

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2025年 5 月号



社会人が増えている「適応障害」

5月病は、医学的には「適応障害」と診断されることの多い状態です。

適応障害の診断基準では、具体的なストレスの原因を抱えていること。そのストレスを取り除くと、比較的早期に症状が軽快することなどがあげられています。

社会人にとってのストレスの原因としては、上司や同僚との人間関係、部署や仕事内容の変化、過重な労働、さまざまなハラスメントといったことが代表的です。

原因が特定できるストレスを抱え、精神的な苦痛や身体的な不調に悩んでおられる方は、かかりつけ医に相談するか、心療内科や精神科を受診してください。社内に相談できるカウンセラーや産業医がいる場合もあります。

適応障害では、おもに次のような治療や対応が行われます。

- ・薬物療法 抗うつ薬、抗不安薬、睡眠導入薬などによって症状を軽減する。
- ・心理療法 認知行動療法によって、ストレスへの適応力を高める。

- ・環境調整 職場での配置転換や勤務内容の見直しなどについて、上司と相談する。

また、休職が必要と医師に判断されたら、診断書を作成してもらい、会社へ提出してください。適応障害の治療には休養が不可欠で、無理に仕事を続けることは、症状の悪化や回復の遅れを招く危険があります。

※会社休職制度があるかどうかは、事前に確認しておくとう安心です。

じりつしんけいとこの自律神経を整える

ストレスを感じると胃が痛む——こうした経験をされたことがあるかと思います。心理的なものと臓器の働きには関係があり、自律神経によってコントロールされています。このため自律神経の働きを整えることは、身体のコンディショニングを維持していく鍵になります。



自律神経によって臓器は働く

自律神経は、脳と脊髄（神経の太い束）からなる中枢神経とつながった、全身に張り巡らされた末梢神経に存在します。

自律神経は臓器の働きと関係していて、呼吸や血液循環、消化、体温、発汗、排尿・排便など、さまざまな身体機能を調整しています。

自律神経には、「交感神経」と「副交感神経」が存在します。交感神経は、身体に緊張をもたらす役割を担っています。一方の

副交感神経には、身体をリラックサさせる働きがあります。

このふたつは、日中は交感神経が優位になり、夜間は副交感神経が優位になるというように、生活リズムに合わせて交互に働きます。

自律神経の働きは

バランスが大事

中枢神経からの指令は末梢神経から臓器に伝わり、また、それらの発するシグナルが末梢神経から中枢神経に伝わります。

こうした情報のやり取りには、自律神経の交感神経と副交感神経



がバランスよく働くことが大切になります。

では、自律神経のこうした仕組みにトラブルが生じるとどうなるのでしょうか？

ストレスが

自律神経の乱れに

自律神経の働きにもっとも悪影響を与えるものが、脳に対するストレスや身体が感じるストレスです。

精神的なストレスに加え、過労、睡眠不足といったことが、脳へのストレスとなります。また、食欲不振、猛暑や厳冬、寒暖差、悪天候などは、身体的なストレスになります。

こうしたストレスによって交感神経が過剰に働いて自律神経が乱



QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

自律神経を整える ためのセルフケア

自律神経の働きは、無意識のうちに行なわれる仕組みになっていて、それを意識的にコントロールすることはできません。

自律神経の交感神経と副交感神経のリズムは、日常生活のリズムと密接に関わっています。このため自律神経を整えるには、睡眠・食事・運動によって、日常生活のリズムを整えることがポイントになります。

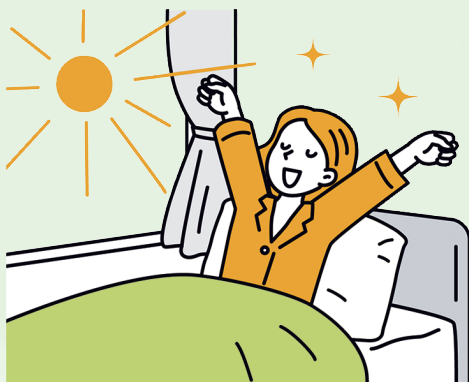
れると、臓器や器官の不調につながり、精神や身体にさまざまな症状を引き起こします。
△自律神経の乱れによる精神面の症状▽
うつ、不安、イライラ、倦怠感、集中力の低下。
△自律神経の乱れによる身体面の症状▽
頭痛、肩こり、動悸、息切れ、血圧上昇、吐き気、食欲不振、下痢、便秘。

【睡眠】

睡眠のリズムを整えるには、体内時計の働きを知っておく必要があります。

体内時計は、朝の光を浴びるとリセットされ、14～16時間後にメラトニンという脳内物質を分泌することで入眠へと導きます。

朝7時に起きたら朝の光を浴びて、夜11時には寝るというように、睡眠のリズムを一定にするようにしましょう。



【食事】

一日3食、決まった時間に食事を摂ること、とくに朝食を抜かないことは、体内のリズムを整えることにつながります。



【運動】

ストレッチで身体をほぐすことは、副交感神経を働かせるために有効です。入浴中や就寝前に、深呼吸をしながら軽めに行なうようにしてください。



自律神経失調症——医療機関によるケア

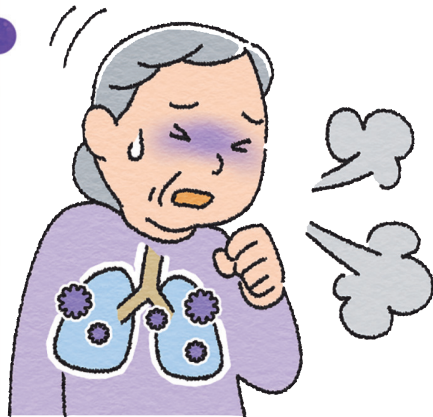
過労などにより精神的なストレスを強く受けているうえに、臓器に（胃であれば胃炎や胃潰瘍、腸なら腸炎や腸ポリープというような）器質的疾患がないにも関わらず、身体に不調が起きている状態を「自律神経失調症」と呼びます。

自律神経失調症の治療では、しっかりと休息・休養をとりながら、規則正しい生活への生活改善を行なっていきます。

さらに、症状に応じて、抗うつ薬、抗不安薬（精神安定剤）、睡眠薬を使用した薬物療法が選択されます。

また、ストレスの原因を取り除くためのカウンセリングや心理療法も効果的です。

自律神経失調症の治療には、心療内科の受診が勧められています。



65歳からの はい えん よ ぼう 肺炎予防

肺炎で亡くなる人の約98%は、65歳以上の
人となっており、そこには加齢による免疫力
の低下が関係しています。



肺炎の基礎知識

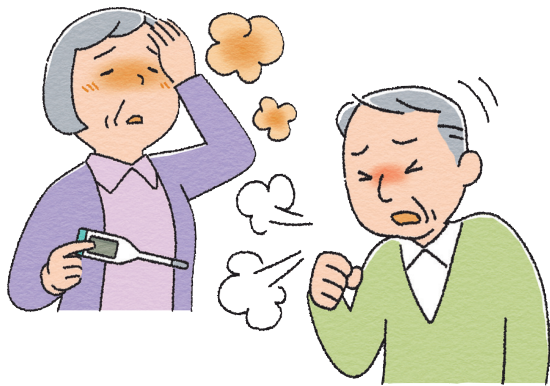
肺炎は、肺に細菌やウイルスなどが感染して炎症が起ることによって発症します。

○細菌性肺炎＝肺炎球菌による感染例が多い。

○ウイルス性肺炎＝インフルエンザや新型コロナウイルス、RSウイルスなど。

○誤嚥性肺炎＝食べ物や唾液と一緒に細菌が肺に入る。

肺炎の症状としては、38℃以上の発熱、激しいせき、痰、呼吸困難、胸痛などが代表的です。



加齢による肺炎の注意点

【加齢による免疫力の低下】

加齢とともに細菌やウイルスに対する免疫力は低下するため、肺炎の発症リスクとともに、重症化リスクも高くなります。

加齢に加え、なんらかの持病がある場合や、生活習慣の乱れによっても免疫力が低下します。

【いつもと様子が違う】

65歳以上の方の場合、先述した肺炎の代表的な症状がないのに、「呼吸が浅く速い」「倦怠感が強い」「食欲がわかない」「意識障害がある」といった症状が見られることがあります。

こうした状態から肺炎が急激に悪化するケースもあるので、普段と違う様子が見られたら軽視せず、かかりつけ医に相談しましょう。

肺炎予防にはワクチン接種を

65歳以上の方の肺炎予防には、肺炎球菌ワクチンとインフルエンザワクチンの接種が、重症化リス

「65歳以上」の方が定期接種の対象となっています。

【インフルエンザワクチン】
インフルエンザワクチンは、



5年以上とされています。

効果の持続期間は、健康な人で

います。

重症状化した肺炎球菌感染症の4

5割を占めているとされる、23種

類の血清型の肺炎球菌に対応して

います。

成人用の肺炎球菌ワクチンは、

重症化した肺炎球菌感染症の4

5割を占めているとされる、23種

類の血清型の肺炎球菌に対応して

います。

成人用の肺炎球菌ワクチンは、

重症化した肺炎球菌感染症の4

5割を占めているとされる、23種

類の血清型の肺炎球菌に対応して

います。

【肺炎球菌ワクチン】

肺炎球菌ワクチンは、「65歳」

の方が定期接種の対象となってい

て、公費（一部自己負担あり）で

接種が受けられます。※対象年齢

以外の方は、任意接種となります。

成人用の肺炎球菌ワクチンは、

重症化した肺炎球菌感染症の4

5割を占めているとされる、23種

類の血清型の肺炎球菌に対応して

います。

効果の持続期間は、健康な人で

5年以上とされています。

インフルエンザウイルスに感染

すると、気道の表面の細胞が破壊

され、肺炎球菌などの細菌が肺に

定着しやすくなり、肺炎を重症化

させることがわかってきました。

インフルエンザの合併症として

肺炎が起こると、ケースによって

は死亡につながる恐れがあります。

誤嚥性肺炎を予防する

肺炎になった高齢者の約70%が、

誤嚥性肺炎と言われています。

誤嚥性肺炎の発症には、嚥下障

害が関わっていることが多くあり

ます。65歳以上の方で、次のよう

なことが頻繁に起こるようであれ

ば注意が必要です。

①飲み物でむせる。②寝ていると

きにむせて目覚める。③食事をす

ると声が枯れる（気道にある声帯

に飲食物や唾液が入り込むため）。

また、誤嚥したときに細菌やウ

イルスを肺に入れないために、起

床時や食事のあと、そして就寝前

は、うがいや歯を磨いて口腔内を

清潔にすることが、誤嚥性肺炎の

予防につながります。

「社会的処方(social prescribing)」

は、1980年代のイギリスで

生まれた活動です。

その後、「社会的処方計画を

受けた患者の80%が救急外来、

外来診察、入院の使用を減らし

た」といった報告もありました。

社会的処方では、医師が患者

の治療を行なうときに、その人

が抱えている孤独感や社会的な

孤立状態に着目します。

具体的には、GPという一般

医・家庭医が、治療と同時にこ

うした問題への対応が必要と判

断したら、リンクワーカーと呼

ばれる方を紹介します。

リンクワーカーは医療従事者

ではありませんが、専門知識を

使って、社会的に孤立している

患者を、地域のコミュニティへ

とつなげる役割を担っています。

これにより、コミュニティの

なかで患者自身の持つ力が引き

出され、幸福感や満足感といっ

たものを取り戻していくことが

期待できます。

高齢化社会を迎えて孤立が社

会問題となっている日本でも、

かかりつけ医制度や地域医療ケ

アを通じて、社会的処方の取り

組みが始まっています。



社会的処方



例えば、かかりつけ医と医療

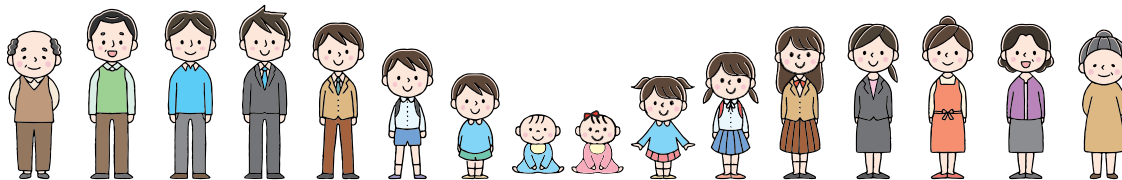
保険の運営団体が協働して、地

域社会の活動とつながりながら、

社会生活の課題にアプローチす

るモデル事業が、複数の都道府

県において行なわれています。



人生100年時代の知恵

転ばぬ先の「災害保険」

火災や地震は、私たちの生活がある日突然、根底から変えてしまう深刻なリスクになります。災害保険について知っておくことは、ご自身やご家族が安心して暮らすために欠かせない情報です。

火災だけでなく補償する

火災保険は、火災だけでなく、雷、台風や強風、洪水や土砂崩れ、空巢といった、さまざまな自然災害や事故、盗難などによる損害を補償する保険です。火災保険には、これらのリスクをセットにして補償する保険や、必要なリスクだけを選択する保険があります。

火災保険の対象は、持ち家が戸建ての場合は「建物と家財」、持ち家がマンションだと「建物の専有部分」と「家財」、賃貸マンションでは「家財のみ」に保険をかけるケースがほとんどとなっています。

火災保険で補償される金額は、契約内容によって変わってきますが、基本的な考え方があります。

それは「損害によって建物を失ったとき、失ったものと同等の建物を得られる」ように保険金を設定するということです。これにより、大きな損失を回避します。

【もらい火のリスク】

隣近所で火災が発生したときに、もらい火によって損害が発生した——こうした場合、相手に重大な過失がなければ『失火の責任に関する法律』によって、相手方に損害賠償を請求することはできません。

もらい火に対応するためにも、火災保険へ加入しておくことが重要になります。

日本人の80%が地震に不安

地震列島とも呼ばれる日本では、地震災害にあったとき、それを補償するための地震保険がリスク対策になります。ただ、地震保険は単独ではなく、火災保険とセットで加入します。

地震保険では、建物の「全損＝100%」「大半損＝60%」「小半損＝30%」「一部損＝5%」というように、損害の程度によって支払われる保険金額の割合が決まっています。

ここで注意すべきことは、「損害額のすべてが補償されるものではない」という点です。

地震保険の加入金額は、火災保険の30%～50%に設定されるため、補償金の上限は、建物は5000万円、家財は1000万円となります。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* ペットと安全に暮らそう *

動物（ペットを含む）から人に感染する病気を総称して、「動物由来感染症」といいます。家族同然の可愛いペットですが、以下の表にあるような感染症にかかる恐れもあることを十分理解して、適切に接するようにしましょう。

動物の種類	主な感染経路	感染症名	主な症状
犬 	咬まれる	狂犬病	かぜのような症状→麻痺→致死率 100%
	咬まれる・引っ搔かれる	パストツレラ症	傷口の赤みや腫れ、発熱、痛み
	糞・毛・砂を吸い込む	回虫症	発熱、せき、喘鳴、血痰
猫 	糞中の寄生虫の侵入	トキソプラズマ症	発熱、リンパ節の腫れ、倦怠感、筋肉痛
	引っ搔かれる	ネコひっかき病	リンパ節の痛み、腫れ、発熱
※猫にも狂犬病、パストツレラ症、回虫症があります。			
小動物 	糞や尿に触れる	レプトスピラ症	発熱、悪寒、頭痛、筋痛
		鼠咬症	悪寒、発熱、嘔吐、頭痛、関節痛
		野兔病	悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛
鳥 	糞や羽毛を吸い込んだり口移しの餌やり	オウム病	発熱、悪寒、頭痛、倦怠感、筋肉痛
		クリプトコックス症	咳、胸痛、発熱
爬虫類 	接触や水槽などの掃除の際に感染	サルモネラ症	悪心、嘔吐、腹痛、下痢、発熱

対策は…

- ・ 食べ物を口移しで与えるなどの濃厚な接触はしない
 - ・ 触れた後は必ず石けんで手を洗う
 - ・ 飼育場所は常に清潔に保つ
- ※気になる症状がある場合は、早めに医療機関に相談を！
※特に妊婦、高齢者、幼児は重症化する恐れがあります。

見逃さないで、この症状！

甲状腺機能低下症に注意を！

橋本病（慢性甲状腺炎）は、自己免疫疾患と呼ばれる病気のひとつで、成人女性の10人に一人と高い頻度で起こる病気です。

また橋本病にかかった5人に一人未満の割合で、甲状腺機能低下症が見られるという報告もされています。

甲状腺は甲状腺ホルモンを分泌することで、体温や脈拍、新陳代謝、脳や臓器の働きなどを調整しています。

しかし甲状腺に機能低下が起こると、こうした働きは阻害され、身体にはさまざまな不調が生じます。

よく見られる症状としては、疲労感、無気力、緩慢な動作、寒がり、体重の増加、むくみ、皮膚の乾燥、月経異常、便秘などがあげられています。

放置していると最悪のケースでは、粘液水腫性昏睡（意識障害・低体温・呼吸困難）という、集中治療が必要な命に関わる病気を引き起こす恐れがあります。





鶏手羽中と野菜の照り炒め

材料 (2人分)

鶏手羽	中4本	しょうゆ	小さじ2
塩	少々	① みりん	小さじ2
玉ねぎ	1/2個	酒	小さじ1
ピーマン	2個	粉山椒	適宜

作り方

- ① 玉ねぎはくし切りにしほぐす。ピーマンはヘタと種を取り乱切りにする。
- ② 手羽中は縦半分に切り、塩をふる。
フライパンに皮目を下にして入れ蓋をして弱めの中火にかける。皮目に焼き色がつくまでじっくりと焼く。返して裏も焼く。
- ③ ②に火が通ったら玉ねぎ、ピーマンを加え中火にし炒める。①を加え全体に絡めながら照りがでるまで炒める。器に盛り、粉山椒をふる。



1人分 125 kcal

ワンポイント

鶏をじっくりと焼くと骨離れして食べやすくなります。



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

麻疹 (はしか)

麻疹 (はしか) は、麻疹ウイルスによる感染症で、その感染力は非常に強く、感染者が報告されるとニュースで取り上げられるほどです。日本は2015年にWHOから麻疹の「排除状態」と認定されましたが、現在でも年間数十例の感染者 (海外で感染及びその接触者) が出ています。

感染経路は、主に空気感染ですが、感染者の咳やくしゃみによる接触感染もあります。

潜伏期間は約10〜12日で、高熱、咳、鼻水、口の中に白い発疹ができ、その後体に赤い発疹ができます。また、合併症として

肺炎、中耳炎などがあり、重症化すると脳炎を起こす場合もあります。

治療は、症状を軽くするための対処療法が行なわれます。

予防法は、ワクチンの定期予防接種 (幼児期に2回) が有効です。予防接種を受けたことがない方は、ワクチン接種を受けること (特に海外へ行く場合) をお勧めします。



頭のストレッチ

見本の金太郎&クマと違うものはいくつあるでしょうか？



※答えは7ページにあります