

広報誌
No.9

Medical IssuiKai

Green

- ◇ 健診豆知識 ～ 認知症 ～
- ◇ 特集「健康寿命を延ばす」
第9回 ～ 健診で見つかる肺疾患2～
第9回 ～ 身体を動かす ～
- ◇ 気になるニュース
～ 40歳過ぎたら加齢臭をチェック！～
- ◇ 施設をリニューアルしました！
- ◇ おすすめレシピ
～ 栄養もいもい鍋 ～

医)一翠会 臨床検査科 齋藤 あすか

1. 認知症とは

「いろいろな原因で脳の細胞の働きが悪くなったりしたために様々な障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態」のことを言います。

2012年の調査では、日本の認知症患者数は約462万人で、認知症の前段階の軽度認知症(MCI)患者数は約400万人と報告されました。



2. 軽度認知障害(MCI)とは？

「もの忘れが増えてきて正常とは言えないが、まだ日常生活や社会生活に支障をきたしておらず、認知症の前段階ともいえる状態」のことを言います。

MCIを早期に発見し、予防対策を行うことが重要です。MCIの状態でも何も対策をしないまま放置すると、3～4年後には50%以上の方が認知症になると言われていますが、MCIは分岐点であり、正常な認知機能の状態に戻せることがわかっています。

3. 認知症予防法

認知症予防で重要なことは、早期発見です。認知症の前段階である、軽度認知障害(MCI)は認知症へ進行するか、しないかの分岐点です。

早い段階で見つけて、対策を講じることが大切です。

☆ 継続できる運動(有酸素運動)

有酸素運動は認知機能の向上に有効であるとの報告が多くの研究からでています。継続することが大事ですので毎日少しでも体を動かしてみてください。

ウォーキング、ジョギングなど

☆ 他者とのコミュニケーション

他者とお話をするということは、とても頭を使います。

会合、サークル活動、地域の行事に参加など

☆ 質の良い睡眠

睡眠は疲れをとる上で重要ですが、アルツハイマー型認知症の発症と密接な関係があることがわかってきました。夜間の睡眠の質を高めるためにも、1日30分程度のお昼寝はよいとされています。



これらの認知症予防法を実施することで、必ず認知症を予防できるわけではありません。しかし、少しの効果でも継続して取り組むことで、大きな効果をもたらす可能性があります。毎日の取り組みが大切です。継続できるものを少しずつでも実践してみてください！

健康寿命を延ばす秘訣 がんの早期発見

第9回 健診で見つかる肺疾患 2

(医)一翠会 診療放射線技師
山下 聡子

前回から、健康診断で見つかる肺の病気についてお話しています。前は感染性の疾患について取り上げましたが、今回は閉塞性の疾患についてお話ししたいと思います。閉塞性肺疾患とは、何らかの原因で気道(空気の通り道)が狭くなり、呼吸機能が障害される疾患です。健診結果で見ることの多い病名を幾つか取り上げます。

様々な肺疾患

- | | |
|----------|-----------|
| ① 感染性の疾患 | ② 閉塞性の疾患 |
| ③ 腫瘍性の疾患 | ④ 間質組織の疾患 |
| ⑤ 胸膜の疾患 | ⑥ その他 |

閉塞性肺疾患

■肺気腫

酸素と二酸化炭素の交換(ガス交換)を行う肺胞(気管支が枝分かれした奥にあるぶどうの房状の小さな袋)や気管支が拡張して壊れ、肺にたまった空気を押し出せなくなる疾患です。

肺気腫になると肺胞が破壊されて数が減り、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下します。

■慢性気管支炎

せきやたんの症状が長く続く状態に対する病名です。男性に多く、冬季に増加する傾向があります。

喫煙などによって気管支に炎症が起き、気管支の壁を保護する粘液が過剰に分泌されるために、慢性的なたんやせきが生じます。進行すると気道壁が厚くなり、気管支が細くなるため息苦しさも加わります。

■慢性閉塞性肺疾患

(COPD: chronic obstructive pulmonary disease)

慢性閉塞性肺疾患(COPD)とは、慢性気管支炎や肺気腫などの疾患を総称して呼んだ病名です。

タバコ煙を主とする有害物質を長期間吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病といえます。

【疫学】

40歳以上の人口の8.6%、約530万人の患者が存在すると推定されていますが、大多数が未診断、未治療の状態であると考えられます。全体の死亡原因の9位、男性では7位を占めています。

【原因】

最大の原因は喫煙であり、喫煙者の15~20%がCOPDを発症します。

喫煙によって引き起こされる肺気腫や慢性気管支炎の症状が併存しているものをCOPDと称しています。

【症状】

歩行時や階段昇降など、身体を動かした時の息切れ(労作時呼吸困難)や、慢性的なせきやたんが特徴的な症状

です。喘鳴や発作性呼吸困難など、ぜんそくのような症状を合併する場合があります。

【診断】

長期の喫煙歴があり慢性的なせき、たん、労作時呼吸困難があればCOPDが疑われます。

確定診断にはスパイロメトリーといわれる呼吸機能検査が必要です。最大努力で息をはいた時にはける全体量(努力性肺活量)と、その時の最初の1秒間ではける量(1秒量)とを測定し、その比率である1秒率(1秒量÷努力性肺活量)を気道の狭くなっている状態(閉塞性障害)の目安とします。

高分解能CTでは肺胞の破壊が検出され、早期の気腫病変も発見できますが、COPDと確定するにはやはり呼吸機能検査による閉塞性障害の有無が重要となります。

【治療】

破壊された肺胞などの組織を、元の状態に戻すことはできません。そのためCOPDの治療は対症療法となります。

喫煙を続けると呼吸機能の悪化が加速するので、禁煙が治療の基本となります。また、症状の悪化を避けるため、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンを接種することが勧められます。

薬物療法の中心は気管支拡張薬です。非薬物療法では呼吸リハビリテーション(口すぼめ呼吸や腹式呼吸などの呼吸訓練・運動療法・栄養療法など)が中心となります。病状が進行した場合、在宅酸素療法や、小型の人工呼吸器とマスクを用いて呼吸を助ける換気補助療法が行われることもあります。症例によっては過膨張した肺を切除する外科手術(肺容量減少術)が検討されることもあります。

COPDは、画像検査だけでは確定診断が出来ません。お返しいたしました健診結果で精密検査が勧められていた場合、ぜひ医療機関を受診して詳しい検査を受けていただくようお願いいたします。



健康寿命を延ばす！

健康寿命を延ばす秘訣 健康的な生活習慣

第9回

身体を動かす

(医)一翠会 保健師/人間ドックアドバイザー
福田 真理

健康寿命を延ばすためには運動が効果的です。日本人7万人を10年間追跡した調査によると、毎日1時間以上歩く人は毎日30分程度歩く人に比べて、脳梗塞で死亡する危険性は約3割・心筋梗塞などの虚血性心疾患で死亡する危険性は約2割減少することがわかっています。また、がんや認知症予防など様々な健康効果があることから運動は「マジック・ピル(魔法の薬)」とも言われています。

「筋肉量や骨量の改善」
「体力やバランス向上」
「柔軟性改善」といった

様々な運動の効果

筋肉・骨格系に対する効果以外もたくさんあります

運動で予防できるがん

1日の活動量が多い人ほど、がん全体の発症リスクが低いこともわかっています。



确实：結腸がん

可能性大：乳がん(閉経後) 子宮体がん

可能性示唆：肺がん・肝がん・乳がん(閉経前)

記憶力や認知能力UP

ウォーキングなどの軽い運動をわずかに10分行うだけで、脳の学習・記憶をつかさどる海馬が刺激され、直後の記憶力が高まることが研究で明らかになっています。



動脈硬化やうつ予防

マイオカインは、骨格筋から分泌される生理活性物質です。身体活動で筋肉を動かすと様々なマイオカインが分泌され、動脈硬化やうつの予防など全身に効果があることがわかっています。

運動の時間が取れない人や苦手な人は NEAT を増やしましょう



NEAT(ニート)とは

「Non-Exercise Activity Thermogenesis (非運動性活動熱産生)」の頭文字で「日常の生活活動で消費されるエネルギー」のことです。生活活動とは、日常生活の中で行う運動以外の活動をさし買い物・通勤時の歩行・家事・余暇活動、子供の世話、姿勢の保持などです。

これまでの研究で、肥満者と非肥満者の消費エネルギー量や生活行動を調べたところ、肥満者は非肥満者よりも座って過ごす時間が164分長かったと報告されています。

この研究での1日の肥満者と非肥満者のNEATの差はおおよそ350kcalになったとのこと。350kcalはショートケーキ約1個分に相当するエネルギー量です。

特別な運動をしなくても、NEATを増やせば、メタボリックシンドロームや糖尿病を防ぐことができるという研究結果もあります。



【NEATを増やす日常活動】

- 通勤でバスや電車の一駅分を歩く
- 積極的に階段を使う
- こまめに掃除をする
- (電化製品の)リモコンを使用せずこまめに動く
- 立っている時間を増やす (ごろ寝しない)



【こんなことでも、NEATは増える】

- 背すじを伸ばす
- 椅子に座ったら脚を閉じる
- 食事は一口ずつよく噛む (噛んでいるときは安静時よりエネルギー消費量が20%アップ)



ちょっとした「不便」を楽しみ、NEATを増やしていきましょう！

40歳過ぎたら加齢臭をチェック！

最近「自分から加齢臭がしているのでは」「旦那の加齢臭が気になる」など悩んでいる方は多いのではないのでしょうか？
今回は加齢臭の原因や対策についてご紹介いたします！！



加齢臭の原因

化粧品会社の研究で中高年特有の「脂臭くて、青臭いニオイ」の原因物質が「ノネナール」であることが発見されました。この体臭を「加齢臭」と名付けたことから、世間に知られることになりました。加齢臭は年齢と共に多く発生しやすくなります。更に皮脂腺から出る皮脂が、酸化したノネナールと汗や皮脂のニオイが混ざることによって不快な加齢臭が発生します。ノネナールはバクテリオリン酸と過酸化脂質によって作られ、バクテリオリン酸は脂質を多く含む食事を摂ることで増加します。過酸化脂質は活性酸素に関わるので、活性酸素を増やさないとポイントです。ノネナールが発生する要因になる主たるものにはストレスや食生活、あるいは運動不足などがあります。中でもストレスは加齢臭の大きな原因になります。



体臭成分は青臭さと脂臭さを併せ持ち、男女ともに性差なく40歳以降に増加が認められます。若い頃は女性ホルモンによって皮脂分泌が抑えられています。女性ホルモンが減り男性ホルモンが活発になると皮脂分泌量も増えます。皮脂量が増えれば「ノネナール」も増えることになるので加齢臭を強めることになるのです。個人差はありますが女性ホルモンは20代後半をピークに減少し、35歳くらいからは特に減少が加速すると言われています。

加齢臭が発生しやすい人

(一)肥満体質
 体内に多くの中性脂肪が蓄積されたのが肥満の状態です。皮脂の分泌量が増えるのでその分、加齢臭も発生しやすくなります。

(二)お酒をよく飲む人

アルコールは体内で代謝されると「アセトアルデヒド」という物質に分解されますが、「アセトアルデヒド」と「ノネナール」が混ざり合うことで加齢臭が強まります。また、アルコールは活性酸素の増加を招きます。加齢によって活性酸素の除去に働き抗酸化物質が減ってしまうので、結果的に体臭を悪化させてしまうことになりま。

(三)喫煙する人

喫煙も活性酸素の増加につながりますので禁煙をおススメします。

(四)ストレスをためやすい人

アルコールやタバコと同じように、ストレスも活性酸素の増加原因のひとつです。ストレスをためやすい人、上手に発散できない人などは加齢臭のリスクも上がってしまいます。

加齢臭対策

1日1回のシャンプーと、シャンプー後のドライヤーをしっかりとしましょう。1日に何回もシャンプーをするのは、必要な皮脂を奪い、逆に皮脂の過剰分泌につながります。シャンプーは1日1回に。それ以上洗いたい時は、お湯だけで洗うようにしましょう。また、臭いはそもそも、皮脂を餌とする雑菌が繁殖することで発生します。生乾きの髪は雑菌が増えやすいため、髪の毛はきちんと乾かしてから寝ましょう。また、お肉類を控え、臭いの原因物質を体外に排出してくれる食物繊維を多く摂るとよいでしょう。めかぶ、キウイ、ごぼう、ブロッコリー、切り干し大根、ひじき等に多く含まれています。「皮脂を分泌させない」「皮脂はすぐ取り除く」そして「体内酸化に気をつける」の3つに気を付けて、臭わない体づくりをしてみよう！

それでは、気になるご自身の加齢臭はどうなのかチェックしてみましょう！

松田 妙子

加齢臭チェック！

1. 朝ごはんはしっかり食べる
2. 料理はコッテリ派である
3. 3度の飯よりお酒が好き
4. タバコは1日10本以上吸っている
5. 夜更かしをするほうだ
6. 日々ストレスを感じている
7. 朝起きると枕が臭う
8. わかめ・玄米・こんにゃく・大豆・南瓜・バナナ・椎茸のうち嫌いなものが3つある
9. どちらかというと運動は苦手だ



診断結果

- 0個：加齢臭とは無縁！このままの生活を維持しましょう。
- 1～3個：今のところ加齢臭の心配はなさそうです。
- 4～6個：危険！加齢臭がすぐそこに・・・
- 7～9個：すでに加齢臭がブンブンと出ているでしょう。



施設内をリニューアルしました！



ロビー



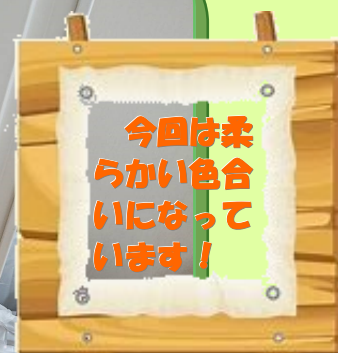
廊下（西側）



廊下（CT室前）



婦人科待合室



おすすめレシピ

栄養もりもり鍋

さっぱり?こってり?なんでもOK!!



<材料 (2人分) >

- 春キャベツ 1/2玉
白菜・豆苗等好きな葉物野菜なら何でもOK!!
- トマト缶 1/2缶
- 豆腐 1/3丁
- 豚肉 160~200g
さっぱり派は薄切りロース
こってり派は薄切りバラ

★調味料

- 水 500cc
- 中華調味料 15g
(大さじ盛り1杯)
- 塩 3g
(小さじ軽く1杯)

お好みで唐辛子入れてもおいしいよ♡

分量は目安です。
自分の好きな量
で作っても、
美味しくできます!!

メはごはん+チーズでトット風
パスタでスープスパ風に様変わり

<作り方>

- ①★の調味料を合わせて火にかけ、出汁を作る
- ②材料は食べやすい大きさにカットする
- ③①が沸騰したら、②の野菜を入れて一煮立ちする
- ④野菜に火が通れば、豆腐・豚肉を入れて一煮立ちしたら完成!!

キャベツ：美肌・風邪予防のビタミンC、整腸作用のビタミンU

トマト缶：ガン予防、健康増進のビタミンA、
老化防止・血流改善のビタミンE

豚肉：体を作るたんぱく質、疲労回復・糖代謝活性のビタミンB1
免疫力UPの亜鉛

豆腐：丈夫な骨・歯を作るカルシウム、
骨粗鬆症・更年期障害に打ち勝つイソフラボン

など多くの栄養がこのお鍋だけで満載!!

お鍋丸ごと食べて、栄養もりもり摂りましょう。



管理栄養士 森本 智美

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



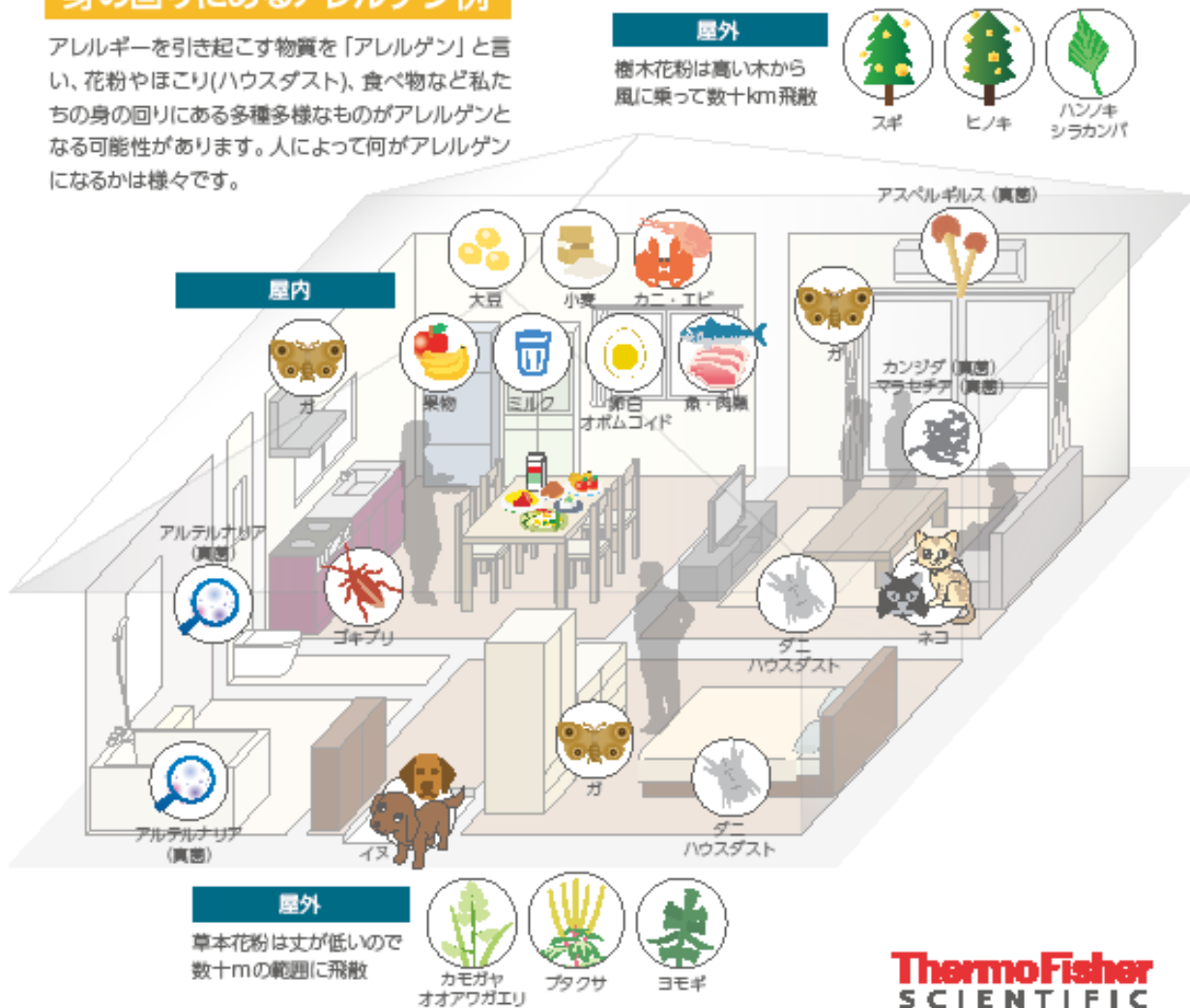
息苦しい時や咳が
長時間続くことがある

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>