

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2021年 8 月号



日本医療機能評価機構認定

西条中央病院

院長 風谷 幸男

〒793-0027 愛媛県西条市朔日市804番地 ☎(0897)56-0300

■診療 内科・循環器内科・糖尿病内科・小児科・外科・消化器外科・乳腺外科・
科目 大腸外科・内視鏡外科・整形外科・産婦人科・眼科・脳神経外科・皮膚科・
泌尿器科・放射線科・リハビリテーション科・歯科・歯科口腔外科・麻酔科・
透析センター・人間ドック・通所リハビリテーション

■診療受付時間 午前 8時～12時 午後 13時～16時30分

●休診日 日曜・祝祭日 第1・3・5土曜 第2・4水、土曜の午後
＝産婦人科病床を4床増やしました＝

QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス

白血病

メディカル・プロファイリング

糖尿病

■人生100年時代の知恵

75歳以上のドライバー

■はつらつ健康ナビ

アイスの分類

■見逃さないで、この症状!

新型コロナワクチンの接種後に

■あなたの知らない感染症の世界

デング熱

「8020」ご存じですか?

「8020」は「ハチ・マル・ニイ・マル」と読み、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という意味です。親知らずを除く28本の歯のうち20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、おいしく食べられます。つまり、「高齢になっても20本以上自分の歯を保ちましょう」というのが、その主旨です。

2016年の歯科疾患実態調査で8020達成者が50%を超えると公表されました。これは、「80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合を2022年までに50%にする」という目標を6年早く達成したものとなります。

歯と口の健康への関心が高まり、むし歯予防や歯周疾患の進行を抑えるよう努力をする人が増え、歯を失う人が減ったのではないかと考えられます。歯を失う原因の大半がむし歯と歯周病です。

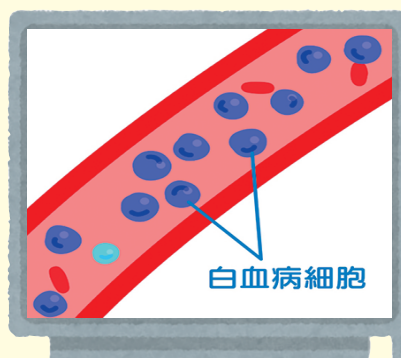
日々の歯磨きなどセルフケアはもちろんですが、歯科医師や歯科衛生士による専門的なクリーニングも大切です。歯垢が石灰化すると歯石となります。歯石は、歯周ポケットにたまり歯周病菌の温床となります。これを除去するためにはスケーラーという器具を使った特殊技術が必要で、家庭で自分ではできない作業です。

「歯が痛くなったから」歯医者に行くのではなく、「むし歯にならぬように」「歯周病が悪化しないように」歯医者に行く。かかりつけの歯科医院をつくり、定期的に受診をして、「8020」目指しましょう!

はっ けつ びょう 白血病



血液のがんと言われる
白血病。病名の認知度は
高くても、原因・症状・
治療法など、詳しくは知
らない方も多いのでは。
白血病とは一体どんな病
気なのでしょうか。



1 白血病とは

通常のがんは、自身の体内で
日々起きている細胞分裂のなかで
生まれるエラー細胞が増殖し、腫
瘍ができるものです。

白血病の場合も、骨髄など血液
が造られる組織内で、造血幹細胞
から白血球に成熟する過程で、白
血球ではなくエラー細胞＝白血病
細胞がいちじるしく増殖します。
こうした細胞が骨髄で無制限に造
られつづけるため、その分、赤血
球や血小板などの血液細胞が充分
に造れなくなり、貧血などの諸症
状が生じてくるのです。

身体にできるがんのように、自
身の細胞から出来た白血病細胞に
よって、身体に悪影響がもたらさ
れるため、「血液のがん」と呼ば
れています。

また、白血病には、急性白血病
と慢性白血病があります。

2 急性白血病

急性白血病は、慢性白血病より
発症する率が多いものです。発生

する場所によって急性骨髄性白血
病と急性リンパ性白血病などにわ
かれます。骨髄で白血病細胞が生
じると急性骨髄性白血病、リンパ
節で生じると、急性リンパ性白血
病といわれます。

白血球は、身体を守るいくつか
の細胞をまとめた総称で、そのな
かに「多核白血球」「リンパ球」
「単球」などがあります。これが
成熟する途中でエラー細胞つまり、
白血病細胞になってしまうことが
あります。急性白血病は、どの年
齢でも発症しますが、未成年にも
多くみられます。

■原因

なぜ、細胞が成熟する（正しい
白血球になること）途中で白血病
細胞になるのか、原因としては、
ウイルスや遺伝子変異が検討され
ています。

■症状

骨髄などで白血病細胞が増殖を
続けていると、赤血球やその他の
細胞が減ってしまったため、次のよ
うな症状がでます。

貧血・動悸・倦怠感・発熱・鼻



血・歯ぐきの出血・リンパ節の腫れなど。

また、一般のがんと同様に、白血病細胞が隣接する他の組織に転移することもあります。

■検査・診断

まず血液検査で、白血球に大幅な増減がないか確認します。また、腰の骨に注射をして、骨髓を採る骨髓穿刺（こつずいせんし）を行ないます。さらに、症状によって、レントゲンやエコー、CT検査などが行なわれ、病気の診断をします。

■治療

治療は、化学療法、つまり抗がん剤治療が中心となります。断続的に抗がん剤を投与しながら、白血病細胞の数を減らし、寛解を目指します。

また、ドナーから採取した造血幹細胞を移植して、骨髓で正常な白血球を造れるようにする療法もあります。ただ、患者さんとドナーの方の白血球の型が同じである必要があります。

3 慢性白血病

次第に発症していくもので、慢性骨髄性白血病と慢性リンパ性白血病があります。多くは慢性骨髄性白血病が占めています。

■原因

慢性白血病の多くが、白血病細胞のなかのフィラデルフィア染色体というものの異常によって引き起こされていることがわかっています。慢性骨髄性白血病の多くは40〜50代の男性に多く、慢性リンパ性白血病の患者さんは、ごくわずかです。

■症状

倦怠感、体重減少などがありますが、段々と進行するため、自覚症状がないケースもあります。

■検査・診断

健康診断で白血球数の大幅な増減が見つかり、そこから精密検査を行なうことがあります。それ以外では、遺伝子検査、急性白血病同様に骨髓穿刺、レントゲン、エコーなどが行なわれます。これらの検査の結果から「慢性白血病」

と診断されます。

■治療

慢性白血病では抗がん剤の一種である「分子標的薬」が有効です。白血病細胞に関わるタンパク質を狙い撃ちして、白血病細胞の増殖を止める働きがあります。その他は、従来通りの抗がん剤や、ドナーから採取した造血幹細胞の移植

などの治療が行なわれます。

4 早期発見を

白血病は進行すると死に至ることも少なくない病気です。身体の不調を感じたり、健康診断の結果で何か異常がみつかったら放置をせずに、さらに詳しく検査を受けてください。

白血病の主な症状



リンパ節の腫れ



倦怠感



貧血



体重減少



鼻血



動悸



青あざ（紫斑）



歯ぐきの出血



発熱

新型コロナウイルス感染症の重症化リスク

糖尿病

糖尿病と診断されたが、血糖値が十分にコントロールできていない（あるいはしていない）——こうした方は、新型コロナウイルスに感染した場合、重症化するリスクが高くなります。

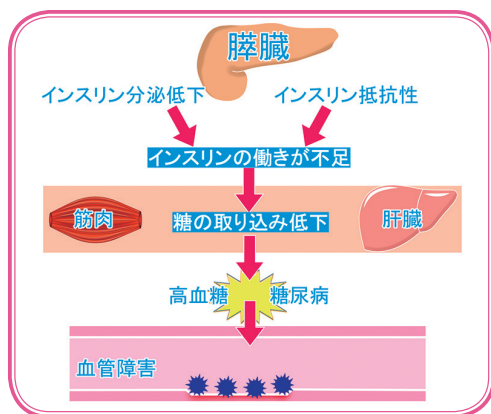
血液中のブドウ糖が

血管を傷つける

糖尿病は、血液中に含まれるブドウ糖が増加することで発症します。

血液中のブドウ糖の量（血糖値）を一定にすることは、膵臓で作られるインスリンというホルモンの働きによって行なわれています。

血糖値が高い状態が続くと、膵臓はインスリンを作り続けなければなりません。このため、膵臓が疲弊して、やがては必要な量のイ



ンスリンを作ることができなくなります。そして、膵臓の働きが低下してインスリンの分泌が減少すると、血糖値の高い状態が解消さ

れないという悪循環が起こります。

血糖値のコントロール

糖尿病が非常に危険な病気である理由の一つは、血液中に含まれる糖が、毛細血管を障害することです。毛細血管が傷つけられると血液の流れが阻害され、手足の壊死や失明といった重大な事態につながります。

また、毛細血管だけではなく、糖尿病によって動脈が傷つけられることもあります。それは、心筋梗塞や脳梗塞といった重篤な病気の原因にもなります。

さらに糖尿病は、臓器にも悪影響を与えます。そのなかでも腎臓の機能を低下させる「糖尿病性腎症」は、悪化すると透析治療が必要になることもあります。

こうした事態を避けるため、糖尿病と診断されたら、まずは、体内に取り入れる糖分を調整する食事療法や、脂肪を減らしてインスリンの効果を高める運動療法で、血糖値のコントロールを行なっていきます。

食事療法や運動療法だけでは十分に血糖値をコントロールできない場合、インスリンの分泌を促すことやインスリン自体を補充する薬物療法によって、血糖値をコントロールしていきます。

糖尿病と
新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルスワクチンの接種において当初、基礎疾患のある方は優先的に接種を受けられました。糖尿病も基礎疾患のなかに含まれています。

糖尿病が、新型コロナウイルスの重症化リスクとなっている理由としては、高血糖が免疫機能の低下をもたらすことがあげられています。

血糖値が高いと、体内に入ってきた異物を排除する「白血球」の働きが弱まること。また、感染した病原体に対しては「抗体」が作られますが、高血糖のときは、こうした免疫反応が弱くなることがわかっています。

ここで、とても大切なことがあります。

それは、糖尿病を患っていても、血糖値のコントロールが良好であれば、新型コロナウイルスの重症化リスクは糖尿病でない人と同程度になることが確認されたことです。

つまり、糖尿病の治療を受けている方は、食事療法や運動療法、薬物療法といった治療を中断しないようにして血糖値のコントロールを続けていくことが、新型コロナウイルス感染症対策にもなるのです。

血糖値のコントロールと新型コロナウイルスワクチンの接種——糖尿病の治療を受けている方は、この二つ

を積極的に行なっていくようにしましょう。



しっかり予防



きちんと管理



デルタ株

新型コロナウイルスだけでなくウイルスは、突然変異を繰り返すという性質があります。その過程で、感染力が高くなった変異株や、毒性が強くなったものが発生する危険性があります。

また、こうした新たな変異株が従来型のウイルスやほかの変異株と置き換わるように、急激に感染者を増加させることがあります。

新型コロナウイルスの変異株では、最初にインドで検出された「デルタ株」に注意が呼びかけられています。

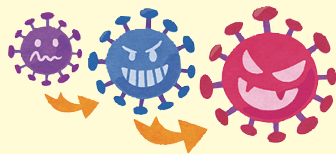
デルタ株は、感染力が非常に

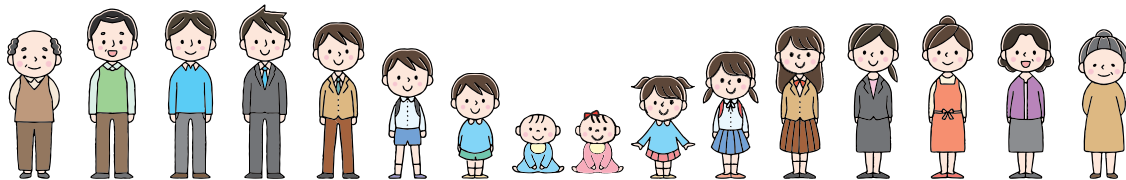
強く（従来型の2倍近く）、感染者の大幅な増加が危惧されています。新型コロナウイルスの変異株は複数存在しますが、今後は、このデルタ株にほとんどが置き換わると予想されています。

その一方で、ファイザー製のワクチンは、デルタ株の感染による重症化に対して、それ以外の変異株に近い予防効果があることがわかっています。

また、モデルナ製のワクチンでは、デルタ株に対して中和抗体（ウイルスに結合して無力化する抗体）を生成することが初期段階の研究で確認されたと発表されました。

こうしたことを裏付けるように、ワクチン接種が進んでいるイギリスでは、デルタ株による感染者は増加していますが、重症者は少なく抑えられているという報道がなされています。





人生100年時代の知恵

75歳以上のドライバー

75歳以上のドライバーがご家族にいる方は、運転免許を返納してほしいと思っている方が少なくないかもしれません。

しかし、本人にそのことを提案しても、まったく受け入れてくれない——。

警視庁が行なったアンケート調査が、その理由を解く鍵になるかもしれません。

若い頃より運転が上手になっている？

75歳以上のドライバーの死亡事故発生件数は、20～74歳のドライバーに対して、運転免許保有者10万人あたりで比較すると約3倍になります。さらに、死亡事故を起こした原因について調べると、アクセルとブレーキの踏み間違いやハンドル操作の誤りといった、「運転操作不適」によるものは、8倍に上ります。

75歳以上のドライバーに対して警視庁が行なったアンケート調査があります。

これによると、「経験を積み、(若い頃より)上手に運転できるようになった(と感じるか)」との質問に対して、55%の方が「そう感じる」「やや感じる」と回答しています。

75歳以上のドライバーの感じ方と、現実には起こっている死亡事故の間には、大きなギャップが存在しています。

客観的な事実をもとにして話し合う

75歳以上のドライバーが引き起こす重大事故は、高齢化が進むにつれて、今後、増加していくと考えられています。その一方で、75歳以上のドライバーの意識としては、半数以上の方が、「自分は若い頃よりも運転が上手になっている」あるいは、「やや上手になっている」と感じています。

まず、75歳以上のドライバーのいるご家族の方は、この点に注意して、ご本人が感じていることを確認してください。

そのうえで、それが客観的な事実かどうかを調べて、話し合っていくようにしましょう。

例えば、ドライブレコーダーを搭載した車と一緒に乗って記録を取ってみたり、運転している状況をスマートフォンで撮影してみるというのも一つの方法です。





* アイスの分類 *

暑い季節は、冷たいものが恋しくなります。冷たいものといえばアイスクリーム。実はアイスにはいくつかの種類に分かれていることをご存じでしょうか。

氷菓

商品にアイスと記載するには、乳脂肪分という水以外の成分が3%以上含まれている必要があります。この成分は乳固形分といいます。

そして、この乳固形分が3%未満のものを「氷菓」と呼んでいます。かき氷や、さらりとした味わいのアイスに、「種類別：氷菓」と記載されています。



3種類のアイス

乳固形分が3%以上のものは、3種類のアイスに分類されています。

●アイスクリーム

乳固形分が15%以上あり、含まれる乳脂肪分が8%以上のものが、「種類別：アイスクリーム」と記載することができます。アイスクリームはミルクの味わいが濃厚なものが多いです。



●アイスマルク

乳固形分が10%以上あり、含まれる乳脂肪分が3%以上のものが、「種類別：アイスマルク」と表記されます。アイスクリームと比べて、味はあっさりとしたものが多いです。



●ラクトアイス

乳固形分が3%以上のもの

は「種類別：ラクトアイス」と記載されています。バニラアイスでもさらっとした味のものになります。



これらに興味のある方は、購入時に裏側の表示を見てみてください。ご自分の好きなアイスがどれに当てはまるのか見てみるのも面白いと思います。

また、食事制限でアイスを控えている方もいらっしゃるでしょう。インターネットで「低糖 アイスクリーム」と検索すると、様々なお店で糖質とカロリーを抑えた商品が掲載されます。

たまのご褒美に頼んでみてはいかがでしょうか。なお、購入検討の際は、事前にかかりつけ医に相談してください。

見逃さないで、この症状！

新型コロナワクチンの接種後に

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種後、1～2日以内に発熱や痛みが起きた場合は、解熱鎮痛剤での対処が可能です。

市販されている商品でいえば、アセトアミノフェンを主剤とした解熱鎮痛剤や、非ステロイド性抗炎症薬（イブプロフェンやロキソプロフェン）が使用可能です。

ただし、次の項目に該当する方は、解熱鎮痛剤の使用には、医師や薬剤師に相談するように

してください。

- 発熱や痛みの症状が重い。あるいは症状が続いている方。
- 頭痛、疲労、筋肉痛、悪寒、関節痛——これら以外の症状がみられる方。
- 薬などによりアレルギー症状やぜんそくを起こしたことがある方。
- 胃・十二指腸潰瘍や腎機能低下などの病気の治療中の方。
- 妊娠中や授乳中の方。

なお、症状がないのに予防的に解熱鎮痛剤を服用することは、推奨されていません。





鶏と野菜のグリーンカレー

材料 (2人分)

鶏もも肉	200g	ココナッツミルク	200g
塩・こしょう	各少々	水	100ml
おろしニンニク	各小さじ1/2	① ナムプラー	大さじ1
おろししょうが		砂糖・レモン汁	各小さじ2
ナス	2本	カレー粉	大さじ1
ピーマン	2個	柚子胡椒	小さじ1
しめじ	50g	香菜	適宜

作り方

1. 鶏肉は2cm角に切り、塩・こしょう、おろしニンニク、しょうがをもみ込む。
2. ナスは1cm厚さの半月切り、ピーマンは乱切り、しめじは小房に分ける。
3. フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、鶏肉を中火で炒める。色が変わったら油大さじ1/2をたして、ナスを入れ炒める。油が回ったらカレー粉を加えなじむまで炒め、①を入れる。強火にし煮たったらアクを取り、柚子胡椒を加え混ぜ、蓋をして弱火で5分煮る。
4. ピーマン、しめじを加え、蓋をしてさらに5分煮る。
5. 器にご飯を盛って4をかけ、好みで香菜を添える。



1人分 714 kcal

ワンポイント



夏にぴったりなエスニック料理。グリーンカレーのペーストを使わなくてもカレー粉と柚子胡椒で同じ味わいに。そうめ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
デング熱

デング熱は、デングウイルスによる感染症で、熱帯・亜熱帯を中心に、感染者は全世界で年間約1億人とも言われています。日本でも海外で感染し、帰国後発症するケースが増えています。また、2014年には約70年ぶりに東京で国内感染が確認され、今後注意が必要です。

感染経路は、ウイルスを持つ蚊（ネッタイシマカ・ヒトスジシマカ）に刺されることにより感染します。

ネッタイシマカは日本には生息しませんが、ヒトスジシマカはヤブ蚊とも呼ばれ、日本にも生息しています。人から人への感染はありません。

症状は、通常3〜7日の潜伏期間の後、高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、発疹で、重症化すると出血症状を起こすことがあります。特に致死率は低い感染症ですが、特別な治療法はなく、対症療法が行われます。

予防策としては、蚊に刺されないこと、そして蚊の繁殖を防ぐことです。蚊に卵を産ませないよう、古タイヤ・廃棄物・植木鉢の受け皿などの不要な水を定期的に水をなくすことが感染予防につながります。



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。ヒントは下の絵にあります。

- ① ぼ み す ん お や
- ② い び な か は い た
- ③ う ろ そ こ く う ど
- ④ ぶ い ほ す ゆ ん う き
- ⑤ だ ん う ん け し こ ん



※答えは7ページにあります