

広報誌
No. 8

Medical Issuikai

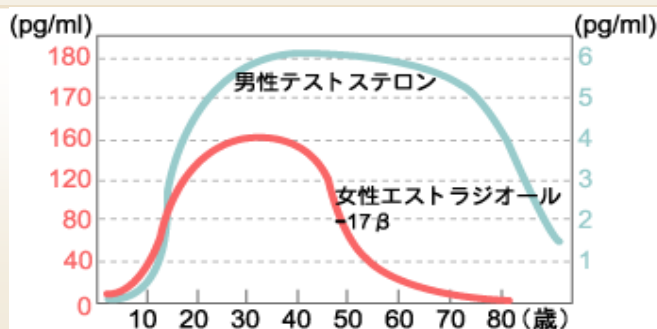
Green

- ◇ 健診豆知識 ～ 更年期障害 ～
- ◇ 特集「健康寿命を延ばす」
第8回 ～ 健診で見つかる肺疾患 ～
第8回 ～ 社会的時差ほけ ～
- ◇ 気になるニュース
～ 睡眠を正しく理解しよう!! ～
- ◇ 活動報告 ～ 熱中症予防救急講習 ～
- ◇ おすすめレシピ
～ 豚肉ときのこの粒マスタード炒め ～

(医)一翠会 臨床検査科 吉田 由香里

更年期障害とは・・・

男性はテストステロンという男性ホルモンの低下によって、女性はエストロゲンという女性ホルモンの低下によって症状が出てきます。男性は40歳以降のどの年代にも発症するといわれており、起こる時期には個人差があります。女性は閉経を挟んだ10年間を更年期とします。また、症状は男女ともに様々で、複数の症状が同時現れることもあり、重症度も異なります。



男性の主な症状

- ・興味や意欲の喪失、眠れない、イライラ、不安、憂鬱など
- ・関節痛、筋肉痛、発汗、ほてり、疲れやすい、肥満、頻尿など
- ・勃起力の低下、性欲の低下など



女性の主な症状

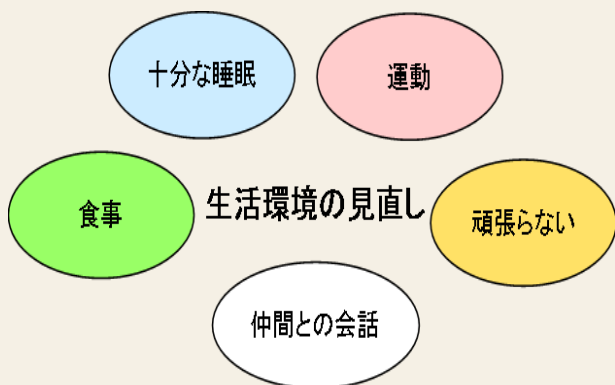
- ・ほてり、発汗、冷え、肩こり
- ・動悸、頭痛、物忘れ、考えがまとまらない
- ・気分の落ち込み、不眠、イライラ



更年期世代に発症しやすい病気の中には、甲状腺機能異常やうつ病など、これらの症状と似たものがあります。例えば、うつ病では痩せることが多いのに対して、男性の更年期障害では太るのが特徴です。自己判断は禁物です。更年期障害と決めつけず、適切な検査を受けましょう。

検査・治療

男性は泌尿器科、女性は婦人科で検査を行います。男性、女性共に問診・血液検査を行います。男性の問診では、心身にどのような症状が出ているのか、性機能の低下がないかなどを確認します。女性の問診では、本人の自覚症状に対する問診が非常に重要になります。症状が出だした時期、月経の状況、体や心の状態も細かく確認します。血液検査ではそれぞれの性ホルモンの数値を調べます。(男性:テストステロン、女性:エストロゲンなど)そして、必要であれば症状の緩和を図るために、ホルモン補充療法などを行います。また、運動・食事・睡眠などの生活環境の見直しでも症状は改善されます。



例えば、寝不足で疲労がたまり、精神的に落ち込みやすくなります。疲労解消法の一つとして挙げられるのが運動です。運動は全身の血液循環をよくし、適度な疲れで眠りやすくなります。更年期になると食事の好み固定化し、新しいものを食べない傾向があります。そのため不足しがちな栄養分がとれず、症状を悪化させることもあります。女性は大豆に多く含まれる**イソフラボン**、男性は海藻類・ナッツ・レバーに多く含まれる**亜鉛**を積極的にとりましょう。一番はストレスをためないことです。趣味や友達との時間をもち、うまくストレスを解消していきましょう。

健康寿命を延ばす秘訣 がんの早期発見

第8回 健診で見つかる肺疾患

(医)一翠会 診療放射線技師
山下 聡子

健康診断で見つかる病気はがんだけではなく。

健診の結果を見た時に、異常ありと書かれているけれどこれはどんな病気だろう、経過観察でよいと書かれているけれど心配だ、等々、結果について疑問や不安を抱かれたことはないでしょうか。

肺には非常に様々な病気が起こります。放置しても構わない僅かな異常にすぎないもの、命に係わることはない良性のものもありますが、中には肺がんのリスク因子となる疾患も存在します。

肺がん検診で見発見されることもあるいくつかの肺の病気について、何度かにわけてお話したいと思います。

肺の病気は ①感染性のもの ②気道閉塞性のもの ③腫瘍性のもの ④間質組織におこるもの ④胸膜におこるもの ⑤その他職業由来の原因でおこるもの など、病気のでき方や発生する場所によって幾つかの種類に分けられます。

今回はまず、もっとも身近な感染性の病気を中心に取り上げてみます。

感染性肺疾患

細菌や真菌(カビの一種)、ウイルスや寄生虫などの微生物が肺に感染することで発病する病気です。微生物の種類によって色々な病気が存在します。風邪やインフルエンザなどもここに含まれ、もっとも身近な肺の病気と言えます。

■肺炎

細菌やウイルスなどの病原微生物による感染症で、肺に炎症を起こす病気です。原因となる微生物は、肺炎球菌が最も多く、次いでインフルエンザ菌、肺炎マイコプラズマ、肺炎クラミジアなどとなっています。

マイコプラズマによる肺炎は一般に軽症で、若い人に多い傾向がありますが、入院治療を要するほど重症となったり、高齢な人に起きることもあります。

平成26年の厚生労働省の統計によると、わが国における肺炎による死亡数は、悪性新生物、心疾患に続く第3位となっています。普段から栄養の保持に心掛け、よく体を動かし、禁煙に努めることと、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンを接種しておくことが肺炎の予防に繋がります。

■肺結核

結核菌という細菌が肺に感染して起こる病気です。肺以外にリンパ節、腸、骨などにも感染します。

かつては国民病といわれた病気ですが、現在患者数は大幅に減少しています。しかし日本における結核発症者・死者数は近年横ばい状態で、平成26年に新たに発病した患者数は19,615人と他の先進国より多く、特に大都市で多い傾向があります。

結核を発病した人が咳をした時に出る細かいしぶきに結核菌が含まれており、それを近くの人が吸うことで感染します。感染しても発病する人は10%程度で、多くの人は感染に抵抗して免疫が出来ますが、その後高齢になったり、免疫力が落ちた時に発病することがあります。

主な症状は咳、痰、血痰、だるさ、発熱、寝汗、体重減少などです。2週間以上咳が続いたり、血痰があるような場合には医療機関で胸部X線検査を受けましょう。

肺がん検診の結果では「**陳旧性肺結核**」という言葉を目にする場合があるかもしれません。「陳旧性」とは1か月以上前に起こり、現在は進行していない状態のものを指しています。

これは、昔感染した結核の痕が肺に残っている状態で、症状は治まり、結核菌の排菌も確認できない状態ということです。

治療や投薬が必要な状態ではありませんが、陳旧性肺結核は症状が治まった後、何年も経ってから再発することがあります(体力や免疫力が低下した時に生じやすいです)。健診結果にこう書かれていたら、今後も定期的に胸部の検査をご受診下さい。

■非結核性抗酸菌症

肺の検査で異常があり、精密検査を受けたらこの病気だった、という方もいらっしゃるかもしれません。近年肺結核は減少傾向ですが、非結核性抗酸菌症は女性を中心に増加しています。

結核菌以外の抗酸菌(=非結核性抗酸菌)が肺に感染して起こる病気です。非結核性抗酸菌は土や水などの環境中にある菌で、結核菌とは異なり人から人には感染しません。菌の種類は150種類以上あり、原因菌の名前によって肺マック症などと呼ばれることもあります。女性にやや多く、年間約8,000人が発症しています。

【感染経路と発病】

主に浴室や、土を扱う作業中などに空気中に漂う非結核性抗酸菌を吸い込むことにより感染すると考えられています。感染しても発病しないことが非常に多いですが、肺に病気がある人や、体力、免疫力の低下している人が発病することがあります。

発病した場合数年から10年以上かけてゆっくりと進行します。

【症状】

基本的に症状がなく、健康診断時に胸部X線検査などで発見されることもしばしばあります。咳、痰、血痰、だるさ、発熱、寝汗、体重減少などの症状が出ることもあります。

【検査】

胸部X線検査、胸部CT検査で特徴的な影を見つけます。痰が出る場合は喀痰細胞診をしますが、出ない場合は気管支鏡検査を行い、検体の培養を行います。

【治療】

非結核性抗酸菌症のうちマック菌が原因と診断されて、症状や肺の影が悪化してくる場合は投薬治療を行います。

治療薬は毎日内服し、少なくとも1年半(菌が培養されなくなつてから1年間)続ける必要があります。

肺結核と異なり人から人へは感染しませんので、社会生活は特に制限ありません。

【予後】

菌が完全に消えることはまれであり、治療終了後も再発しないか定期的に胸部X線検査を受ける必要があります。再発すれば治療を再開します。

今回は感染性の肺の病気を取り上げました。これらの病気はワクチンなど抗体の接種を受けておくことや、日頃から体力をつけ、体の免疫力を高めておくことで発病のリスクを減らせます。

これからの季節はインフルエンザの流行などもありますので、マスクや手洗いなど、感染防止にお気付けてお過ごし下さい。

健康寿命を延ばす！

第8回

社会的時差ぼけ

保健師/食コンディショニングアドバイザー/人間ドックアドバイザー
阪井幸恵

健康寿命を延ばす秘訣 健康的な生活習慣

今月のテーマは「社会的時差ぼけ」です。時差ぼけと聞くと、時差がある海外へ行った時になるイメージですね。時差ぼけが起こると、体調が悪くなります。日常的にも時差ぼけを起こしている場合があるのです。それが「社会的時差ぼけ」です。暑い毎日を乗り切るためにも、お心当たりがある方は、時差ぼけを解消して余力を取り戻しましょう！

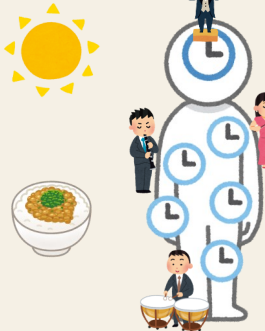


だるい...やる気がでない...
その原因は「社会的時差ぼけ」では？

「社会的時差ぼけ」の原因は？
休日前は夜更かし、休日は昼まで寝てしまうという生活リズムではありませんか？
平日と休日の就寝時刻の差が大きいと、体は時差ぼけ状態になります。
時差ぼけが起こる原因は、
△体内時計の乱れです。
△体内時計は、私たちが健康を維持するためにとても大切な役割をしています。体内時計が乱れると、体調不良や生活習慣病などさまざまな疾患発症の原因になることがわかっていきます。具体的には、肥満・2型糖尿病・不眠症・うつ病・循環器系疾患、女性では乳がん、男性では前立腺がんのリスクが上昇します。また、社会的時差ぼけが大きいほど、肥満傾向、喫煙率の上昇、睡眠の質低下、うつ傾向の上昇、学校などにおける成績低下につながりやすいことが証明されています。

人間の体内時計は24.5時間 地球環境とのズレがある

2017年のノーベル医学学生理学賞は「体内時計研究」が受賞しました。平昌冬季オリンピックでも、日本人選手が体内時計を調整して試合に臨んでいるという記事が出ていました。体内時計に関する研究は、医学、栄養学だけでなく、薬学や運動学などに至るまで、急速に進んでいます。
「体内時計」とは？
私たちの体の中には、1日のリズムを刻むメカニズムがあります。それを形づくっているのが、20から30ある時計遺伝子です。そのリズムが「体内時計」と呼ばれています。最近では、体の中のあらゆる細胞に体内時計があることがわかってきました。
「メイン時計とサブ時計」
私たちの体内時計は「メイン時計（親時計）」と「サブ時計（子時計）」の2つによって動かされています。メイン時計は、脳の「視光又上核（しこうじょうかく）」（両耳をつないだ中間点あたり）と呼ばれる部分にメイン時計があります。
さらに、胃、腸、肝臓、腎臓、血管や皮膚などさまざまな末端細胞にサブ時計があることがわかりました。



人間の体内時計は24.5時間です。これは、メイン時計が刻む時間です。臓器や細胞にある子時計は、それぞれ時間が異なります。地球環境は24時間、体のそれぞれの時計はバラバラだから、体内時計を整える必要があるのです。
「光と「食事」が大切」
私たちは地球環境の24時間に合わせて生活をしていきます。体内時計も24時間の時計にリセットすればよいのです。体内時計をリセットするには、メイン時計をリセットしましょう。メイン時計とサブ時計の関係は、オーケストラの指揮者と演奏者です。指揮者であるメイン時計がリセットすると、演奏者のサブ時計もリセットされます。メイン時計がある脳の視光又上核は、「光の刺激」に大きな影響を受けます。もうひとつの大きな刺激としては「食事の刺激」です。「朝食」が重要とされる理由がわかりますね。

「早寝」「早起き」がベスト！

時差ぼけの状態を作らないためには、睡眠時間の差を作らないことが第一です。光を上手に使うことで、睡眠をコントロールしましょう！

・光の刺激が「睡眠を調整するメラトニン」をつくる。

光が目の網膜に入ってくると、ここから光の刺激が「視光又上核」に入ります。視光又上核は光の情報を網膜から受け取り、さらに奥にある「松果体（しょうかたい）」へ情報を送信していると考えられています。松果体とは松笠にも似た内分泌器で、視光又上核からの情報に応じてメラトニンというホルモンの分泌量を調整しています。このメラトニンを血液中に流すことで、内臓、血管、皮膚などの全身に「朝だ」「夜だ」という指令を出しています。

- ・夜（暗い）→メラトニンが増える →眠くなる（睡眠）
- ・昼（明るい）→メラトニンが減る →活性化（覚醒）



テレビやスマホは就寝1時間前にはオフ

・体内時計は、「朝食」でリセットする！

- ①10時間以上の絶食時間をつくる（夜遅い食事時間の調整、夜中の間食をやめる）
- ②朝食のメニューは、体内時計をリセットしやすいものにする（たんぱく質・卵・大豆製品・魚）

・21時以降の飲食は前倒しにする。

朝食にリセットすることで、1日の消費エネルギー量が増えたり、代謝が上がる効果があります。体内時計は10時間以上の絶食後の食事でもリセットされます。昼食を12時に食べて、夕食を23時に食べる場合は、夕食に体内時計のリセット効果が働き、朝食でのリセット効果を弱めてしまいます。また、朝食～昼食、昼食～夕食が8時間以上空くと、次の食事の血糖値が上がりやすくなったり、空腹感が強くなるので食べ過ぎてしまったりと肥満や血糖値のコントロール不良につながります。

睡眠を正しく理解しよう!!

『寝つきが悪い』『眠りが浅い』など眠りに悩んでいる人は少なくありません。睡眠について誤解している人は多く、それが不眠の原因になっていることもあります。心地よい眠りのためには、まず睡眠の仕組みや不眠の原因について正しく理解して睡眠の悩みを解消しましょう！

睡眠の仕組み

人が眠くなるのには、脳と体内時計が関係している！

睡眠を、自分の意志で自在にコントロールすることはできません。私たちが夜に眠るのは、「脳が疲れて眠くなる仕組み」と「夜になると眠くなる仕組み」があるからです。

脳は、起きている間は活動を続けており次第に疲れがたまっていきます。これには睡眠物質と呼ばれるものが大きく関係しています。睡眠物質は起きていた時間に比例して、脳脊髄液の中にたまっていきます。そうすると眠気をつかさどる脳の視



床下部にある睡眠中枢が活性化し、脳を休ませるために眠気が起こるのです。ではどうして夜になるかと眠くなるのでしょうか？

夜になると自然に眠くなるのは、体内時計によるものです。体内時計は通常1日ほぼ24時間の周期でリズムを刻んでいます。リズムを刻むために欠かせないのが、朝の太陽の光です。起床直後に日光が目に入ると、体内時計がリセットされて体内時計がリセットされてから14時間から16時間ほどたつと、体内時計の指令によって、皮膚から熱を放出します。すると、身体内部の温度が下がり次第に休息態勢に向かっていきます。その1〜2時間後に私たちは自然に眠りに導かれます。

松田 妙子

1日最低でも8時間必要」といった誤解があると、寝つきが悪くなったり、不眠につながりやすくなります。

質のよい眠りが得られないことで日中の不調につながる！

不眠は、寝床に入って休む時間は十分に確保できているのに寝つきが悪いなど、質のよい睡眠を得られない状態です。不眠は、日中の不調感を起こすだけでなく、何日も続くとさまざまな心身の問題が起きます。一方、睡眠不足は、睡眠をとる時間が十分に確保できていない状態です。睡眠不足は日中の眠気を引き起こします。

また、眠りすぎると起きている時間が短くなり、睡眠物質が十分にたまりません。深い眠りが得られず、途中で目が覚めたり、眠りが浅くなったりします。まずは下の不眠症のタイプがどれに当てはまるかを知り改善していきましょう！

あなたの不眠症のタイプはどれでしょうか？！

不眠症の症状は、入眠障害、中途覚醒、早期覚醒、熟眠障害の4つのタイプに分けることができます。自分はこのタイプの不眠症であるかによって、その症状や原因、改善策は異なります。まずは自分の症状と比較して、どの障害タイプにあてはまるかチェックしてみましょう。

あてはまる項目を一番多く占めているところがあなたのタイプになります。

【入眠障害】

- 布団に入っても30分以上眠ることができない。
- 寝ようと思っても目が冴えてしまう。
- 布団の中で色々なことを考えてしまう。
- コーヒーを常用している。
- 嫌なこと、悩みなどがある。
- 夜更かしすることが多い。

【中途覚醒】

- お酒を常用している。
- 夜、まめにトイレに行く。
- 寝ているときに、足がムズムズすることがある。
- 悪い夢を見て起きてしまうことがある。
- 夜トイレなどで起きることが、1週間に3回以上ある。
- 寝ているのに目が覚めることが毎日2回以上ある。

【早期覚醒】

- 起きる予定時間より早く目が覚めてしまう。
- 早く目が覚めたのに、再び寝ることができない。
- まだ眠いのに、朝早く目が覚めてしまう。
- 夜遅く寝た日でも早く起きてしまう。
- 自分は単なる早起きだと思っている。

【熟眠障害】

- 少しの物音で目が覚めてしまう。
- 激しいびきをかく。もしくは大きなびきをかいていると言われることがある。
- 眠りが浅いと感じることもある。
- 寝てはいるが、日中に眠気に襲われる。

- 口裏でいて無呼吸などがある。または言われる。
- 口裏でいるのに十分寝た感じがしない。
- 口裏でいるはずなのに、疲れがなかなか取れない。
- 口夢をしょっちゅう見る。



不眠症は生活習慣を見直すことで改善できます。

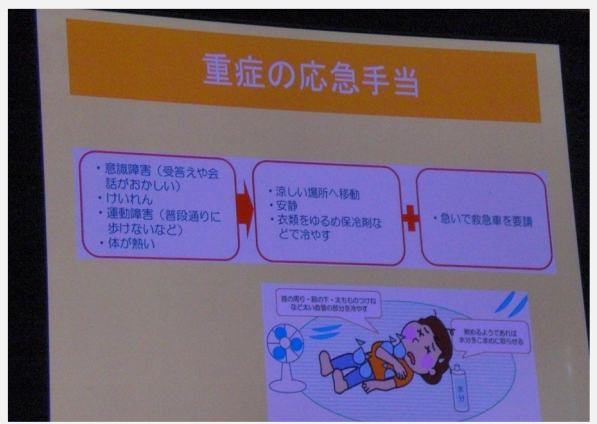
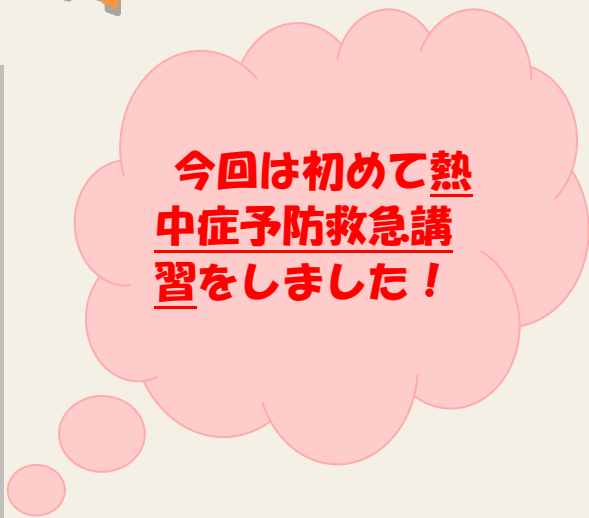
- 入眠障害は精神的ストレスや体温が高いまま寝ることが原因で起こります。毎朝一定の時間に起きて太陽の光を浴びることが大切です。
- 中途覚醒は眠り過ぎると起きている時間が短くなり、睡眠物質が十分にたまりませんので深い眠りが得られず途中で目が覚めたり眠りが浅くなります。寝床にいる時間を7時間を超えないようにしましょう！
- 早期覚醒は体内時計のリズムが崩れて起こります。早朝覚醒の時は朝、日に当たるのを避けるようにしましょう！
- 熟眠障害は睡眠は十分とれているのに熟睡感が得られない状態のことで、ノンレム睡眠の時間が足りていないのが原因です。睡眠物質は、脳が起きている時間に比例してたまりません。これがたまると脳を休ませるために眠気が起こります。日中は活動的に過ごし、夜はしっかり休むようにして生活にメリハリをつけましょう！

眠れないからといってお酒を飲むと後半で眠りが浅くなります。寝酒は睡眠が悪化します。気を付けてくださいね！

活動報告



今回は熱中症予防について教えてもらいました！



毎年6月から9月に熱中症で救急搬送された人は、4万～6万人弱に及び、そのうち千から2千人近い人が重傷となっています



熱中症の対策はこまめな水分補給が大切！



涼しい場所に移したり、体を冷やして応急処置をしましょう！

おすすめレシピ

管理栄養士 壇 菜津子

豚肉ときのこの粒マスタード炒め

酒とめんつゆで玉ねぎから水分を引出し、蒸し焼きにすることで、炒め油を使わなくても焦げ付くことなく、カロリーを抑えられます☆

◆作り方

①シメジは石づきを切り落とし、小房に分ける。玉ネギは縦薄切りにする。サニーレタスとトマトはサッと洗いサニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、プチトマトはヘタを取っておく。

②フライパンに玉ネギと酒・めんつゆを入れ、蓋をしてしんなりするまで蒸し焼きにし、豚肉とシメジを加えて炒め合わせる。

③豚肉に火が通ったら、粒マスタードを加えサッと炒める。サニーレタスを敷いた器に盛り、プチトマトを添える。

◆材料（2人分）

- ・豚肉(こま切れ) 200g
 - ・しめじ 1パック
 - ・玉ねぎ 1個
- <付け合わせ>
- ・サニーレタス 2枚
 - ・プチトマト 4個
- <調味料>
- ・酒 大さじ2
 - ・めんつゆ 大さじ2
 - ・粒マスタード 小さじ2



血液検査でアレルギーの原因を調べてみませんか？

アレルギーとは

私たちの体には、外から入ってきた異物を排除しようとする「免疫」という機能が備わっています。免疫は本来、細菌やウイルスから体を守ってくれる大切な仕組みです。ところが、この免疫が花粉など私たちの体に害を与えない物質に対しても過剰に反応してしまうことがあります。これが「アレルギー」です。

掃除、衣替えをすると
目のかゆみ、くしゃみ、
鼻水が出る

決まった季節に
目のかゆみ、
くしゃみ、鼻水が出る

肌が乾燥しやすく、
湿疹が出やすい、
荒れやすい



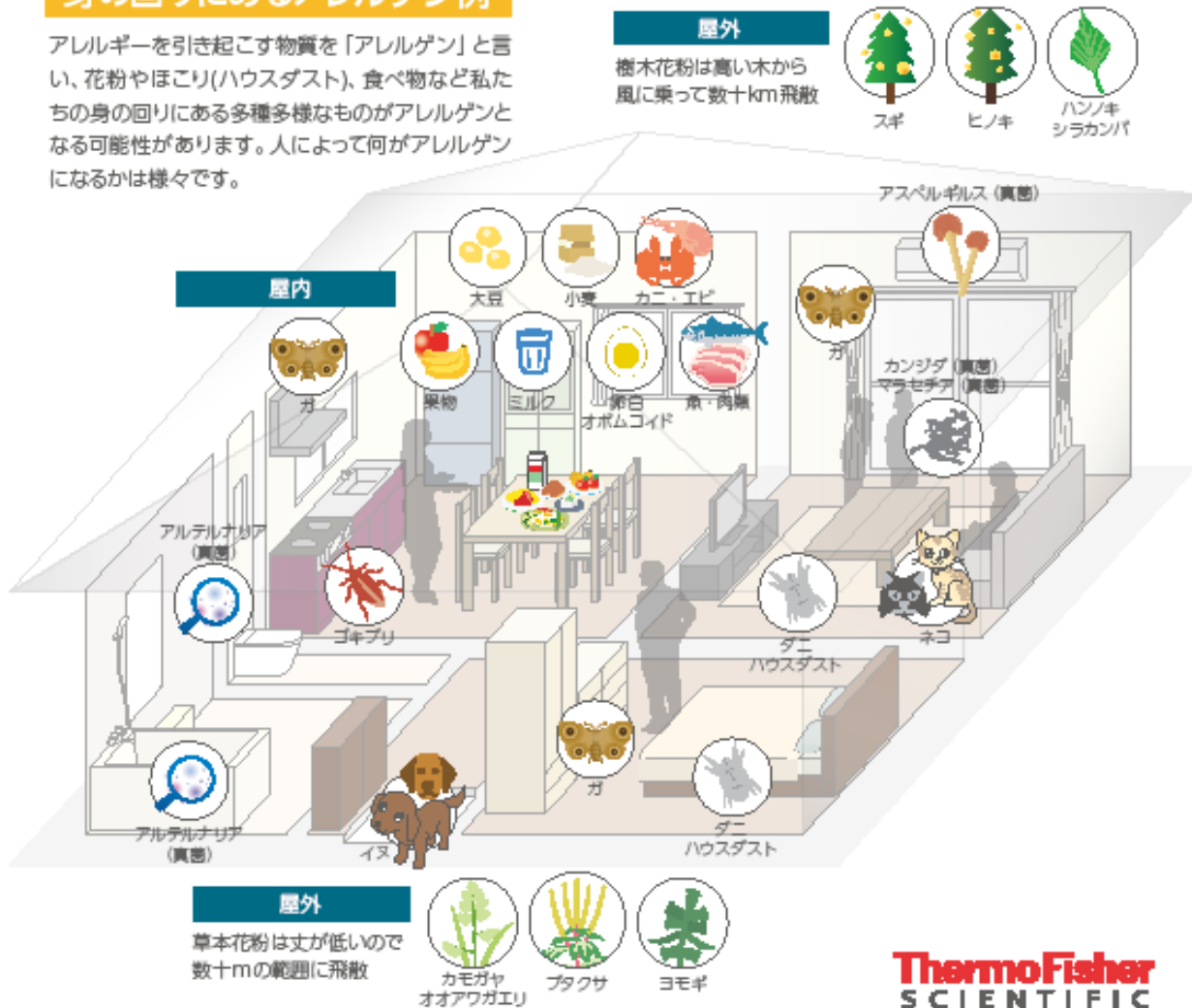
息苦しい時や咳が
長時間続くことがある

食べ物を食べた後、
お腹が痛くなることある、
蕁麻疹が出る

果物や野菜を食べると
口の中やのどが
ピリピリ・イガイガする

身の回りにおけるアレルギー例

アレルギーを引き起こす物質を「アレルギー」と言い、花粉やほこり(ハウスダスト)、食べ物など私たちの身の回りにおける多種多様なものがアレルギーとなる可能性があります。人によって何がアレルギーになるかは様々です。



ThermoFisher
SCIENTIFIC



お問い合わせ

一翠会千里中央健診センター
〒560-0082 大阪府豊中市新千里東町1-5-3
千里朝日阪急ビル3階
Phone: 06-6872-5516 FAX: 06-6872-5887
URL: <http://www.m-issuikai.jp>