

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2023年 **5** 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



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
新型コロナ
感染法上の分類が5類へ
メディカル・プロファイリング
うつ血性心不全

- **人生100年時代の知恵**
働き方改革の現状
- **はつらつ健康ナビ**
鼻呼吸と口呼吸
- **見逃さないで、この症状!**
「眼鏡の処方箋」を持って眼鏡店に
- **あなたの知らない感染症の世界**
流行性耳下腺炎

高齢者と心臓弁膜症

人間の心臓は①右心房②右心室③左心房④左心室の4つの部屋があり、順番に血液が流れており、それぞれの間にドアのように働く「弁」があります。心臓弁膜症は弁が加齢・感染症・外傷・先天的(生まれつき)などの問題により正常に機能しなくなり心臓のポンプ機能に支障をきたした状態を言います。弁は血液が流れるときに開き、流れ終わったら閉じて、血液が逆流しないように機能します。しかし、弁の機能に異常が起きると弁の開きが悪くなり血液の流れが悪くなる状態(狭窄症)や、正常に閉じなくなり逆流を起こしてしまう状態(閉鎖不全症)や、逆流)になります。近年高齢化社会に伴い大動脈弁狭窄症と僧帽弁閉鎖不全症の患者数が増加しており、心臓弁膜症がある人の割合は日本では65〜74歳で約150万人、75歳以上で約235万人の患者が潜在的にいと推測されます。心臓弁膜症は診察時の聴診による心雑音や心電図異常により指摘されることが多い病気ですが、正確な診断やその重症度の評価に心臓超音波検査が必要になります。心臓弁膜症と診断を受けても、長らく無症状であることも少なくありませんが、息切れ、むくみ、体重増加などの心不全の症状や動悸や失神などの症状が出てきた場合は治療を検討します。また無症状の場合でも心臓超音波検査で進行が認められた場合は、無症状のうち手術が推奨される弁膜症もあります。心臓弁膜症の治療は、以前はごく一部を除き外科手術による弁置換術や弁形成術しかありませんでしたが、最近ではカテーテルを用いた治療が大きく進歩しており大動脈弁狭窄症に対する経カテーテル的大動脈弁置換術(TAVI)や僧帽弁閉鎖不全症に対する経カテーテル的僧帽弁修復術(MitraClip)などがあります。心不全は心臓弁膜症や心筋梗塞などさまざまな心臓疾患が最終的に至る状態です。心臓の病気を早期に発見し、重症化する前に適切なタイミングで治療することは心不全の予防や増悪の防止において大切です。

副院長 中村 真胤

新型コロナウイルス

感染法上の分類が5類へ



新型コロナウイルスの流行が始まった当時は、ウイルスの性質に不明な点が多かったため、重症急性呼吸器症候群（SARS）や中東呼吸器症候群（MARS）、結核などと同じ、感染法では2類に分類されました。今年5月8日以降は、「季節性インフルエンザ」と同じ5類に変更されます。これによって、なにが変わるのか、おもなものをまとめました。



●緊急事態宣言

2020年3月には、新型コロナウイルス対策の特別措置法が成立し、政府は「緊急事態宣言」を行なうことが可能になり、外出の自粛や学校の休校、商業施設の使用制限、飲食店の営業自粛といった、強い感染予防措置が取られました。

【5類に移行後】

緊急事態宣言はなくなり、これまで個人や学校、法人に行なわれてきた強い要請もなくなります。

●マスクの着用

これまでは、屋内は原則マスク

を着用。屋外では原則不要となっていました。

【5類に移行後】

5類以降に先立ち、今年の3月より、マスクの着用は個人判断に委ねられることになりました。ただ、いくつか注意点がおり、次のようなケースではマスクの着用が推奨されます。

- ・医療機関の受診や高齢者施設の訪問。

- ・ラッシュ時の交通機関の利用。
- ・重症化リスクがある方や妊婦の方が、混雑した場所に行くとき。

●新しい生活様式

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため3年前に、新しい生活様式が提案されました。

【5類に移行後】

新しい生活様式が変わって、新型コロナウイルス感染防止「五つの基本」が提唱されています。

- (1) 体調不安や症状があるときは自宅で療養するか医療機関を受診すること

- (2) その場に応じたマスクの着用やせきエチケットの実施

- (3) 3密を避けることと換気

- (4) 手洗い

- (5) 適度な運動と食事

●ワクチン接種

新型コロナウイルスのワクチン接種は、これまで全額公費負担で個人の負担はありませんでした。

【5類に移行後】

2023年度中は公費負担によるワクチン接種が続く見通しです



が、今後のことは、現在検討中となっています。



これから感染してしまったり？

● 隔離措置

これまでは原則として、感染者は7日間、濃厚接触者は5日間の外出自粛が求められていました。

【5類に移行後】

感染者・濃厚接触者ともに、外出自粛の要請はなくなります。

● 発熱外来

新型コロナウイルスの疑いがある方は、自治体が指定する「発熱外来」を受診することになっていました。

【5類移行後】

季節性インフルエンザと同じように、どの医療機関を受診するか自分で選べるようになります。

● 入院

新型コロナウイルスに感染した方は、これまで指定医療機関への入院勧告や措置が行なわれてきました。

【5類移行後】

入院勧告や措置は行なわれず、

必要な方は、一般の医療機関に入院することになります。

● 医療費

2類相当のときは、全額が公費によって負担されてきました。

【5類移行後】

いずれは自己負担へ移行していくことが検討されていますが、当面は公費負担が継続すると思われ



新型コロナウイルスの感染法上の分類が5類へ移行されても、依然として新型コロナウイルスは、身の周りに存在していることを忘れないようにしましょう。

また、新型コロナウイルスの危険性が、季節性インフルエンザウイルスと同じぐらいになったという意味ではないことにも注意する必要があります。

これまで国や地方自治体によって行なわれてきた強い感染予防措置の多くが撤廃されます。今後は、一人ひとりの予防対策が、これまでに以上に大切になってきます。

5つの基本



必要に応じてマスク
せきエチケット



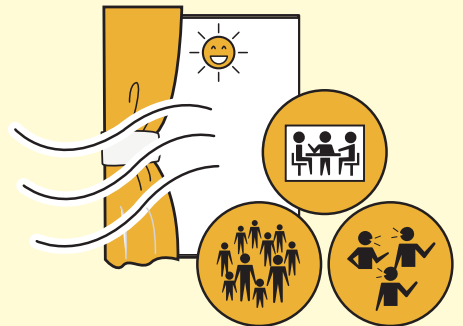
自宅療養が医療機関受診



適度な運動・食事



手洗い



3密回避・換気

ささいなサインを見逃さない

うっ血性心不全



うっ血性心不全は、重症化すると治療が難しく、突然死を招く恐れがあります。

【うっ血性心不全の重症化を防ぐ——2つのポイント】

- 1 息切れ、むくみといった小さなサインを見逃さない。
- 2 生活習慣病の予防が重要な鍵。

息切れとむくみがサイン



うっ血性心不全とは、心臓の機能が低下して、臓器や血管のなかで血液循環が滞ってしまう（うっ血した）状態のことを言います。うっ血が肺に起こると、息切れの原因になります。足で起きた場合は、むくみにつながります。つまり、息切れやむくみといった、見過ごされがちな症状が、心不全のサインかもしれないのです。

こうした自覚症状を軽視しないようにしましょう。

息切れは、いままで普通に登れた階段を一息では登れなくなった。むくみは、むくんだところを指で押すと以前よりくぼみの戻りが遅くなった、といったささいな違いに気がつくことが大切です。

そのほかにも、うっ血性心不全の初期症状には、動悸や胸痛、せき、痰、倦怠感、夜間頻尿などがあります。

こうした症状がある方は、かか

りつけ医に相談してください。

心不全をもたらず 心臓の病気を



うっ血性心不全は、心臓の機能を低下させる、いくつかの病気をよって引き起こされます。

●虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症など）

心臓の筋肉（心筋）の動脈が詰まることで、血液による心筋への酸素供給ができなくなり、機能低

下が起こる。

●心筋炎・心筋症

心筋の炎症や、心臓の肥大などで機能低下が起こる。

●弁膜症（大動脈弁狭窄症や僧帽弁閉鎖不全症など）

心臓のなかにある弁の開きが悪くなったり、うまく閉まらなくなることで、血液の流れが阻害される。

●不整脈（心房細動など）

心臓の収縮が乱れ、心臓が細

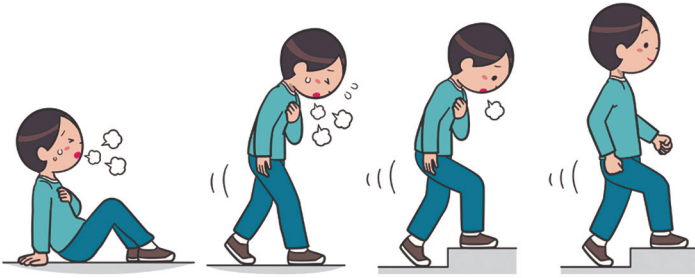
初期症状

息切れ
むくみ
動悸
胸痛
せき、痰
倦怠感
夜間頻尿



心臓の病気

心筋梗塞
狭心症
心筋炎
心筋症
弁膜症
不整脈



かく震えた状態になる。
心不全につながる心臓の病気に
は、糖尿病や高血圧、脂質異常症
といった、生活習慣病が大きく関
わっています。
過度の飲酒や喫煙。糖分、塩分、
脂肪の摂り過ぎ。運動不足、スト
レス、睡眠不足などは、心不全の
高いリスク要因となっています。

うつ血性心不全の重症度



うつ血性心不全の重症度は、4
段階に分類されています。

うつ血性心不全になると、比較
的症狀の軽いⅡ度から、身体活動
の制限が必要になります。また段
階が進むほど、治療は難しくなり
ます。

<p>Ⅳ度 いかなる身体活動も制限される（安静 時にも心不全症状や狭心痛があり、わ ずかな活動でも症状が悪化する）。</p>	<p>Ⅲ度 高度な身体活動の制限がある（通常以 下の身体活動で疲労、動悸、呼吸困難、 狭心痛を生じる）。安静時には無症状。</p>	<p>Ⅱ度 軽度ないし中等度の身体活動の制限が ある（日常的な身体活動で疲労、動悸、 呼吸困難、狭心痛を生じる）。安静時に は無症状。</p>	<p>Ⅰ度 身体活動に制限はない（日常的な身体 活動では、著しい疲労、動悸、呼吸困難、 狭心痛を生じない）。</p>
---	--	--	---



1日でも効果あり

1日8000歩、歩くことは
健康に良い——このことは、ほ
とんどの方がご存じでしょう。
ただ、「毎日続けなければい
けないのだろうか？」こうし
た疑問を持たれる方もいらっし
やると思います。
京都大学とカリフォルニア大
学の研究グループの調査による
と、週に1日か2日、1日当た
り8000歩以上歩いている人
は、歩いていない人と比べて、
死亡率が14・9%低くなってい
ることがわかりました。
ちなみに、週に3日以上実行
している人の死亡率は、週0日
の人と比べて16・5%となつて

います。

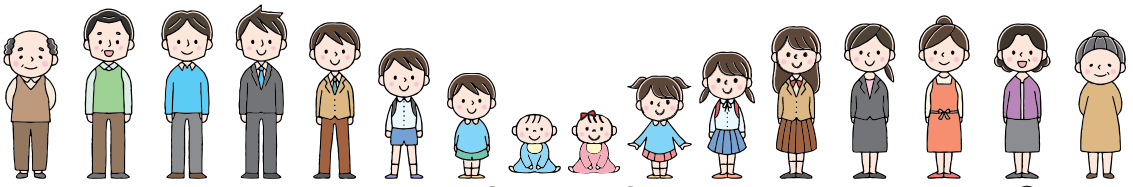
このことから導き出される
のは、1日8000歩の運動は、
（多いほど良いが）週に1日か
2日実行するだけでも効果が認
められる、という結論です。

一日8000歩は、平均的な
歩行速度（時速4km）で、80〜
90分程度歩く計算になります。

この運動を生活に取り入れる
には、週に一度は、食事や趣味
と関連させて一時間程度の散
歩をする、というのが始めやす
いかと思います。

また、普段の生活に付け足す
という方法もあります。例えば
通勤のとき、週に1日はひと駅
手前で降りて歩く。スーパーの
買い物であれば、週に一度だけ
少し遠くの店を利用する、とい
ったことが考えられます。





人生100年時代の知恵

働き方改革の現在

「働き方改革」は、単なるスローガンではなく、さまざまな法律のもとに現在進行形で行なわれています。

個々の事情に応じた多様で柔軟な働き方を実現するために、働く人や事業主が、多くの課題に取り組むことが求められています。

法律によって推進される「働き方改革」

日本の労働環境には、三つの大きな問題が存在します。

①長時間労働、②正規・非正規社員の格差、③育児や介護と仕事の両立。

こうした問題を解決するために、「働き方改革」が行なわれるようになりました。

①残業時間は原則「月45時間、年360時間」までとする上限規制が、大企業・中小企業を問わず適用され、違反すると企業に罰則が課せられる（一部の職種や特別条項のある労使協定を締結しているケースを除く）。



②「パートタイム・有期雇用労働法」により、賃金だけでなく、福利厚生や休暇といった点についても、不合理な格差がないよう企業は取り組む。



③「育児・介護休業法」が改正され、これらの休業が取れる雇用環境の整備や個別周知・意向確認が企業に義務化されている。



働き方改革の現状は？

長時間労働の問題でいえば、月60時間以上の残業が行なわれているケースが見られます。日本の企業の多くは、特別条項付きの協定を労働者との間で締結していないので、実際は法律に違反している恐れがあります。



格差の問題としては、非正規社員の時間当たりの賃金は、正社員の6割程度とされています。



育児休業取得率は、女性が8割台であるのに対して、男性は13.97%と低い水準にあります。

改革の実現は、まだ道半ばにあるようです。

働き方に関して相談がある方は、労働局や労働基準監督署にある、総合労働相談コーナーで受け付けてくれます。



また、中小・小規模企業の事業主の方で働き方改革について相談したい方は、各都道府県に設置されている「働き方改革推進支援センター」を利用してください。

このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 鼻呼吸と口呼吸 *

いつも当たり前のようにしている「呼吸」。呼吸には「鼻呼吸」と「口呼吸」があります。どちらが多いかということ、なんと日本人の7割（子供では8割）が口呼吸をしているそうです。

鼻呼吸のメリット

呼吸は鼻と口の両方で行なうことができますが、基本的には鼻で行なうのが良いとされています。

鼻には鼻毛や鼻水があり、それがフィルターの役目をはたし、空気の汚れやウイルス、細菌などを受け止め、体内に入るのを防ぐ役割があります。また、外気と体温の差が大きい場合、吸い込んだ空気は鼻を通ることによって体温で温められるので、肺にかかる負担が少ないとされています。

口呼吸のデメリット

①歯並びや口の形が悪くなる

口を常に開けた状態していると、舌や唇からの力が正しく伝

わらず、顎や歯が前に押し出され、歯と歯の間に隙間ができたりに、出っ歯や受け口の要因となります。

特に成長期の子供にとっては、顎の形や歯並びに大きく影響します。

②むし歯・歯周病・口臭

口の中が乾燥し、唾液の分泌量が減ることによって菌が増殖し、むし歯・歯周病・口臭の原因になります。

③顔のたるみ

口輪筋（口の周りの筋肉）が衰えて、ほうれい線が目立ったり、口角が下がるなど、顔のたるみの要因となります。

④かぜをひきやすくなる

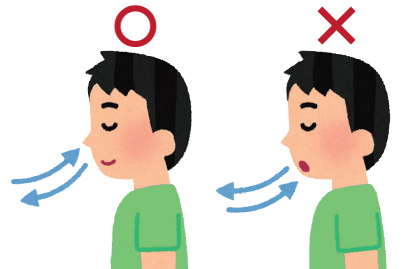
口から直接体内に空気の汚れや細菌、ウイルスが入ってしまい、かぜやインフルエンザな

どにかかりやすくなります。

口呼吸の原因と改善

口呼吸の原因には、鼻や歯の疾患、または習慣やクセなどいくつかの原因があります。

鼻や歯の疾患は治療が必要で、すぐに鼻呼吸にはできませんが、習慣やクセで口呼吸になっている場合は、常に鼻呼吸を意識することで改善につながります。今後、マスクを外す機会も多くなりますので、口を閉じて鼻呼吸を心がけましょう。



見逃さないで、この症状!

「眼鏡の処方箋」を持って眼鏡店に

老眼で不便を感じている方は、お店に行って老眼用の眼鏡を作られることと思います。あるいは、駅の売店や100円ショップで売られているもので間に合わせている方もいらっしゃるかもしれません。

注意したいのは、加齢による視力の低下は、老眼以外でも起こるということです。

代表的な病気としては、白内障（水晶体が濁る）、緑内障（眼圧が高くなり目の組織が壊れる）、加齢黄斑変性（網膜に異常が起こる）が

あります。これらは、進行すると失明につながる恐れもあります。

眼鏡店では、視力検査は行なわれますが、病気の発見は期待できません。眼鏡を作るときは、お店に行く前に、眼科を訪ねるようにしましょう。

眼科では、視力検査だけでなく、目になんらかの病気がないかの検査が行なわれます。

そのうえで、「眼鏡の処方箋」が出されます。

それを持ってお店に行くことで、より安心で、ご自身に合った眼鏡を作ることができます。



7（頭のストレッチの答え）

① 歯（犬歯・歯石・歯茎・歯車）

② 都道府県名（いちばん・さがしもの・さようなら・きょうとう）



たけのこと豚肉の梅炒め

材料 (2人分)

- ゆでたけのこ 200g
 - 豚バラ薄切り肉 100g
 - 細ネギ 50g
 - 梅干し(塩分10%) 1個
- @ {
みりん 各小さじ2
しょうゆ
サラダ油 小さじ1/2

作り方

- ① ゆでたけのこは穂先は5cm長さのくし切り、根本は1cm厚さの半月切りにする。豚肉、細ネギは4cm長さに切る。
- ② 梅干しは種を除き、包丁で細かく叩き@の調味料と合わせる。
- ③ フライパンに油を熱して中火で豚肉を炒める。火が通ったらたけのこを加え2分程炒める。
- ④ ②を加え全体に絡んだら細ネギを入れ、さっと炒め合わせる。味が足りなければしょうゆ少々で調える。



1人分 254 kcal

ワンポイント

少ない油で豚肉を炒めて、豚肉から出る旨味の脂で全体を炒めます。梅の酸味もまろやかに仕上がります。



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。

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 流行性耳下腺炎

流行性耳下腺炎とは、一般に「おたふくかぜ」と言われ、ムンプスと呼ばれるウイルスが唾液腺で炎症を起こし、主に1〜6歳くらいの小児に多い感染症です。感染力が強く、幼稚園や小学校での集団発生もあります。感染経路は、飛沫感染と接触感染です。

潜伏期間は2〜3週間、発熱、耳の下の腫れや痛みが起きます。通常1〜2週間ほどで症状は軽快しますが、まれに無菌性髄膜炎、難聴などの合併症を起こすことがあります。また、「不顕性感染」と呼ばれる感染しても症状が出ない場合もあり



ある・なしクイズです。AにあってBにないものはなんでしょうか？

①

A	B
犬	猫
石	岩
茎	葉
車	バス

ヒント：Aには共通の何かがあります。

答え

②

A	B
一番	二番
探し物	落とし物
さようなら	こんにちは
教頭	校長

ヒント：Aには何かは隠れています。

答え

大人も注意！



ます。治療は、症状に応じた対症療法が行なわれますが、ワクチン接種での予防が有効です。以前は一度感染すると終生免疫を獲得すると言われていましたが、現在は再感染する可能性があると考えられています。大人が感染すると、重症化や難聴などの後遺症が残ることがあります。

※答えは7ページにあります