

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2024年 2 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

脂質異常症

メディカル・プロファイリング

歯周病の基礎知識

■ **人生100年時代の知恵**

腸は第二の脳

■ **はつらつ健康ナビ**

よく噛んでアンチエイジング

■ **見逃さないで、この症状!**

**インフルエンザの症状が
治まったあとに**

■ **あなたの知らない感染症の世界
ラッサ熱**

麻酔の歴史

今回は麻酔の歴史についてほんの一部ですが皆様と見ていきたいと思えます。

今日において手術をする際、麻酔をすることが当たり前になっており、手術中は痛みのない事が当然のように考えられています。しかしそれはかつてそうではなく患者様が痛みを我慢しながら手術を受ける事が当たり前という時代がありました。こうした中、日本において華岡青洲は1804年に世界にさきがけて経口全身麻酔薬の「通仙散」による全身麻酔下での60歳の女性の乳癌摘出手術に成功しました。これは全身麻酔で行われた手術の最初の確実な記録と見なされています。その後、多くの科学的発見により、現在の手術麻酔の主流である便宜性の良い吸入麻酔薬が開発されました。ただ、最初に使用されたエーテルという吸入麻酔薬は引火しやすく、手術室火災のリスクがありました。手術中に自分の身体が燃える・手術室や病院が火事になる可能性がある事は現在では思いもつかないリスクだと思えます。その後さらに開発が進み、1980年代から1990年代にかけて現在の標準であるセボフルランやデスフルランという比較的安全性な吸入麻酔薬が使用されるようになりました。

麻酔科としての歴史は1952年に東京大学に初めて麻酔科が設立された事が始まりです。それ以前は当然病院に麻酔科・麻酔科医というものは存在せず、手術中に多くの患者様の命が危険にさらされていました。現在では麻酔科は手術室のみではなく、集中治療室・救急・緩和医療・ペインクリニック等多くの分野で必要とされるまでになりました。

個人的には、麻酔の歴史はまだまだ浅く、今後数年でさらに進歩し、より良くなっていく事が期待できると思います。現在では昔に比べ、かなり安全に手術麻酔が受けられる状況になりましたが、100年後にはさらに誰もが予想が出来ない程の進歩があるかもしれません。

麻酔科 主任医長 葛川 洋介

し しつ い じょう しょう 脂質異常症 — 気をつけたいこと —

動脈硬化のほとんどは、脂質異常症によって起こる「粥状（じゆくじょう）動脈硬化」とよばれるタイプです。

脂質異常症は、重篤な病気をもたらすもっとも大きなリスクのひとつになっています。

血液中の脂質がもたらす危険

脂質は、糖質やたんぱく質と並ぶ三大栄養素のひとつで、身体活動に必要なエネルギーを生み出します。また、細胞膜やホルモン、胆汁酸を生成するのにも脂質は欠かせません。

脂質は、肝臓で合成されるか食事から摂取され、血液によって全身に運ばれます。

しかしある要因によって、血液中の脂質が基準値（表参照）から外れた状態になることがあります。

脂質異常症診断基準

- 高 LDL コレステロール血症
LDL コレステロール値140mg /dℓ以上
- 低 HDL コレステロール血症
HDL コレステロール値40mg /dℓ未満
- 高トリグリセライド（中性脂肪）血症
中性脂肪値150mg /dℓ以上（空腹時採血）
175mg /dℓ以上（随時採血）

これを、脂質異常症と言います。脂質異常症が続くと、コレステロールが血管の壁に溜まって動脈硬化を引き起こし、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞、狭心症といった、命に関わる重篤な病気の原因になります。

コレステロールと中性脂肪

LDLコレステロールは、肝臓で作られた脂質を全身へ運ぶ役割を担っています。

もうひとつのHDLコレステロールは、脂質を回収して肝臓へ戻す働きをしています。

HDLコレステロールが減ると、LDLコレステロールの増加を抑えられなくなります。

このふたつは、適正なバランスで存在することで健康な状態が維持されます。

中性脂肪は、身体のエネルギー源となる脂質です。

エネルギーとして使われなかった分は、皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられます。



中性脂肪が増えすぎると、LDLコレステロールとHDLコレステロールのバランスに悪影響を与えます。

飽和脂肪酸の摂り過ぎ

LDLコレステロールは、全体の70〜80%が肝臓などで作られ、残りの20〜30%が食事から摂取されるといわれています。

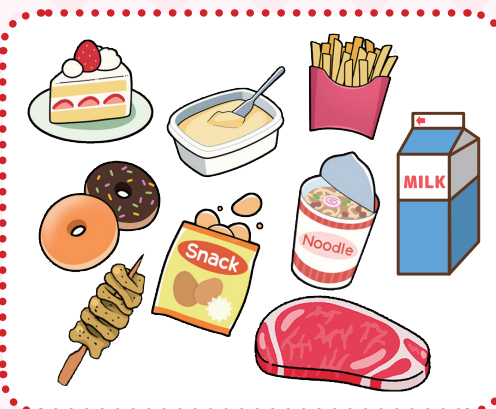
LDLコレステロールが増加する原因は、食事やストレス、体質・遺伝、肥満など様々あると考えられています。

そのなかでも食事における「飽和脂肪酸」の摂り過ぎは、大きな原因となっています。

飽和脂肪酸が含まれる食材は、肉の脂身や鶏肉の皮、バター、牛乳、生クリームなどが挙げられます。インスタントラーメンやスナック菓子にも注意が必要です。

内臓脂肪による肥満

脂質異常症におけるHDLコレ



ステロールと中性脂肪の診断基準の数値は、メタボリックシンドロームでも使用されています。

このことから、メタボリックシンドロームを解消することが、脂質異常症の予防につながるということです。

内臓脂肪は、消費カロリーよりも摂取カロリーが多い場合に蓄積されていきます。

消費カロリーを増やす運動習慣。摂取カロリーを抑える食生活が大切になります。

同時に、魚類や大豆製品、植物

油などの「飽和脂肪酸」が多く含まれる食品の摂取が勧められています。

脂質異常症を

発見・治療するには

厚生労働省の調査によると、日本の成人男女の約3割、60歳代では男女とも四人に一人に脂質異常症が疑われるといった結果になっています。

脂質異常症は自覚症状がないため、健康診断で行なわれる血液検

査で発見する必要があります。

脂質異常症であると診断された場合は、食事や運動といった生活習慣の見直しから治療が始まります。

生活習慣の見直しだけではコレステロールや中性脂肪の数値に十分な変化が現れない場合や、合併症の発症リスクが高い場合は、薬物療法が行なわれます。

健康診断で脂質異常症の疑いがあるとされたときは放置せず、かかりつけの医師や生活習慣病の専門医にご相談ください。

血液中の脂質

LDLコレステロール (高)
HDLコレステロール (低)
中性脂肪 (高)

↓
動脈硬化

↓
命の危険!

→ 適正にするには…



若い年代から知っておきたい

歯周病の基礎知識



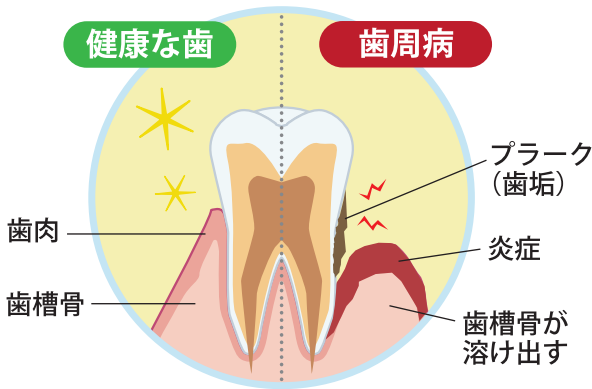
「日本人の成人の8割が、歯周病を患っている」という情報は、テレビや新聞でもよく報道されるので、ご存じの方が多いと思います。
ところで、「歯周病は中年期や高齢者世代の人がなる病気」と、思っている方はいらっしゃるいませんか？
しかし現在、若い世代にも歯周病を患う人がとても増えています。

**歯を失うもつとも
大きな原因は歯周病**

歯周病の原因となるのは、歯周病菌の増殖です。歯周病菌は、歯の表面や歯と歯茎の間にプラーク（歯垢）を作り出し、それを住みかとして増殖します。

増殖した歯周病菌は、歯茎のなかへと感染を拡げていきます。このとき、歯周病菌に対して免疫機能が働き、歯茎に炎症が起こります（歯肉炎）。

しかし、歯周病菌の増殖を抑え



ることができずに、歯周炎が慢性化すると、歯を支える骨（歯槽骨）

が破壊されていきます（歯周炎）。一般的に、歯肉炎や歯周炎はまとめて、「歯周病」と呼ばれます。歯が抜けてしまう（あるいは、抜かざるを得ない）原因としてもっとも多いのが、歯周病です。また、歯茎に出血や膿の漏出といった症状を引き起こすため、口臭の大きな原因ともなっています。

**若い年代ほど歯を
しっかり磨けていない！**

歯周病を引き起こす大きな原因は、歯磨きをしたときの「歯の磨

き残し」です。
若い世代の方のなかには、「おや？」っと、思われる人もいらっしゃるかもしれません。
ある製薬会社が行なった興味深い調査があります。

それは、「自分の歯磨きに自信がある」と答えた20〜70代の男女に、実際のところ、どのぐらいプラークが付着していたかを調べたものです。その結果、対象部位には、すべての人にプラークが付着していました。

さらに興味深いことに、20〜30代からの人の方が、プラークが付着している率が高く、若い年代ほど歯が磨けていないことがわかりました。

20代の若者の90%が口呼吸？

歯周病の悪化は、唾液による口のなかの殺菌作用が関係しています。唾液による殺菌作用を低下

させる原因のひとつは、お口のなかが乾燥すること——ドライマウスです。

ドライマウスは、ストレスや糖尿病、高血圧などの病気といった様々なことが原因となっています。そのなかで、とくに若い世代の方に知っておいていただきたいのが、「口呼吸」です。

ある資料では、20代の若者の90%が口呼吸になっているとされています。口呼吸を続けていると、ドライマウスを引き起こす原因となり、歯周病だけでなく、虫歯や口臭、さらには摂食障害といった病気につながりかねません。

歯周病の自覚症状チェック

歯周病は進行性の病気でもあります。まずは、初期症状を自覚したときに歯科医院を受診して治療を受け、その後は、定期的にお口のクリーニングを受けるようにしましょう。

歯周病は、悪化すればするほど治療が困難になります。とくに、

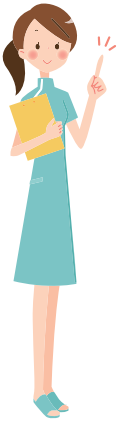
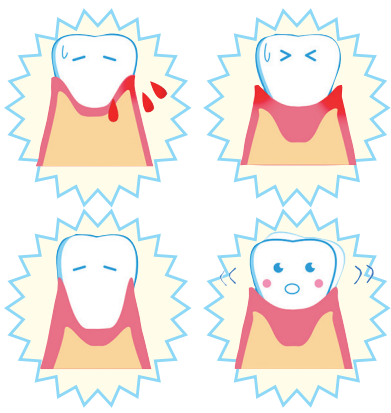
進行しているときの自覚症状がある人は、早急に歯科医院を受診してください。

【初期の自覚症状】

- 歯磨きのときや、固いものを食べたときに、歯茎から血が出る
- 歯茎が赤や紫に腫れている
- 起床時に、口のなかがネバついている

【進行しているときの自覚症状】

- 口臭がきつくなってきた
- 歯にぐらつきがある
- 歯茎の腫れが、慢性的に歯を覆っている
- 歯茎が下がって、歯の根が露出している



軽度認知障害

昨年末から、アルツハイマー病の新しい治療薬・レカネマブが、保険適用で使用できるようになりました。

ただこの薬の投与の対象者は、認知症が軽度の人と、認知症予備軍とされる「軽度認知障害」の人に限られています。

これは、レカネマブには破壊された脳神経細胞を修復することとはできないので、認知症が進んでいる人には効果が認められないためです。

ところで、軽度認知障害とはどのような病気でしょうか。軽度認知障害は、認知機能に低下があるが、日常生活には支障がなく、認知症とはいえない状態とされています。

具体的には、会ったばかりの人の名前を思い出せない、同じ話しや質問を繰り返す。しかし、食事・風呂・トイレ・着替えなどは、問題なくできるといった状態です。

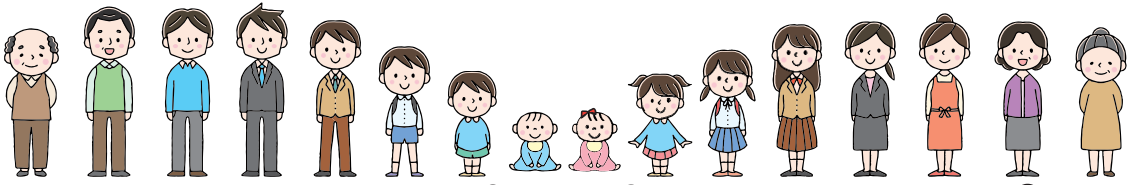
このため、加齢によるもの忘れと混同されて、病気の発見が遅れがちになります。

この病気の怖いところは、軽度認知障害の方の約50%が、5年以内に認知症に移行すると言われています。

軽度認知障害を早めに発見するには、本人やご家族が、「どうも、最近おかしい……」と気づくことが重要になります。

ご自身の不安や家族からの指摘があったときは軽視せず、かかりつけ医に相談するか、心療内科や精神科、脳神経内科、もの忘れ外来を受診するようにしましょう。





人生100年時代の知恵

腸は第二の脳

腸は、消化・吸収・排泄のための器官ですが、人体のなかの最大の免疫器官と呼ばれ、感情や睡眠にも大きな影響を与えています。腸が第二の脳と呼ばれることには、理由があります。

第二の脳と呼ばれる理由は？

腸には、数億とも言われるほどの神経細胞が存在しています。これは、脳に次ぐ多さとなっています。

これによって腸は、脳からの指令がなくても腸管の機能を調節できるようになっています。

病原菌などを排除する免疫器官としての腸の働きも、腸にある神経細胞によって行なわれています。

その高度な能力は、脳を思わせるほどと言ってもよいでしょう。

腸と脳は、自律神経によってつながり、神経伝達物質を通して情報交換を行なうという密接な関係があります。

おなかの調子が悪くて気持ちが落ちこむ。精神的なストレスがかかるとお腹が痛くなる。

こうしたことは、脳と腸が互いに影響し合うことの一例で、「脳腸相関」という言葉で表されています。

感情や睡眠にも影響

幸せな感情をもたらす——セロトニン。
良質な睡眠に欠かせない——メラトニン。

これらは脳内で分泌される神経伝達物質ですが、ここにも腸の働きが関係して

います。

セロトニンは朝から夕方にかけて分泌されます。そして、夜になるとメラトニンに変換されます。

このセロトニンを作るには、トリプトファンという物質が欠かせません。

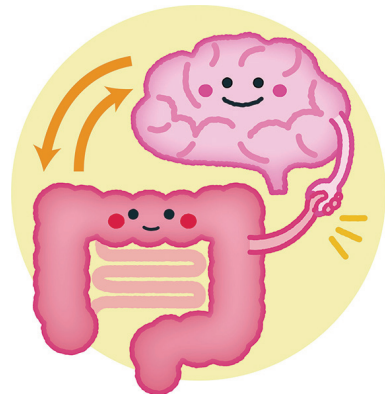
トリプトファンは体内で作ることができないので食物から摂取しますが、吸収するのは腸の役目になります。

このため、腸の働きが低下するとトリプトファンの吸収量が減り、感情や睡眠に影響が及びます。



そのほかにも、腸の善玉菌が多い人は、少ない人と比べて認知症になるリスクが低いといった調査報告もあります。

いずれにしても、腸の健康が、健康長寿の鍵となっていることは間違いのないようです。





* よく噛んでアンチエイジング *

よく噛んで食べる——当たり前のことですが、これが出来ていない方も多いと思います。「噛む」ということは、食べ物を碎く作業だけでなく、身体にとって重要な役割を果たしています。

アンチエイジングとは？

アンチエイジングとは、アンチ（抵抗）とエイジング（加齢・老化）を表し、「抗加齢」「抗老化」を意味する言葉です。わかりやすく言うと「老化を抑えて、いつまでも若々しさを維持する」ということです。美容業界でよく使われる言葉ですが、近年では医学的にも研究され、病気の治療ではなく、健康長寿を目指すための予防対策として注目されています。

「よく噛む」ことの効果

「噛む」という行為は全身を活性化させるために重要な働きをしています。

①唾液の分泌

唾液には「アミラーゼ」という消化系酵素が含まれ、胃の負担を軽減し、栄養素の吸収を助けます。また、発がん性物質や活性酸素を抑制する酵素なども含まれ、さらには若さを維持し、肌の新陳代謝を促進する成長ホルモンなども含まれています。

②脳の血流量の増加

よく噛むことによって、脳の血流量が増加し、神経の満腹中枢や味覚中枢、海馬（記憶）などが活性化し、肥満防止や記憶力の向上が期待できます。

③認知症の予防

一般的に加齢とともに記憶力は低下していきませんが、よく噛むことにより脳の血流量が増加すれば、脳神経が刺激され

て脳の働きが活発になり、認知症の予防にもつながります。

* * *

「よく噛む」ことは、お金もかからず、すぐにでも出来るアンチエイジング法です。下記のような方法で始めてみましょう。

- ひと口約 30 回噛む
(唾液の分泌を促し、少量でも満腹感を得る)
- 水分をとるタイミング
(食べ物を流し込まない)
- 早食い・ながら食いをしない
(ゆっくり食事を楽しむ)



見逃さないで、この症状!

インフルエンザの症状が治まったあとに

インフルエンザの合併症・肺炎は、「インフルエンザウイルスが、直接肺炎を引き起こすのではない」という点が重要になります。

では、なぜ肺炎になるのかというと、「インフルエンザウイルスによって気道（空気の通り道）の粘膜が傷つけられ、細菌が肺に入りやすくなる」からです。

このためインフルエンザの症状（発熱や関節痛、筋肉痛、倦怠感など）が治まったあとに、

肺炎になることがあります。

インフルエンザの治療後に次のような症状があれば、医療機関を再度受診してください。

- ①インフルエンザの発症から 5 日たっても微熱やせきが治まらない。
- ②インフルエンザの症状が治まったあとに、再発した。
- ③茶色（鉄色）の痰がでる。
とくに 65 歳以上の方や基礎疾患のある方は、インフルエンザをきっかけとした肺炎を患うリスクが高くなっています。注意が必要です。





カキと春雨の蒸し煮

材料 (2人分)

生かき	150g	①	オイスターソース	大さじ2
春雨	60g		しょうゆ	小さじ1
小松菜	150g		砂糖	小さじ1
ニンニク(みじん切り)	1かけ分		酒	大さじ2
ゴマ油	大さじ1		水	1/2カップ

作り方

- ① カキは塩水で洗っておく。
- ② 春雨は水に10分程つけて食べやすく切る。
小松菜は葉と茎に分けて5cmの長さに切る。
- ③ ①を混ぜる。
- ④ フライパンにゴマ油、ニンニクを全体にしき、小松菜の茎、春雨、カキ、葉を順に重ね③を注ぎ、蓋をして中火にかける。煮たら弱めの中火で10分蒸し煮する。
- ⑤ 蓋を外し、全体に混ぜて汁気を飛ばす。



1人分 256 kcal

ワンポイント

重ねて蒸すだけで簡単。
最後に混ぜながら旨みたっぷりの汁を春雨に吸わせませす。



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

ラッサ熱

ラッサ熱は、ラッサウイルスによる感染症で、流行地域は西アフリカ一帯です。日本では1987年の輸入感染以来、発生していません。

感染経路は、ヤワゲネズミというネズミの体内にウイルスが存在し、このネズミに触れたり、尿や糞に汚染された食品の摂取、塵や埃を吸い込むことによつて感染します。また、ヒトからヒトへも感染します(飛沫・接触感染)。

潜伏期間は1〜3週間、その後、発熱、全身の痛み、嘔吐、下痢、粘膜からの出血や耳が聞こえづらくなったり、手足が震えたりし、重症化すると死亡す

る場合もあります。ワクチンはなく、抗ウイルス剤による治療が行なわれません。

予防法は、流行地域ではヤワゲネズミが息しているような場所には近づかないことです。また、日本ではヤワゲネズミの輸入は禁止されているので、現在ペットショップなどで売られているものは、国内で繁殖させたもので感染の可能性はほぼないと思われます。しかし、触れたり、尿や糞の掃除の後には必ず手洗いを心がけて下さい。



頭のストレッチ

都道府県のシルエットです。さて、何県でしょうか？下に隠れている絵がヒントです。



※答えは7ページにあります