸球体）は、血液を濾過し、身体のお廃物を排除するための機能です。

しかし、糖尿病によって腎臓の

糸球体に慢性的な障害が起こると、腎臓の機能が正常に働かなくなります。

そして、腎臓の働きが30%以下になると、腎不全になります。

腎不全の最終段階では、血液の濾過や老廃物の除去による体内の毒素が排泄が自力ではできなくなり、やがて体液、電解質異常による死亡へ至ります。

透析療法によって血液を濾過

腎臓の糸球体は、自然治癒する方法がないため、腎臓の機能を治療で補う、「透析」が必要になります。

透析とは、血液から老廃物を取り除くことを言います。

三大合併症





腹膜透析は、腹部の臓器を包む膜（腹膜）を使って血液を濾過します。

毎日、時間をかけて行なわれるため、身体への負担が少なくなります。

血液透析においては、「シャント」と呼ばれる、動脈と静脈をつなぎ合わせた一本の太い血管が必要不可欠になります。



血液透析

透析療法における注意点

透析療法には、長い時間がかかりますが、治療をあきらめないことが大切になります。

実際にたくさんの方が、透析療法を続けながら、QOL（生活の質）の高い暮らしを送っています。

透析療法をあきらめない

確認することが必要です。

透析を行なうために日常生活で大切な点としては、塩分を控えて水分摂取量をコントロールする。心臓に影響するカリウムの摂取に注意する。体重管理を行なうことなどがあげられています。

ダイアライザーに送って、血液を濾過します。

腹膜透析では、カテーテルを腹部に埋めて、腹膜内で透析液を出し入れます。

シャントやカテーテルは、命を守る生命線と言えます。清潔に保つだけでなく、細菌の感染対策にも十分に注意すること。自分自身で触ったり、音を聞いて、状態を確認することが必要です。

内臓脂肪の増加(肥満)から始まる メタボリックシンドローム



メタボリックシンドロームは、糖尿病・高血圧・脂質異常症のリスクを増加させ、脳梗塞や心筋梗塞といった、命に関わる重篤な病気や合併症を引き起こすリスクがあります。



生活習慣病の悪化要因に

メタボリックとは「代謝」を意味する言葉で、栄養素を分解・合成しエネルギーに変化させ、不要なものを排出することを言います。この代謝に大きく関係しているのが、「内臓脂肪」です。

内臓脂肪は代謝時に、身体機能の維持・調節のため、さまざまな物質に影響を及ぼします。

【物質名と働き】

○レプチン——食欲を抑制する働きを低下させる。

○TNF- α ——インスリンの働きを妨げ、血糖値をあげる。

○アンジオテンシノーゲン——血圧を上昇させる。

○PAI-1——コレステロールによって血栓（血の塊）をつくる。

これらの物質と働きにより内臓脂肪の増加が、肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症のリスク（悪化要因）になっていることがわかり

ます。

生活習慣病へつながる数値

メタボリックシンドロームの診断基準は、次のようになっています。

○ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）が男性85cm以上、女性90cm以上。

○血糖値、血圧、コレステロール値うち、2つ以上が基準値より高い。

血糖値＝空腹時血糖110mg/dL以上。

血圧＝収縮期血圧130mmHg 以上または
拡張期血圧85mmHg 以上。

コレステロール値＝高トリグリセライド
血症150mg/dL以上、低HDLコレ
ステロール血症40mg/dL未満。

重篤な病気と合併症を引き起こす

メタボリックシンドロームの診断基準を超えた状態を放置することとは、次のような、命に関わる重篤な病気や合併症につながる恐れがあります。

○糖尿病Ⅱ失明、四肢の切断、腎不全。

○高血圧Ⅱ脳出血、くも膜下出血。

○脂質異常症Ⅱ狭心症、心筋梗塞、脳梗塞。

○脂肪肝Ⅱ肝硬変、肝がん。

メタボリックシンドロームの解消に向けて

40歳以上75歳未満の医療保険加入者の方は、「特定健診（メタボ健診）」の対象者になっています。

特定健診の結果、メタボリックシンドローム（メタボ）と判定された40〜64歳の人は、特定保健指導による「積極的支援」が受けら

れます。初回面接のあと3〜6か月の継続的な支援により、内臓脂肪の減少に取り組めます。

食生活においては、脂肪分と塩分の摂り過ぎに注意し、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。ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を習慣的に行なうといったことが大切になります。

メタボリックシンドロームによる健康リスクを診断し、生活指導・治療を起こっている医療機関も数多くあります。

メタボリックシンドロームの診断基準に該当する方はかかりつけ医に相談し、対策に取り組むようにしてください。



生活ほっとニュース



妊娠糖尿病

「妊娠糖尿病」は、妊娠中に見つかった糖代謝異常のことを意味しています。糖尿病と名付けられてはいますが、糖尿病の診断基準は満たしていない状態です。

妊娠糖尿病では血糖値をさげるために、インスリンの働きが欠かせません。

しかし妊娠時（とくに妊娠後期）には、胎盤が母体のインスリンの働きを抑制するため、血糖値が上昇する傾向が見られます。

妊娠糖尿病では、肥満や35歳以上の妊娠のほか、妊娠高血圧症候群や、出生体重が4000g以上の出産といった、母体が高血糖になることに

よるリスクもあげられています。

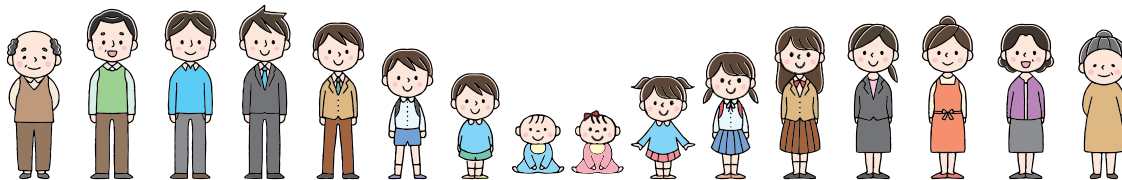
妊娠糖尿病かどうかは、妊娠中期に行なわれる血糖値のスクリーニング検査によって調べます。ここでは、「随時血糖（時間に関わらず血糖値を測る）」、もしくは「経口ブドウ糖負荷テスト（ブドウ糖を50g飲んで1時間後に血糖値を測る）」が行なわれます。

この方法で妊娠糖尿病が疑われる場合は、「空腹時経口ブドウ糖負荷テスト」による検査が行なわれます。テストでは、ブドウ糖75gを飲む前、飲んで1時間後、2時間後の3回、血糖値を測ります。

妊娠糖尿病と診断されたときは、血糖値のコントロールを行なっていく必要があります。食事や運動によるセルフケア。それでも血糖値がさがらない場合は、インスリン補充療法によって母子の健康を守ります。

血糖値





人生100年時代の知恵

大阪・関西万博で見る、未来の医療

大阪・関西万博が、4月13日（日）から10月13日（月）の184日間に渡って開催されます。大屋根リング、火星の石、空飛ぶ車……などが注目されますが、「未来の医療」に関しても興味深い展示が行なわれます。

医療とヘルスケアの未来

1970年の大阪万博では「未来」、2005年の愛・地球博では「地球環境」が万博のテーマでした。

大阪・関西万博では、「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに、「いのちを救う」「いのちに力を与える」「いのちを守る」という3つのサブテーマが設けられ、「命」に対する取り組みに焦点が当てられています。

そこでは展示を通して、未来の医療の姿も見られます。

大阪ヘルスケアパビリオンでは、「顔の映像で血糖値を測定する技術」や、「再生医療の可能性」「未来の病院」など。



PASONA NATUREVERSE には、ドローンやロボットを使って、遠隔地でも医療が行なえる「空飛ぶ手術室」といった展示があります。

万博来場時の注意点

万博 ID を使用して公式サイトにアクセスすれば、チケットの予約・キャンセルが可能です。ただ、事前に予約していなくても、混雑時を除いて、当日券でほとんどのパビリオンを見ることができます。

万博会場への入場は、シャトルバスのみになります。自家用車や二輪車の乗り入れはできません。会場に駐車場はありませんが、身体に障害があって移動に配慮が必要とされる方は、会場の隣接地の駐車場が利用できます。

買い物や飲食は、クレジットカードや電子マネー、プリペイドカードによるキャッシュレス決済になります。

会場では、ペットボトルや水筒に入った飲み物を持ちこむことができますが、瓶や缶に入った飲料やアルコール類は不可です。

大阪・関西万博は、夏場にも開催されます。熱中症対策は、必須になります。

このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 閃輝暗点 (せんきあんてん) *

キラキラ、チカチカ、ギラギラ…… 突然、目のなかに現われた謎の光に不安になられた方もいらっしゃると思います。この光、いったい何者なのでしょう？

閃輝暗点とは？

閃輝暗点とは、突然、目がチカチカしたり、視界にキラキラした光や、ギザギザした光（稲妻や歯車のような）が現れる現象で、視野の一部が見えなくなったり、まぶたを閉じてもその光は消えません。

通常は、15～30分程度で自然に消えていきますが、症状が治まった後に片頭痛が起こる場合があります。

なぜ起こるのか？

閃輝暗点が起こる原因は、まだ完全には解明されていませんが、脳の視覚をつかさどる血管が収縮し、一時的に血流が変化するために起こると考えられ

ています。また、収縮していた血管が再び拡張し、神経を刺激することで片頭痛を引き起こすとも言われています。

その要因は？

以下の要因が閃輝暗点を誘発するとされています。

1. ストレスや睡眠不足
2. 低気圧や気圧の変化
3. 血管収縮作用があるもの（喫煙、コーヒー、アルコール等）の摂取

また、不規則な生活や食事、過度の疲労など、生活習慣の乱れもその要因とされています。

対処法と予防法

1. 対処法
症状が出た時は、暗く静かな

場所で安静にし、片頭痛を伴う場合は、早めに片頭痛を抑える薬を服用しましょう。

2. 予防法

規則正しい生活習慣を心がけることや、どんな時に症状が出たのかを記録し、その要因を避けることも重要です。

※閃輝暗点が頻繁に起きたり、片頭痛がひどい場合には、目や脳の疾患が隠れていることもありますので、早めに医療機関を受診してください。



見逃さないで、この症状！

掻き壊すことで苔癬化する

皮膚に起こる炎症が一週間以上続く状態のことを、「慢性湿疹」と言います。

症状には、皮膚の赤味や腫れ、痒み、乾燥、ひび割れ、表皮が欠損することで起こるただれやびらんなどが見られます。

さらに、皮膚の痒みを感じる部位を掻き壊すと、皮膚は厚くて硬く、しわを生じた状態になります。これを苔癬化（たいせんか）と呼びます。

慢性湿疹の治療ではおもに、皮膚の炎症を抑えるためにステロイド外用薬や、痒みを緩和するための抗ヒスタミン内服薬が使用されます。

ステロイド外用薬は、湿疹の部位や状態によって、量や一日に塗る回数、塗り方（優しく伸ばして塗る。塗りこまない）を医師の指示に従って行なう必要があります。

慢性湿疹では定期的に皮膚科を受診して、ステロイド外用薬の効果的な使用や、スキンケアの実践を行なっていくことが大切になります。





ブロッコリーソースパスタ

材料 (2人分)

ブロッコリー	150g	米油	大さじ1/2
ベーコン	2枚	(又はサラダ油)	
ニンニク	1/2かけ	塩麴	大さじ1～適量
ショートパスタ		豆乳	1/2カップ
(ペンネなど)	120g	胡椒	少々
		水	1/3カップ

作り方

- ① ブロッコリーは細かい小房に分ける。ベーコンは細切り、ニンニクはみじん切りにする
- ② ショートパスタは袋の表示通りに茹でる。
- ③ フライパンに油とニンニクを入れ弱火にかける。香りが出たら中火でベーコンを入れ炒め、ブロッコリーを加え2分程炒める。水1/3カップを入れ煮たったら蓋をして5分程煮る。
- ④ ブロッコリーが柔らかくなったらヘラで潰し、塩麴、豆乳を加え混ぜながら少し煮詰める。茹でたパスタを加え混ぜながらさっと煮て胡椒をふる。



1人分 345 kcal

ワンポイント

味付けは塩麴だけの軽やかなパスタ。塩麴は製品により塩分が違うので味をみて調整してください。粉チーズを振るとコクが出ます。

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。



※3月号訂正 ③ ……色が変わったら②を加え油が回るまで炒める。

あなたの知らない感染症の世界

急性出血性結膜炎

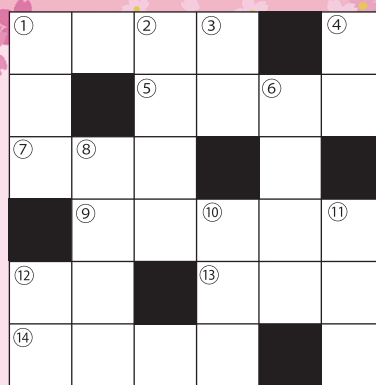
急性出血性結膜炎は、ウイルスによる感染症で、季節を問わず発症します。主に小学生以下の子供と20代に多く、1～4歳が最も多い傾向にあります。感染経路は、感染者の触れたもの（手指やタオルなど）からの接触感染です。症状は、突然の目の痛み、異物感から始まり、結膜の充血や結膜下出血を起こし、目が真っ赤になります。また、まぶたの腫れや目ヤニ、むくみの症状が出ることもあります。通常は約1週間ほどで自然治癒しますが、まれに6～12か月

後に手足の運動麻痺を起こすことがあります。感染力が強いため、学校などでは医師が感染の恐れがないと判断するまで出席停止となります。特別な治療はなく、症状に応じた対症療法が行われます。予防法は、手洗いをしっかりと行ない、洗面具やタオルの共用をしないことです。



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 英語でApril 日本語では？
- ② 「無名」の反対語
- ③ 「南」の対義語
- ④ 睡蓮を愛した印象派の画家
- ⑤ 人体の温度
- ⑥ 大量に物を買うこと
- ⑦ 野球の三冠王は打率、本塁打、～がトップ
- ⑧ 料理の作り方、調理法

【ヨコのカギ】

- ① 毒リンゴを食べた～姫
- ② 眠気に負けて寝てしまうこと
- ③ 軒先に巣を作る渡り鳥
- ④ 京都に着倒れ、大阪は？
- ⑤ 琵琶湖がある県
- ⑥ 英語でangel 日本語では？
- ⑦ 国宝「風神～図屏風」

※答えは7ページにあります