

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2026年 1 月号



あけましておめでとつございます

皆様におかれましては、良き新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

さて、今年は十二支では「午（うま）」年にあたります。午（馬）は、その力強い姿から、「勝負運」「開運」「物事がうま（馬）いく」という、成功や飛躍の象徴とされています。また、馬は人を乗せて運ぶことから「交通安全」「商売繁盛」にも繋がるといわれています。

頭上に馬の頭部を乗せている「馬頭観音」という仏様は、人間の煩惱を馬が草を食べるように取り除き、人や家畜の安全・健康を守り、無病息災、旅の安全、そして足腰の痛みを和らげるご利益があるとして、古くから信仰されています。

人が馬の恩恵を受けているものの中に「馬油（ばーゆ）」という製品があります。馬油とは、文字通り馬の油のことで、たてがみや腹の脂肪から作られたものです。その歴史は古く、約四千年前の中国で使用され、江戸時代に日本へ伝わったと言われています。馬油は、人の皮脂と成分が似ているため馴染みやすく、皮膚トラブルの緩和や全身の保湿など、子供から大人まで幅広い世代に使用されます。

令和八年、力強く前進する馬にならない、スタッフ一同、地域の皆様に寄り添った医療をご提供してまいります。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

アルツハイマー型認知症

アルツハイマー型認知症は、発症原因やおもな症状、進行段階、ケアのポイントを理解することで、早期対応や適切なサポートにつながります。

脳神経が徐々に破壊される

認知症には、発症原因や部位により、いくつかの種類が存在します。

そのなかでもっとも患者数の多いのが、「アルツハイマー型認知症」で、認知症全体の約7割にのぼります。

【発症原因】

アルツハイマー型認知症は、アミロイドβやタウタンパクが脳の海馬（記憶に係る部位）などに溜まり、脳の神経細胞を破壊することで発症すると考えられています。

体験そのものを覚えていない

アルツハイマー型認知症の代表的な「中核症状（脳の機能低下による症状）」は、「記憶障害」です。

【認知症による記憶障害】

○最近の出来事を忘れる。
○同じ話をなんども繰り返し（繰り返し質問する）。
加齢によるもの忘れと認知症

による記憶障害の大きな違いは、「体験そのものを覚えていない」という点にあります

例えば、「昨夜、何を食べたか思い出せない」というのは多くの方に経験があるかと思えます。認

知症による記憶障害では、「食事をしたこと自体を覚えていない」という、体験そのものを忘れてしまいます。

本人が体験を覚えていないことは、その方の不都合だけでなく、周囲の人が困惑する事態へとつながっていきます。

記憶障害の

ほかに見られる症状

アルツハイマー型認知症では、記憶障害以外にもよく見られる中核症状があります。

【見当識障害】時間や場所がわからなくなる。

【判断力障害】適切な判断ができなくなる。

【実行機能障害】順序立てて考えたり、計画的に行動することが困

難になる。

【失行】服を着るなどの習慣的な動作や行動ができなくなる。

記憶障害を含むこれらの障害は、複合することがあります。これにより、不安、焦燥感、意欲の低下、うつ、徘徊、妄想、暴力・暴言、不潔行為といった、「行動・心理症状」が起こることがあります。

4つの進行段階と治療

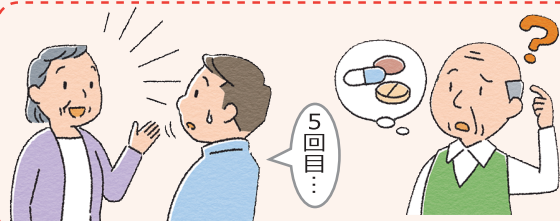
アルツハイマー型認知症を含む認知症は、前兆（軽度認知障害）↓初期（軽度）↓中期（中等度）↓末期（重度）の4つの段階を経て進行していきます。

前兆（軽度認知障害）段階は、正常な状態と認知症の境界にあたります。

この段階であれば、原因物質の



アルツハイマー型認知症の中核症状



【記憶障害】



【判断力障害】



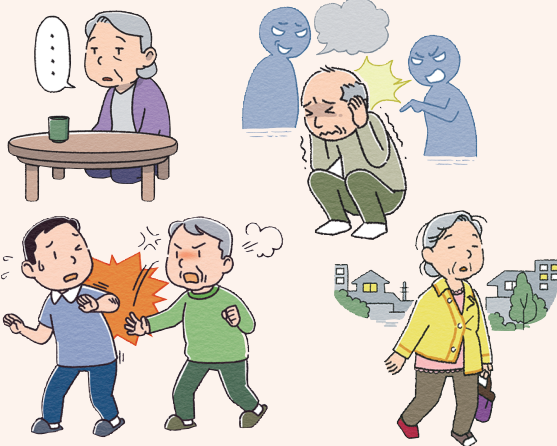
【見当識障害】



【失行】



【実行機能障害】



【そのほかに：
うつ・焦燥感・徘徊 妄想・暴力など】

蓄積を抑制するための治療薬によって、病気の進行を遅らせることが期待できます。

認知症の兆候にいち早く気づいて医療機関を受診することが重要になります。

同時に、中核症状や行動・心理症状をやわらげる薬物療法、運動療法をはじめとするリハビリテーション

シオン、高血圧や糖尿病といった病気の治療も、認知症の進行を遅らせることにつながります。

必要となる介護とサポート

アルツハイマー型認知症では、中核症状、行動・心理症状ともに病気が進むにつれて重症化してい

き、末期になると全面的な介護が必要になります。

ご本人やご家族は、介護保険サービスや介護施設についてあらかじめ調べておきましょう。

孤立することなく、病状の進行に合わせて適切なサポートを受けていくことが大切です。

認知症の原因物質であるアミロイドβを除去する効果が期待できる薬「ドナネマブ」「レカネマブ」は、はともに、軽度認知障害と軽度の認知症患者を対象にした認知症治療薬です。

金沢大学附属病院において、「ドナネマブを一年間投与した70代の女性から、アミロイドβの完全消失が確認された」という発表が行なわれました。

これは、国内では初めての治療の成功例になります。

この女性の場合は、「1時間前に電話で伝えられたことを忘れてしまうなどの症状が見られ、軽度認知障害の診断を受けた」ことから治療が始まりました。

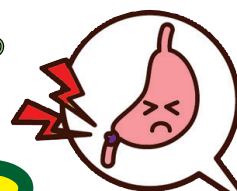
アルツハイマー型認知症においては、ご自身やご家族がいち早く異変に気づくこと。そして放置せず、早急に医療機関を受診することの大切さを、今回の例は教えてくれます。

最大の発症原因はピロリ菌

じゅう に し ちょう かい よう

十二指腸潰瘍

空腹時や夜間、みぞおち（お腹の上部）や背中の痛みで悩まされる——
こうした症状がある方は、十二指腸潰瘍を疑ってみることが必要です。



胆汁・膵液を混ぜて
消化を助ける

小腸は、「十二指腸」「空腸」「回腸」の三つに分かれています。

十二指腸は、胃と空腸の間をつなぐもので、みぞおちの奥側に位置しています。

「指を横に12本並べたくらいの長さ」があることから、十二指腸という名前がつけられています（実際にはもう少し長く、平均で25cmぐらい）。

十二指腸の役割は、胃で消化されたものに胆汁と膵液を混ぜて、消化しやすくしたうえで空腸に送ることにあります。

このとき、酸性度の強い消化物をアルカリ性に中和します。

ピロリ菌による腸の潰瘍

内臓における潰瘍は、粘膜が傷ついて組織に損傷が及び、くぼみ

や穴が開いた状態のことを言います。十二指腸の粘膜は薄く、潰瘍を発症するとこうした状態が生じる恐れがあります。

十二指腸潰瘍が起こるもつとも多い原因は、何でしょうか？

それは、ヘリコバクター・ピロリ菌です。

ピロリ菌は、胃や十二指腸の粘膜に生息する細菌です。

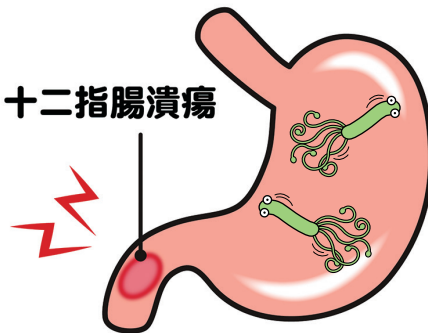
この細菌には幼少期に感染していることが多く、除菌しない限り、胃や十二指腸の粘膜に住み続けま

す。ピロリ菌が生み出す毒素は粘膜に損傷を与えるだけでなく、免疫反応が起こることで、潰瘍を引き起こします。

よく見られる症状は？

十二指腸潰瘍の症状で多いのは、みぞおちの痛みです。お腹の前だけでなく、背中側に痛みを感じることもあります。

十二指腸潰瘍



十二指腸潰瘍の痛みで特徴的なのは、空腹時や夜間に痛みを感じるケースが見られる点です。

みぞおちの痛み以外にも、食欲不振や吐き気、タール便（黒い便）など、いくつかの症状が見られます。

とくにタール便は、胃や十二指腸の出血が原因で起こるため、症状が繰り返している方は軽視できません。

内視鏡検査が重要

十二指腸潰瘍の検査では潰瘍

十二指腸潰瘍の治療では、胃酸の分泌を抑える薬や、腸粘膜を保護するための薬を使用した薬物療

腫瘍の治療。 ピロリ菌の除菌

同時に、ピロリ菌の有無を調べる検査や、採取した組織や細胞を調べる病理検査、血液検査、CT検査、腹部エコー検査などにより、症状が似ているがんやその他の病気の可能性も調べます。

の状態を観察するために、内視鏡検査（胃カメラ）を使用した検査が行なわれます。

法が行なわれます。およそ6週間ほどの治療で治癒します。

十二指腸潰瘍を患う方の97%は、ピロリ菌に感染しているというデータがあります。

ピロリ菌は、胃酸を抑える薬と2種類の抗菌薬を1週間服用する薬物療法で除菌できます（一回で除菌できない場合は、間をあけて2回）。

十二指腸潰瘍が重症化すると、多量の出血や十二指腸に穴があくといったことが起こります。こうしたケースでは入院による治療が必要となり、胃カメラによる止血術や手術療法が検討されます。

主な症状



サブクレードK

インフルエンザの感染拡大が、過去10年で最大規模になるのではないかと予測が立てられています。

その原因のひとつにあげられているのが、「サブクレードK」です。

サブクレードKは、香港型と呼ばれるインフルエンザA（H3N2）型から派生した変異株で、すでに9割以上がこのウイルスに置き換わっています。

この変異株では、人間の免疫から逃れるために遺伝子が変わる「抗原ドリフト」が起きている、という研究結果が報告されています。このため感染スピードが速く、感染力が強くなっ

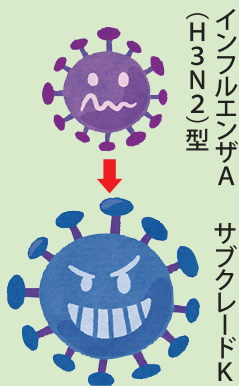
ていると考えられます。

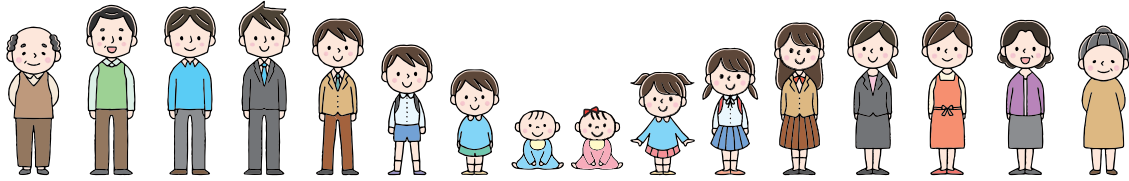
イギリスの研究では、若年層の患者が多いという報告もあり、日本においてもこの点は、同様の見解の医師が増えています。症状に関しては、これまでのインフルエンザとおおむね同じようです。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感、せき、のどの痛み、消化器症状などです。

また、重症化リスクは、これまでと変わらないとされています。

サブクレードKでも、これまでのワクチンは有効です。重症化リスクの高い65歳以上の方や基礎疾患のある方には、ワクチン接種が推奨されています。

感染予防は、人ごみを避けること、手洗いやせきエチケット、湿度管理など、これまでどおり取り組んでいきましょう。





人生100年時代の知恵

餅による窒息事故に注意

食物による窒息事故の死亡者数は、年間で約3500人以上とされ、約7割を80歳以上の人
が占めています。そのなかには、餅によるケースも含まれています。

餅による窒息事故を減らすには、餅を2cm以下にして食べることと、餅が喉に詰ま
ったときの対処の仕方を知っておくことが重要になります。

餅は2cmぐらいの大きさに

喉の内部は、咀嚼した食物が胃に届く
までの間にある「食道」と、吸い込んだ
空気が肺に入っていく「気管」にわかれ
ています。

食道の太さは、成人で約2～3cmです。

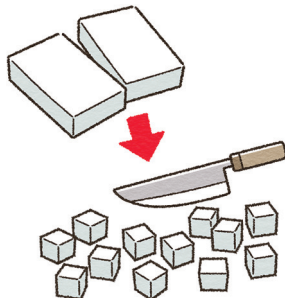
餅は、噛み切りにくく、粘り気のため
咀嚼しにくい食べ物であることはご存知
の通りです。

餅を飲み込むときにそのサイズが大き
いと、食道をうまく通り抜けられず、食道
だけでなく気管をも塞ぐことになります。

これにより窒息事故が起こります。

こうした事故を防ぐには、一般的な切
り餅であれば、一個を6等分にして食べ
るようにしてください。これで2cmぐ
らいになるので、食道を通りやすくなり、
窒息事故のリスクが低下します。

また、飲み物
で喉を潤してお
くことやよく噛
んで食べるこ
とも、意識するよ
うにしましょう。



餅が喉に詰まったときは

餅を喉に詰まらせてしまったときに、
自力で解決することは困難です。

すぐに救急車を呼んでください。

救急車がくるまでの間、周囲にいる人
は、餅を詰まらせた方が強い咳をしてい
るようなら、咳をつづけるよう促します。

また、手のひらの付け根で背中を強く
叩いて、餅を吐き出させるように助けま
す「背部叩打法（はいぶこうだほう）」。

餅が詰まった方が意識を失ったときは、
心配蘇生を行なう必要があります。

119番通報を受けた通信司令員の指示
にしたがって、パニックに陥らず冷静に、
救命行動を行ないます。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 歯の神様 *

苦しい時の神頼み……。医学が発達した現代でも、病気平癒のご利益があるとされる神様、仏様に手を合わせる人は多くいますが、歯の悩みにご利益があるという「歯の神様」をご存じでしょうか。

何事も信じる心

近代医学が発達した現代では、歯が痛ければ歯科医院で治療するのが一般的です。

しかし、歯科医院のなかった時代、人々は歯の痛みに苦しんだはずで

江戸時代中期になると、「口中医」という、現在の歯科医師のような療術者が現われますが、大名などの一部の権力者たちを診る者であり、一般庶民には無縁の存在でした。

そんな庶民たちが頼った唯一の手段が「神頼み」や「まじない」でした。現在でも、「上の歯が抜けたら縁の下へ、下の歯が抜けたら屋根の上へ」や「ネズミ（または鬼）の歯に生

え変われ」などという風習が残っているのも、丈夫な歯が欲しいという願いからでしょう。

歯の神様は全国に

歯の痛みや悩みにご利益があるとされる寺社仏閣は、全国に約300カ所ほどあるそうですが、なかでも「歯の神様」として広く信仰されているのが白山神社です。

その理由には次のようなものがあります。

- ①昔、白山の修験者が得た「歯痛止め」の薬が、むし歯の痛みを和らげた。
- ②白山神社から授かった箸と塩で、天皇の歯痛が治った。
- ③「歯の苦しみが散じる」という語呂合わせて「歯苦散（は

くさん）」となった。

- ④「歯臭（はくさ）」が訛って「白山（はくさん）」となった。など、諸説あるようです。

* * *

白山神社に限らず、全国には歯痛平癒のご利益があるとされる寺社仏閣や石碑、塚などがたくさんありますので、歯の痛みや悩みがあるときは、歯科医院に行くことはもちろんですが、初詣の際に行かれてみてはいかがでしょうか。



見逃さないで、この症状！

知っておきたい、蕁麻疹の対処

蕁麻疹（じんましん）は、痒みをともなう赤い膨らみが、皮膚にできる病気です。

原因としては、食べ物、化学物質、花粉、ダニの糞・死骸、細菌、ウイルスといった「物質」によるもののほかに、日光や、衣類などの「刺激」によって発症することもあります。

いまの時期では「寒冷蕁麻疹」という、寒さや冷たい空気・水が刺激となって起こる蕁麻疹

もあります。蕁麻疹では基本的に患部を冷やしますが、寒冷蕁麻疹は患部を温める必要があります。

蕁麻疹が起きたら、思い当たる原因物質や刺激を避け、患部を掻き壊さないようにしましょう。

蕁麻疹は、数時間から一日程度と短時間で治ることがほとんどです。

しかし、半日たっても治らなかったり、繰り返し蕁麻疹が起きる方は、重症化を避けるためにも、早めに皮膚科を受診してください。





カブと鶏団子のスープ煮

材料 (2人分)

カブ	2個 (180g)	①	長ネギ (みじん切り)	50g
鶏ひき肉	180g	②	酒	大さじ1
			生姜汁	小さじ1/2
			塩	小さじ1/3
			片栗粉	大さじ1
			水	2 1/2カップ
			鶏がらスープの素	小さじ1/2
			塩、粗挽き黒胡椒	各少々

作り方

- ① カブは茎を1cm 残して切り6等分のくし形に切る。葉は4cm 長さに切る。
- ② ボウルにひき肉と①を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、2cm くらいに丸める。
- ③ 鍋に②を入れ中火にかける。煮立ったらカブを入れ2分程煮る。
- ④ ③に②の肉だんごを入れさらに5分煮る。カブの葉を加えさっと煮て塩で味を調える。
- ⑤ 器に盛り、黒胡椒をふる。



1人分 219 kcal

ワンポイント



鶏団子がたっぷりで食べごたえのある一品。捨てがちなカブの葉も使い、実(根)にない栄養素(βカロテン、ビタミンK)も摂れます。

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

野 兎 病

野兎病は、野兎病菌による感染症で、北米、北アジア、ヨーロッパなど北半球で広く発生しています。日本では戦後、感染者が急増しその後減少しましたが、近年でも稀に発生することがあります。

感染経路は、主に野ウサギやネズミなどの野生動物との接触(死骸を含む)から感染します。また、感染した動物から吸血したダニなどに咬まれることでも感染します。

潜伏期間は3日〜1週間、初期症状は悪寒、発熱、頭痛、筋肉痛、関節痛などです。症状が進行するとリンパ節の痛みや腫れ、潰瘍などができます。重症化すると肺炎を起こす場合があります。

治療には主に抗菌薬が用いられます。

予防法は、流行地域では野ウサギやげっ歯類との接触は避け、ダニなどに咬まれないような対策をします。



頭のストレッチ

次の文字を並び替えて言葉を完成させて下さい。ヒントは下の男性のつぶやきにあります。

- ① じ せ き い ん し
- ② う よ お り ち り せ
- ③ じ め し と ご は
- ④ さ な ゆ な く が
- ⑤ こ で き は え ん ね



あの頃は若かったなあ…
来年は三段にしようかな。
正月休みも今日で終わりが…
疲れた胃にはこれだな。
今年はどこの大学が勝つのが…

※答えは7ページにあります