

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2025年 9 月号



「疲れの正体」との向き合い方

人間はなぜ「疲れ（疲労）」なのか、その正体は意外なことに、完全にはわかっていません。

ただいくつか有力な説があり、大きく「筋肉の疲れ」と「脳の疲れ」があり、さまざまな研究が行なわれています。

筋肉の疲れについてかつては、乳酸がたまることが原因とされてきました。

しかし現在では、乳酸が作られる過程で生じる「水素イオン」などが筋肉の働きを妨げ、疲労をもたらすと考えられています。

一方、脳の疲れに関しては、「疲労因子（FF）」や「炎症性サイトカイン」といった物質の関与が有力視されています。

これらの物質が脳に伝わることで脳が疲労するという説です。

そう遠くない未来、さまざまな研究によって「疲れの正体」が明らかにされ、疲れを抑える有効な手段が見つかるかもしれません。

疲れのメカニズムはまだ研究段階ですが、疲れをやわらげる基本的な方法は、現在でもはっきりしています。

それは、睡眠時間をしっかり確保すること。睡眠の質を高めることです。そして、適度な運動で疲れを解消することや、バランスの取れた食事（エネルギーを補給して疲れをやわらげる）も大切になります。

これらを生活に取り入れていくことが、「疲れの正体」と向き合っていくことにつながります。

突然死のリスク

どう

みやく

ー

か

動脈硬化



ある日突然、大切な人が命を落とす――。そんな予期せぬ悲劇の背景に、動脈硬化が潜んでいることをご存じでしょうか。年間9万人以上が突然死で亡くなっており、その多くが心臓の病気に関連しています。

突然死でもっとも多い原因は？

突然死とは、病気の症状が出てから24時間以内に予想外に亡くなることをいいます。交通事故などのケガが原因の死は含まれません。突然死のもっとも多い原因は心臓の病気です。

【代表的な心臓の病気】

- 狭心症・心筋梗塞（虚血性心疾患）…心臓に血液を送る血管が狭くなったり詰まったりして、心臓の筋肉が弱ってしまう病気。
- 心不全…心臓の力が弱くなって、全身に十分な血液を送れなくなる状態。
- 不整脈…心臓のリズムが乱れて、正常に血液を送り出せなくなる状態。

る状態。

- 心臓弁膜症…心臓の弁が硬くなつて、血液の流れがうまくいかなくなる病気。

心臓の病気の症状には、息切れ、動悸、胸の痛み、めまい、むくみ、疲れやすさなどがあります。こうした症状がある方は、医療機関で検査を受けることが大切です。

心臓の病気は

動脈硬化から始まる

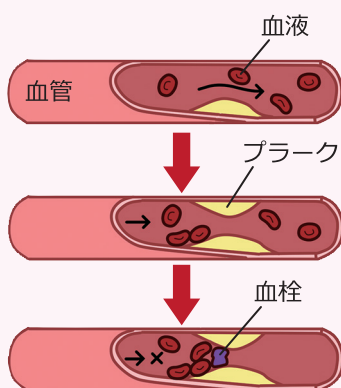
突然死の原因となる心臓の病気は、動脈硬化によって発症します。動脈硬化は「血管の老化現象」ともいわれます。

悪玉コレステロールが血管の壁にたまり、そこにプラーク（こぶのようなもの）ができて、血管が



硬く狭くなります。

動脈硬化を起している血管に血のかたまり（血栓）が詰まると、命にかかわる病気を引き起こすリスクが高くなります。



動脈硬化を知るための検査

動脈硬化は初期には自覚症状が少ないため、定期的な健康診断が大切です。以下の検査で早期発見ができます。

- 血液検査…コレステロールや中性脂肪、血糖値を調べます。
- 頸動脈エコー（超音波検査）…首の血管をチェックして、血

管の硬さやプラークの有無を確認します。

- ABI検査（足首と腕の血圧の比率を測る検査）…血管が狭くなっていないか、詰まっているかを調べます。

動脈硬化の進行を抑える治療

動脈硬化の進行を抑える治療には、薬物療法と外科的療法があります。

【薬物療法】

- 降圧薬（高血圧治療薬）…血圧を下げて血管への負担を軽減



血液検査



頸動脈エコー

します。

- スタチン系薬（脂質異常症治療薬）…悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化の進行を防ぎます。

- 抗血小板薬（アスピリンなど）…血液をサラサラにして血栓を防ぎます。

【外科的治療】

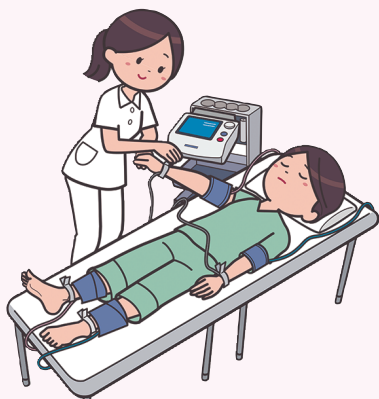
- カテーテル治療（PCI）…狭くなった血管を広げるためにバルーンやステントを使用します。

- バイパス手術…詰まった血管の代わりに新しい血管をつなぐ手術です。

突然死を防ぐためにできること

動脈硬化の進行を遅らせるためには、生活習慣を見直すことが重要です。

バランスの取れた食事、適度な運動、禁煙、そしてストレスをためない生活、糖尿病を患っている方は糖尿病の治療が、しなやかな血管を守り続ける力ぎとなります。早期発見と適切な治療で突然死のリスクを大きく減らすことができます。



ABI 検査

健康寿命を延ばし、QOLを高めるために

アンチエイジング医療

アンチエイジング医療は、見た目の若返りだけでなく、内面からの健康維持と生活の質の向上を目的とした最先端の医療分野です。



アンチエイジングという言葉に耳にされる機会が多いかと思いますが、

「抗加齢」「抗老化」とも呼ばれ、「加齢による身体的機能低下をできる限り抑えること」を意味しています。

アンチエイジングを実現するためには、身体的・精神的な両面から、健康寿命の延伸やQOL（生活の質）の向上を目的として、医

学的エビデンスに基づいたアプローチを行なう必要があります。これが、「アンチエイジング医療」になります。

アンチエイジング医療は、内科、外科、整形外科、眼科、耳鼻科、産婦人科、泌尿器科、皮膚科、歯科など、さまざまな診療科で行なわれています。



アンチエイジング医療では検査によって、身体機能の低下の進行

度合いを調べ、健康寿命を伸ばす方法を模索していきます。

○血管年齢 動脈硬化のリスクを調べる。

○筋肉年齢 筋肉の量などを調べて、フレイル（虚弱）の状態になっていないか調べる。

○脳・神経年齢 認知機能や記憶力に低下がないか調べる。

○骨年齢 骨密度を測定し、骨粗しょう症のリスクを調べる。



アンチエイジング医療では、老化には四つの原因があるとされています。

(1) 活性酸素…身体の細胞や遺伝子が傷つけられる。

(2) 糖化…エネルギーとして使われなかった糖質によって細胞が劣化する。

(3) 長寿遺伝子（サーチュイン遺伝子）…長寿遺伝子の働きが鈍ると、細胞が修復されにくくなる。

(4) ホルモンレベル…筋肉量や骨密度、新陳代謝、免疫力などが低下する。



これら四つの原因を緩和するため、医療機関では次のような治療が行なわれています。

興味深い報告が、ある研究にあります。

それは一卵性双生児について調べたもので、生まれた頃はそっくりな見た目をしていますが、加齢によって変わってくるというものです。

遺伝より環境が老化を左右する？

(HGH)などを投与する。



- (1) 抗酸化療法 高濃度ビタミンC点滴、グルタチオン点滴、ニンニク点滴などにより抗酸化物質を抑える。
- (2) 糖化抑制 食事療法により、血糖値を高める食品の過剰摂取を改善する。
- (3) NMN点滴 ニコチンアミドモノヌクレオチドを点滴で投与し、長寿遺伝子を補充する。
- (4) ホルモン補充療法 加齢とともに減少する男性ホルモンや女性ホルモン、ヒト成長ホルモン(HGH)などを投与する。



こうした研究以外の報告からも、老化の原因は遺伝的要因よりも「環境因子」にあるという考え方が、アンチエイジング医療においては主流になっています。

食事・運動・ストレス・睡眠・喫煙・過度の飲酒といった要因です。

これらが老化にもたらす影響は科学的に証明されているものがほとんどで、医師の指導のもとに改善に取り組んでいくことは、健康寿命を伸ばすことにつながります。

世界保健機関(WHO)の「社会的つながり委員会」による最新のグローバルレポートでは、世界人口の6人に1人が孤独に悩んでいることが報告されています。

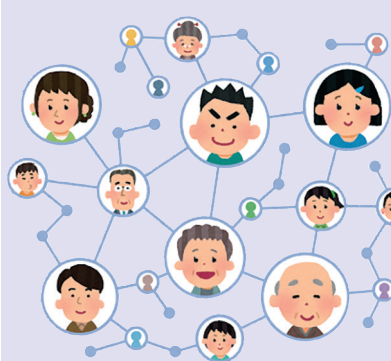
この孤独は健康とウェルビーイング(身体的、精神的、社会的な良好な状態)に深刻な悪影響を及ぼしています。

具体的なデータとして、孤独は年間で87万1千人以上の死亡と関連しており、1時間あたり約100人が孤独に関連する健康リスクで命を落としています。

脳科学の研究によると、孤独を感じると脳のなかで肉体的な痛みを処理する領域が活性化することが確認されています。



つながりの健康法



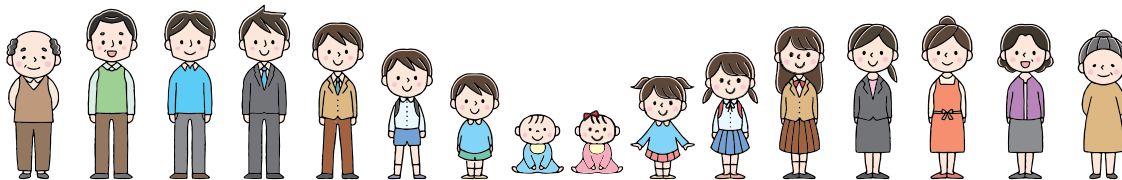
他者とのつながりを意識的に築くことは、健康維持において重要な役割を果たすことが、数多くのデータと研究で立証されています。

さらに孤独は、心臓病、認知症、うつ病などの疾患リスクを高める要因にもなっていることが示唆されています。

「つながりの健康法」に目を向けるようにしましょう。

孤独がもたらす健康への影響は、単なる心理的問題にとどまらず、重大な公衆衛生上の課題であることが明らかです。

「つながりの健康法」を実践するために、定期的なコミュニケーションの維持、地域活動への参加、共通の趣味を通じた交流、そしてデジタルツールの有効活用が推奨されています。



人生100年時代の知恵

特殊詐欺から身を守るために

これまで特殊詐欺の被害者の約9割は65歳以上の方でしたが、最近2年で状況が変化し、現在では65歳未満の被害者が50%を超えています。

警察官を装う詐欺・投資詐欺の特徴

複数の世代に広がっていますが、とくに20～30代の若者を狙った、警察官になりすました詐欺が急増しています。詐欺師たちはSNSを利用し、チームで若者をだまして金銭を振り込ませます。

一方、65歳以上の方をターゲットにする投資詐欺も増えています。有名人の名前を使って「必ず儲かる」「特別な機会」などの甘い言葉で信用させ、指定口座への送金を促します。

詐欺の共通点と注意点

特殊詐欺の多くは、携帯電話やSNSを利用して接触し、相手の心理につけ込んで金銭を振り込ませようとしています。



- 若者の場合：警察官や検察官を名乗る人物が威圧的な態度で、不安や恐怖心を煽り、振り込みを要求する。
- 高齢者の場合：信頼関係を築いた上で、投資話を持ちかけ多額の金銭をだまし取る。

被害を防ぐために

もし、携帯電話やSNSで知り合った相手が「お金を振り込んでほしい」と言ってきたら、それは詐欺だと思ってください。

- すぐに家族や信頼できる人に相談しましょう。
- 不安な場合は、警察相談専用電話「#9110」に連絡してアドバイスを受けましょう。

詐欺の手口は年々巧妙化しています。一人で悩まず、必ず誰かに相談することが被害防止の第一歩です。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 「飲む点滴」甘酒 *

「飲む点滴」と呼ばれてる甘酒は、冬に温めて飲むイメージがありますが、江戸時代には夏の飲み物として冷やした甘酒が売られていました。俳句でも「甘酒」は夏の季語とされています。

甘酒の種類

甘酒には、米麴甘酒と酒粕甘酒の2種類があります。

・米麴甘酒

米麴が原料で、砂糖などの甘味を加えず、麴菌の働きにより米本来の自然な甘みが特徴で、アルコール分は含まれていません。「飲む点滴」と呼ばれているのはこのタイプです。

・酒粕甘酒

日本酒を作る過程で副産物として生まれる酒粕に、砂糖などの甘味を加えて作られます。酒粕甘酒には少量ですがアルコールが含まれているので、お酒が飲めない人、妊婦や子供は避けた方が良いでしょう。

甘酒の栄養価

甘酒には、ブドウ糖、ビタミンB群、オリゴ糖、アミノ酸、食物繊維などたくさんの栄養素が含まれています。これらは、点滴で補給される成分と似ていることから、点滴のように栄養を摂取できると考えられるため、甘酒は「飲む点滴」と呼ばれています。

甘酒の効果

甘酒に含まれるブドウ糖は、消化吸収が早く、疲労回復やエネルギー補給に役立ちます。また、便秘改善や美肌、免疫力アップなど、様々な効果が期待されています。

特に夏の暑さで食欲不振の時などは、冷たく冷やした甘酒を飲むことで、手軽に栄養補給ができます。米麴甘酒も酒粕甘酒もスーパーなどで色々な種類が販売されていますので、ご自分の好みや体質に合ったものをお試しください。

また、甘酒は糖質が多く含まれているので、1日に200cc程度を目安に、飲み過ぎには注意しましょう。



見逃さないで、この症状！

思わぬ症状が重篤な病気のサインに

ある病気を患ったときに、代表的な症状とは一見すると無関係に思える症状が現われることがあります。

これは、「非典型的症状」と呼ばれています。

【代表的な非典型的症状の例】

○心筋梗塞

典型的症状：胸の圧迫感、痛み

非典型的症状：背中、肩の痛み、歯の痛み

○糖尿病

典型的症状：多飲、多尿、体重減少

非典型的症状：痒み、視力低下、慢性的な疲労感
「歯の痛みが、心臓の病気によるもの」「皮膚の痒みが、糖尿病によるもの」とは、なかなか考えにくいものです。

非典型的症状をほかの病気や加齢によるものと自己判断しないようにしましょう。気になる症状が続くときは放置せずに、早めに医療機関を受診してください。



7 〈頭のストレッチの答え〉 ①けしごむ ②むさし ③しろうと ④とうひよう ⑤うま ⑥まさかり ⑦りたいあ ⑧あいらく ⑨くうこう ⑩うのう ⑪うわさ ⑫さいふ ⑬ふるあ ⑭あうん……現れる言葉は「けいろうのひ」



旬の野菜の梅風味揚げ漬け

作りやすい分量

ズッキーニ	1本	梅干し	1個 (10g)
なす	2本	だし	3/4カップ
パプリカ赤・黄	各1/2個	酢	1/4カップ
油	適宜	しょうゆ、みりん	各小さじ1
		砂糖・塩	各小さじ1/2

作り方

- ズッキーニは1cm厚さの輪切りにする。なすとパプリカは乱切りにする。
- ③の梅干しはちぎって他の材料と鍋に入れ中火にかけてひと煮立ちしたら火を止め保存容器に入れる。
- フライパンに油を1cmくらい入れ180℃に熱し、ズッキーニを入れ少し揚げ色がつくまで時々返しながらかける。続いてなす、パプリカを順に入れ時々返しながらかける。油を切って②の保存容器に入れ1時間程置いて味をなじませる。



全量 250 kcal

ワンポイント

冷蔵庫で4日保存可能。

暑さで食欲がない時にもおすすめです。



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
重症熱性血小板減少症候群 (SFTS)

重症熱性血小板減少症候群 (SFTS) とは、マダニにより媒介されるウイルスによる感染症で、日本では2013年以降、西日本を中心に患者が確認されていますが、近年は東日本でも感染者が確認されており、年間100例以上の報告があります。

感染経路は、ウイルスを保有しているマダニに直接咬まれたり、感染した動物（ペットの犬や猫を含む）からも感染します。また、患者の血液などを介してヒトからヒトへの感染も報告されています。

潜伏期間は6日〜2週間程度で、主な症状は発熱、食欲不振、

振、嘔吐、下痢、腹痛などですが、重症化するとリンパ節の腫れや出血症状などが現われ、死亡することがあります。致死率は約30%といわれています。

治療は、基本的には対症療法ですが、昨年抗ウイルス薬が承認されています。

予防法は、草むらや藪などに入る際は、肌の露出を避ける服装を心がけ、動物との過剰な接触（ペットも含む）も避けることです。



頭のストレッチ

下のヒントを参考に、しりとりを完成させ、①からオレンジ色のマスを下に読むと、どんな言葉が現れるでしょうか？

①			②		③
⑧			⑨		
	⑬		⑭		
				⑩	④
⑦	⑫		⑪		
		⑥	⑤		

①書いたものを消す道具 ⑧「喜怒哀」
 ②剣豪「宮本〜」 ⑨成田、羽田、新千歳
 ③専門家でない者 ⑩脳の右側
 ④選挙や採決の時にする ⑪「人の〜も七十五日」
 ⑤来年の干支 ⑫お金を入れる物
 ⑥金太郎が担いでいるもの ⑬「階」の英語、1F, 2F
 ⑦棄権、引退、退職 ⑭「〜の呼吸」

答え

※答えは7ページにあります