

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2025年11月号



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
女性の3大良性疾患

メディカル・プロファイリング
脂質異常症

- 人生100年時代の知恵
腹八分目に医者いらず
- はつらつ健康ナビ
骨盤底筋を鍛えよう!
- 見逃さないで、この症状!
さまざまな病気が
肩こりを引き起こす
- あなたの知らない感染症の世界
ブルセラ症

糖尿病とインスリン療法

11月14日は、「世界糖尿病デー」です。

この日は、インスリンを発見し、糖尿病治療に画期的な進歩をもたらした、カナダのフレデリック・バンティング博士の誕生日を記念して制定されました。

インスリンは、血糖値を下げることでできる唯一のホルモンで、膵臓から分泌されます。糖尿病は、インスリンの分泌や働きの低下によって、血液中のブドウ糖の濃度が、慢性的に高い状態（高血糖）が続く病気です。

高血糖が続くと、神経障害や網膜症、腎臓機能障害といった糖尿病の三大合併症を引き起こす大きなリスクとなります。

糖尿病の合併症は、神経障害による足の壊疽や網膜症による失明。腎臓機能障害では透析治療が必要になるなど、重篤な症状へと進行していく恐れがあります。

1923年には、世界初のインスリン製剤が発売されました。

インスリン製剤の投与は、膵臓からインスリンをほとんど（あるいはまったく）分泌できない1型糖尿病においては、生命維持のために必須となっています。

また2型糖尿病においても、早期からインスリン療法を行なうことで、膵臓機能の温存・回復につながることが期待できます。



女性の3大良性疾患は子宮に関わる病気で、良性ながらもつらい症状をとまなうことが少なくありません。日常生活だけでなく、妊娠にも大きな影響があります。この記事では、それぞれの病気の特徴や症状、治療法についてわかりやすく解説します。

女性の3大良性疾患

「子宮筋腫」「子宮内膜症」「子宮腺筋症」——この3つの病気が、女性の3大良性疾患と呼ばれています。

【子宮筋腫】

子宮平滑筋（子宮の筋肉）にできる良性腫瘍（コブのようなもの）。子宮筋腫は、大きさや数、発生する部位でさまざまな現れ方をし、それによって症状の出方の有無や強弱、妊娠への影響などが変わってくる。

【子宮内膜症】

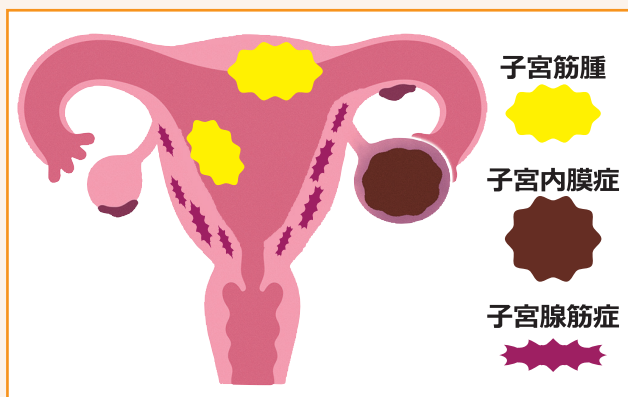
子宮内膜組織（子宮内膜やそれに似た組織）が、子宮の内側以外の場所（おもに腹膜（子宮の外側を覆う膜）や卵巣）で増殖する。

子宮内膜症が腹膜で起こると、腹膜が厚く硬くなって周辺の臓器と癒着することで、激しい痛みが生じる。

子宮内膜症が卵巣で起こるとそこに経血が溜まって、「チョコレート嚢胞」と呼ばれる腫瘍になることがある。

【子宮腺筋症】

子宮内膜組織が子宮平滑筋に侵入して増殖することで発症する。子宮腺筋症によって子宮筋層が肥厚化すると、重い月経通や過多月経などを引き起こす。子宮が肥大化することもある。





良性疾患とは？ がんとの違い

女性の3大良性疾患に共通することのひとつは、「良性疾患（良性腫瘍）」であるという点です。

良性疾患（良性腫瘍）の特徴は、次のようになっています。

①腫瘍が周囲の組織に浸潤しない（広がらない）。

②ほかの臓器などへの移転はない。

③腫瘍が大きくなるスピードは比較的遅い。

これらとは反対の状態が見られるときは、悪性腫瘍（がん）が疑われます。

悪性疾患と違い、良性疾患が命に関わるケースはごく稀です。

ただ、良性腫瘍と悪性腫瘍を見極めることは、自己判断では不可能です。

産婦人科医による診察と、超音波、CT、MRI、血液検査、組織診などの検査が不可欠になります。

女性ホルモンの過剰な分泌

女性の3大良性疾患に共通することのひとつ目は、「女性ホルモン（エストロゲン）」との関連が深いという点です。

エストロゲンには、子宮内膜を増殖させて妊娠の準備を整える働きがあります。

しかしエストロゲンの過剰分泌などで、この働きに乱れが生じると、子宮筋腫が大きくなったり、子宮内膜症や子宮腺筋症を進行・悪化させる要因となります。

おもな症状と

日常生活・妊娠への影響

女性の3大良性疾患では、次のような症状が見られます。

○月経困難症（月経痛） 生理中の腹痛や腰痛、頭痛、吐き気など。

○過多月経 月経の出血量が異常に多い。経血に含まれる物質によって子宮が強く収縮し、痛みを引き起こす。鉄欠乏性貧血の原因ともなる。

そのほかにも、不妊症、頻尿、便秘、下痢、性交痛といった症状が起こることもあります。

女性ホルモンの過剰な分泌は、症状の有無や強弱、妊娠を含



治療法は症状や

ライフスタイルに応じて

女性ホルモンの過剰な分泌は、症状の有無や強弱、妊娠を含

めたライフスタイルなどを考慮して、医師と相談しながら最適な治療法を選択することが大切になります。

○経過観察 軽度であったり、無症状の場合は、定期的に検査を受けて経過を見る。

○薬物療法 低用量ピルでエストロゲンの過剰分泌を抑え、月経通を緩和する。ホルモン療法によって子宮内膜の増殖を抑制したり、一時的に閉経に似た状態にして、症状を改善する。

○手術療法 子宮を温存して病巣のみを除去する方法や、今後の妊娠を希望しない場合は、根治を目指して子宮全体を摘出する「子宮全摘出術」がある。術式としては開腹手術だけでなく、カメラと手術器具を挿入して、モニターに映る映像を見ながら行なう腹腔鏡手術が現在は主流になっている。

動脈硬化を引き起こす最大の原因

脂質異常症

脂質異常症の発症は、「血液中に存在する脂質の量」に異常が起こることから始まります。とくに問題となるのは、「LDL」コレステロールの増加です。

脂質異常症から

重篤な病気への流れ

LDLコレステロールは増えすぎると、血管の壁に付着して粥状の塊（アテローム）を作る性質があります。

血管にできたアテロームによって血管内が狭く、厚く、硬くなります（動脈硬化）。

これにより、血液の流れが阻害され、脳や心臓の致命的な機能低下を引き起こします（脳梗塞、心筋梗塞）。

またアテロームは、破れて出血することがあり、そのときできた血の塊（血栓）によって血管が塞

がれると、重篤な脳梗塞、心筋梗塞の発症へとつながります。

【まとめ】

- ① LDLコレステロールの増加。
- ② 血管の壁にアテロームを生成。
- ③ アテロームにより血管が狭く、厚く、硬くなる（動脈硬化）。
- ④ 動脈硬化によって血液の流れが阻害され、脳梗塞や心筋梗塞といった重篤な病気の発症に。

脂質異常症の診断基準

脂質異常症の診断は、次の数値に該当するかで行なわれます。

- LDLコレステロール 140 mg/dl 以上
- HDLコレステロール 40 mg/dl

未満

- 中性脂肪 150 mg/dl 以上（空腹時）

腹時）

- 中性脂肪 175 mg/dl 以上（非空腹時）

高血圧・糖尿病・内臓脂肪型肥満との合併

脂質異常症による動脈硬化は、高血圧・糖尿病・内臓脂肪型肥満と合併することで、さらに状態が悪化します（メタボリックシンドローム）。

高血圧は、血管の壁に常に高い圧力をかけ、糖尿病は、糖によって血管を傷つけます。

また内臓脂肪は、コレステロ

ルのバランス異常を引き起こすため、LDLコレステロールを増加させます。

治療は生活習慣の改善から

脂質異常症の治療は、多くの場合、まず食事療法と運動療法が行なわれます。

【食事療法】

肉類や乳製品、卵の黄身、イクラ、タラコなどの魚卵からの脂肪摂取を減らす。

青魚による不飽和脂肪酸、野菜・きのこ・豆・海藻類による食物繊維を積極的に摂る。

オリーブオイルやキャノーラ油などの不飽和脂肪酸を含む油を使

用する。

糖類やアルコールの摂取を控える。

【運動療法】

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を、毎日30分以上行なう。

食事療法と運動療法によっても脂質異常症の数値が改善されない、あるいは、早急に数値の改善する必要がある場合は、LDLコレステロール値を下げる薬による薬物療法が検討されます。

遺伝的要因が関係するケース

脂質異常症には、「家族性高コレステロール血症」に代表される遺伝的要因によって発症するケースもあります。

ご家族のなかに脂質異常症の方がいる、若い頃からLDLコレステロール値が高いという人は、医師に相談しましょう。

早くから脂質異常症の治療を受けることは、動脈硬化のリスクをさげることにつながります。

コレステロールを

UP

DOWN



生活ほっとニュース



ノロウイルスの変異株

感染性胃腸炎の代表的なものは、ノロウイルスによるものです。

ノロウイルスが存在する排泄物・吐しゃ物に触れることや、ノロウイルスに汚染された食品から感染して、嘔吐や下痢、発熱などの症状を引き起こします。ノロウイルスの流行はこれまで、秋から冬にみられることに特徴がありました。

しかし今年は3月を過ぎても流行が続く、統計を取り始めて以来、夏場に過去最高ペースの感染状況が起きました。

この背景には、「ノロウイルスの変異株に対して、多くの人がまだ免疫を獲得していないため」

と、専門家は指摘しています。

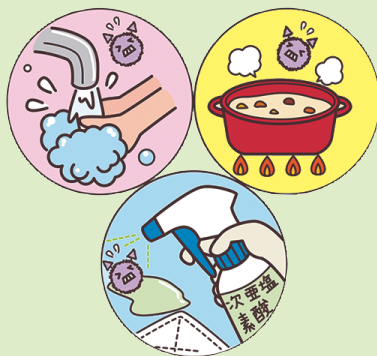
これからの季節、ノロウイルス対策はより大切になります。

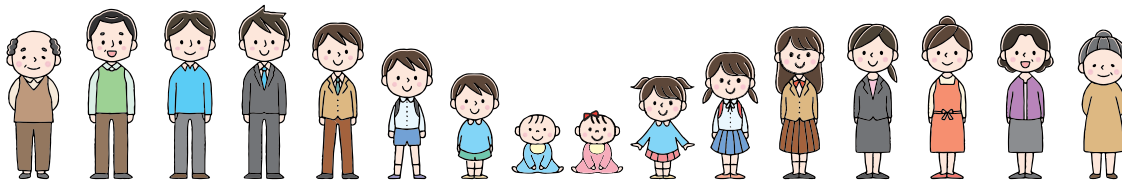
ノロウイルス対策の基本は、調理時には手洗いを徹底すること、しっかりと食材を加熱することです。

また、感染性胃腸炎の症状を起こした人がいる場合は、嘔吐物や便は、使い捨て手袋・マスク着用をして、塩素系漂白剤で処理・消毒してください。

乳幼児や65歳以上の方の場合は、ノロウイルス感染による重症化リスクが高くなります。

嘔吐や下痢による深刻な脱水症状や、意識障害、吐いたものに血が混ざっている、耐えられないほどの激しい痛みがあるといった場合は、至急、救急車を呼んでください。





人生100年時代の知恵

腹八分目に医者いらず

腹八分目（満腹になる手前）で食事を終えたときは、心身ともに調子が良い——こうした経験は、皆さまもされているかと思います。

腹八分目を習慣にすることは、健康に良い影響を与えるだけでなく、健康寿命を延ばすことにもつながります。

腹八分目が健康長寿の秘訣

「腹八分目に医者いらず」ということわざは、江戸時代の学者・貝原益軒の「養生訓」に書かれていた言葉——「珍美の食に対すとも、八九分にてやむべし。十分に飽き満つるは後の禍あり」から生まれ、世の中に広まったとされています。

腹八分目が健康に及ぼす効果は、サルにカロリーを制限した食事を与える実験を、長期にわたって続けた結果によっても裏付けられています。

実験では、がんや糖尿病、脳卒中の発生率が抑えられることや、寿命を延ばすことも確認されました。

この実験結果は、人の健康寿命を延ばすヒントになると考えられています。

腹八分目を習慣にするコツ

食生活において、腹八分目を習慣にするコツがいくつかあります。

【一日3度の食事を習慣にする】

3度にわたることで、一回の食事における食べ過ぎを防ぎます。

【時間をかけて食事をする】

人間の場合、食事を始めてから満腹を

感じるまでに20分ほどかかります。食事に20分以上の時間をかけることが、食べ過ぎ防止につながります。

【食物繊維を含んだものを食べる】

野菜・きのこ・海藻類などを積極的に摂ることで嚙む回数が増え、満腹感を高めてくれます。

【腹八分目の胃腸の感覚を把握する】

普段の食事量をメモしましょう。食べ過ぎていると感じたら量を減らしてみて、腹八分目のときの胃腸の感覚を、ご自身で常に把握するようにしましょう。

【ストレスに注意する】

ストレスがあると、食べる量がある程度一定に保つことが難しくなります。まずはストレス対策を行ない、穏やかな気持ちでゆっくりと食事をするように心掛けてみてください。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 骨盤底筋を鍛えよう！ *

咳やくしゃみをした瞬間、「あっ！」と思った経験、ありませんか？ 特に高齢女性の約30%が尿漏れの悩みを抱えているそうです。少しでも快適に過ごすための対策をしましょう。



こんな経験ありませんか？

なぜ尿漏れ（尿失禁）が起こるのか？

尿漏れは、骨盤の底にある「骨盤底筋」という筋肉が弱ったことにより起こります。水道の蛇口がゆるんで水が漏れるように、骨盤底筋がゆるんで尿が漏れてしまうのです。

その主な原因は、加齢によるものですが、肥満や糖尿病、認知症などが原因となることもあります。

主な尿漏れの種類

- 腹圧性尿失禁
咳やくしゃみ、お腹に力を入れた時に尿が漏れる。
- 切迫性尿失禁
尿意を感じてトイレに行く途中、我慢できずに漏れてしまう。

骨盤底筋を鍛える体操

①あお向けに横になり、両足を肩幅程度に開いて、両膝を軽く立てる。

①両足を足を肩幅程度に開いて、背筋を伸ばしてまっすぐ座る。

- ②尿道・肛門・膣をキュッと締めたり、ゆるめたりを2～3回繰り返す。
③次は、キュッと締めたまま3秒止め、その後ゆっくりゆるめる。
これを2～3回繰り返す。



注意点

- ・ お腹や足腰には力を入れない。
- ・ 呼吸は止めない。
- * 持病のある方は医師と相談の上行ってください。



見逃さないで、この症状！

さまざま病気が肩こりを引き起こす

肩こりの原因としては、僧帽筋（首の後ろから背中にかけての筋肉）の緊張が続き、僧帽筋の血管が圧迫され、血流が阻害されるためと考えられています。

僧帽筋の血流が阻害されると神経を圧迫して、痛みや重だるさにつながります。

肩こりは、同じ姿勢を続けたり、運動不足、眼精疲労、ストレスといったことによって発症します。

多くの場合、これらの要因を改善し、湿布で

炎症を抑え、マッサージや鍼灸療法を受けることで症状をやわらげることができます。

ただ、それでも肩こりが治まらない場合は、なんらかの重大な病気が隠れていないか疑ってみる必要があります。

長引く肩こりには、頸椎（首の骨の病気）だけでなく、脳や心臓、肺の病気、高血圧や更年期障害など、さまざまな病気が関係していることがあります。

肩こりの辛さを我慢（放置）しないで、かかりつけ医に相談してください。





れんこんと肉団子の甘酢あんかけ

材料 (2人分)

れんこん	250g	①	酢、砂糖	各大さじ 1 1/2
豚ひき肉	150g		しょうゆ	大さじ 1
片栗粉	小さじ 2		塩	小さじ 1/4
塩	小さじ 1/4		水	1/2 カップ
こしょう	少々		片栗粉	小さじ 1
米油 (又はサラダ油)	大さじ 1			
水	大さじ 3			

作り方

- ① れんこんはよく洗って100gをすりおろし、残りは乱切りにする。②を合わせてあんを作っておく。
- ② ボウルにすりおろしたれんこん、豚ひき肉、片栗粉、塩、こしょうを入れ練り混ぜる。10等分に分けて丸める。
- ③ フライパンに米油大さじ1を中火で熱し、②を入れて全体に焼き色がつくまで焼く。空いてる所に乱切りのれんこんを入れ炒める。水大さじ3を加え蓋をして弱火で5～6分蒸し焼きにする。
- ④ 蓋を外し中火にし、①をもう一度混ぜて加え、全体に混ぜながらあんをからめる。



1人分 344 kcal

ワンポイント

肉団子にれんこんのすりおろしを入れてもちりした食感に。乱切りしたれんこんの歯応えを楽しめます。お弁当のおかずにもおすすめです。



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
ブルセラ症

ブルセラ症とは、ブルセラ菌という細菌による感染症で、主な流行地域は、地中海地域、アジア、アフリカ、中東等ですが、世界中で発生がみられ、日本でも年間数件の報告があります。

感染経路は、汚染された乳製品や加熱が不十分な肉類を摂取したり、感染している動物（ウシ、ヒツジ、ヤギ、ブタ、ラクダ、イヌ）に触れたり、その周辺のホコリなどを吸い込むことでも感染します。ヒトからヒトへの感染はほとんどありません。

潜伏期間は1～3週間で、その後発熱、筋肉痛、倦怠感、発



流行地では要注意！

汗、頭痛などが起こり、重症化すると心内膜炎を起こして死亡する場合があります。

予防接種はなく、抗菌薬による治療が行なわれます。

予防法は、流行地域での乳製品や肉類の摂取には十分注意し、牧場や農場などの動物のいる所に不用意に近づかないことです。

頭のストレッチ

二字熟語の「しりとり」です。①～⑩のマスに漢字を入れて完成させて下さい。

スタート	紅	葉	①	店	②
	題	⑦	前	⑧	装
	⑥	⑩	心	半	③
	童	雇	解	⑨	蓄
	⑤	育	④	立	積



※答えは7ページにあります