

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2022年 1 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

■診療科目
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・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＝



私が目にした大規模災害

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

新年早々、大規模災害のお話で恐縮ですが、先日、西条市消防本部のご指導の下、市内で複数傷病者が発生したという想定で訓練を行いました。そのとき、ふと、阪神淡路大震災の記憶が蘇りました。

当時、私は近畿中央病院の官舎(尼崎市)に住んでいました。1995年1月17日午前5時46分、突然の大きな揺れで目を覚まし、咄嗟に添い寝していた子供の上に覆いかぶさりました。そこにタンスが倒れてきました。た、た事ではないと直観しましたが、外を見ると真つ暗でテレビはつかず、何が起こったのか全くわかりませんでした。家の中は物が散乱し、食器棚も倒れガラスの破片だらけで足の踏み場もなく、水も出ませんでした。家内からすぐ病院に行くように促され外に出ると、血を流した人々が列をなして救急入口に向かっていました。病棟は水が噴き出し水浸しでしたが、看護師がカルテをビニールで覆い、涙を浮かべながら「大丈夫です」と、驚くほど冷静に対応していました。入院患者の安全を確認し救急外来に向かうと、そこは正しく野戦病院でした。職員が次々と駆け付けて来ました。30km先から歩いて出勤して来た人もいました。後日、話を聞くと、咄嗟に何らかの回避行動を取り、難を逃れた人が沢山いました。家屋が一瞬に倒壊すれば助かりようがありませんが、境界線上の人が無事でいられるのは運だけではないと実感しました。

東日本大震災では、事前の準備のあるなしが地震発生直後の人々の行動に大きく影響しました。西条市は南海トラフで被害が大きい地域と予想されています。大規模災害時の医療体制は医師会、消防と行政が垣根を超えて真剣に話し合うべき重要課題です。コロナに翻弄され後回しになっていますが、もう先延ばしは許されません。

院長 風谷 幸男

歯周病と認知症の関係は？



高齢化の進む日本では認知症の人は増加していて、2025年には700万人に達すると予想されています。認知症を完治する治療法は現在のところないため、予防がとて重要になります。そのための方法のひとつとして、歯周病の予防や治療が注目されています。

歯が少ないと認知症になるリスクが増える

歯を失う原因としてもっとも多いのが、歯周病です。

歯の残存数と認知症の関係について調べた研究によると、健康な人は平均15本の歯が残っていたのに対して、認知症の疑いのある人は9本でした。

また、認知症のリスクを調査した研究では、歯が20本以上ある人に比べて、歯が無い人の認知症リ



スクは約2倍に昇り、良く噛んで食べることができない人に対して、あまり噛めない人の認知症リスクは約1.5倍となっています。さらに、歯が少ない人ほど、記

憶や学習に関わる海馬や、意志や思考の機能を司る前頭葉の容積が少なくなっていたこともわかりました。

噛むことでアミロイドβの沈着を防ぐ

認知症のうち約6割は、脳の萎縮によって起こる「アルツハイマー型認知症」です。脳の萎縮は、アミロイドβが脳に沈着することで起こるとい見方が有力です。ある大学で、(食物をよく噛め

る) 正常なマウスと、歯がなく柔らかい物しか食べられないマウスを比較した研究が行なわれました。

結果として、歯のないマウスには大脳皮質にアミロイドβが沈着し、海馬の細胞数も少なくなっていることがわかりました。これは、脳への刺激が少ないとアミロイドβ白が脳から排出されにくくなるためだそうです。

こうしたことから、食物をよく噛んで食べることは、アルツハイマー型認知症の予防に繋がると考



えられています。

**歯槽膜——噛むことで
脳を活性化**

歯周病によってなぜ歯が失われるかという点、歯周病菌によって歯を支えている骨や組織が破壊されてしまうからです。

揚げ物を噛むとサクサクとした食感を感じます。柔らかい食物、硬い食物……こうした食感は、「歯槽膜」の働きによって脳に伝えられます。

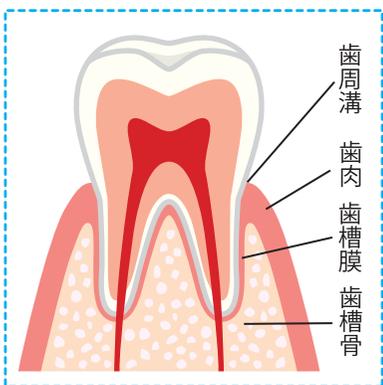
歯槽膜は、歯と歯を支える骨(歯槽骨)の間にある繊維状の組織で、歯と歯槽骨の間で、クッションの役割をしています。

歯槽膜の働きはそれだけではありません。

歯で物を噛んだとき、歯は僅かに沈んだり揺れたりします。この歯の動きを歯槽膜は脳に伝えるセンサーの役割もしています。歯槽膜のこの働きによって、噛むこと

が脳を刺激することにつながっています。

一方、歯が抜け落ちた状態だと歯だけでなく歯槽膜も失われます。このため脳へ伝わる刺激が減少し、認知症のリスクが高くなる」と専門家は見えています。



歯周病菌そのものが……

ここまでは、歯周病により歯が抜けることで、認知症のリスクが高まるケースを見てきました。

近年の研究では、歯周病の原因である歯周病菌自体にも、認知症

を発症・悪化に影響を与える働きがあることが、マウスを使った実験でわかりました。

血管に入り込んだ歯周病菌は、血液によって全身に運ばれ、アルツハイマー型認知症の原因物質とされるアミロイドβを生成します。

さらに歯周病菌には、アミロイドβを脳に取り込ませる働きを強める性質もあつたのです。

また、マウスを使った実験の段階なので確定的なことは言えませんが、人間の身体においても同様のことが起きている恐れがあり、注目されています。

歯周病を予防・治療する

歯と歯ぐきの境には、「歯肉溝(しにくこう)」という溝があります。歯肉溝の深さは、健康な状態では1mm〜2mmです。

この溝に歯垢が溜まると、歯垢

を深くしていきます。

これが、歯周ポケットです。まずは正しい歯磨きの方法をもつて、歯垢を除去するようにしましょう。

とはいえ重度の歯周病では、歯周ポケットの深さは6mm以上の深さになります。

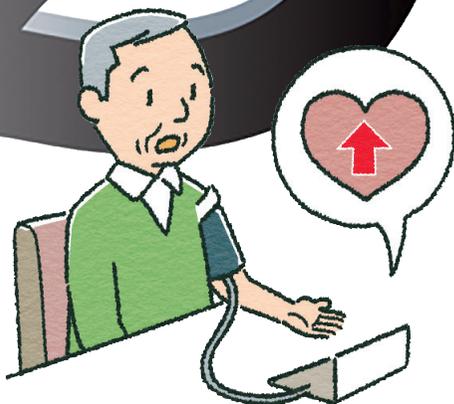
こうなると、歯ブラシで歯周ポケットの歯垢を除去することは、不可能になります。歯科医院を受診して定期的に歯垢や歯石の除去を行なってください。



昼間の血圧測定から隠れる

仮面高血圧

血圧が高めではあるが、高血圧の診断基準よりは低い数値に収まっている——こうした方の健康を脅かすもの、それが仮面高血圧です。



仮面高血圧とは

血圧は、心臓の収縮・拡張ともなう血管にかかる圧力を測定します。医療機関で血圧を測定した場合、心臓の収縮期（上の血圧）が140 mmHg以上、心臓の拡張期（下の血圧）が90 mmHg以上で高血圧と診断されます。

ただ、血圧は常に一定ではありません。

血圧は、自律神経の働きと密接に関係しているため一日を通して変動し、また、精神的な状態によっても変動します。

一般的には、起床して身体活動が始まると血圧は上昇し、寝ている間は低下します。

日中に血圧を計ったときは正常範囲に収まっているのに、特定の時間帯になると高血圧になる——昼間の血圧測定では見つけにくい——こうした高血圧は「仮面高血圧」と呼ばれています。

仮面高血圧には、早朝に血圧が高くなる「早朝高血圧」や夜間

（就寝中）に血圧の高い状態が続く「夜間高血圧」があります。

早朝高血圧

脳卒中や心筋梗塞の原因に

早朝高血圧には、朝の血圧が急激に上昇する方や、寝ている間に血圧が下がらず高いままの方が該当します。

注目していただきたいのは、早朝高血圧の診断基準です。

収縮期血圧（上の血圧）が

早朝高血圧



夜間高血圧



135 mmHg以上、拡張期血圧（下の血圧）が85 mmHg以上と、昼間の血圧測定の見当基準より数値が低い点です。診察室での血圧測定が高血圧の基準以下でも、手放して安心することはできません。

早朝は、脳卒中や心筋梗塞などが起こりやすい時間帯でもありません。早朝高血圧には、十分な注意が必要です。

夜間高血圧

昼間であれば正常値？

夜間高血圧では、収縮期血圧（上の血圧）120 mmHg以上、拡張期血圧（下の血圧）70 mmHg以上と、さらに診断基準が低い数値になっています。これは、昼間の血圧であれば、正常値とされる数値を含まれています。

夜間高血圧には大きくわけて、昼間より夜間に血圧が高くなるタイプと、就寝中、血圧があまり下がらないタイプがあります。

どちらの場合も、長時間（長期間）にわたって血管や臓器に負担

がかかるため、重篤な病気を引き起こす原因になります。

仮面高血圧

早めの対処が大切

仮面高血圧かどうかを知るには、医療機関で、医師に機器の使用が必要と判断された方に貸し出される「24時間自由行動下血圧測定（ABPM）」か、夜間の血圧を自動的に測定できる家庭血圧計を利用します。

仮面高血圧と診断されたら軽視せず、医師の指導に従って、高血圧対策を行なってください。

状態によっては、降圧剤を使用した薬療法が行なわれます。

また、塩分の摂り過ぎに注意する。アルコールを適量に控え、喫煙習慣のある方は禁煙する。運動習慣を取り入れるといった生活習慣の改善が重要になります。

仮面高血圧には、睡眠時無呼吸症候群が関係していることがあります。このケースでは、睡眠障害の改善が必要です。



スリープテック

ある医療機器メーカーが行なったアンケート調査によると、日本人の約95%は、睡眠に何らかの不満を抱えていることがわかりました。また、睡眠に対する不満の高まりは、日本だけではなく世界的な傾向でもあり、満足のいく睡眠がとれないことで起こるトラブルは、集中力の低下や事故を起こすリスクの増加、心臓病や認知症やうつ病の発症といった、さまざまな問題を引き起こします。

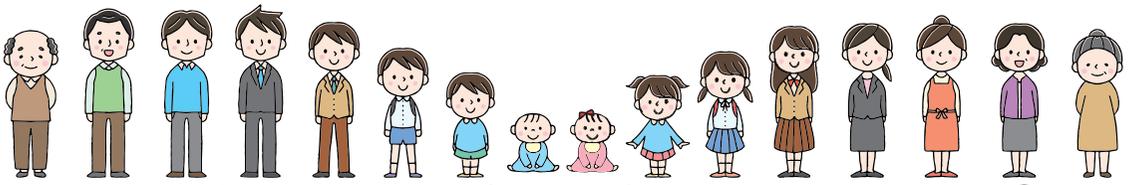
こうしたなかで注目を集めているのが、「スリープテック」です。スリープテックは、IT（情報技術）やAI（人工知能）などの技術を使って、睡眠をモニタリングして分析し、改善する製品やサービスのことを言います。睡眠時に機器を装着したり、センサーが装備された寝具を使用することで、脳波や身体の状態をモニターします。この情報は、スマートフォンに送られて分析され、睡眠の改善に利用されます。

例をあげると、センサーが搭載されたベッドから送られたデータによって、睡眠時のエアコンの温度調整を行なう、ハイテクベッド。体温や心拍・呼吸数を検知して、身体の状態に応じてマットの温度が調節される、スマートマットレス。

レム睡眠・ノンレム睡眠時の脳波の状態に合わせて適度な刺激を与えることで睡眠を改善していく、ヘッドレスト。

これらは、すでに実用化されています。





人生100年時代の知恵

気象病

天気が悪くなると（悪くなる前には）頭痛や肩こりがする——こうした症状を訴える方は、少なくありません。

普段は大丈夫なのに、天気の悪化によって起こる身体の痛み——これは、「気象病」と呼ばれています。

身体の痛みと気圧の関係

気象病は正式な病名ではありません。しかし、悪天候が原因で身体に痛みを感じるのは、気のせいばかりとは言えないようです。

気象病が起こるメカニズムは完全に解明されてはいませんが、「気圧の変化」という説が有力です。

自律神経には、身体を活性化する交感神経と、リラックスさせる副交感神経があります。

天気が悪くなる（気圧が下がる）と、副交感神経の働きが強まります。このとき弛緩した血管が、周囲の神経を刺激することがあります。

このことによって、身体のさまざまな部分に痛みを感じるようになります。

気圧は、耳の奥にある「内耳」で感じ取ります。内耳が敏感な方（例えば、車酔いしやすい方）は、気圧の影響を感じ取りやすく、気象病を起こしやすい傾向があるので注意してください。



気象病をやわらげる対処法と予防法

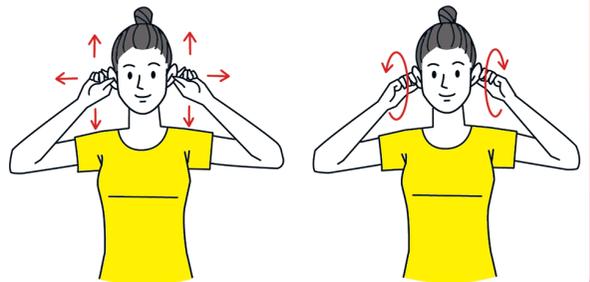
天気が悪くなってきたときに頭痛を感じたら、応急的なセルフケアとして、「耳たぶの少し上を摘んで、5～10秒程度、水平に引っばる」ことが効果的です。顎関節を軽くマッサージしてみるのもよいでしょう。

それでも痛みが改善しない場合は、鎮痛剤を服用して安静にしてください。

気象病を改善するには、自律神経の働きを整えること——それには、規則正しい生活習慣を実践することが大事です。睡眠（決まった時間に寝起きする）と食生活のリズム（一日三度の食事）がポイントになります。

それでも気象病が改善されない場合は、かかりつけの医師に相談するか、内科を受診するようにしましょう。

ひとりで悩みを抱えこまないようにしてください。





* 七草がゆ *

毎年1月7日（^{じんじつ}人日の節句）に七草がゆを食べる方も多いと思います。ではなぜ、この日に七草がゆを食べるのでしょうか？また、七草がゆに入れる春の七草には、どんな効用があるのでしょうか？

七草がゆの由来と効用

古代中国では、1月7日は人を占う日として、七種類の野菜を入れた汁物を食べて無病息災を願う風習がありました。それが平安時代に日本へ伝わり、「若菜摘み」という宮中行事と結びつき、江戸時代に広まったと言われています。

七草に使用される植物は、いわば「日本のハーブ」であり、それぞれ体に良いとされる効用があります。それを胃腸に負担のかからないおかゆとして食べることで、年末年始で疲れた胃腸をやさしく癒してくれることでしょう。

春の七草の効用



見逃さないで、この症状！

禁煙外来で肺年齢を知ろう！

階段を昇るときに息切れするようになった——こうした自覚症状はありませんか？

肺の機能は、20代をピークに加齢とともに徐々に低下していきますが、喫煙習慣がある場合は、さらに肺の機能低下が起きている恐れがあります。

肺の状態は、呼吸機能検査（スパイロメトリー）で調べることができます。

この検査は、検査機に息を吹き込むだけの

非常に負担の少ない検査です。検査の結果は、「肺年齢」という評価値で表わされます。

呼吸機能検査は、禁煙外来でも行なわれています。

喫煙習慣があつて、肺年齢が実際の年齢より高い方は、すぐにでも禁煙に取り組む必要があります。

今年こそは禁煙を……そう思っている、いま一つ決心がつかない。

こうした方は、禁煙外来を受診してください。そして、ご自身の肺年齢を知ることから始めてみましょう。





フリとカブの柚子南蛮

材料 (2人分)

フリ	2切れ	①	みりん	大さじ2
カブ	2個		しょうゆ	大さじ1½
カブの茎	2本		砂糖	小さじ1
酒	小さじ2		水	大さじ1
塩	小さじ¼		柚子の搾り汁	大さじ2
サラダ油	大さじ2		柚子の皮(千切り)	1/6個分

作り方

1. フリは1切れを3つにそぎ切りにする。酒小さじ2、塩小さじ¼をふり10分おく。カブは皮ごと1cm厚さに切る。茎は4cm長さに切る。
2. ①を耐熱容器に入れ電子レンジ(600W)で1分加熱し、柚子汁、柚子皮と合わせバットに入れる。
3. フリの汁気をふき小麦粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油大さじ2を中火で熱し、フリ、カブを入れ両面焼き色がつくまで焼き、②のバットに入れ汁を絡める。茎もさっと炒めて②に加える。10分程置き、汁ごと器に盛る。



1人分 411 kcal

ワンポイント

カブはこんがり焼いて甘味を引き出します。



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 レジオネラ症

レジオネラ症とは、レジオネラ属菌による感染症で、レジオネラ肺炎型とポテンティアック熱型の2種類があります。

感染経路は、循環式浴槽・ジャグジー・噴水・加湿器等の汚染された細かい水滴(エアロゾル)を吸い込むことにより感染します。国内では近年増加傾向にあり、年間約2000人前後が感染し、入浴施設での集団感染も報告されています。ヒトからヒトへの感染はありません。

症状は、肺炎型では発熱・頭痛・咳・筋肉痛等で、重症化すると呼吸困難や意識障害等が起

頭のストレッチ

下の絵の中には、上の絵と違うところが6つあります。どこが違うでしょうか？



※答えは7ページにあります

こり、適切な抗菌薬治療がなされないことと死亡する場合もあります。熱型では発熱・頭痛・咳・筋肉痛等で、一般的に軽症で2〜5日で自然治癒します。

予防法は、循環式浴槽や加湿器等はこまめに清掃し、衛生的でない水環境を避けることです。特に高齢者や免疫力の低下している人は注意が必要です。

加湿器はこまめに清掃！
水はつぎ足さず、
入れ替えを！

