

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2025年 6 月号



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
腰部脊柱管狭窄症の治療

メディカル・プロファイリング
尿管結石

- 人生100年時代の知恵
梅雨の体調不良・メンタル不調
- はつらつ健康ナビ
歯茎が下がってきた!
- 見逃さないで、この症状!
白癬菌の増殖が水虫の痒みに
- あなたの知らない感染症の世界
腸管出血性大腸菌感染症

かぜが5類感染症になった背景

3月までHNKで放送されていた朝ドラ『おむすび』では、コロナ禍と呼ばれた当時の様子がドラマ化されていました。「ソーシャルディスタンス」「濃厚接触者」「黙食」といった言葉も使われ、あの頃を思い出された方も多かったでしょう。

新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが5類に変更されたのは、令和5年になります。

そして今年度からは、「急性呼吸器感染症（ARI）」が5類感染症となりました。

急性呼吸器感染症は、上気道炎（鼻炎、副鼻腔炎、中耳炎、咽頭炎、喉頭炎）と下気道炎（気管支炎、細気管支炎、肺炎）といった病気の総称です。インフルエンザ、新型コロナウイルス、RSウイルス、ヘルパンギーナなどの病気も含まれます。

ちなみに「かぜ（かぜ症候群）」は、「急性上気道炎」とも呼ばれています。

かぜが5類感染症に分類されたことは、大きな話題となりました。

その背景には、新型コロナウイルスの感染拡大の教訓を活かすという意味があります。未知のウイルスが発生したら、いち早く把握して対応する——このことが大きな目的となっています。

とはいえ、かぜをひいたときの対処法に変更はなく、例えばインフルエンザや新型コロナウイルスのように、発症から5日間は自主的に出社を控えることや、学校への出席が制限されるといった対策は取られません。

腰部脊柱管狭窄症の治療

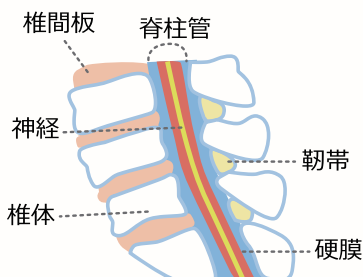
ようぶせきちゅうかんきょうさくしやう

歩いているときに起こる腰の痛みや足の痺れ——50歳を過ぎたら我慢するのではなく、かかりつけ医か整形外科で相談することが大切になります。腰部脊柱管狭窄症は高齢世代の方にとって、歩行困難や要介護につながるリスクのある病気です。

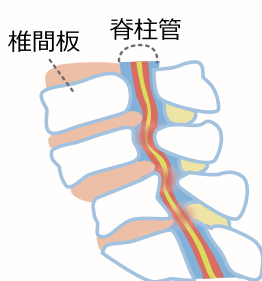
間欠性跛行が重要なサインに

腰部脊柱管狭窄症は、背骨のなかにある脊髄（中枢神経）が通るトンネル（脊柱管）が、おまに年齢によって変形し、神経が圧迫されることで起こります。

【正常な脊柱管】



【脊柱管狭窄症】



代表的な症状は「間欠性跛行」で、歩き始めてしばらくすると、腰やお尻、太もも、ふくらはぎに痺れや痛みが起きますが、前かがみの姿勢や座って休息をとると楽になります。

歩行困難や要介護につながるリスクも

腰部脊柱管狭窄症においては、放置することなく、かかりつけ医や整形外科の医師へ早めに相談することが必要です。

病状が進行すると、わずかな距離の歩行や数分立っているだけでも痺れや痛みが生じるようになるだけでなく、安静にしても症

状が現われるようになります。

こうした状態は、転倒リスクの増加や心身の機能低下へとつながりかねません。

このため腰部脊柱管狭窄症は、





診断・保存療法・手術療法

要介護認定の特定疾病にもあげられています。

また、膀胱や直腸の機能に影響が及び、排尿・排便障害といった命に関わる症状を引き起こす恐れがあります。

脊柱管狭窄症は整形外科で、問診、診察、画像検査を行なって診断します。

画像検査では、X線（レントゲン）検査、MRI検査、CT検査、脊髓造影検査などがあり、これによって背骨の状態を調べます。

腰部脊柱管狭窄症の治療では、基本的に次のような保存療法が行なわれます。

●**薬物療法** 痛みを抑える薬（消炎鎮痛剤、神経障害性疼痛薬）や中枢神経に作用して神経を鎮める薬（プレガバリン、オピオイド）、神経周囲の血流障害を改善する薬（血管拡張剤）などを使用して症状を緩和する。

●神経ブロック療法

神経のそばに居所麻酔やステロイド薬を注射することで痛みを遮断する。

保存療法で症状が改善されない、すでに神経の障害が進行している、排尿・排便障害がある——こうしたケースでは、手術療法が検討されます。

腰部脊柱管狭窄症の手術には大きく分けて「除圧術」と「除圧固定術」の2種類があります。

●**除圧術** 神経を圧迫している背骨の一部を取り除く手術。

●**除圧固定術** 除圧術のあとに自身の骨や人工骨を挿入し、金属のネジと棒で固定する手術。

手術方法としては、身体への負担が小さく入院期間の短い、内視鏡手術が多く行なわれています。

腰に負担をかけない生活習慣を

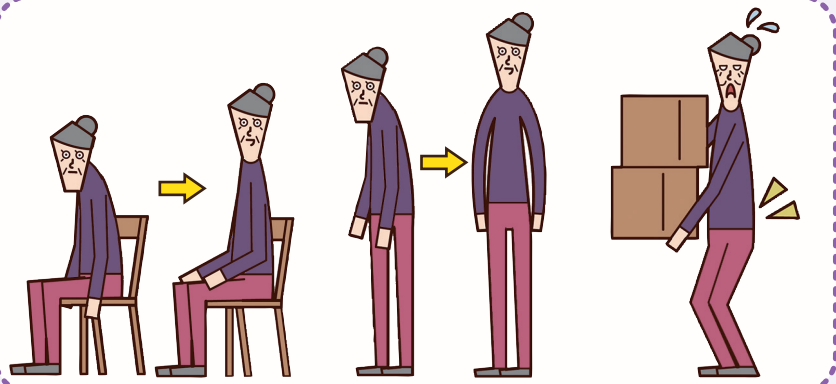
腰部脊柱管狭窄症の予防や再発防止には、日常生活において腰に負担をかけないようにすることが

大切になります。

①重いものを持つときは、腰を曲げずに膝を屈伸させ、身体全体で行なう。

②中腰での作業を避ける。

③座っているときや立っているときに、正しい姿勢を心がける。



④運動やストレッチを行なうときは、医師や理学療法士の指導のもとで行なう。

⑤腰を冷やさないようにする。

⑥マッサージは症状を悪化させることもあるので、あらかじめ医師に相談する。

腰部脊柱管狭窄症のまとめ

①腰の痛みや足の痺れを軽視しない。とくに間欠性跛行の症状があるときは、早期に医療機関を受診してください。

②腰部脊柱管狭窄症が重症化すると、介護が必要な状態になる恐れがある。とくに排尿・排便障害は、命に関わる危険があります。

③軽症のうちであれば、薬物療法や神経ブロック療法などの保存療法で症状の改善が見込めます。

④重症化した場合は、内視鏡手術による治療効果が高くなっています。

An illustration of a man in a blue sweater, sweating and grimacing in pain, clutching his lower back. To his left is a circular inset showing a cross-section of a kidney with a cluster of brown stones. Below the kidney inset are two red lightning bolts. To the right of the man, the Japanese text '尿管結石' (Ureteral Calculus) is written in large, bold, yellow characters with black outlines. The characters are arranged in two columns: 'にょう' (nyō) and 'かん' (kan) on top, 'けっ' (kett) and 'せき' (seki) in the middle, and '尿' (ni) and '管' (kan) on the right, and '結' (kett) and '石' (seki) on the left.

Diagram illustrating the urinary system components and a common condition:

- 腎臟** (Kidneys): Two bean-shaped organs at the top.
- 尿管** (Ureters): Two tubes connecting the kidneys to the bladder.
- 膀胱** (Bladder): A sac-like organ at the bottom.
- 結石** (Kidney Stone): A small, round, textured mass shown blocking the left ureter.

腎臓（血液から不純物を取り除き尿を作られ）↓尿管（腎臓でつくられた尿を膀胱へ運ぶ）↓膀胱（尿を溜めておく袋）↓尿道（尿を排泄する道）という順番で、尿は作られ、体外へと排出されます。この尿の通り道は、尿路と呼ばれています。

そして、尿路に石のような固まり（結石）ができることを、「尿路結石」といいます。

尿路結石のなかでも、耐えられないほどの激痛が生じるのが、「尿管結石」です。

尿管結石による激痛は、腎臓でできた結石が尿管で詰まることで起こります。

尿管結石によって尿の流れが阻害されると、腎臓内の圧力が高まります。

さらに腎臓や尿管の壁が引き伸ばされ、神経が強く刺激されることで、背中から腰、脇腹、下腹部太ももの付け根といった箇所にも、突然、波のように繰り返す激しい痛み（疝痛）が襲います。

尿管結石では疝痛のほかに、血尿、発熱、吐き気といった症状も見られます。



結石を排出する ための治療法

尿管結石の診断はおもに、背中や脇腹の激しい痛みなど典型的な症状の確認、血尿が生じていないかを調べる尿検査、結石の大きさ

や箇所を調べるCT検査によって行なわれます。

尿管結石では、次のような治療法が代表的です。

●保存療法

結石が5mm以下の場合、鎮痛薬で痛みを抑えながら、水分を多く摂ることで、結石を尿とともに排出します。

●体外衝撃波破碎術

結石がやや大きい場合、身体の外から衝撃波を当てることで石を細かく砕き、尿とともに排出します。

●内視鏡手術

結石が大きい、あるいは体外衝撃波破碎術では治療が難しい場合、細い内視鏡を尿道から入れてレーザーで砕き、結石を取り出すが、自然に排出させます。



再発を予防するために

(尿管石器を含む) 尿路結石においては、5年以内に約50%、10年以内では約80%と再発率が非常に高くなっています。

再発予防のためには、食事療法と適度な水分補給に取り組む必要があります。

●食事療法

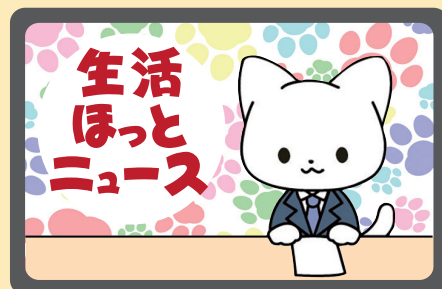
結石でもっともできやすいものは、シュウ酸とカルシウムが結晶化したシュウ酸カルシウム結石です。シュウ酸を多く含む食品(ホウレン草、タケノコ、コーヒー、紅茶など)の摂取を控えることが大事になります。

尿路結石ではかつて、カルシウムの摂取を控えると言われていました。しかしカルシウムをしっかり摂ることで、カルシウムと腸内で結びついたシュウ酸が便として排泄されるため、尿中のシュウ酸が増えないことがわかってきました。カルシウム600mg(一日の推奨摂取量)以上を摂るようにしましょう。

また、動物性たんぱく質・動物性脂肪の過剰摂取は、結石ができやすくなるので注意が必要です。

●水分補給

食事以外に、一日2ℓ以上の水分摂取が推奨されています。



車につける標識

車を運転される方は、車の前や後ろに貼られた標識(マーク)を見たことがあると思います。

車に貼られる標識は、おもに4つあります。

【初心運転者標識】

普通自動車(軽自動車を含む)か準中型自動車の免許取得後、1年未満のドライバーに表示の義務があります。



【高齢運転者標識】

現在は4つ葉のクローバーのものが多く見られます。普通自動車(軽自動車を含む)を運転する70歳以上の人が表示すること



とが、努力義務となっています。

【聴覚障害者表紙】

丸形の緑地に黄色いチョウがあしらわれたマークです。聴覚障害のある方で、普通自動車(軽自動車を含む)に対応した免許を保有している人は、マークを標示する義務があります。



【身体障害者標識】

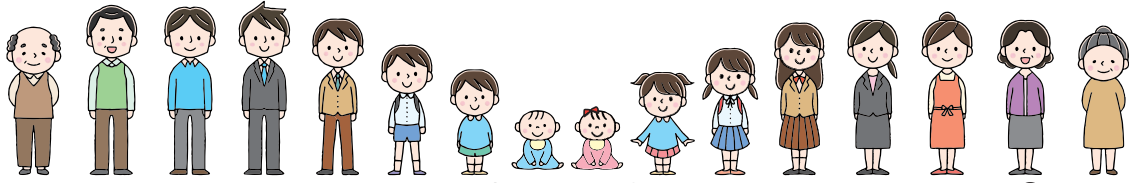
丸形の青地に白のクローバーが描かれているマークです。身体に不自由がある方で、普通自動車(軽自動車を含む)に対応した免許を保有している方がつきます。標示するのは努力義務となっています。



ご自身の条件に該当するこれらのマークを標示することで、相手の運転手に注意を促すことができます。

逆に、車を運転していてこれらのマークをつけている車を見たら、思いやりのある運転をお願いします。

幅寄せや割り込みなどの危険な行為は道路交通法となり、反則金や違反点数が科されることがあります。



人生100年時代の知恵

梅雨の体調不良・メンタル不調

梅雨になると、およそ6割超の人が体調不良やメンタルの不調を訴えるという調査があります。湿度・気圧・日照の変化によって体調不良が起こり、それが精神にストレスを与えるためと考えられます。

梅雨が心身に与える影響

最初に、気圧・湿度・日照と体調不良の関係について見ていきましょう。

- ①湿度 汗が蒸発しにくくなり、身体の水分バランスに乱れ⇒頭痛、むくみ
- ①気圧 低気圧によって、自律神経の副交感神経が優位に⇒倦怠感、眠気
- ③日照 セロトニンの分泌が減少⇒疲労感、睡眠障害

梅雨どきに起こりやすい体調不良は、精神的なストレス源となり、気持ちの落ち込み、やる気がでない、集中力の低下、イライラ、焦燥感、不安感といった、うつ症状を引き起こす原因となります。

梅雨のメンタル不調（うつ状態）が続く期間は、数日から1か月程度とされていますが、2週間以上続いている場合は、うつ病を発症している恐れがあります。



梅雨時の不調を回避するには

梅雨にメンタル不調を感じる方は、「気持ちの問題」と軽視せずに、気候の変化に対する身体の自然な反応と考えて対策するようにしましょう。

- ①湿度 湿度計を用意して、湿度が50～60%になるようにエアコンで調整する。こまめな換気を心がける。
- ②気圧 耳のマッサージ。朝食をしっかりと摂り、バランスのよい食事を。適度な運動や入浴、半身浴も効果的。
- ③日照 朝起きたら陽の光（曇りでも）を浴びてセロトニンの分泌を促す。

こうした対策をしても、梅雨の体調不良（頭痛、だるさ、むくみ、睡眠障害）が治まらない方は、かかりつけ医に相談してください。また、うつ状態が2週間以上つづいている方は、精神科や心療内科への早期受診が必要です。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 歯茎が下がってきた！ *

最近「冷たいものが歯にしみる」、または「歯が長くなったような気がする」と感じたことはありませんか？ それは歯茎が下がってきているのかもしれません。

歯茎が下がる原因は？

歯を支えている歯茎が何らかの理由で下がる現象を「歯肉退縮（しにくたいしゅく）」と言います。その原因には、主に以下のようなものがあります。

- ①歯周病によるもの
- ②歯磨きが強すぎる
- ③歯ぎしり・食いしばり
- ④歯並びや噛み合わせが悪い
- ⑤詰め物や被せ物が合わない
- ⑥矯正治療の影響
- ⑦爪を噛む癖がある

これらは、歯と歯茎に過剰な負担をかけます。

また、もともと歯茎や骨の薄い人や、歯茎に異常がなくても加齢により歯茎が徐々に下がってくる場合もあります。

歯茎が下がると…

歯茎が下がり、歯根の部分が露出してきたとき、もっとも多い症状は、冷たいものが歯にしみるなどの「知覚過敏」です。

その他にも、歯と歯の間に食べ物挟まりやすくなったり、むし歯や歯のぐらつき、割れや割れ、さらに進行すると歯が抜けてしまうこともあります。

また、歯茎が下がり歯が長くなったように見えると、歯と歯茎のバランスが悪くなり、老けたように感じることもあります。

歯茎下がりを食い止める

まずは、適切な歯ブラシ（硬すぎないもの）で優しく磨き、磨き残しが気になる場合は、歯

間ブラシやフロスを使用します。

また、夜間に歯ぎしりのある人は、マウスピースを使用するなど、歯を保護する対策をします。食いしばりや爪を噛む癖も意識して治すようにしましょう。

このように、歯茎が下がる原因や症状は様々です。セルフケアでは対処できないものもありますので、症状がある方は歯科医院を受診し、正しいブラッシング指導をしてもらい、治療を受けることをお勧めします。



見逃さないで、この症状！

白癬菌の増殖が水虫の痒みに

江戸時代——水虫は、田んぼの水のなかにいる虫によって引き起こされると考えられていました。

現代では水虫の原因は、白癬（はくせん）という真菌（カビの一種）による感染症であることが知られています。

白癬菌は皮膚に侵入すると、角質のケラチンを餌にして増殖します。菌の増殖を抑えるために免疫反応が起きますが、反応が過剰になると炎症が生じ、これがつらい痒みにつながります。

【発症しやすい足の部位とおもな症状】

指の間…ジクジクする、皮が剥ける。
指の付け根…小さな水ぶくれができる。
かかと…角質が増殖してガサガサになる。
爪…白く濁る。厚くなる。

水虫になったら皮膚科を受診しましょう。一般的に、外用薬を2週間程度使用すると症状が軽くなってきます（症状の改善にはさらに時間がかかる）。

また、水虫のできた部位や症状の程度によっては、内服薬による治療も効果的です。





緑野菜とちくわのごまあえ

材料 (2人分)

アスパラガス	3本	④	白すりごま	大さじ2
スナップえんどう	6個		しょうゆ	大さじ1
ちくわ	1本		砂糖	小さじ2

作り方

- ① アスパラガスは根本の硬い所を切り落とし、下3cmくらいをピーラーで皮をむく。スナップえんどうは筋を除く。
- ② ①を沸騰した湯で2分ほどゆでて冷水に取り水気をよく切る。スナップえんどうは斜め半分に切り、アスパラガスも同じ長さに切る。ちくわは薄切りにする。
- ③ ボウルに④を混ぜ合わせ②を入れあえる。



1人分 95 kcal

ワンポイント

ゆでたアスパラとスナップえんどうは水気をよく切ってから和え衣と和えます。



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 腸管出血性大腸菌感染症

腸管出血性大腸菌感染症は、ベロ毒素というものを産出する大腸菌による感染症です。代表的なものにO157があります。通年で発生していますが、夏期に増加する傾向があります。感染経路は、飲食物を介する経口感染や患者の糞便等で汚染されたものからのヒトからヒトへの二次感染もあります。潜伏期間は2～9日で、激しい腹痛を伴う下痢、続いて血便がみられます。感染しても無症状や軽度の下痢で終わることもあります。重症化すると脳症や腎臓障害等の合併症を引き起こす「溶血性尿毒症症候群」へ



と進行する場合があります。治療は、水分補給や抗菌薬の投与などの対症療法です。予防法は、肉類は十分加熱し、生肉（レバー等）を避けることです。また、二次感染を防ぐためには、患者との物の共有は避け、消毒や石けんと流水で手洗いをすることが重要です。



二字熟語の「しりとり」です。①～⑨のマスに漢字を入れて完成させて下さい。

スタート	梅	雨	①	楽	②
	⑥	治	安	⑦	物
	発	⑨	手	配	③
	活	脈	⑧	達	格
	⑤	学	文	④	言



※答えは7ページにあります