すぐに役立つくらしの健康情報――

こんにちわ

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

2024年 6 月号

歯磨き粉の裏側

皆さん歯磨き粉選びで悩まれたことはありませんか。ドラッグストアを見渡すとたくさんの種類の歯磨き粉が並んでおり、私も思わず立ち止まってしまうことがあります。歯周病や口臭予防、ホワイトニングやステイン除去、知覚過敏用など様々な効果が示されており、どれを選べばよいか悩んでしまうことも多いかと思われます。効能に関してはそれぞれ皆さんが気になっている症状にあわせて選んでいただいて構いませんが、そんな中チェックしていただきたいのが虫歯（う蝕）予防効果で有名なフッ素の濃度です。

フッ素はフッ化物として地球上に存在しており土や水をはじめ肉や魚、海藻や茶葉などの食品にも微量に含まれています。歯の質の強化、う蝕原因菌の酸産生抑制、歯の再石灰化を行うことでう蝕を予防するといわれています。

フッ化物の濃度はｐｐｍという単位で示されています。これまでは９５０ｐｐｍの歯磨き粉（歯磨剤）が主流でしたが、２０１７年に日本での歯磨剤おけるフッ化物濃度の上限が１５００ｐｐｍまで引き上げられました。それに伴い市販で流通している歯磨剤でもフッ化物濃度が１４５０ｐｐｍのものが発売され、高濃度フッ化物配合の歯磨剤も簡単に手に入るようになっています。

また、２０２３年に日本小児歯科学会、日本口腔衛生学会、日本歯科保存学会、日本老年歯科学会合同でフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法について新たな提言がありました。その中で歯磨剤のフッ化物濃度は、歯が生えてから5歳までは９００～１０００ｐｐｍ、6歳から成人・高齢者に関しては１４００～１５００ｐｐｍが推奨されています。

う蝕予防効果はフッ化物濃度に依存するといわれており、１０００ｐｐｍ以上の濃度では５００ｐｐｍ上がることに予防効果は6％上昇するとの報告もあります。

ぜひ一度使用されている歯磨き粉の裏側をのぞいてみて、フッ化物の濃度を確認してみてはいかがでしょうか。

歯科　山﨑　悠貴

新型コロナウイルス感染症の動向

コロナ禍と呼ばれた社会状況は、多くの分野でコロナ以前へと戻ってきました。
そうしたなか、新型コロナの危険性を軽視する風潮も出てきています。
新型コロナウイルス感染症について、もう一度、見つめ直してみましょう。

感染拡大は収まっていない

新型コロナウイルス感染症の感染法上の分類が5類に移行されて以降、２０２３年7～9月にかけて第9波と呼ばれる感染の流行を迎えました。

この時期、沖縄ではとくに患者数が多く、病床がひっ迫する事態になりました。

その後、いったん流行は収まりましたが、今年の1～2月には、事実上の第10波と見られる状況が起きました。

現在、新型コロナの感染拡大は、人々が免疫を得たため、鈍化しているという意見があります。

とはいえ、流行はいまでも小康状態のまま続いています。

特記したいのは、新型コロナの感染拡大が始まった２０２０年以降、過去4回の夏すべてで流行している点です。

これから夏を迎えますが、感染状況には注意を払う必要があります。

新型コロナの危険性は低下したか？

新型コロナによる死者は、全国で毎月１０００人にのぼると推定されています。

今年の1～2月にかけては、「約４０００人もの方が新型コロナで亡くなったと見込まれる」という報道もあります。

新型コロナの後遺症についても、影響が低下しているとは言い切れない状況が続いています。

国の研究班が3つの自治体で行なったアンケート調査の結果によると、成人の1～2割の人が、感染から2か月以上、せきやけん怠感などなんらかの症状が続いたと答えています。

ほかの調査では感染から1年以上たったあとも、記憶障害、集中力や思考力の低下をあげている人が、それぞれ10％程度いました。

JN1――主流となった変異株

新型コロナだけでなくウイルスには、免疫を回避するために変異する性質があります。

現在、新型コロナでは、オミクロン株から派生した、JN1と呼ばれる変異株が主流となっています。

JN1の特徴としては、免疫回避能力が高く、一度感染してもその後、2度3度と感染するケースが見られます。

オミクロン株で注目されたのは、新型コロナが直接の原因というよりも、基礎疾患をもつ方が感染によってその病気を悪化させて亡くなるケースが多かったことです。

こうした特徴はJN1にも見られるため、基礎疾患のある（とくに60歳以上の）方の重症化・死亡リスクは依然として高くなっています。

ウイルスは弱毒化したか？

新型コロナウイルスの弱毒化に対しては、さまざまな意見があります。

ただ研究では、いまのところそうした結論は得られていません。

感染傾向は鈍化していますが、JN1がさらに変異する危険も含め、このまま終息するとは考えにくいとされています。

個人としては無視や軽視ではなく、新型コロナが流行したら、感染予防をしっかりと行なっていくことが大切になります。

コロナ禍で多くの方が取り組んだ、三密（密閉・密集・密接）を避ける、マスクの着用を含むせきエチケットは、感染対策としていまでも有効です。

また、基礎疾患のある方や65歳以上の方には、ワクチンの接種が勧められています。

新型コロナウイルス感染症の報告数
（2024年4月22日～4月28日）

区分	報告数（人）
10歳未満	2,784
10～14歳	1,326
15～19歳	1,093
20～29歳	1,278
30～39歳	1,402
40～49歳	1,611
50～59歳	1,741
60～69歳	1,347
70～79歳	1,557
80歳以上	1,647
総　数	15,766

（厚生労働省HPより）

【ポイント】

●感染の終息、ウイルスの弱毒化という結論は得られていない。

1　感染の流行は、拡大と鈍化を繰り返している（過去4年、夏場に流行している点にも注意）。

2　新型コロナによる死亡者数は多く、後遺症を訴える人も後を絶たない。

3　オミクロン株の性質を引き継いだ変異株により、基礎疾患をもつ方の重症化・死亡リスクは依然として高い。

●コロナ禍で行なった感染症対策は、いまでも効果がある。

予後（病気が治る見通し）がよくない

胆管がん

日本における胆管がんの年間罹患者数は、胆嚢がんを含めて約２．２万人。年間死亡者数は約１．８万人にのぼり、日本人のがん死亡者数では６番目に位置しています。
治療法は基本的に手術によるがんの切除しかありませんが、進行していると周囲の臓器に転移していることが多く、治療の難しいがんです。

発症原因がわからず、予防法がない

肝臓から分泌された胆汁は胆嚢で濃縮され、食事のたびに十二指腸へと送られます。

胆管は、肝臓と十二指腸をつなぐ細い管で、長さは約10～15㎝、太さは0・5～1㎝となっています。

この胆管に発生したがんが、胆管がんです。

胆管がんは、胆管の粘膜に起きた炎症が慢性化することで発症すると考えられています。

問題は、胆管に慢性の炎症が起こる理由が不明な点です。

このため、胆管がんを予防する方法は見つかっていません。

黄疸がでたときはすでに進行している

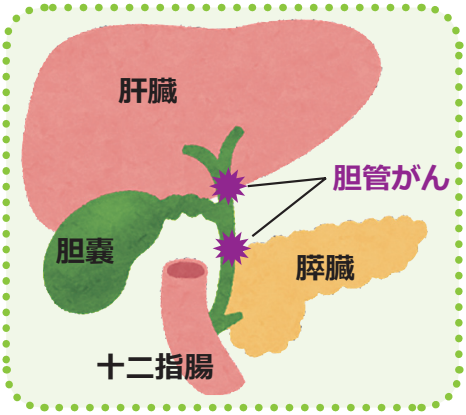
胆管がんは、早期にはほとんど自覚症状がありません。

胆管がんが進行すると現われる典型的な症状は、黄疸です。

胆管がんによって流れが阻害されると、胆汁は肝臓内に逆流します。

そして、胆汁に含まれる黄色の色素成分をもったビリルビンが血液に入って身体中に運ばれ、眼球の白目や皮膚が黄色く染まります。

このとき、尿が（血尿のような）濃い茶色になったり、便が白っぽくなるといった症状も見られます。胆管がん以外の病気でも黄疸は起こりますが、放置しないでください。



黄疸が胆管がんによるものであった場合、命に危険があるほど、がんが進行しているおそれがあります。

化学物質との関連が疑われる

胆管がんに関しては、塩素系有機溶剤を使用する印刷業で死亡者が多いという報告があります。

塩素系有機溶剤に含まれる「ジクロロプロパン」や「ジクロロメタン」という化学物質を、長期にわたって吸引したことに原因があると考えられ、現在も調査・研究が続けられています。

塩素系有機溶剤は洗浄剤として、印刷業界以外にもさまざまな産業で使用されています。

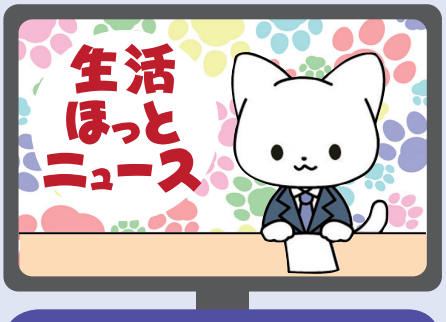
化学物質を含む溶剤の取り扱いには十分に注意することが、胆管がんのみならず、身体を守ることにつながります。

また、胆管がんになると、血液検査で調べる肝臓の数値に異常が起こります。

塩素系有機溶剤をあつかう方は、定期的に健康診断（血液検査）を受けることが定められています。肝臓の数値に留意するようにしましょう。

胆管がん――ポイント

- 胆管がんは予後の悪いがん。
- 黄疸がでたときは、胆管がんが進行している。一刻も早く医療機関の受診を。
- 塩素系有機溶剤を使用する方は、定期的に健康診断（血液検査）を受けて肝臓の数値に留意する。



熱中症特別警戒アラート

今年から、「熱中症特別警戒アラート」が環境省より発表されることになりました。

これまでの「熱中症警戒アラート」とは、どのような違いがあるのでしょうか？

熱中症警戒アラートは、ある観測点の暑さ指数（気温、湿度、輻射熱による指標）が33を超えると予測されたとき発表されます。このアラートが出たら、しっかりとした熱中症予防が求められます。

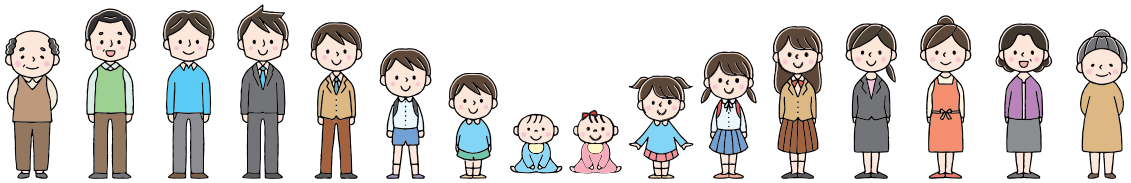
熱中症特別警戒アラートは、各都道府県内のすべての観測点で、暑さ指数が35を超えることが予測されるときに発表されます。

この警報で重要な点は次のようになります。

- 熱中症特別警戒アラートは、熱中症警戒アラートを超える危険を知らせる警報である。
- 熱中症特別警戒アラートで想定されている事態は、これまで日本では起こっていない。
- このためこのアラートが出たら、過去に経験がない事態に直面していると捉える必要がある。
- 熱中症特別警戒アラートが発表されたら、熱中症予防をさらに徹底するだけでなく、場合によっては自治体が設置した「クーリングシェルター」に避難する。

昨年の夏は、観測史上最高の暑さを日本各地で記録しました。

熱中症特別警戒アラートが発表される事態が起こらないことを望みますが、もし出されたら、熱中症予防のために最善の行動をとるようにしましょう。



人生100年時代の知恵

リースバックのメリット&デメリット

**まとまった資金が必要なときや住宅ローンの返済が厳しいといったとき、自宅の売却を考えたことがあるかもしれません。
ただ、住み慣れた家、地域を離れたくないと思うこともあるでしょう。
そんなときに利用されているのが「リースバック」です。**

住み慣れた自宅を「借りる」

リースバックとは、自宅を売却したのち買い手となった相手から、自宅であった家を一定の期間「借りる」という仕組みになっています。

このため契約期間内であれば、家賃を支払うという形で、売却した家に住み続けることができます。

【メリット】

・自宅の売却後も（一定期間内）住むことができる。
・家を所有するときのコスト（修繕費）やリスク（災害で家を失う）がなくなる。
・リースバックで得た資金は使途の制限を受けないので、さまざまな使い方ができる。

資産価値は減り、短期間しか住めない

リースバックをしたときのデメリットもご紹介します。

【デメリット】

・（売却しときと比べて）得られる現金は少ない傾向になる。
・契約内容にもよるが、ずっと住み続けられるとは限らない。

※リースバックの買い手側は、最終的に、自宅だった不動産を売却することで利益を得ます。このためリースバックでは、相場より安い価格で買われ、住み続ける期間も２～３年となっているケースが多くなります。

＊＊＊＊

リースバックの歴史は1930年代にアメリカで始まり、2010年代に日本でも一般的に行なわれるようになりました。

自宅という財産をどう扱うかは、どなたにとっても重大な問題です。

リースバックに関しては、メリット・デメリットをよく考慮することが大切です。

このコーナーは文字を大きくしてあります。

はつらつ健康ナビ

＊光線過敏症＊

近年、日光に含まれる紫外線の量が増えています。日光浴には免疫力を上げる効果もあり、梅雨の晴れ間はありがたいものですが、紫外線が原因で起こる症状には注意が必要です。

「日焼け」との違い

光線過敏症とは、日光に含まれる紫外線や可視光線によって皮膚が刺激を受けて炎症をおこし、かゆみや発疹、水ぶくれなどの症状が現れるアレルギー疾患です。

一般的な「日焼け」との違いは、通常では反応が起きないような少ない紫外線量で症状が出ることが特徴です。

この疾患は、遺伝や代謝異常などが原因と考えられる内因性と、薬剤や化粧品などが原因の外因性があります。

光線過敏症の種類

●内因性のもの

・多形日光疹

日光に当たった部分に、かゆみを伴った赤くブツブツとした粟粒大の発疹が出ます。通常は、日光に当たってから約30分～数時間後に症状が現われ、数日経つと自然に消えることが多いです。

・日光じんましん

日光に当たると数分程度でその部分が赤くなり、大きく盛り上がった発疹やかゆみの症状が出ます。また、頭痛、めまい、吐き気などの症状が出る場合もあります。

●外因性のもの

・光接触皮膚炎

湿布などの貼り薬や化粧品などの香料に含まれる物質が原因となります。

・光線過敏型薬疹

一部の降圧剤、利尿剤、抗菌剤、抗がん剤、抗ヒスタミン薬、向精神病薬などの内服薬が原因となります。

日光から皮膚を守る

この疾患を予防するには、帽子や日傘、長袖の衣服の着用など、できるだけ日光を避けることです。日焼け止めも有効ですが、それが原因で症状が出ることもあるので注意が必要です。

見逃さないで、この症状！

こむらがえりが頻繁に起こる

寝ているときに脚がつって、激しい痛みで目覚めた――こうした経験をしたことはありませんか？

筋肉には、過剰な収縮を防ぐために「腱紡錘（けんぼうすい）」という組織が備わっています。

この組織の機能低下によって起こるのが、筋肉がつる――いわゆる、こむらがえりです。

腱紡錘の機能低下は、おもに水分・ミネラルの不足、血行不良、運動不足による筋肉の減少といったことが原因となっています。

こむらがえりが一時的なものであれば、ゆっくりと筋肉を伸ばすことで解消します。

ただ頻繁に起こる方は、注意してください。

こむらがえりの原因が、下肢静脈瘤や糖尿病、腎不全、甲状腺の異常といったさまざまな病気によってもたらされるケースがあるからです。

とくに、腓腹（ふくらはぎ）以外の筋肉が頻繁につるという方は、背後に重篤な病気が隠れているおそれがあります。早急に医療機関を受診してください。

7 **〈頭のストレッチの答え〉** ①バックミラーの形 ②助手席が小さい ③車の下の水たまりの大きさ ④傘の持ち手が逆 ⑤母親の髪の長さ ⑥母親のスカートの柄 ⑦娘のブラウスの襟

MONTHLY COOKING

長寿食・納豆とキムチの薬味和え

材料（2人分）

納豆（タレ付き）	2パック	貝割れ菜	20g
キムチ	60g	ミニトマト	8個
アボカド	½個	キュウリ	½本
長芋	80g	レモン汁	小さじ1

作り方

① アボカドは1cm角に切りレモン汁をまぶす。ミニトマト、キュウリ、長芋も1cm角に切る。貝割れ菜は根を切る。キムチはザク切りにする。

② 器にタレを混ぜた納豆、①を彩りよく盛りつけ、よく混ぜていただく。

ひと口メモ

納豆とキムチに含まれる乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌は、腸内環境を改善する効果があるので、消化や免疫力の向上につながります。長寿食としても喜ばれます。

ワンポイント

野菜、豆、芋、発酵食品を一度にいただける一品。いろんな食感を楽しめて満腹感もあります。

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。

あなたの知らない感染症の世界

重症熱性血小板減少症候群（SFTS）

重症熱性血小板減少症候群（ＳＦＴＳ）とは、ＳＦＴＳウイルスによる感染症で、２０１１年に中国で初めて報告されました。その後、韓国・台湾・ベトナムなどのアジアの広い地域で発生がみられます。日本では、２０１３年に感染が報告され、現在では主に西日本を中心に感染が拡大しつつあり、毎年60～１００名程度の感染者が出ています。

感染経路は、ウイルスを保有しているマダニに直接咬まれたり、マダニに咬まれて感染した動物の体液や血液などからも感染します。ヒトからヒトへの感染例も報告されています。

潜伏期間は6～14日で、主な症状は発熱、おう吐、下痢、倦怠感、リンパ節のはれ、出血症状なども見られます。致死率は約30％といわれています。

ワクチンや有効な薬はなく、対処療法が行なわれます。

予防法は、野外などでマダニに咬まれないよう、イラストのような装備をし、服を脱いだ時にマダニが付いていないか十分確認することが重要です。

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

制作：メディカルライフ教育出版　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