

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2021年1月号

**QOLを高める！
ホームドクター・アドバイス
胃がんについて知ろう**

**メディカル・
プロファイリング
子宮頸がん**

・人生100年時代の知恵
老年期のうつ病

・はつらつ健康ナビ
御朱印ブーム

・見逃さないで、この症状！
花粉症には初期療法が効果的

・食と健康—ほんとうの話!?
同じグループ内で感染対策

年頭挨拶

謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

昨年(2020年)は年明けから新型コロナウイルス感染症が世界中に蔓延し、緊急事態宣言、飲食店の自粛、休校、病院への診療控えなど社会がまるで止まったような期間がしばらく続きました。未知の感染症であり、国の対応策も二転三転となり、医療機関の対応も基準がなく、それぞれ現場に任せられていました。あらゆる分野で混乱が続き、常に不安と抑圧が入り混じり、皆様も同じ気持ちで過ごした一年だったので推測いたします。自粛生活にテレワークも増え、外出がかなり減りました。そのおかげで整形、脳外領域の外傷が減り、個人衛生が向上し、インフルエンザに感染する人が少なくなりました。しかし、一方で自宅に居る時間が長くなり、運動不足、過食、飲酒、家庭不和が増加し、慢性疾患が悪化していました。

私たちの生活様式の変更のみで対応できる問題ではなく、ワクチン、特効薬に大いに期待をしています。何とか早々にある程度コントロールできる状況になることを切に願っています。五年先、十年先にオンライン診療が実現すると予想されたことは、今まさに始まるうとしています。

このコロナ禍が過ぎ去ったときに悪いことばかりでなく、むしろ良いことをもたらしてくれたと評価できるように私たちも地域の皆様とともに新しい時代に適した健康維持、病院とのかかわりなど作り上げていければと思います。引き続きご指導、ご協力をお願い申し上げます。

令和三年元旦

院長 曾山 鋼一

医療法人 聖心会
南古谷病院
http://m-hp.com
〒350-0011 埼玉県川越市久下戸110 ☎049(235)7777

■診療科目 内科・外科・整形外科・脳神経外科・皮膚科
消化器科・糖尿病内科・循環器内科
麻酔科・人工透析・眼科・歯科・放射線科
リハビリテーション科

■診療時間 〔月～金〕9時～12時 14時～17時 〔土〕9時～12時
●休診日 日曜・祝日 ※急患は24時間受付可

魚と根菜の揚げ漬け



-作り方.....●
1. 魚は一口大に切り、酒大さじ1/2をふる。
 2. れんこんは1cm厚さの半月切り、ごぼうは斜め1cm幅に切る。
 3. 鍋に①を入れ煮たら赤玉ねぎを入れ一煮立ちさせ、火を止める。
 4. 揚げ油を170度に熱し、2を入れ素揚げにする。油を180度にし、1に片栗粉をまぶし、油に入れカラッとすまで揚げる。4をバットに広げ入れ、3をかけ粗熱が取れるまで置き、味をなじませる。

-材料(3人分).....●
- | | | | |
|------------|------|--------|---------|
| 魚切り身(鯖やぶり) | 200g | だし・酢 | 各1/4カップ |
| れんこん | 60g | 砂糖 | 大さじ1 |
| ごぼう | 60g | 薄口しょうゆ | 小さじ2 |
| 赤玉ねぎ(薄切り) | 50g | 片栗粉・油 | 適宜 |
- ③ 赤唐辛子(小口切り) 1/2本

●.....ワンポイント.....●

赤玉ねぎがピンク色になり華やか。年末の集まりやおせちにもなる一品。冷蔵庫で約3日保存可能。

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。

食と健康—ほんとうの話!?

同じグループ内で感染対策

新型コロナウイルス感染症が拡大していくさいに、「会食」がひとつの問題になっていきます。国立感染症研究所の研究チームは、120の事例を調べて、注意点を発表しています(なお、これらの事例は一般的な会食で、飲酒をとまらないう会食ではありません)。

一般的なか会食においては、別のグループに感染者がいる場合よりも、同じグループ内に感染者がいるケースの方が感染のリスクが高くなるようです。

このため会食時は、同じグループ内での感染対策が重要になります。

具体的には、「グループ内での身体的距離の確保、飲食中以外の時間におけるマスクの着用、箸やスプーンなどを共有しない」といったことがあげられています。

また、「互いに斜め向かいになるように着席する」ことが、感染拡大の抑止につながったと考えられるケースが、参考事例として紹介されています。

※再生紙を使用しています

年頭のしるし

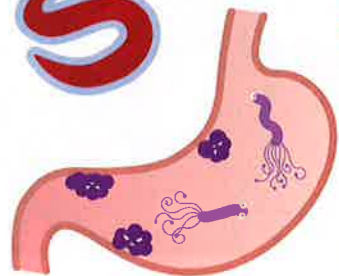
下の①～⑫の□に十二支の動物の漢字を入れ、言葉を完成させましょう。

鼠	牛	虎	兔
龍	蛇	馬	羊
猿	鳥	犬	猪

① □ 足	⑤ 窮 □	⑨ □ 角
② 猫 □	⑥ 絵 □	⑩ □ 穴
③ □ 神	⑦ □ 楽	⑪ 牧 □
④ □ 目	⑧ □ 突	⑫ □ 乳

※答えは7ページにあります

胃がんについで知らう

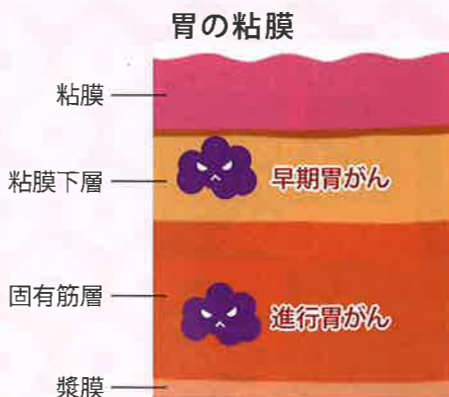


胃がんを早期発見するには？ 胃がんのリスクを減らすには？
胃部X線検査の必要性とピロリ菌の除去の2点を見ていきましょう。

早期発見が大きな鍵

胃がんの多くは、ピロリ菌によって引き起こされた萎縮性胃炎が進行することによって発症します。胃がんは、胃の粘膜に発生します。

胃の粘膜は内側から、「粘膜・粘膜下層・固有筋層・漿膜」という四つの層で構成されていますが、がん細胞が、粘膜下層まででどどまっていれば「早期胃がん」、固有筋層を超えているものは「進行胃がん」と分けられています。



早期胃がんか進行胃がんかは、胃がんにとつて大きな意味を持ちます。早期胃がんは進行度合いによ

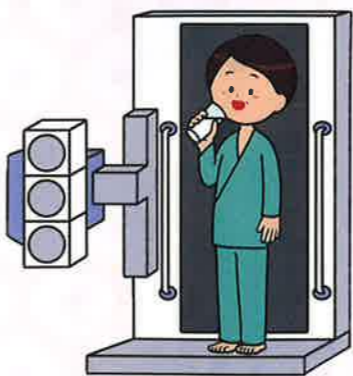
て四段階に分けられる胃がんのステージのうち、ステージIに相当し、五年実測生存率（がんの治療を始めた人の中で五年後に生存している人の割合）が90%近くに昇るからです。

胃がんを早期発見するために

ここで問題になるのは、早期胃がんは自覚症状に乏しいということです。

実際には胃がんになると、胃の不快感や食欲不振といったさまざまな症状が現れます。しかし、こうした症状は日常的

に起こる他の胃の不調と区別がつきにくいいため、ついつい放置されてしまいがちなのです。そこで胃がんを早期発見するには、定期検診が欠かせなくなりま



胃がんになるリスクを減らす

胃の検査には、バリウムが使われます。もし、どうしてもバリウムが苦手という方は、医師に相談してください。胃の内視鏡検査という選択肢もあります。

また、胃部X線検査の代わりにすることはできませんが、ピロリ菌に感染しているかどうかを検査することで、胃がんのリスクを調べる方法もあります。ピロリ菌の感染が陽性とわかった場合は、除菌によって胃がんになるリスクを減らすことができます。ところで、ピロリ菌の感染についてですが、注目しておきたい点があります。

それは、ピロリ菌の感染が、ほぼ幼少期（五歳以下）に起こること、そして感染に衛生環境が大きく影響していることです。

こうしたことから日本では、幼少期を上下水道の衛生環境が十分ではなかった時代をおくった高齢

者世代の方のピロリ菌感染率が高くなっています。



ピロリ菌の検査（尿素呼気試験法）

胃がんの内視鏡手術

現在、胃がんの治療には、切開を必要としない「内視鏡手術」も取り入れられるようになっていま

す。内視鏡手術は、身体への負担が比較的少ない優れた手術法です。

ただし、内視鏡手術が可能なのが満たされている場合に限りま

す。こうしたことから、胃がんの早期発見に努めることは非常に大切であるといえるでしょう。

ピロリ菌と生活習慣、ストレス



ピロリ菌の「ピロリ」は、「幽門」を意味する言葉です。ピロリ菌が胃の下部にある幽門に多く存在したことからこうした名前が付けられました。

ピロリ菌の発見とその後の研究は、胃の医学にとって非常に重要なものとなりました。

胃がんとの関係では、日本で行われたある研究で、1526人の日本人男女を約8年間に渡って追跡調査した結果、ピロリ菌感染者のグループからは36名の胃がん患者が出たのに対して、ピロリ菌に感染していない人たちのグループにはひとりも胃がん患者がいな

いという結果が発表されました。

また北海道大学の研究グループからは、ピロリ菌を除菌することで胃がんの発生を抑えられることが報告されました。

胃がんは長いこと、生活習慣やストレスにその原因があるとされていました。

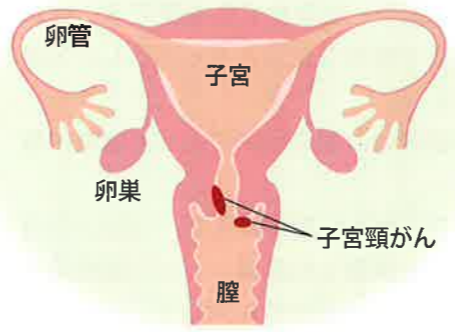
しかしピロリ菌の研究が進むにつれて、ピロリ菌の感染によって起こった萎縮性胃炎が進行したときに、胃がんの多くは発症することがわかってきています。

とはいえ、胃がんの予防に生活習慣やストレス対策の必要がなくなったわけではありません。萎縮性胃炎の発症や進行には、生活習慣やストレスが大きく関わっているからです。この点には十分注意しましょう。

20~30歳代の若い女性に急増している

子宮頸がん

子宮頸がんは以前、40~50歳代の女性が多く発症するがんでした。
 しかし最近では、20~30歳代の若い女性で子宮頸がんになる人が増えています。
 子宮頸がんは、検診によって病気のリスクを抑えられます。
 20代になったら、ぜひ子宮頸がん検診を受けるようにしましょう。



早期発見が大事

子宮頸がんは、子宮の入り口付近に発生するがんです。年間約1万人の方が発症し、約3000人の方が亡くなっています。子宮頸がんは、早期発見すれば比較的治疗しやすく、予後のよいがんである一方、がんが進行すると治療がとても難しくなるという特徴があります。こうしたことから、子宮頸がん検診を受けることが非常に重要になります。

子宮頸がんの原因は？

子宮頸がんの原因のほとんどは、ヒトパピローマウイルス（HPV）で、おもに性交渉によって感染します。HPVはとくに珍しいウイルスというわけではなく、性交渉の体験のある女性の約8割の方は一生に一度はHPVに感染するといわれています。

HPVは、実際に感染しても多くの場合、身体の免疫力（抗体）によって体外に排出されます。しかし、このとき免疫力が弱いと感染状態が長期間持続して、子宮頸部の細胞に前がん病変（がん化する可能性ある遺伝子変化）が起こることがあります。この状態を放置すると、子宮頸がんの発症へとつながっていきます。

子宮頸がんの症状

子宮頸がんは、早期にはほとんど自覚症状がありません。

がんが進行するとおりものの異常や月経以外の出血（不正出血）、性行為のときの出血、下腹部の痛みといった症状が現れてきます。これらの症状は子宮頸がん特有の症状ではありませんが、こうした症状がある場合は、早めに婦人科にかかって診察を受けるようにしてください。

子宮頸がん検診とHPV検査

子宮頸がんの検診は、異常を発見できる確率が他のがん検診に比べても高い、とても意味のある検診です。

残念なことに、日本における検診の受診率は、40%台。70~80%台の検診率である欧米諸国と比べると低くなっています。

最近ではとくに、新型コロナウイルスの感染拡大が続くなかで検診控えが起き、子宮頸がんの発見に遅れが生じるのではないかと非常に危惧されています。



の細胞を綿棒などで採取するだけで、ほとんど痛みもなく、短時間で終わります。20歳以上の女性の方は、子宮頸がん検診を積極的に受けるようにしましょう。そして、子宮頸がん検診と同時に、HPV検査を受けるようにしましょう。子宮頸がん検診が子宮頸部の細胞自体に異常があるかどうかを調べるのに対して、HPV検査は子宮頸部に発がん性のHPVが感染しているかどうかを検査します。このふたつは同時に受診することででき、併用した検診では、ほぼ100%、子宮頸がんの前がん病変を検出することができます。また、子宮頸がんワクチンに関しては医師と相談してください。

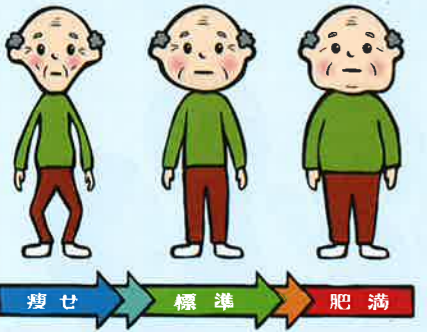


BMI 指数の活用

厚生労働省による「日本人の食事摂取基準2020年版」では、前回に続き、エネルギー摂取の指標をカロリリーから、身長・体重で算出するBMI指数に変更されています。

BMI指数は、肥満や痩せすぎを判断するときの目安になります。このため、もっとも健康的であると考えられる「目安となる数値」として活用されています。まずは、ご自身のBMI指数を計算してみましょう。

BMI指数 = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))
 次に各年代における、最も死亡率の低いBMI指数と比べてみてください。



BMI指数を使って、体重、栄養管理には十分注意していきましょう。

はっらっ 健康ナビ 御朱印ブーム

昨今の「〇〇ブーム」といわれるものは一過性のものが多く、1～2年もすれば忘れられてしまいます。しかし、中には既存の形を残しつつ、様々に変化して継続されるものがあります。その1つが「御朱印」です。



御朱印をいただく

近年、寺社にお参りに行った時、御朱印をもらうために多くの方が並んでいるのをご覧になったことはありませんか？

本来、御朱印とは写経を納めた証の受付印としていただくものですが、今では参拝記念として気軽に集める人も多いようです。

御朱印の起源には諸説ありますが、四国八十八箇所や七福神めぐりなどの巡礼に由来しているといわれています。

最近ではカラフルな御朱印帳や限定の御朱印も多くあり、特に若い女性に御朱印めぐりが人気となっているようです。

しかし、御朱印めぐりはスタンプリングではなく、数を集め

ればよいというものではありません。お守りやお札と同様に、神仏の分身として真摯にとらえることが大切です。

また、御朱印めぐり際には、各寺社の参拝ルールを守り、感謝の念をもっていただきましょう。

変わり種御朱印

昨年、御朱印帳の鉄道版「鉄印帳」なるものが登場しました。協力する各鉄道の駅窓口で、独自のデザインの「鉄印」がもらえます。鉄道ファンのみならず、旅行者にも人気のようです。

また、各地の天皇陵では「御陵印」、お城では「御城印」など、神仏にこだわらないものも増えています。

御朱印めぐりでリフレッシュ

新型コロナウイルス感染症が未だ収束しない現在、以前のように気軽に遠出ができないなか、まずは近場でご自分の好みにあったものを集めてみるのもよいでしょう。

お正月に人気の七福神めぐりは、徒歩で約1～2時間で周れるものもあり、リフレッシュをかねてめぐってみてはいかがでしょうか。



見逃さないで、この症状！



花粉症には初期療法が効果的

昨年のスギ・ヒノキの花粉飛散量は、多くの地域で少なめとなりました。今年は、昨年の2倍（平年の8割程度）と予想されています。

スギ・ヒノキの花粉は、1月から飛散を始め3月から4月にピークを迎えます。

花粉症は、症状がでるまえに初期療法として医療機関を受診することがベストです。

花粉症は、初期療法によって花粉症の発症を遅らせたり、花粉飛散のピーク時のときの症状

の軽減や、重症化を防ぐといった効果が期待できます。

病気は、症状がある場合に健康保険が適用されるのが原則ですが、花粉症の場合は、症状が出ていない状態での初期療法でも健康保険が適用されます。

花粉症の初期療法ではおもに、眠気などの副作用を軽減した第二世代の抗ヒスタミン薬が使用されます。また、花粉による体内物質の活性化を抑制する薬や、鼻の通りをよくする血管収縮薬も効果的です。



人生100年時代の知恵

老年期のうつ病



老年期になると、生活環境の変化や身体機能の低下といった、うつ病の引き金になりやすい出来事が増えます。

老年期のうつ病に対して知っておき、備えておくことが大切です。

老年期のうつ病は体調不良として現われる

老年期のうつ病の症状は、基本的には、ほかの世代のうつ病と同じです。その一方で、老年期のうつ病ならではの特有の症状がみられるケースもあるので、その両方を押さえておくことが大切です。

ほかの年代のうつと同じ症状としては、抑うつ気分、生きがいや楽しみの喪失や、意欲や思考力の低下といった精神面での症状が見られます。

老年期のうつ病ならではの特有の症状としては、こうした精神的な症状よりも、頭痛や肩こり、吐き気、睡眠障害、食欲不振、めまい、極度の疲労感といった、「原因不明の体調不調」がうつ病の初期に多く見られる点です。

このため、うつ病になっていることの発見が遅れ、重症化してしまうことがあります。



老年期のうつ病と認知症

老年期のうつ病において特に注意したいことは、認知症との関係です。

老年期のうつ病と認知症の症状は、記憶力や判断力の低下といった点でとてもよく似ています。また、老年期うつ病から認知症へ移行するケースや、二つが併発して起こるケースもあります。

老年期のうつ病でも、一人で問題を抱え込まない事が大切になります。気になるときは、必ず、誰かに相談するようにしてください。

また、身体が辛い場合は、放置せずに、かかりつけの医師に相談するようにしましょう。

老年期のうつ病においても、早期発見・治療により、症状の重症化を防げる可能性が高くなります。おかしいなと思ったときに、医療機関への受診が遅れないようにしましょう。



このコーナーは文字を大きくしてあります。