

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2023年 1 月号



社会医療法人同心会
西条中央病院

— 私たちは地域医療に貢献します —

休診日 日曜・祝祭日 第1・3・5土曜 第2・4水土曜午後

当院HP



公式Instagram



- 人生100年時代の知恵
マインドフルネス
- はつらつ健康ナビ
おせちは健康食
- 見逃さないで、この症状！
定期的に人間ドックの受診を
- あなたの知らない感染症の世界
エルシニア感染症

QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
脳梗塞はなぜ起こる

メディカル・プロファイリング
睡眠時無呼吸症候群



西条市は県下有数の医療過疎地域!!

あけましておめでとうございます。
今年もよろしく願いいたします。

私が当院に着任したのは新型コロナが蔓延し始めた2020年4月です。あれから2年半余、今もコロナ対応に明け暮れる日々が続いています。コロナとどう向き合えばいいのか考えない日はありません。もう一つ、頭から離れないのが医師不足への対応です。私は、着任当初、西条市は愛南町に匹敵するほど医師が不足していると感じました。事実、平成28年の西条市の医師数(医療施設従事者数)は人口10万人当たり176名であり、愛媛県平均の263名、全国平均の240名を大きく下回っています。西条市は県下有数の医療過疎地域であるとともに、新規開業が少なく、医師の高齢化が進んでいます。医療は日常診療と救急診療に大別されます。医師が減ると最初に支障が出るのが救急診療です。西条市では一次救急は診療所の先生方が中心になり主に急患センターで行い、二次救急は病院が輪番で担うという素晴らしいシステムが構築されています。しかし、最近このシステムの維持が難しくなっています。医師不足に加え医師の高齢化が拍車をかけています。2024年度には医師の働き方改革を促しています。今のままでは市民に必要な医療を提供できなくなります。この状況を打開するためには不足している診療科の医師を増やさなければなりません。医局との交渉は勿論のこと、いろいろなチャンネルを使い、地域を挙げて医師の獲得に取り組まなければなりません。さらに、若手医師にこの地で働き続けたいと思ってもらうことが大事です。子育てしやすいことは利点の一つですが、特に重要なのが、大学病院などと連携し市内の医療機関で新専門医制度に即した研修を受け、キャリアを積むことができるようにすることだと考えます。各医療機関が協力し、行政とタッグを組み、若手医師が魅力を感じる環境作りに取り組む必要があるのではないのでしょうか。

院長 風谷 幸男

ろうこうそく 脳梗塞はなぜ起る

脳梗塞はなぜ起るのか——そこには「動脈硬化」と「心臓の不整脈」というふたつの要因が関係しています。

動脈硬化によつて起る脳梗塞

●ラクナ脳梗塞

ラクナ梗塞は、脳の深い部分の細い血管がふさがるタイプの脳梗塞です。ちなみにラクナとは、「小さなくぼみ」という意味があります。

ラクナ梗塞では、脳細胞に与えるダメージが小さく、麻痺や言語障害などの症状が現れないことも多いため、「無症候性脳梗塞」とも呼ばれています。

ただ、ここで注意したいことは、ラクナ梗塞が多発して起るケースです。そうすると認知機能に障害が起る（血管性認知症）リス

クが高くなります。

ラクナ梗塞を引き起こす最大の要因と考えられているのが、「高血圧による動脈硬化」です。

血圧の高めの方は、食生活において減塩を心がけるようにしましょう。厚生労働省から出されている「日本人の食事摂取基準」では、男性は1日8g未満、女性は7g未満が目標となっています。

すでに高血圧と診断されている場合は、食事指導を守り、血圧を下げる薬（降圧剤）を正しく服用することが大切です。

●アテローム血栓性脳梗塞

アテローム血栓性脳梗塞は、脳の太い血管内にアテローム（コレステロールなどの固まり）ができ、血管が細くなり、血液の流れが

悪くなること。さらには、アテロームが破れて血栓ができ、それが血管に詰まってしまうことによつて起ります。

アテローム血栓性脳梗塞では、脳細胞に与えるダメージが大きい。ため、麻痺や言語障害、視覚障害といった症状が起ります。また、重い後遺症が残るケースも少なくありません。

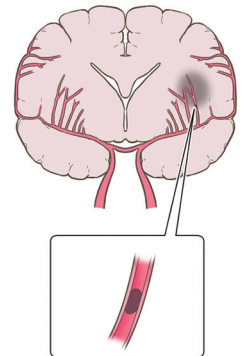
アテローム血栓性脳梗塞の原因となるのも、動脈硬化です。とくに脂質を摂り過ぎる傾向のある方。過度の飲酒や喫煙を習慣にしている方は、注意が必要です。

不整脈によつて起る脳梗塞

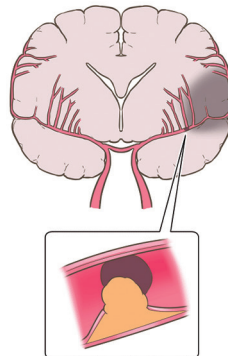
●心原性脳塞栓症

心原性脳塞栓症は、心臓にできた大きな血栓が、血液によって脳

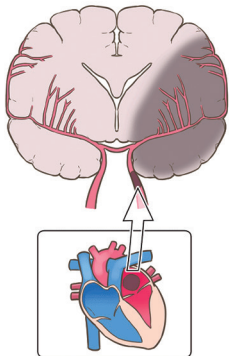
●ラクナ脳梗塞



●アテローム血栓性脳梗塞



●心原性脳塞栓症



へ運ばれて血管をふさぐタイプの脳梗塞です。

心臓で大きな血栓ができる原因は、不整脈にあります。



脳梗塞は、「動脈硬化」と「心臓（不整脈）」に原因があることがわかりました。

脳梗塞を予防するには

不整脈は、脈が速い（あるいは遅い）、不規則、飛ぶといった脈の打ち方に異常が現われることです。脈に異常があると、心臓のなかに血液の固まりが生じやすくなります。脳梗塞のなかでもっとも症状が重くするのが、心原性脳塞栓症です。不整脈は、70歳をこえると5〜10%の人に起こるといわれています。シルバー世代の方は、日頃から脈拍をチェックするようにしましょう。平常時の脈拍は1分間におよそ60回から80回です。1分間に100回程度までは正常範囲とされていますが、脈拍数がそれより多い場合や、50回以下など極端に少ない場合は、不整脈と考えられます。

知っておこう！FAST

Face

顔がゆがんでうまく笑顔がとくれない



F

Arm

腕を同じ場所で固定できない



A

S

Speech

うまく話せない



T

Time

症状が出た時間を記録してすぐに受診



動脈硬化は生活習慣の改善（減塩、脂肪分を摂り過ぎない、過度の飲酒を慎む、禁煙する）することで進行を遅らせることができます。すでに血圧や脂質の値が標準より高い方や糖尿病の疑いがある方は、脳梗塞のリスクを減らすためにも早めの対応が必要です。不整脈の治療としては、薬物療

法や心臓ペースメーカーを使う方法があります。不整脈の疑いのある方は、かかりつけ医に相談しましょう。 **脳梗塞を発症したら**

脳梗塞による脳細胞の壊死は、時間とともに進んで行きます。そして、脳細胞の壊死が進むほど、重い障害が残る危険性は高くなります。早く治療を行えば、こうしたリスクの軽減につながります。脳梗塞の治療に効果的とされる、血液の固まりを薬で溶かす治療法（経静脈血栓溶解療法）や、カテ

ーテルで血管内の血の固まりを取り除く（血栓回収療法）治療法には、発症から治療開始までの時間（現在、4・5時間）に制約があることも関係しています。治療開始までの時間を短縮するには、まず、脳梗塞発症時の代表的な症状を知っておく必要があります。脳梗塞のサインとなる症状は、次の三つです。 「身体の片側（腕や脚）の麻痺」 「顔のゆがみ」 「言語障害や失語障害」 これらの症状のうちどれか一つでも起きたときは（症状が軽くても）迷わず救急車を呼んでください。

すい みん じ む こ きゅう しょう こうぐん

睡眠時無呼吸症候群



10秒間呼吸を止めてみると、それがいかに苦しいことかわかります。

睡眠時無呼吸症候群では、こうした状態が寝ている間、1時間に5回以上起こっています。

これは睡眠時無呼吸症候群の診断基準です。

実際には、こうした状態が一晩に200～300回以上繰り返すケースも珍しくありません。

なぜ寝ているときに呼吸が止まる？

睡眠時の無呼吸状態は、気道の入り口を舌が塞いでしまうことで起こります。とくに仰向けで寝ると、舌の根元が喉のほうへ落ちやすくなります。

しかし普通は、呼吸に影響を及ぼすほど舌が喉に落ちるといふことはありません。

睡眠時無呼吸症候群の患者には、肥満によって喉に脂肪が付きすぎているケースが多く見られます。

このため、喉の気道が狭くなって、舌の落ち方によっては呼吸を阻害してしまいます。

ただ、日本におけるこの病気の患者の25%は、肥満ではない人が占めています。これには、下あごの小さい人が日本人には多いということが関係しています。あごの形状によっては、舌で気道を塞ぎやすくなります。

大きないびきがサイン？

ところで、ご家族のいびきが

きいと感ずることはありませんか？

気道が狭いと、より強い力で空気を吸い込む必要があります。このとき、鼻や喉が激しく振動して、大きないびきとなります。



いびきが大きい方は、睡眠時無呼吸症候群になるリスクが高くなっています。ご家族のいびきが気になる場合は、呼吸が止まることはいびきを観察してください。

QOLと健康を守るために放置しない

睡眠時に呼吸が止まると、脳は生命の危機を回避するために覚醒します。そして、呼吸を再開するように身体に緊急信号を送ります。このため夜間の眠りが非常に浅く

なり、日中に強い眠気を感じるようになります。

こうした状態は、生活の質（QOL）を低下させるだけでなく、なんらかの重大事故を引き起こす原因になります。

さらに睡眠時無呼吸症候群は、高血圧や糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞の発症・悪化リスクにもなっており、身体全体の健康全体に大きな影響を及ぼしています。

大きないびき、起きている間の強い眠気、こうした症状がある場合は、かかりつけの医師に相談するか、睡眠外来や呼吸器内科、耳鼻咽喉科を受診するようにしましょう。

睡眠時無呼吸症候群の検査と治療

睡眠時無呼吸症候群かどうかを調べるには、まず簡易検査を行います。

簡易検査では、自宅でも取り扱える検査機器を装着して、皮膚から血液中の酸素結合度を計測したり、いびき音から呼吸の状態を調べます。

簡易検査で睡眠時無呼吸症候群が疑われるときは、精密検査の必要があります。

精密検査には一晩の入院が必要になります。検査時に複数のセンサーを身体に取り付けますが、痛みや苦痛の心配はありません。

睡眠時無呼吸症候群の治療には、器具や機器を使って呼吸を楽にする方法が行なわれます。なかでも、睡眠時無呼吸症候群の治療として現在もっとも普及しているのが「CPAP（シーパップ）療法」です。CPAP療法は、就寝時に専用のマスクを装着して、装置から送り出される空気を吸入することで呼吸を楽にします。



睡眠アプリ

スマートフォンとスマートウォッチを連携させることで、睡眠アプリは使うことができます。

睡眠アプリでは「睡眠時間」が記録されます。何時に寝て、何時に起きたか。睡眠時にスマートウォッチをして眠るだけで、こうした数値を、睡眠履歴として残すことができます。

これによって、睡眠時間がしつかりとれているかが、ひと目で分かるようになります。

睡眠アプリのなかには、「睡眠の質」を記録する商品もあります。

例えばあるアプリでは、眠りの深さを、覚醒・レム・コア・

深い、の4段階で表示し、各段階の時間の長さや、睡眠全体に対する割合を表示します。

ご自身の眠りが浅いと感じる方には、睡眠の状態を客観的に知る、きっかけとなるかもしれません。

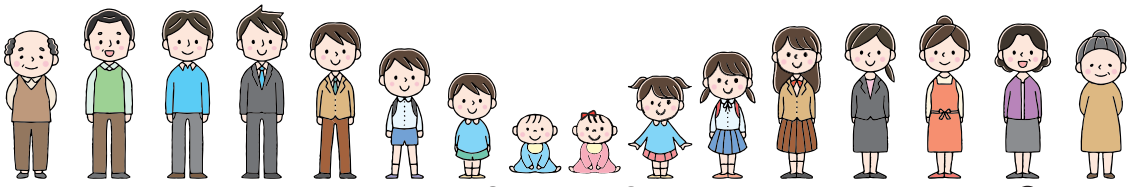
また、「睡眠時の呼吸数」を記録することができる睡眠アプリもあります。

睡眠時の呼吸数が極端に多い場合は、身体になんらかのトラブルが起きていることが考えられます。

ただひとつ注意したいことは、睡眠アプリの記録（履歴）だけでは、睡眠障害や病気の判断はできないことです。

あくまでも睡眠アプリは、睡眠や健康の維持・管理に利用し、不安があるときは、必ず医療機関を受診するようにしましょう。





人生100年時代の知恵

マインドフルネス

マインドフルネスという言葉の意味は、「マインド（心）」を「フルネス（一杯にする）」では、なにで心を一杯にするのかというと、「今、この瞬間」です。こうした状態を瞑想によって実現することで、脳の活性化やリラックス効果が得られると考えられています。

自己啓発から医療分野まで

マインドフルネスは、IT企業のGoogle社が社員研修に取り入れたことから、広く知られるようになりました。もともとは、禅の瞑想法を実践していたジョン・カバット・ジン教授が、痛みやストレスを低減するために、瞑想の手法を医療分野に応用したことが始まりとされています。

マインドフルネスでは、今、この瞬間の自分の身体や人間関係、身の回りの物に、静かに心を集中させます。

このとき、脳は活性化され、心身はリラックスした状態になります。

このためマインドフルネスは、創造性や集中力、記憶力を高めるだけでなく、ストレス軽減や精神の安定、睡眠状態の

改善など、さまざまな効果が期待できます。

すぐにできるマインドフルネス

マインドフルネス（瞑想）には、さまざまな手法がありますが、もっとも簡単にできる方法をご紹介します。

- ①背筋を伸ばして、深呼吸を繰り返す（できれば座った状態で）。
- ②身体に出入りする空気の感触や、肺が膨らんだり萎んだりする感覚に意識を集中する（約1分程度）。

この間、呼吸以外のことが思い浮かんだ場合は、それを遠ざけ、呼吸だけに意識を集中するようにしてください。

こうしたことを一日に数回繰り返してみ、なんらかの効果を感じたら、これ以外の方法も試してみましょう。

～過去の出来事～
～家族や友人の事～
～仕事の事～
など

が浮かんだら…

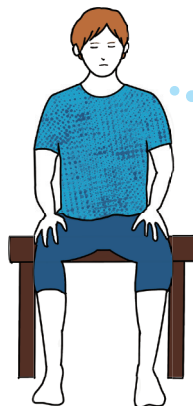
呼吸に意識を集中!



～音が聞こえる～
～体がムズムズする～
～体が揺れている～
など

を感じたら…

呼吸に意識を集中!



このコーナーは文字を大きくしてあります。



おせちは健康食

近年、食生活の多様化も相まって、お正月におせち料理を食べないご家庭も多いようです。しかし、古来から伝わるおせち料理は、形式だけではなく、栄養バランスのとれた健康食でもあります。

田作り (五穀豊穡)
 小魚にはカルシウム・亜鉛・ミネラルが豊富。

数の子 (子孫繁栄)
 ビタミンB12、DHA、EPAが豊富。ただしコレステロールが多いので注意。

蓮根 (先を見通す)
 ビタミンC、B1・B2、食物繊維が豊富。ネバネバ成分のムチンは胃粘膜を保護する作用がある。

かまぼこ (紅白)
 白身魚のすり身は良質なたんぱく質で低カロリー。ただし塩分が多いので注意。

里芋・八頭 (子宝)
 カリウムが豊富。ムチンも多く含まれる。

海老 (長寿)
 高たんぱくで低脂肪。

伊達巻 (知識が増す)
 卵はたんぱく質、ビタミンB群、カルシウム、カリウムが含まれる。

栗きんとん (黄金の財宝)
 栗はビタミンC、B1が豊富。さつまいもは水溶性食物繊維が含まれる。

昆布巻き (喜ぶ)
 食物繊維、カリウム、カルシウム、ヨードなどミネラルが豊富。

黒豆 (まめに生きる)
 たんぱく質が豊富。黒い色素のアントシアニンは目の働きを高める。抗酸化作用もある。

見逃さないで、この症状!

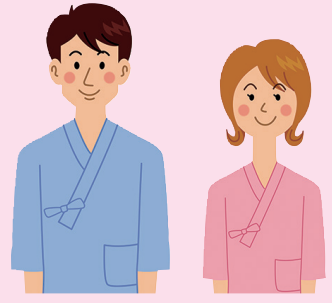
定期的に人間ドックの受診を

人間ドックを利用したいという人は数多くいますが、「時間がとれない」「費用の心配がある」といった理由で躊躇する方も……。人間ドックは40年ほど前から始まりましたが、当時は検査に1週間かかることもありましたが、しかし現在では、検査機器の大幅な進歩により、日帰り（実際の検査時間は3時間程度）で複数の検査を終えるコースもあります。費用の面はどうでしょう？ 人間ドックに健

康保険は適用されませんが、「補助金」や「助成金」を受けことができるケースが増えていきます（金額や条件については、地方自治体や健康保険組合によって異なります）。

国民健康保険に加入している方は、お住まいの地域の区役所や市役所で相談してみましよう。社会保険に加入している方は、加入している健康保険組合に問い合わせてください。

1年に1回、人間ドックを受診することを強くお勧めします。



- 7<頭のストレッチの答え> ①左のウサギの雪玉 ②左のウサギのマフラーの房 ③右のウサギの尻尾 ④右のウサギの耳 ⑤鳥の羽 ⑥雪だるまの手 ⑦雪だるまの口



ブロッコリーとタラのクリーム煮

材料 (2人分)

ブロッコリー (小) 1/2房	小麦粉	大さじ1
生タラ 2切れ	牛乳	300ml
玉ねぎ 50g	バター	大さじ1と1/2
(塩 小さじ1/3)	塩	小さじ1/3
(油 大さじ1/2)	こしょう	少々

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でてザルに上げる。
- ② タラは2~3つに切り、塩小さじ1/3をふり10分置いて水気をふいて小麦粉(適量)をまぶす。
- ③ フライパンに油大さじ1/2を中火で熱し②を入れ表面に薄く焼き色が着くまで両面を焼いて取り出す。
- ④ フライパンをきれいにし、中火でバターを入れ玉ねぎを炒める。しんなりしたら小麦粉を加えて炒め、馴染んだら牛乳を半量入れ溶きのばす。残りも加えとろみがついたら①、③、塩小さじ1/3、こしょう少々を入れ混ぜ、3分ほど煮る。



1人分 307 kcal

ワンポイント

野菜と魚の旨味でコンソメいらすのクリーム煮です。



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。

制作:メディアカルフライフ教育出版 本誌記事の無断転載を禁じます 『こんにちわ!』は商標です 再生紙を使用しています

あなたの知らない感染症の世界

エルシニア感染症

エルシニア感染症は、エルシニア菌に汚染された飲食物を摂取したり、感染した動物との接触で感染します。多くは生または加熱不十分な豚肉を食べることで感染し、殺菌が不十分な乳製品や生水からも感染することがあります。

潜伏期間は1~14日で、主な症状は発熱、腹痛、下痢等です。治療は、症状を軽くする対症療法が行なわれます。

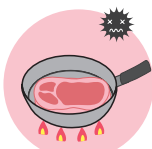
主な予防法は①冷蔵・冷凍された食品中でも菌が増殖するので注意。②生肉・加熱不十分な肉は食べない。また殺菌が不十分な乳製品や生水は飲まない。



よく洗う!



清潔に!



よく焼く!

③料理前後(特に生肉を扱った時)・食事前・トイレの後は手をよく洗う。④まな板・包丁は常に清潔に。肉用のまな板と他の食材料のまな板を別にすると良い。

エルシニア感染症は、日本での発生も多いので、注意が必要。

頭のストレッチ

下の絵の中には、上の絵と違うところが7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