

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんちわ

2026年 2月号



子どもの栄養を考える上で重要な要素として、「微量元素」があります。栄養というと、たんぱく質、脂質、炭水化物といった三大栄養素がまずは思い浮かびますが、ビタミン、食物繊維とともに、体に必要な量はわずかでも、健康や成長に大きな影響を与えるのが、亜鉛、銅、鉄、セレンなどの微量元素です。

こういった微量元素は体内で作り出すことができず、毎日の食事から摂取する必要があります。中でも今回は亜鉛についてお話ししたいと思います。亜鉛は、身長や体重の増加、免疫機能、味覚、皮膚や粘膜の健康に深く関わっています。亜鉛が不足すると、成長がゆっくりになる、風邪をひきやすくなる、食欲が低下する、口内炎や湿疹が治りにくいなど、さまざまな症状が現れる可能性があります。

特に成長期の子どもに必要ですが、偏食、小食が続くと不足しやすい点に注意が必要です。

亜鉛は、肉類、魚介類（牡蠣が有名です）、卵、乳製品、大豆製品などに多く含まれていますが、インスタント食品や加工食品中心の食生活では十分に摂取できないことがあります。

「よく噛み、いろいろな食材を味わって食べる」ということが、結果として亜鉛などの微量元素を含む栄養バランスの良い食事につながります。

子どもの健やかな成長のために、普段意識することがほとんどない栄養素である微量元素を意識して食生活を送ること、つまり、できる範囲でよいので、加工食品やインスタント食品の比率を減らし、いろいろな種類の食品をバランスよく摂取することが大切です。

毎日の食事が、子どもの将来の健康の土台を作っていることをあらためて認識いただき、この1年も元気に健康に過ごしていきましょう。

大切な微量元素について

びりょうげんそ

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



さまざまな原因によって起こる

大人の喘息



大人の喘息の発症の背景には、アレルギー以外にも多様な要因が関わるため、完治が難しいケースも少なくありません。気道の炎症を抑え、喘息発作を予防しながら、症状をコントロールしていくことが大切になります。

喘息とはどのような病気？

喘息は、慢性的な炎症が気道に起こり、気道が狭く、敏感になることで発症します。

せきが止まらなくなる、せきとともに透明～白色の痰ができる、喘

鳴（ゼーゼー、ヒューヒューといふ呼吸音）がする、胸が圧迫される、呼吸が苦しい——これらが突然に生じます（喘息発作）。

喘息発作は、日常生活に支障がない軽症の状態から、重症化しない場合もあります。

大人の喘息はなぜ起る？

0～15歳で起こる子どもの喘息

（小児喘息）の原因の多くは、ダニやハウスダスト、花粉などによ

るアレルギーが原因（アレルギー性喘息）となっています。

一方、大人の喘息ではアレルギーによるものが約6割を占めますが、それ以外の原因も多くあります（非アレルギー性喘息）、さまざまなことが関係しています。

かぜやインフルエンザなどの感染症、冷たい空気、季節の変化、匂い、ストレス、肥満、喫煙習慣、ストレス、逆流性食道炎、職業的に化学物質を扱っているなどです。こうした要因が気道に炎症を起こしたり、慢性化することで、喘息が長引く原因となります。

大人の喘息が治りにくい理由は？

小児喘息を患う子どもの約7割は、中学生くらいまでに症状が落



QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

ち着きます。

一方、大人の喘息は、完治が難しいことが知られています。

理由のひとつは、先にあげた複数の発症原因が、さらに混在するケースもあるため、原因を取り除くことが困難なためです。

そして、気道（気管支）に起こる「リモデリング」も関係しています。

気管支の炎症が慢性化すると、リモデリングによつて粘膜の纖維化（厚く・硬くなる）が進行して、空気の通り道が狭くなります。

継続的な治療が重要



喘息発作が起きたときの対応は？

せき（とくに夜間から早朝）、のどの違和感、息苦しさ、喘鳴などを自覚している方は、かかりつけの医師に相談するか、呼吸器内科やアレルギー科を早めに受診してください。

大人の喘息は、適切な治療を継続的に受けることで、症状をコントロールしていく必要があります。

喘息発作が起きたときは、気管

トロールしていく必要があります。喘息と診断されたときに、現在、もつとも多く使用されている薬が、「吸入ステロイド薬」です。

気道の炎症を抑え、喘息発作を予防する働きがあります。

この薬は、「長期管理薬（コントローラー）」に分類されてて、毎日、服用する必要があります。

気管支拡張薬や抗アレルギー薬などを併用することもあります。



発作治療薬は即効性があり、5～15分ほどで呼吸が楽になります。しかし、発作治療薬を使用しても効果が現われないとときや、「座つていないと息ができない（横になると息苦しい）」「会話ができるない」「意識がはつきりしない」「唇や爪の色が白っぽい（あるいは紫色）」——こうした症状があるときは、迷わず救急車を呼んでください。

※発作治療薬には気道の炎症を抑える効果はないため、長期管理薬と併用していく必要があります。

支を素早く広げて症状を緩和する「発作治療薬（リリーバー）」を使います。

大人の喘息と症状が似ている病気

○せき喘息

せき症状が長引く点は、似ています。一方、せき喘息では、喘鳴や呼吸困難といった症状は起こりません。せき喘息は、放置していると約3割の人が喘息に移行するといわれています。早目の受診が必要です。

○感染後咳嗽（かんせんごがいそう）

かぜやインフルエンザなどのウイルス感染をきっかけとして、せき症状が長く続けます。

○百日咳（ひゃくにちせき）

激しいせきが1か月以上続きます。細菌感染が原因なので、抗菌薬で治療します。

○COPD（慢性閉塞性肺疾患）

せきや痰、息苦しさが続くところは喘息に似ています。おもな原因是喫煙で、気道が狭くなるだけでなく、肺組織に炎症・破壊が起こります。

早期発見が難しく、進行しやすいがんを正しく知る

脾臓がん

すいぞう

脾臓がんによる死亡者数は年間4万人以上にのぼり、胃がんを超えて3番目の多さとなっています。また加齢がリスク要因なため、高齢化社会を迎えるなかで患者数は増加傾向にあります。



脾臓のふたつの役割



脾臓がんの特徴と症状

脾臓（すいぞう）は、お腹の奥にある、約15～20cmの臓器です。脾臓には、重要な役割がふたつあります。

ひとつは、脾液という消化液を生成して「脾管」を通して十二指腸へ送り、腸による消化・吸収を助ける役割です。

もうひとつは、脾臓にあるランゲルハンス島という細胞から、インターリンギーをコントロールするホルモンを分泌して、身体に必要なエネルギーを各細胞が産生するのを調整します。

脾臓がんの90%以上は、脾管にできるがん細胞によって発症します。このため、「脾管がん」とも呼ばれています。

脾臓がんは発症しても初期には、食欲不振などを除いて、自覚症状はほとんどありません。

また、脾臓が胃の裏側（身体の奥）にあることから、がんを発見しにくいという特徴もあります。

脾臓がんが進行すると、がんの浸潤（周囲への広がり）が起り、神経が刺激されることで、みぞおちや背中、腰などに強い痛みが生じます。

脾臓がんは、発見が遅れがちになるだけでなく、ほかの臓器に転移しやすいという性質があります。

脾臓の周囲は、血管やリンパ節なかにできる、ポリープ状の腫瘍。脾臓の中心を通る太い脾管は、とくにがんになるリ

また肝臓がんの進行によって、皮膚や目が黄色くなる「黄疸」が現われることもあります。これは、脾管と合流する胆管の流れががんによって阻害され、胆汁が血液中に溢れることによります。

そのほかにも、脾臓の機能低下による糖尿病の発症・悪化。急激な体重の減少といったこともあげられています。

○**加齢**…60歳から患者数が増え始め、80歳代でも増加が見られます。

○**慢性脾炎**…長期にわたる過度の飲酒などで脾液が過剰に分泌されると、脾臓 자체を消化して炎症が起こる。慢性化するとがんのリスクが高まる。脂質の多い食事を習慣的に摂ることもリスク要因に。

○**脾管内乳頭粘液性腫瘍**…脾管のなかにできる、ポリープ状の腫瘍。脾臓の中心を通る太い脾管は、とくにがんになるリ

がん細胞が入り込み、肝臓や肺、腹膜などへの転移が起ります。がんの発見が遅れがちのうえ、初期の段階からがん細胞が浸潤して転移しやすい——これらのことから、脾臓がんは悪性度の高いがんとなっています。



おもなリスク要因

脾臓がんの発症原因は完全には明らかになっていますが、いくつかの重要なリスク要因はわかっています。

○**加齢**…60歳から患者数が増え始め、80歳代でも増加が見られる。

○**慢性脾炎**…長期にわたる過度の飲酒などで脾液が過剰に分泌されると、脾臓 자체を消化して炎症が起こる。慢性化するとがんのリスクが高まる。脂質の多い食事を習慣的に摂ることもリスク要因に。

○**脾管内乳頭粘液性腫瘍**…脾管のなかにできる、ポリープ状の腫瘍。脾臓の中心を通る太い脾管は、とくにがんになるリ

スクが高い。



予防と早期発見のために

脾臓がんに限らずがん予防では、過度の飲酒、喫煙、糖分や脂肪分の過剰摂取、肥満、といった生活习惯と関連する要因を見直すことが必要になります。

脾臓がんを早期発見するためには検査や検診が重要になりますが、地方自治体が実施しているがん検診には、脾臓がんは含まれていません。ですが、医療機関や人間ドックで検査・検診を受けることはできます。気になる症状がある方は、かかりつけ医に相談してください。

体重減少

食欲不振

腹痛

黄疸

腰痛
背部痛

糖尿病の悪化

倦怠感

脾臓がんの初期症状



空中に舞うことが、モーニングアタックへとつながります。

②血管運動性鼻炎は、自律神経の働きの乱れで起こると考えられています。

寝ている間は副交感神経が優位になり、血管が拡張します。起床時には交感神経が働き、血管は収縮します。

このバランスが乱れると、鼻の粘膜が腫れて敏感になり、鼻炎症状を引き起こします。

モーニングアタックで悩んでおられる方は、耳鼻咽喉科を受診して相談してください。

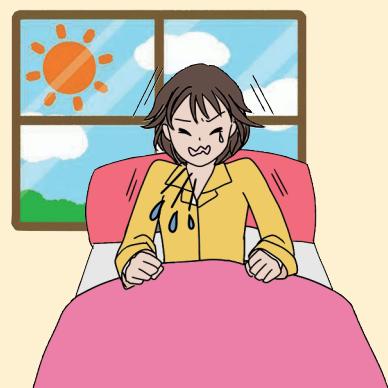
抗アレルギー薬や点鼻薬による薬物療法、免疫療法による体质改善、鼻粘膜へのレーザー手術など、適切な治療を受けることで症状が改善されます。

原因としては、①アレルギー性鼻炎②血管運動性鼻炎のふたつがあげられます。

①アレルギー性鼻炎「ハウスダスト(花粉)」

ハウスダストのうち「花粉」による影響は大きく、花粉症を患っている方の約3～4割の方が、「朝がつらい」と感じているようです。

気づかぬうちに室内に持ち込まれた花粉を、寝ている間に吸ってしまうこと。布団や床のうえの花粉が、起床時の動作で



生活ほっとニュース



モーニングアタック

空中に舞うことが、モーニングアタックへとつながります。

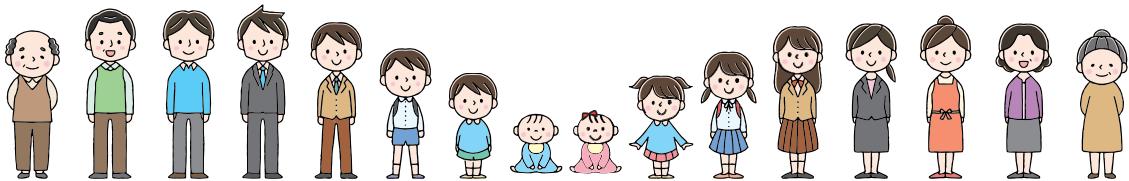
②血管運動性鼻炎は、自律神経の働きの乱れで起こると考えられています。

寝ている間は副交感神経が優位になり、血管が拡張します。起床時には交感神経が働き、血管は収縮します。

このバランスが乱れると、鼻の粘膜が腫れて敏感になり、鼻炎症状を引き起こします。

モーニングアタックで悩んでおられる方は、耳鼻咽喉科を受診して相談してください。

抗アレルギー薬や点鼻薬による薬物療法、免疫療法による体质改善、鼻粘膜へのレーザー手術など、適切な治療を受けることで症状が改善されます。



人生100年時代の知恵

自分らしい未来を計画する—ACP

ご自身の希望を明確にし、家族や信頼できる人たちと共有することは、自分らしく日々を生きるために必要です。ACPの実践は、その助けとなるでしょう。

未来を見据えた医療・介護の選択

アドバンス・ケア・プランニング（ACP）という言葉をご存知でしょうか？

意訳ですが、「希望する医療・介護の計画を、あらかじめ立てておきましょう」となります。

ACPは日本では、厚生労働省によって採用された、「人生会議」の愛称で呼ばれることもあります。

ACPの趣旨は、「もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や友人、医師や介護士と繰り返し話し合い、その意思を共有する取組み」となります。

歳を重ねても、自分らしく前向きに生きていくために。家族の心の負担を軽減するために。より希望に沿った医療・介

護を受けるためにも、ACPは大きな支えとなります。

実践のための4つのポイント

ACPを実践するにあたっては、次の4つの項目がポイントになります。

- (1)自分が大切にしているものはなにかを明確にする。
- (2)信頼できる人が誰かを考える。
- (3)信頼できる人たちと話し合い、自分の希望を共有してもらう。
- (4)繰り返し話し合う。

現在受けている医療や介護についてだけでなく、いざというときのために、終末期医療や緩和ケアといったセンシティブなテーマについても、話し合っておくことが大切になります。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



寒暖差アレルギー

暖かい場所から急に寒い場所に移動した時、または急に冷たいものに触れたりした時に、鼻水が出たり、皮膚が赤くなったりしたことはありませんか？ これは寒暖差によるものかもしれません。

実はアレルギーではない

一般的に「寒暖差アレルギー」と呼ばれていますが、アレルギー反応を引き起こす原因物質であるアレルゲンによるものではないので、正確にはアレルギーではありません。

この症状は、花粉症のように鼻にでるものと「血管運動性鼻炎」、蕁麻疹のように皮膚にでるものと「寒冷蕁麻疹」といいます。

血管運動性鼻炎とは

●原因

急激な温度変化で自律神経が乱れ、鼻の粘膜の血管が拡張・収縮することによって症状が出る。

●主な症状

サラサラした鼻水、鼻づまり、くしゃみなどで、頭痛、倦怠感、喉の痛みを伴うこともある。
●対策と予防
 温度差を小さくする服装（上着やマフラー、マスクなど）で体温調節をし、睡眠・運動・食事など自律神経を整える生活習慣を心がける。

寒冷蕁麻疹とは

●原因

急激な温度変化や冷たい物質に触れることで皮膚が刺激され、アレルギー反応を起こすヒスタミンが放出されることで症状が出る。

●主な症状

赤い発疹や皮膚が赤く盛り

上がりかゆみを伴う。

●対策と予防

肌の露出や乾燥を避け、体を冷やさないこと。部屋ごとの温度差を無くす（浴室と脱衣所など）。症状が出たら温める。市販の抗ヒスタミン薬の使用も有効。

* * *

寒暖差アレルギーの多くは一時的なものですが、症状が長引いたり、悪化した場合は医療機関を受診してください。



見逃さないで、この症状！

持続する心身のストレス（緊張）と頭痛

緊張型頭痛は、頭痛のなかでも、もっとも多く見られる病気です。

症状としては、後頭部から首筋、または頭全体が、締めつけられるような重い痛みを感じます。

原因として考えられているのは、首や肩の筋肉の緊張による「身体的ストレス」というのが一点。「精神的ストレス」によって、痛みを感じる脳の機能が変化して、過敏になるなどがある

げられています。これらは、複合することもあります。

緊張型頭痛は、首の後ろ側や肩を温めたり、ストレッチでほぐすことで、症状がやわらぐことがあります。

とはいっても、月に15日以上、あるいは3か月以上症状が続いている場合や、市販の痛み止めが効きにくくなったりというケースでは、病気の慢性化や悪化が起きている恐れがあります。

自己判断に頼らずに、かかりつけ医に相談してください。





春雨と小松菜の蒸し煮

材料（3人分）

春雨	70g	オイスター味噌	大さじ2
豚バラ薄切り肉	100g	酒	大さじ2
ニンニク（薄切り）	1片分	砂糖	小さじ2
小松菜	200g	醤油	小さじ2
ゴマ油	大さじ1	粗挽きこしょう	少々
		水	適量

作り方

- ① 春雨は10分水につけて戻し食べやすく切る。
- ② 豚肉、小松菜は5cmの長さに切る。
- ③ ④ @を計量カップに入れ水を足して1カップにする。
- ④ 鍋にゴマ油を入れニンニク、その上に豚肉を広げて並べ入れる。小松菜の茎、春雨を入れる。小松菜の葉をのせ③をよく混ぜてかける。蓋をして中火で10分蒸し煮する。
- ⑤ 蓋を取り全体に混ぜ、汁気を飛ばす。



3人分 294 kcal

ワンポイント

材料を重ねて蒸し煮して、春雨に味を含めます。野菜、肉も摂れて満足感のある一品。



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 炭疽（たんそ）

- 炭疽は、炭疽菌による感染症で、中南米、サハラ以南のアフリカ、中央・南西アジア、南ヨーロッパ及び東ヨーロッパで発生がみられます。現在、日本での感染はありません。
- 炭疽菌による感染経路は、感染した動物の肉を食べたり、血液や体液で汚染された土壌中の胞子を吸入、または傷口から入ることで感染します。潜伏期間は1～7日程度です。
- 3種類の病型があります。
 - 皮膚炭疽：傷口から菌が入る。かゆみを伴うイボ→潰瘍→黒いかさぶたになる。
 - 腸炭疽：汚染された肉の摂取。嘔吐・発熱・腹痛・血便。

炭疽は、炭疽菌による感染症で、中南米、サハラ以南のアフリカ、中央・南西アジア、南ヨーロッパ及び東ヨーロッパで発生がみられます。現在、日本での感染はありません。

炭疽菌による感染経路は、感染した動物の肉を食べたり、血液や体液で汚染された土壌中の胞子を吸入、または傷口から入ることで感染します。潜伏期間は1～7日程度です。

3種類の病型があります。

- 皮膚炭疽：傷口から菌が入る。かゆみを伴うイボ→潰瘍→黒いかさぶたになる。
- 腸炭疽：汚染された肉の摂取。嘔吐・発熱・腹痛・血便。

テロの脅威！



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