

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2025年 8 月号



**QOLを高める！
ホームドクター・アドバイス**

**血液の病気は
早期発見がカギ**

**メディカル・プロファイリング
くも膜下出血**

■ 人生100年時代の知恵

私たちにもできるSDGs

■ はつらつ健康ナビ

ひまわりの効能

■ 見逃さないで、この症状！

こまめな水分補給で脱水症状を

■ あなたの知らない感染症の世界

破傷風

ことわざに学ぶ、夏の健康法

ことわざ（諺）は、昔の人々の知恵や経験から生まれ、口伝えて大切に受け継がれてきたものです。

「風邪は万病のもと」「病は気から」「早寝早起き病知らず」「腹八分目に医者いらす」など、健康に関することわざもたくさんあります。

そのなかのひとつに、「夏は熱いものが腹の薬」という言葉があります。

江戸時代の夏には、砂糖を加えた冷や水に白玉団子を浮かべた飲み物や、冷奴、ところてん、スイカなどの冷たい食べ物が親しまれていました。

しかし、冷たいものを摂りすぎると、胃腸が冷えて働きが悪くなり、腹痛や下痢、食欲不振などの体調不良を招くことがあります。

そうした夏バテを防ぐために、「熱いものをとるとお腹に良い」という教訓が生まれたのです。

現代でも、暑さでつい冷たい飲み物やアイスに手が伸びがちですが、身体を冷やしすぎると調子を崩しやすくなります。

そんなときは、温かいみそ汁や煮物、しょうが入りのお茶など、身体を内側から温めてくれる食べ物を取り入れてみましょう。

「夏は熱いものが腹の薬」——昔ながらのこのことわざを思い出し、夏こそ温かいものを上手に取り入れて、元気に季節を乗り切りたいですね。

血液の病気は 早期発見が鍵

● 血液の病気は、初期には自覚症状が乏しいことが多く、気づかいうちに進行してしまうことがあります。赤血球や白血球、血小板、そしてそれらを生み出す骨髄や血漿に異常が生じると、さまざまな血液疾患が発症します。健康診断などで早期に発見することが、重症化を防ぐための重要なポイントになります。

血液のしくみと 病気の発症メカニズム

「血液の病気」と言われても、具体的な病名や症状をすぐに思い浮かべるのは難しいかもしれません。血液は、血球（全体の約45%）と血漿（約55%）という2つの成分から成り立っています。

血球は、「赤血球」「白血球」「血小板」という3種類の細胞成分に分類され、骨髄内の造血幹細胞から生み出されます。

血漿は、血球を運ぶ液体成分で、水分のほかにタンパク質や電解質

などさまざまな物質を含んでいます。

血球や骨髄、血漿に異常が生じると、血液の病気へとつながっていきます。

赤血球の病気

酸素を運ぶ働きに 支障が出る

赤血球は、肺で取り込んだ酸素を全身に運び、二酸化炭素を肺へ戻す働きをしています。

代表的な異常には、赤血球が過剰に増える多血症と、基準値より少ない貧血があります。

多血症では血液が濃くなり、血栓ができやすくなるため、脳梗塞

や心筋梗塞のリスクが高まります。

顔面紅潮、目の充血、皮膚のかゆみ、頭痛、めまい、耳鳴りなどの症状がでることがあります。

貧血になると、身体に十分な酸素が届かなくなり、動悸や息切れ、立ちくらみ、倦怠感、皮膚の蒼白などの症状が現われます。

白血球の病気

免疫力に関わる

白血球は、身体をウイルスや細菌などの外敵から守る免疫細胞で、



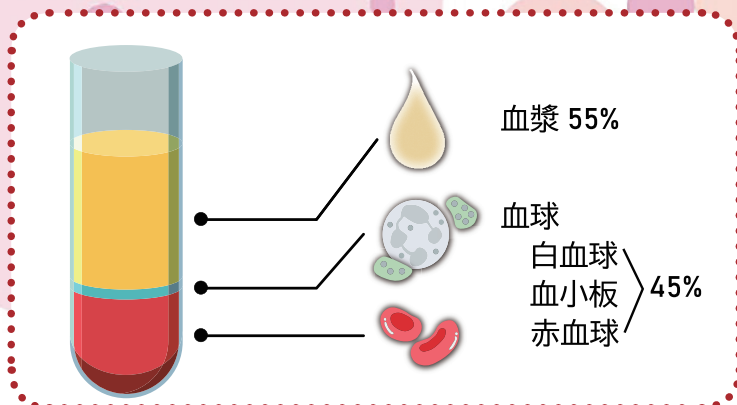


QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

白血球が多すぎる状態は白血球増加症、少なすぎる場合は白血球減少症と呼ばれます。

これらの異常は、白血病、リンパ腫、多発性骨髄腫、アレルギー

免疫システム全体の調整役も担っています。



骨髄の異常による 病気にも注意

血球をつくる骨髄に異常が起こると、赤血球・白血球・血小板す

われることがあります。

血小板増加症では血栓症のリスクが高まり、血小板減少症では出血が止まりにくくなり、あざがで

きやすい、血尿や血便、歯ぐきや口のなかの出血といった症状が現

われることがあります。

出血しやすいことも

血小板の病気

血小板は、傷口をふさいで出血を止める「止血作用」を担う成分です。

しかし、増えすぎても減りすぎても問題が生じます。

血小板増加症では血栓症のリスクが高まり、血小板減少症では出血が止まりにくくなり、あざがで

きやすい、血尿や血便、歯ぐきや口のなかの出血といった症状が現

われることがあります。

出血しやすいことも

血小板の病気

血小板は、傷口をふさいで出血を止める「止血作用」を担う成分です。

しかし、増えすぎても減りすぎても問題が生じます。

血小板増加症では血栓症のリスクが高まり、血小板減少症では出血が止まりにくくなり、あざがで

きやすい、血尿や血便、歯ぐきや口のなかの出血といった症状が現

われることがあります。

血漿交換療法

血漿は、血液が循環するために欠かせない、重要な成分です。

血漿にはさまざまな物質が含まれていますが、なかには病気の原因となる物質が存在していることもあります。

劇症肝炎や肝不全、自己免疫疾患、薬が効かない進行性の膠原病などでは、「血漿交換療法」によ

ることで、血液中の有害物質を除去し、健康な血漿を補充する治療法が行われます。

●多発性骨髄腫 骨髄のなかで異常な形質細胞が増殖し、がん化する病気。

○急性骨髄性白血病（AML）

未熟な白血球細胞が急速に増殖する血液のがん。

○骨髄異形成症候群（MDS）

血液細胞が正常に作られなくなる疾患。

べてに影響が及びます。代表的な骨髄の病気には以下のようなものがあります。

◆おわりに◆

血液の病気は初期には自覚症状が乏しいことが多く、気づかないまま進行し、重症化することがあります。

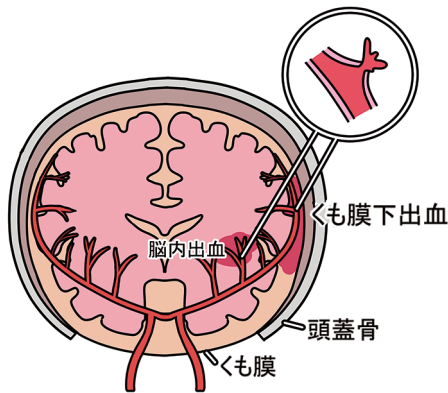
こうした事態を防ぐためには、定期的な血液検査が欠かせません。健康診断の血液検査で異常を指摘されたときは、そのままにせず、医師の診察を受けることが大切です。





知っておきたい
いざというときのために

くも膜下出血



くも膜下出血って どんな病気?

脳は、「硬膜」「くも膜」「軟膜」という3つの膜で包まれています。このうち、くも膜と軟膜の間には「くも膜下腔（くもまくかくう）」というすき間があり、そこにはたくさんの血管が通っています。

その血管の一部に「脳動脈瘤」

くも膜下出血は、ある日突然起こることがある、命に関わる脳の病気です。
早めの気づきと正しい対応が、命を守ることにつながります。

と呼ばれるふくらみができ、それが破れることで、くも膜下腔に出血が広がります。これが「くも膜下出血」です。

脳動脈瘤ができる原因ははっきりとはわかっておらず、健康に気をつけている方でも、くも膜下出血を発症する恐れがあります。

こうしたときは、 大至急救急車を

くも膜下出血が起こると、突然これまでに経験したことのないような激しい頭痛に襲われます。

「バットで殴られたような痛み」と表現されることもあり、吐き気や意識がもうろうとするなどの症状が出ることもあります。

このような症状が急に現われたときは、すぐに救急車を呼んでください。迅速な対応が命を守ることにつながります。



「警告発作」かもしれません

一時的に強い頭痛があったものの、少し休んだらおさまった……そんな症状も油断は禁物です。

これは「警告発作（警告頭痛）」と呼ばれるもので、出血が少量で済んだ状態が考えられます。

しかし、その後に再び出血が起こる可能性が高く、重い後遺症や命に関わる危険もあります。

このような頭痛があった場合も、早めに脳神経外科などの専門医を受診しましょう。

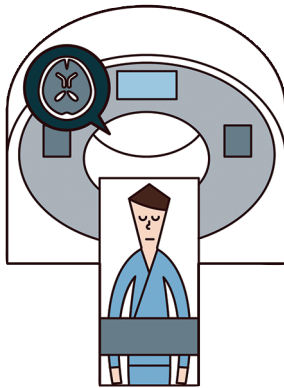
予防と早期発見の ためにできること

くも膜下出血は、前ぶれなく起

検査で脳動脈瘤が見つかった場合は、その大きさや形、場所などから破裂のリスクを評価し、「経過観察」または「手術」を検討します。

現在のところ、薬で動脈瘤をなくす方法はありません。

見つかった場合の治療について



ることが多いため、完全に防ぐのは難しい病気です。

ですが、「脳神経外科」や「脳ドック」などの検査を受けて脳の状態をチェックすることで、リスクを早めに知ることができます。

とくに、ご家族にくも膜下出血の経験がある方や、高血圧の方は一度検査を受けてみてください。

どの治療法が適しているかは、患者さんの状態や動脈瘤の特徴をもとに、医師が総合的に判断します。

◆◆◆

くも膜下出血は突然起こることが多く、早期の対応がとても大切です。

「いつもと違う頭痛」を感じたときには、我慢せず、早めの受診を心がけましょう。

また、定期的な検査で、日頃から自分の脳の状態を知っておくことも重要です。

血管内治療 (コイル塞栓術)	開頭クリッピング術
血管 カテーテル 動脈瘤 コイル	血管 動脈瘤 クリップ
足の血管から細い管(カテーテル)を通し、動脈瘤のなかにコイルを詰めて止血する方法	頭を開き、動脈瘤の根元をクリップで挟んで出血を防ぐ方法

治療には手術療法が使用されますが、おもに以下の2つの方法があります。

「摂取しやすく、深部体温を下げる」——熱中症対策として注目されているのが、「アイススラリー」です。

アイススラリーは、アイス(氷)とスラリー(シャベット状のもの)が組み合わさった言葉です。微少な氷と液体が混ざり合っていることから、「飲む氷」とも呼ばれています。

通常の氷は、氷で冷やしても0℃以下にはなりません。

しかしアイススラリーの温度は氷点下になるので、摂取したときに、氷水よりも身体を内部から冷やす効果があるとされています。

そして、暑い環境下での仕事



アイススラリー

や運動をする前にアイススラリーを適量飲むと、深部体温の上昇が抑えられることも実証されています。

アイススラリーは、市販のものがドラッグストアやコンビニで販売されています。

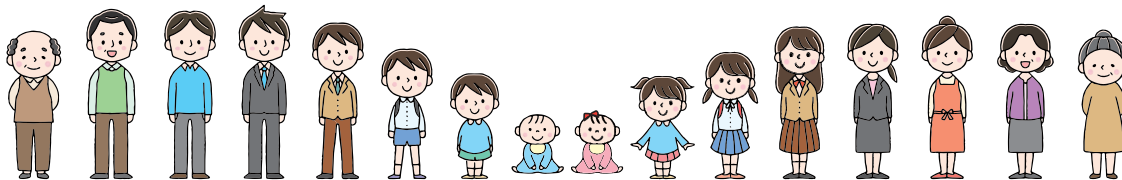
4時間ほど冷凍庫で冷やしたあと、しばらく置いたあとに、容器を手で揉みながら中身を押しだして摂取します。

アイススラリーは、ご自宅で簡単に作ることもできます。

スポーツドリンクや果汁飲料などを凍らせたものと、そのままの液体を3対1の割合(割合は好みの量でも良い)でミキサーに入れて、シャベット状になるまで攪拌するだけです。

余った分は、密閉容器などにに入れて冷凍庫で保存しましょう。





人生100年時代の知恵

私たちにもできるSDGs

SDGs 達成度ランキングで、フィンランドは4年連続で世界1位に選ばれています。興味深いことに、フィンランドの人々はSDGsを強く意識しているわけではないそうです。それは、環境や福祉への配慮が日常生活の一部として根付いているからだと考えられています。

地球と人の未来を守るSDGs

SDGs (Sustainable Development Goals: 持続可能な開発目標) は、「次の世代のニーズを損なうことなく、社会や環境をよりよい状態で維持していく」ために掲げられた国際的な目標です。

その柱となるのが、次の3つの目的です。

- ① 貧困や飢餓、不平等をなくす
- ② すべての人が平和と豊かさを享受できる社会をつくる
- ③ 地球環境を守る

これらを実現するために、SDGsには17の目標が設定されています。

その達成期限として掲げられているのが、2030年です。

生活の中で実践できるSDGs

2025年の大阪・関西万博でも、SDGsは大きなテーマとなっています。

多くの企業や団体が取り組む一方で、私たち一人ひとりにもできることがあります。

実は、皆さんが日頃の生活のなかで行っていることも、すでにSDGsの実践につながっているかもしれません。

たとえば、こんな行動がSDGsに貢献しています：

【貧困・飢餓】寄付や募金、クラウドファンディングなどで支援に参加する

【健康】栄養バランスの取れた食事を心がける、ワクチン接種で感染症を予防する

【食品ロス】賞味・消費期限を確認する、必要以上の食品を買いだめしない

【水】油を排水口に流さない、洗剤の使用量を見直す

【資源】分別してリサイクルする、エコバッグを持ち歩く

小さな行動の積み重ねが、大きな変化につながります。

「私たちにもできるSDGs」を意識して、身近なところから始めてみませんか？



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* ひまわりの効能 *

夏の花と言えば「ひまわり」を思い浮かべる方も多いと思います。太陽に向かって咲き誇るひまわりは、観賞用としてはもちろんですが、私たちの生活にも大きく関わっています。



ひまわりは、北アメリカが原産のキク科の植物です。大きく1輪だけ花を咲かせるタイプが有名ですが、品種改良によりその種類は約100種類ほどで、花をたくさん咲かせるものなど環境や好みに合わせた様々なものがあります。



ひまわりの種には、ビタミンやミネラル、葉酸など様々な栄養素が豊富に含まれています。

- ・リノール酸：血中コレステロール値や血圧を下げる効果
- ・ビタミンE：抗酸化作用があり、老化防止や美肌効果
- ・食物繊維：腸内環境を整え、便秘の改善
- ・鉄分・葉酸：貧血予防
- ・ミネラル（セレン・マグネシウム）：抗酸化作用

種はそのまま食べられますが（殻付きのものは殻をむく）、殻をむいてローストし、味付けをした商品も販売されています。
※種は脂質が多いので、食べ過ぎには注意！



殻付き



ロースト



ひまわりの種からとれる油（ヒマワリ油）は、様々な食品や製品に使用されています。



食用油



マヨネーズ



マーガリン



化粧品・シャンプー

見逃さないで、この症状！

こまめな水分補給で脱水症状を

脱水症状は、体重の約2%に相当する水分や塩分が体内から失われることで起こります。

たとえば体重60kgの人の場合、2%は約1.2リットルにあたります。

就寝中にかく汗の量はおよそ200ml（コップ1杯分）とされており、比較すると脱水症状では、じつに多くの水分や塩分が失われていることがわかります。

脱水症状の初期サインとしては、まず喉の渇きが現われます。こうしたときは、すぐに水分

と塩分を補給しましょう。

ただし、加齢とともに喉の渇きを感じにくくなる方も少なくありません。

これは、体内の水分量が減少したり、血液中の塩分濃度が高くなったときに水分を欲するよう促す「口渇中枢（こうかつちゅうすう）」の働きが低下しているためと考えられます。

喉の渇きを感じにくくなったという自覚がある方は、脱水を防ぐためにも、こまめな水分補給をより意識して行なうようにしてください。



MONTHLY COOKING



麻婆トマト

材料 (2人分)

トマト(大)	2個	鶏がらスープの素	小さじ1/4
ニンニク(みじん切り)		水	100ml
	1かけ分	酒	大さじ1
長ネギ	1本	しょうゆ	小さじ2
豚ひき肉	100g	片栗粉	大さじ1/2
油	大さじ1/2	水	大さじ1
豆板醤、甜麺醤	各小さじ2		

作り方

- ① トマトは皮を湯むきして8等分のくし切りにし、さらに半分に切る。ネギは1cm幅の斜め切りにする。
- ② フライパンに油大さじ1/2を熱し、豚ひき肉を炒める。肉の色が変わってバラバラになったらニンニク、ネギを加え炒める。香りがでたら豆板醤、甜麺醤を加え炒める。
- ③ ②にトマトを加えさっと炒め②を加える。煮立ったらよく混ぜた⑥を回し入れ混ぜながらとろみをつける。好みで粉山椒をふる。



1人分 229 kcal

ワンポイント

トマトの酸味と旨みたっぷりで暑くて食欲がない時にスタミナがつくおかず。そうめんやうどんにかけても合います。

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 破傷風 (はしょうふう)

破傷風は、破傷風菌による感染症で、土壌や動物の糞などに存在します。感染症法では5類感染症に分類されており、現在でも年間約100例ほどが報告されています。

感染経路は、破傷風菌がケガをした傷口から侵入(小さな傷でも)したり、動物にかまれることにより感染します。ヒトからヒトへの感染はありません。

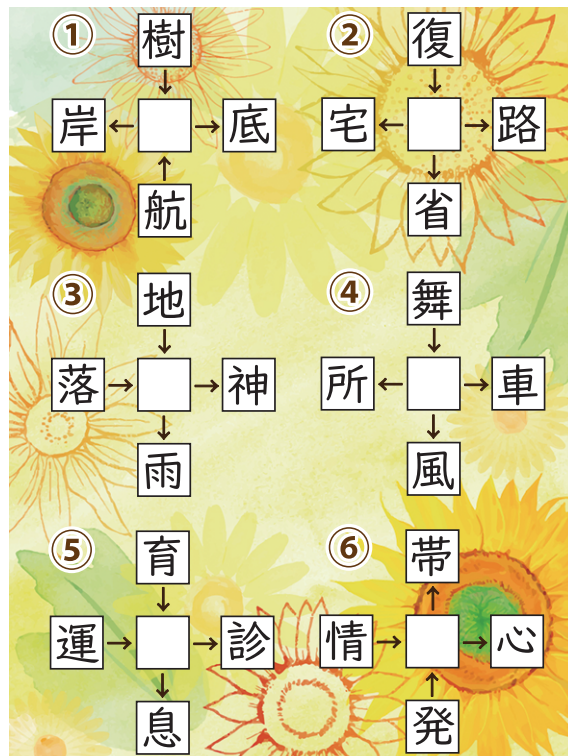
潜伏期間は3日〜3週間、その後、口が開けにくい、顔の筋肉、首や肩がこわばる等の症状があり、進行すると痛みが体全体に広がり、全身を弓なりに反らせる姿勢や呼吸困難、心不全などを引き起こし死亡する場合があります。

治療は、傷口の洗浄と消毒、血清や抗菌剤の投与、人工呼吸器による集中治療を行います。予防は、破傷風ワクチンが有効ですが、持続期間が約10年ほどなので、定期接種が推奨されています。また、ケガの程度に関わらず、傷口を清潔に保つことも重要です。



頭のストレッチ

真ん中のマスに漢字を入れて、矢印の方向に2字熟語を作ってください。



※答えは7ページにあります