

Dr. 福田の



ハイ!

順天堂大学医学部総合診療科  
准教授 福田 洋

# リスクマネジメント 健康講座

## 高血圧を 放置すると どうなる!?



# 高血圧を放置するとどうなる？

高血圧治療ガイドライン2014によると、50歳代の高血圧治療率は43.4%であり、特定保健指導のデータでは、約7割が未治療という報告もあります。今回の主人公、57歳の小杉さんの血圧は170/108mmHgであり、治療が必要な重症域の高血圧です。今回、小杉さんの身におこったのは「過性脳虚血発作(TIA)」の可能

性が高いです。これは、脳の一部の血液の流れが一時的に悪くなったもので、脳梗塞の前触れともいわれています。症状が消えたからといって治療をしないで放置すると、3か月以内に15~20%の方が脳梗塞をおこす(特に48時間以内が危ない)といわれています。

※「特定健診のデータを利用した総合健康における受診勧奨のストラテジー」より(2012, 福田)



高血圧だったけれど、脳卒中の前触れなんてびっくりしたよ...

今回の主人公 小杉光男さん 57歳

管理職でストレスが多く、タバコが手放せない。健診ではずっと高血圧を指摘されてきたが、とくに自覚症状もないので気にしていなかった。塩辛いもの、味の濃いものが大好き。両親ともに高血圧で母親は脳卒中で亡くなっている。

高血圧の検査項目	小杉さんの数値	基準値	保健指導判定値	受診勧奨値(受診が必要)
収縮期血圧(mmHg)	170	130未満	130~139	140以上 ※とくに160以上はすぐ受診
拡張期血圧(mmHg)	108	85未満	85~89	90以上 ※とくに100以上はすぐ受診

※小杉さんはいわゆるメタボではありません。しかし、メタボでなくても高血圧の人は脳卒中や心筋梗塞などをおこすリスクが高くなります。

## 高血圧を放置するとこうなる!

健診で高血圧を指摘

動脈硬化が進む

心臓の冠動脈に血栓がつまる

脳の動脈に血栓がつまる

脳の血管が破れる

腎臓の毛細血管が傷む

●塩分のとりすぎ、お酒の飲みすぎ、喫煙、肥満、ストレス、遺伝などの要因で血圧が高い状態が続く。とくに自覚症状はない

●血液の圧力が強い状態が続くと血管が傷み、血管壁が厚く硬くなる(動脈硬化)。血管が破れやすくなる。血栓ができてやすくなる

**心筋梗塞**  
⇒突然死、日常生活の制限

**脳梗塞**

**脳出血**  
⇒突然死、半身マヒ、言語障害など。寝たきりになる可能性大

**腎硬化症** ⇒人工透析のリスク大



収縮期血圧140mmHg以上、または拡張期血圧90mmHg以上で下記に該当する方は、とくにリスクが高いのですぐに医療機関を受診してください。

- 糖尿病、慢性腎臓病、心血管病(心臓や血管の病気)をもっている
- 下記のリスクを3つ以上もっている
  - ・65歳以上
  - ・タバコを吸っている
  - ・脂質異常症
  - ・肥満
  - ・メタボ判定されている
  - ・家族に若年(50歳未満)で心血管病を発病した人がいる

## 継続的な通院で血圧コントロールを

脳梗塞は、脳の動脈に血栓(血のかたまり)がたまって、半身マヒや言語障害などをおこすもので、主な原因は動脈硬化。とくに高血圧、糖尿病、喫煙などがリスク要因になります。また、血圧が高いと脳出血、心筋梗塞、狭心症、腎障害などもおこしやすくなります。

しかし、高血圧は適切な治療と、減塩や禁煙、適度な運動など、生活習慣の改善によりコントロール可能です。健診で「要治療」となった方は、放置せずにまずはかかりつけ医や専門医を受診するようにしてください。

メタボの人は  
要注意

# あなたの腎臓、

「CKD\* (慢性腎臓病)」という言葉をご存知ですか？

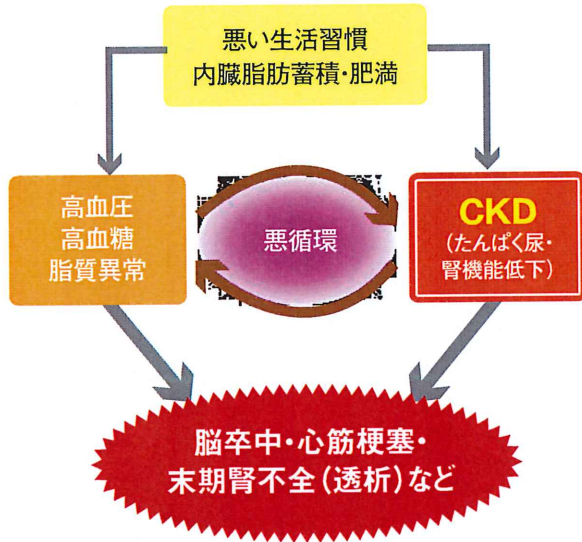
腎臓の働きが慢性的に低下することをいいます。

無症状で進行し、さまざまな健康リスクや、生活の質の低下の原因となることが問題です。

メタボなど生活習慣病との関連が深く、

日本のCKD患者数は1,330万人 (成人の8人に1人)と

推計されています。\*Chronic Kidney Disease



「CKD診療ガイド2012」より一部改変

放置すると、  
重大な病気を  
引き起こす

CKDになると、脳卒中や心筋梗塞を発症するリスクが高くなります。また、CKDが進行して腎不全になると、老廃物を尿として排泄することができなくなり、最終的には透析療法や腎移植が必要になります。いずれも命に関わったり、生活の質を大きく低下させる病気です。CKDは無症状で進行するうえに、一度低下した腎機能を元に戻すことは難しいため、予防や早期発見・早期治療が大切です。

## CKD予防・改善のためにできること

### 体重オーバーの人は減量

体重を減らせば、血圧や血糖などの数値も改善し、腎機能の低下を抑えられます。適正体重「身長(m)×身長(m)×22」を目指して減量にチャレンジしましょう。



### ウォーキングなどの運動

減量につながるとともに、糖尿病予防にもなります。ウォーキングや水中運動などの有酸素運動をはじめましょう。



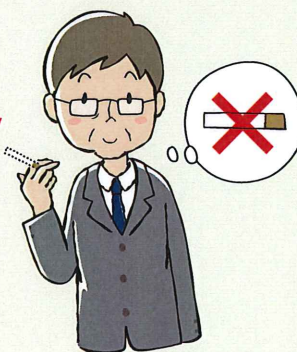
### 塩分ひかえめ

1日10g未満 (高血圧の場合は1日6g未満) が目安です。麺類のつゆやスープは残す、塩の代わりにレモンや香辛料を活用すれば、達成可能です。



### 禁煙

たばこはCKDだけでなくメタボも悪化させ、脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。一定の条件を満たせば、健康保険で禁煙治療ができます。



メタボ解消が  
CKD予防・改善のカギ

CKDの原因はメタボリックシンドロームの症状である「肥満」「高血糖」

「高血圧」「脂質異常」と喫煙、遺伝などが挙げられます。メタボの方はその改善が最優先です。また喫煙して居る人は、この機会にぜひ禁煙に取り組んでください。

慢性腎臓病

# CKDかも!?

監修  
 東海大学医学部健康管理学非常勤教授・  
 ひらつか生活習慣病透析クリニック院長  
 本問 康彦



## こんな人は要注意

### 健診で尿たんぱく・尿潜血・クレアチニンに異常のあった人

これらはすべて、腎臓の機能を調べる検査項目です。再検査や要治療と言われた人は、必ず指示に従いましょう。

●尿たんぱく(+以上)

血液をろ過して原尿をつくる糸球体に障害があり、本来はもれるはずのないたんぱく質が尿にもれ出てしまうと、この検査で異常が出ます。病気の種類によりたんぱく量が異なります。尿が濃縮すると土になることがあります。

●尿潜血(+以上)

腎臓か尿路に障害があり、赤血球が尿にもれ出してしまうと、この検査で異常が出ます。尿潜血は目で見てわかるものよりも、尿の沈殿物を顕微鏡で見えてわかる場合がほとんどです。

●クレアチニン

(男性1.2mg/dl以上)  
 (女性0.9mg/dl以上)

血液中の老廃物の一種で、通常、尿へ排出されるものです。腎臓のろ過する働きが落ちると血液中にたまっていき、この検査の値が高くなります。値が高いほど、腎臓の障害が強いといえます。

肥満の人

高血糖の人

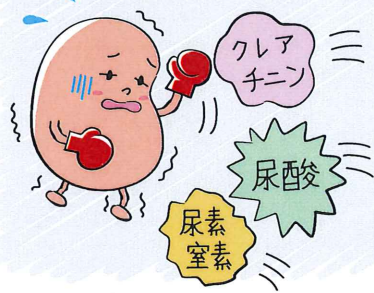
高血圧の人

脂質異常の人

喫煙する人

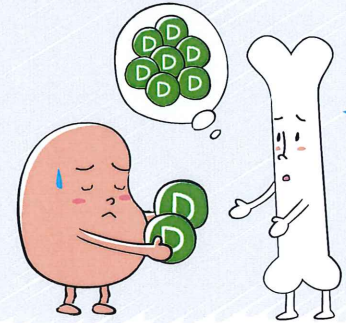
### 老廃物をからだから追い出す機能が低下する

血液をろ過して、水分や糖分、アミノ酸などを血液中に再吸収し、クレアチニンや尿酸などの老廃物を尿として排泄する働きが低下します。



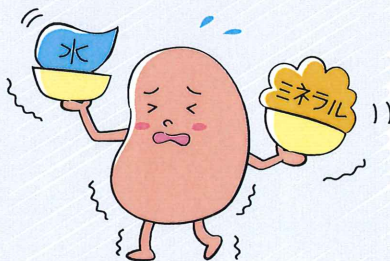
### 骨をつくる機能が低下する

カルシウムを体内に吸収させるのに必要な活性型ビタミンDをつくる働きが低下するため、カルシウムが吸収されにくくなり、骨が弱くなります。



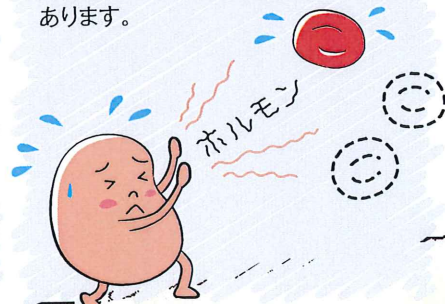
### からだの水分量・イオンバランスを調節する機能が低下する

体内の水分やミネラル、血液の酸・アルカリ度などを一定に保つ働きが低下し、からだがかむくんだり、だるくなったりします。



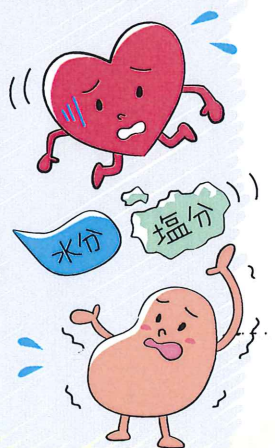
### 血液をつくる機能が低下する

通常は、血液中の赤血球が少なくなると酸素を運搬する能力が減ると、赤血球をつくるホルモンを腎臓が分泌しますが、CKDになると、このホルモン分泌が低下して「腎性貧血」になることがあります。



### 血圧を調整する機能が低下する

体内の塩分量・水分量を調整して血圧をコントロールする働きが低下します。副腎で作られるホルモンの働きが腎臓で塩分量・水分量を調整するからです。



Dr.福田の

ハイ!

順天堂大学医学部総合診療科  
監修 前任准教授 福田 洋

# 治療を 中断して しまった方へ

## リスクマネジメント 健康講座



## 治療を中断してしまっただろうな？

吉田さんは、お医者さんとうまくいかなくて治療を中断してしまいました。が、「忙しいから」「体調がよいから」「必要性を感じなかったから」「医療費が負担だったから」といった理由で受診中断する人も多いようです。

しかし、治療を途中でやめてしまっ

は、大変危険です。糖尿病治療を中断した人は、合併症を発病してから受診を再開することが多いのですが、それは、身体的・経済的な負担も大きくなり、場合によっては失明や人工透析といった重篤な事態を招くこともあります。

\*厚生労働科学研究「糖尿病受診中断対策マニュアル」より

将来やりたいことを  
やるためにも、  
今からきちんと  
治療しなくちゃね



今回の主人公 吉田恵子さん 47歳

44歳のとき糖尿病と診断され、3ヶ月間通院したが、薬を飲みたくなくて治療を中断。吉田さんのように、食事療法や運動療法を行ってもあまり数値が改善されないケースもあり、このような場合は、薬を使って様子を見ることもある。吉田さんの場合、医師の説明が十分ではなかったのも原因。

糖尿病の検査項目	吉田さんの数値	基準値	保健指導判定値	受診勧奨値(受診が必要)
HbA1c (NGSP値)	7.2%	5.5%未満	5.6%~6.4%	6.5%以上
空腹時血糖	160mg/dl	99mg/dl以下	100~125mg/dl	126mg/dl以上

## 治療を中断してしまった人へ

## アドバイス

### ■お医者さんとうまくいかなかった

❖治療内容に疑問や不安があるときは、医師にきちんと質問するようにしましょう。伝えたいことを事前にメモして整理しておく、医師とのコミュニケーションが良好になり、あなたのヘルスリテラシー(健康情報力)がますます高まります。

❖医師との相性がよくないと感じた場合は、主治医を変えても構いません。その場合は「専門医」がおすすめです。

### ■薬を指示通り飲めなかった

❖副作用がつかったり、飲み方が複雑で薬をきちんと飲めなかった場合は、医師に伝えましょう。服薬が継続できるように、薬剤変更を含めて考慮してくれます。

### ■忙しくて通院する時間がなかった

❖通いやすい医療機関(職場に近い等)を選ぶ方法もあります。

❖薬を長期間出してもらって通院間隔を減らす方法もありますので、医師に相談してみましょう。

### ■体調も悪くないし、通院の必要を感じなかった

❖体調に大きな変化がなくても、生活習慣病の多くはじわじわと進行しています。すぐに治療を再開して、今のからだの状態をチェックすることが大切です。

### ■医療費の負担が大きかった

❖経済的な不安があれば、医師に相談してみましょう。安価なジェネリック医薬品への切り替え等を考慮してくれます。

※薬によってはジェネリック医薬品がない場合や、病状によっては切り替えができない場合もあります。



## もう一度病院へ。"スイッチ"を入れてみる

通院の再開は、すでに通院が習慣になつている人よりずっと心理的ハードルが高いものです。多くの人は「突然倒れた」「急に具合が悪くなった」などのきっかけで通院を再開します。

再受診の第一歩を踏み出す「このスイッチ」をそんなネガティブなきっかけでなく、6年後、元気にオリンピックを見

たい、「東京マラソン」に出場したいなどのポジティブなきっかけで入れられるとよいですね。

治療の再開が早いほど医療費も少なくて済みますし、薬がやめられる場合もあります。医師や栄養士などの専門家を味方につけることで、有効なアドバイスも得られます。

## 歯周病は生活習慣病のもと

# 歯周病と心臓病

心臓病というと、ある日突然命を奪う重大な病気をイメージしませんか。実際、日本人の死因でがんに次ぎ二番目に多く、その数も増加しています。原因に高血圧や肥満などが挙げられますが、実は、歯周病も心臓病と関連しています。

### — 歯周病菌が最も感染しやすい臓器は？

歯周病は、歯と歯ぐきの境目にあるプラーク(歯垢)により歯ぐきが炎症を起こす病気です。プラークのことを食べかすと間違える人が多いのですが、むし歯菌や歯周病菌などの細菌が1ミリグラム中に1億個以上いる細菌のかたまりです。

歯周病菌は、歯ぐきに炎症を引き起こしたり、歯を支えている歯槽骨を溶かしたりするだけではありません。歯科治療や歯磨き(ブラッシング)、食事の際に、歯周病菌が歯ぐきの毛細血管から血液中に侵入し、全身に運ばれることがあります。

最も感染しやすい臓器のひとつが心臓です。歯周病菌が心内膜に付着して炎症を起こし、細菌性心内膜炎という深刻な病気を誘発することがあります。

### — 心臓発作の原因にも

歯周病菌や歯周病菌の作り出す内毒素は、動脈硬化の発症や進行に関係すると考えられています。歯周病菌の内毒素は、免疫細胞に取り込まれて血液中に運ばれ、血管内壁に

炎症を起こし、動脈硬化を進行させます。

心臓には、心臓を動かすための栄養や酸素を供給する血管(冠動脈)があります。冠動脈の血管が狭くなると、急に胸が痛くなって狭心症の発作を起こしたり、心臓の一部が壊死して心筋梗塞になったりします。その結果、命を落とすこともあるのです。

最近の研究では、歯周病を患っている人は、そうでない人の2倍の確率で心臓発作を起こすという報告もあります。

### — 予防は歯の健康から

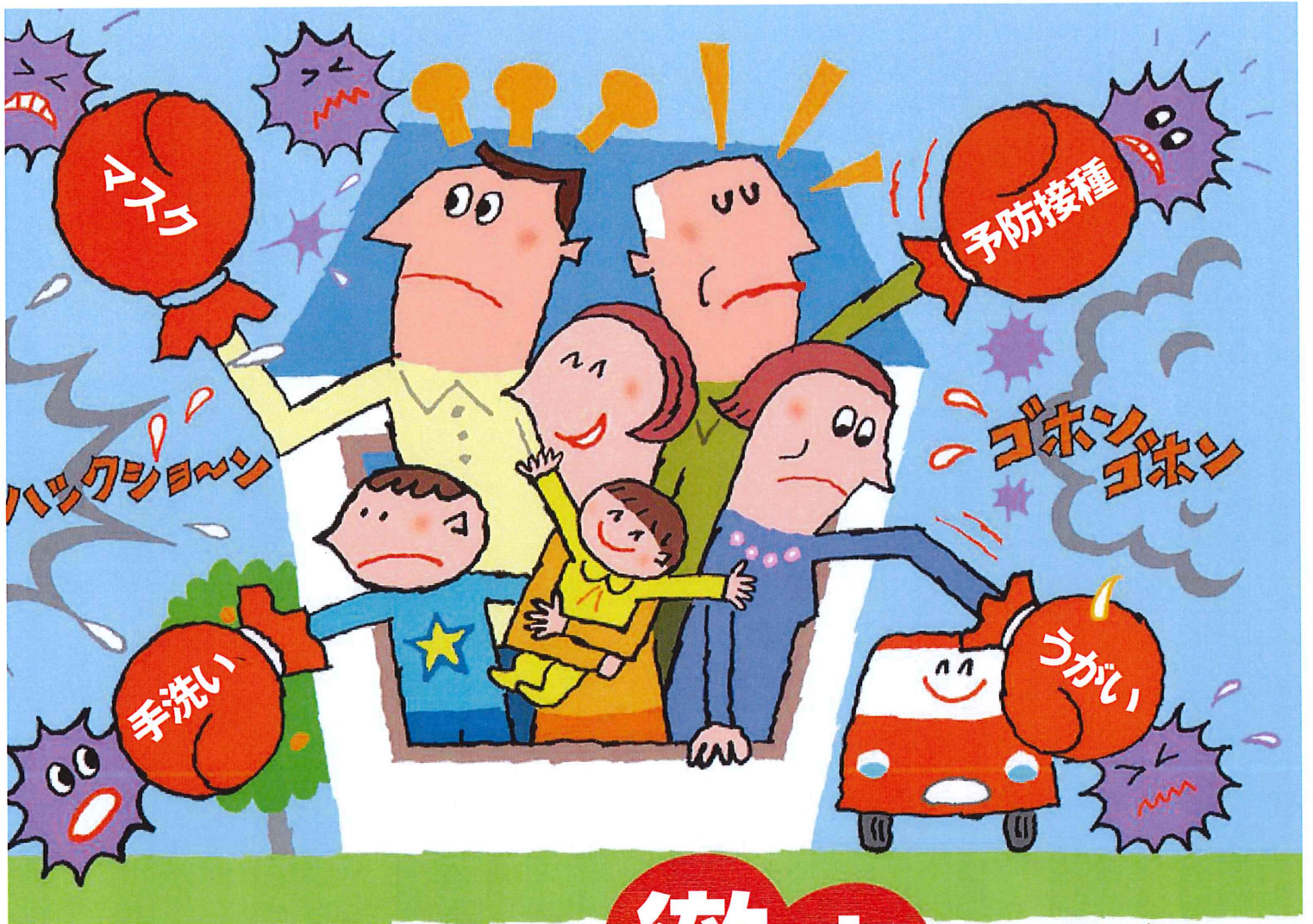
心臓病の予防には、歯周病菌の温床となるプラークを取り除くことが大切です。食事バランスや運動習慣に気をつけて生活習慣病にならないようにしても、歯の健康への気配りが欠けては、せっかくの努力も台なしになってしまいます。

毎日、正しいブラッシングで歯についたプラークをきちんと落とし、歯と歯の間もデンタルフロスや歯間ブラシで清掃し、口の中を清潔にして、歯周病を予防していきましょう。「歯ぐきが腫れてきた」「歯がグラグラする」など、気になる症状があったら、すぐ歯医者さんで診てもらいましょう。年に1、2回の定期チェックも重要なポイントです。



### 歯の磨き方に注意!

歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあてて、力を入れすぎず、弱い力で小刻みにブラシを動かすことが大切。乱暴なブラッシングはかえって逆効果です。歯ぐきが傷ついて、その傷口から歯周病菌が血液中に侵入するリスクが高まるので、注意しましょう。



# カゼ予防を**徹底**しよう

カゼは、咳やくしゃみなどで空気中に飛び出したしぶきの中のウイルスを吸い込んだり、ウイルスのついた指で鼻や口や目に触れることにより、粘膜に炎症を起こして始まるのが一般的です。ウイルスをシャットアウトして、カゼを予防しましょう。

監修

独立行政法人国立病院機構

東京病院

外来診療部長 永井 英明

## 咳エチケット

### 咳・くしゃみをするとき

- ①咳やくしゃみが出るときはマスクをする。
- ②マスクがないときはハンカチやティッシュなどをあてて、咳やくしゃみが飛び散らないようにする。
- ③使用後のティッシュはすぐにゴミ容器に捨てて、その後すぐに手洗いをする。
- ④マスクもハンカチもティッシュもないときは袖に口を当てて、咳やくしゃみが飛び散らないようにする。

### 効果的なマスクの装着例



ウイルスの侵入を100%防ぐことは難しいですが、のどの乾燥防止にも役立ちます。自分がかぜやインフルエンザのときは、周囲の人への感染を防止するために必ず着用しましょう。

## マスクを着用する



## 子どもの 急な病気に 困ったときは

小児救急電話相談  
#8000

休日・夜間の急な子どもの発熱などにどう対処したらよいか、病院の診療を受けた方がいいのかなど判断に迷ったときに、小児科医・看護師への電話による相談ができます。



時計や指輪などは外してから、指の間や手首までまんべんなく洗いましょう。外出先などで水道や石けんが身近にないときは、消毒用アルコールも有効です。

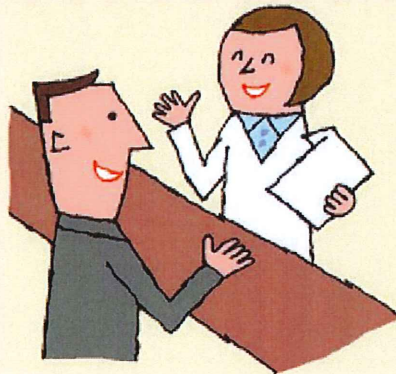
ウイルスは手から鼻や口にも侵入します。人が集まる場所から帰ったときや、ドアノブやつり革、手すりに触ったあとなど、こまめに手を洗いましょう。外出後の手洗い・うがいは、力だけではなく、一般的な感染症予防のためにも習慣にしましょう。

## 手洗い・うがいを 習慣にする

## 市販薬を使用するときの 注意点

- 解熱剤・咳止め薬・鼻炎薬は総合感冒薬と重複して使ってはいけません。
- 15歳未満の子どもに解熱剤を使うときは、アセトアミノフェン系の「小児用」と明記されたものを使用してください。大人用を服用すると、脳症を起こすことがあります。
- 市販薬を使ってもなかなかよくなる場合は、医師の診察を受けてください。

カゼのときは、市販薬で対処するのもよいでしょう。市販薬の中にも、医療用成分を含み、高い効果が期待できるもの（要指導医薬品「第1類医薬品」「指定第2類医薬品」）があります。購入するときは、薬剤師に相談し、用法・用量をきちんと守って使いましょう。



## 市販薬を 上手に活用する

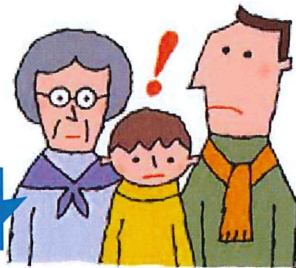
## 予防接種を受けよう

予防接種はインフルエンザにかかりにくくなるだけでなく、重症化予防にも有効です\*。ワクチンの効果が持続する期間は限定的なので、毎年受けるようにしましょう。また、高齢者は、肺炎の原因となる肺炎球菌のワクチンも併せて接種すると安心です。

\*感染を100%予防するものではありません。

65歳以上の方や60～64歳で基礎疾患（糖尿病や慢性心疾患など）のある方については、補助が受けられますので、自治体にお問い合わせください。

高齢者・子ども・持病のある人にはとくにおすすめします。



突然の高熱（38℃以上）、全身倦怠感、筋肉痛や関節痛などの症状が見られたときは、インフルエンザの可能性があります。できるだけ早く受診してください。早めに受診することは自分の身体のためだけでなく、周囲の人への感染を防ぐためにも重要です。解熱後2日かつ発病から5日を経過してから、職場へ復帰しましょう。

## インフルエンザにも 要注意

早期発見で  
進行を止められる!?

# 認知症

厚生労働省の調査によると、平成24年の「認知症」患者は約462万人、正常と認知症の中間状態である「軽度認知障害 (MCI)」の人は約400万人で、65歳以上の4人に1人が認知症または認知症予備群と推計されています。

また、認知症患者は今後も増え続け、平成37年には約700万人 (65歳以上の5人に1人) になると言われています。

## 認知症のタイプと症状

認知症とは、記憶力や認知機能の低下によって正常に日常生活・社会生活を営めなくなる状態のことをいい、単なる加齢による物忘れとは区別されます。

認知症にはいろいろなタイプがあります (表1参照) が、症状は、記憶力に支障をきたしたり、怒りっぽくなるなどの性格の変化が共通して見られます (認知症の症状は表2参照)。



(表1) 主な認知症のタイプ

アルツハイマー病	脳が萎縮することによって起こり、高齢者や女性に多い。
レビー小体型認知症	異常なたんぱくが脳内に現れることが原因で、幻覚や寝ぼけ症状などが見られる。
血管性認知症	脳卒中によって脳の血管が障害されて起こる。うつ症状も見られる。
混合型認知症	複数のタイプが合併したもの。

(表2) 認知症の症状

- さっきのことが思い出せない
  - 時間をおいたりヒントがあっても思い出せない
  - 忘れているという自覚がない
  - 話したい言葉が出てこない
  - よく知っている場所がわからなくなる
  - 計画を立てたり、計画した行動ができなくなる
  - 怒りっぽくなる
  - 被害妄想や幻覚がある
- など



※65歳未満で発症する若年性の認知症は、遺伝的な要因も大きく、進行が早いのが特徴。

## 軽度の段階で早期発見すれば進行を抑制できる



認知症は完全に治すことは不可能だと言われていましたが、近年、認知症の診断方法や治療方法の進歩はめざましく、早期発見・早期治療で進行を抑制することができるようになりました。

早期で対応するほど治療効果も高いと言われるので、**軽度認知障害 (MCI)** の段階で、「もの忘れ外来」などの認知症専門外来を受診することが大切です。

**専門オペレーターによる軽度認知障害のリスクが確認できる電話テスト (10分程度) を受診する方法もあります。(興味のある方は、別添のアンケートにご回答ください)**

## 認知症予防のために

### 食生活

バランスのよい食生活を心がけましょう。とくに、大豆製品や野菜、海藻類、牛乳・乳製品が認知症の発症リスクを下げるという研究報告があります。

### 運動

ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流を良くします。生活の中に適度な運動を取り入れましょう。

### 禁煙

タバコは動脈硬化や脳卒中のリスクを高めます。喫煙本数が多いほどアルツハイマー病を発症するリスクが高くなるという報告もあります。

### 余暇活動

ボランティア活動やサークル活動などの人との交流、手芸や囲碁など指先や頭を使う趣味などに積極的に取り組みましょう。

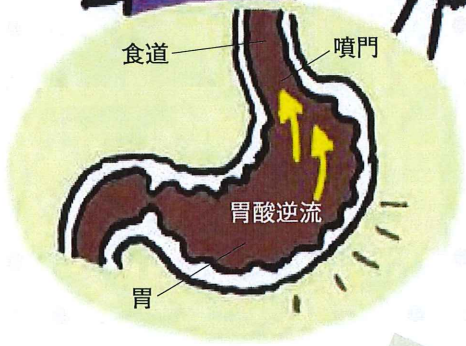


●監修●  
東北大学病院名誉教授  
本郷 道夫

- 胸やけが続く
- すっぱい液が口の中にこみあげる
- のどが詰まった感じがする
- 胸の痛み
- げっぷ
- 胃もたれ

こんな症状が  
あったら要注意

## 逆流性食道炎



### 「逆流性食道炎」って どんな病気？

逆流性食道炎は、胃酸が食道に逆流して、食道の粘膜に炎症を起こす病気です。

胃と食道のつなぎ目にあたる噴門は、普段は閉まっておりますが、食道が食物を胃に送りこむときだけ開きます。しかし、この噴門の力が弱くなると、呑み込みをしていないときにも噴門が開きやすくなり、胃酸が胃から食道に逆流します。胃酸は強い酸性であるため、食道の粘膜が炎症を起こします。

食べすぎたり脂肪分の多い食物をとったときや胃が外側から押されているときなどに噴門は開きやすくなり、加齢により噴門の力は弱くなります。近年、逆流性食道炎の人は増えており、男性では肥満が増える40代〜60代、女性では腰が曲がって背中が丸くなる体型になる50代〜70代が注意したい年代です。

### どうすればよい？

症状が強いとき、長期間続くときは、内科や胃腸科、消化器科を受診しましょう。逆流性食道炎を放置すると胸やけなどの症状は悪化し、食道潰瘍やがんになるリスクもあります。また、逆流性食道炎の症状は、胃潰瘍や胃がんなどにもみられますので、注意が必要です。

問診と内視鏡検査などにより逆流性食道炎と診断された場合は、生活改善の指導とともに、胃酸の分泌を抑える薬や食道粘膜を保護する薬などが処方されます。内視鏡で食道炎の所見がみつからなくても、逆流の症状でつらい思いをする人にも同じ治療を行います。非びらん性胃食道逆流症と呼ぶ病気です。

### 日常生活で注意すること

食事は規則正しく  
ゆっくりと食べる

腹8分目を  
こころがける

脂肪分の多いものを  
ひかえる

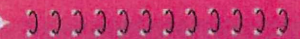


アルコールを  
ひかえる

食べてすぐに  
横にならない

ベルトや下着で  
お腹を強く  
締めつけない

# これぞ早期発見



## 病氣探しのコツ

●監修●

慶應義塾大学医学部リウマチ内科教授  
竹内 勤

- 起床時に関節がこわばり  
動かしづらい
- 手足の複数の関節が痛み、長引く
- 爪から数えて2番目、3番目の  
関節が腫れる
- 左右対称の関節が痛み、腫れる

こんな症状が  
あったら要注意

# 関節リウマチ

「関節リウマチ」って  
どんな病気?

関節リウマチは、関節が炎症  
を起こして痛みや腫れを生じ  
たり変形する病気です。30〜  
50歳代が発症のピークで、男女  
比は1対4と女性に多いのが  
特徴です。

免疫の機能に異常が生じ、強  
くなり過ぎた免疫が自分の身  
体(関節)を攻撃してしまうこ  
とが原因のひとつとして考えら  
れています。

症状が進行すると、骨が変  
形して、重いものが持てないな  
ど日常生活に支障をきたした  
り、寝たきりになってしまふこ  
ともあります。

しかし、早期に服薬などの治  
療をすることで、痛みや腫れを  
抑えるだけでなく、病気の進行

を遅らせることができます。早  
期(発症から2〜3年)に正し  
い治療を受ければ、3割から5  
割の人は症状がほとんどない状  
態を維持でき、服薬が不要にな  
る場合もあります。

どうすればよい?

早期に正しい治療を受ける  
ためには、なるべく早く受診  
することが大切です。

関節リウマチは、多くの場合、  
爪から数えて2番目・3番目  
の関節や手首にやわらかい腫れ  
を生じます。関節に痛みなど  
の症状を感じたときは、内科  
や整形外科などを受診しま  
しょう。検査の結果、関節リ  
ウマチが疑われるときはリウマ  
チ科などの専門医を紹介して  
もらいます。

診断には、血液検査や尿検

査、レントゲン検査が行われま  
す。治療は薬物療法が基本で  
す。副作用がある場合もあり  
ますが、近年はさまざまな種  
類の薬が開発されており、選  
択肢が広がっています。また、  
関節の機能障害を抑えるため  
に、医師や理学療法士などの

専門家の指導のもと、病院や  
自宅でのリハビリテーション(関  
節を温めたり、身体を動かす  
など)も推奨されます。薬物  
やリハビリテーションで症状に改  
善が見られない場合は、手術  
を行うこともあります。



## 日常生活で注意すること

睡眠時間を十分とる

ストレスを避ける

関節を冷やさない

よい姿勢を心がける

お酒を控える

関節に負担をかける  
動作を避ける

\* 重いものを持たず  
にキャリアバッグを  
使う、ベッドや洋式  
トイレを利用するな  
ど工夫しましょう。



監修 社団法人 日本食品衛生協会  
常務理事 高谷 幸

## 食中毒から 身を守る。

食の安全に対する関心が高まるなか、自分でできる対策のひとつに、食中毒予防があります。春は子どもの進学や行楽シーズンでお弁当をつくる機会も多いでしょうが、食中毒は1年を通して発生するので、油断できません。

食中毒は  
夏だけのもの  
ではありません

住環境の向上で1年中室内の温度が一定以上に保たれていることや、輸入食材の増加で季節に関係なく食材が流通するようになったことから、かつては夏に起きていた食中毒が、現在は季節を問わずに発生するようになっています。また、1年中発生するノロウイルスや、ペットに触れることで感染するサルモネラなどもあるので、食中毒予防は1年を通して行う必要があります。

### 主な食中毒の原因と症状

病原体	主な感染源・原因食品	潜伏期間・主な症状
サルモネラ	牛・豚・鶏などの食肉、卵、ペット	半日～2日。下痢、腹痛、悪感、発熱、嘔吐、頭痛など。
カンピロバクター	食肉、牛乳、ペット	2～3日。発熱、頭痛、筋肉痛、下痢、腹痛、嘔吐。
腸炎ビブリオ	生の魚介類	10～24時間。さしこむような腹痛と下痢。
黄色ブドウ球菌	手作りの食品 (おにぎりやサンドイッチなど)	30分～6時間(平均3時間)。 悪心、嘔吐、下痢および弱い発熱をともなう場合もある。
ボツリヌス菌	真空パックされた魚のくん製、缶詰、瓶詰、はちみつ	毒素量により早ければ6～36時間以内に発症するが通常12～72時間。 脱力感、視力の低下や舌のもつれなどの神経症状。1歳未満の乳児にははちみつを与えないようにする。
ウエルシュ菌	スープ、カレー、調理後時間がたってから食べる弁当・給食などで発生しやすい	6～18時間。軽い腹痛と下痢。
セレウス菌	炒飯、スパゲッティ、ピラフ。 次いで、多い食品は弁当、調理パン等	嘔吐型:30分～6時間 下痢型:6～16時間 繰り返す嘔吐、激しい下痢、どちらも症状は24時間程度持続。調理後時間の経った残りものに多く発生する。
ノロウイルス	汚染された二枚貝、ノロウイルス保有者が扱ったサラダ・果物・パン	24～48時間。 嘔吐と下痢、発熱。カゼとよく似た症状が見られることがある。ウイルス保有者の吐物や便からも感染するので注意する。冬の発生が多い。
腸管出血性大腸菌 O157	レバ刺、生肉の刺身や加熱の不十分な食材(焼肉、ハンバーグ等)	2～7日程度、平均3～5日。 激しい腹痛と下痢。尿毒症や意識障害を起こすことも。下痢止めを服用すると悪化する。二次感染に注意する。

# 食中毒予防のポイント

## 食品を購入するとき

- 食材は商品の回転の早い店で新鮮なものを買求め、早めに持ち帰る。生鮮食品や冷凍食品の購入は、買い物の最後にする。
- 購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、寄り道せずに持ち帰る。



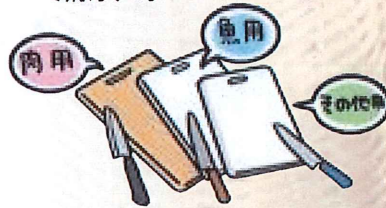
## 家庭で保存するとき

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。その際、詰めすぎに注意する(目安は7割程度)。
- 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがつかないようにする。



## 下準備をするとき

- タオルやふきんは清潔なものを用意し、調理台の上は広く使えるよう片付けてから、石けんで手を洗って下準備に取りかかる。
- まな板や包丁などの調理器具は、生の肉用、魚用、その他の食品用で使い分ける。
- ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗う。
- 料理に使う分だけ解凍し、すぐ調理する。また、一度解凍した食品は再冷凍しない。
- 調理器具は使用した後すぐに、洗剤と流水で良く洗い熱湯や漂白剤などで消毒する。



## 残った食品を保存するとき

- 残った食品を扱う前にも手を洗う。残った食品はきれいな器具、皿を使って保存する。早く冷えるように浅い容器に小分けして保存するとよい。
- 残った食品を温め直すときも、調理時と同様に十分加熱する。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱する。時間が経ち過ぎた場合やおかしいなど思った場合は、思い切って捨てる。



## 食事をするとき

- 食卓に付く前に手を洗う。
- 温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べる。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置しない。例えば、O157は室温でも15~20分で2倍に増える。



## 調理をするとき

- 加熱して調理する食品は十分に加熱する。とくにハンバーグなどひき肉を使った料理は中まで火が通ったことを確認する。
- 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくいものは、ときどきかき混ぜる。



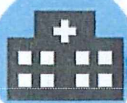
### その他

- 猫、犬等のペットに触れたときには食材を扱う前に必ず手指を洗うこと。
- 調理する人の手指に傷や湿疹があったり傷口が化膿している場合は傷口や化膿しているところ等が食材に触れないように指サック、ゴム手袋等をして調理をする。

糖尿病といわれても...



# 元気に長生きするための3箇条



## ① 定期的に通院する

糖尿病は、治療が開始されても、とくに症状が無いために、途中でやめてしまう人が多くいます。しかし、医師の指導のもと血糖値をコントロールしながら、合併症

の有無を定期的にチェックしていけば、健康な人と変わらない生活を送ることができるのです。糖尿病の治療は、継続することが何より大切なことです。



## ② 薬は指示されたとおりに

糖尿病の治療薬は、作用によって大きく3つに分けられます。

- ①糖の吸収や排せつを調節する薬
- ②インスリンの分泌を促進する薬
- ③インスリンの抵抗性を改善する薬

薬は、血糖値をコントロールするためにきわめて有効

です。血糖の状態によって処方されますので、指示されたとおりに続けることが必要です。血糖値が下がらない場合は、症状と薬が合わないこともあるので、主治医に相談することをおすすめします。なお、治療薬には、多くの種類のジェネリックがありますので、薬代の節約もできます。

### ■糖尿病の薬・最新情報

日本人は、インスリン分泌が低下するタイプの糖尿病が多いため、②のタイプの薬が広く普及していますが、太めの方は①+③のタイプが使われることが多いです。

「DPP-4阻害薬」は、②のタイプの薬で我が国でもっとも処方されている治療薬ですが、低血糖や体重の増加も起

りにくい特徴があります。最近、週1回内服すればよいものも発売され、患者さんの負担軽減に役立つということで注目されています。また、インスリン注射に抵抗をもつ人も多いのですが、最近では早期からインスリンを使って治療効果を上げる方法もあります。



## ③ 薬を飲んでいても、生活習慣の改善を怠らない

食事や運動などの改善が不十分だと、薬の効果も出にくくなります。

### 食事療法

すい臓の負担を軽減するためにエネルギー制限の指示を受けた場合は、なるべく従うようにしましょう。

- 腹八分目とする。 ●脂質は控えめに。
- 食品の種類をできるだけ多くする。
- 食物繊維を多く含む食品（野菜、海藻、きのこなど）をとる。
- 朝食、昼食、夕食を規則正しく。
- ゆっくりかんで食べる。
- 炭水化物を多く含む食品を食べる前に、野菜やタンパク質を多く含む食品を食べる。

### たばこ

たばこは、血管壁を傷つけて血管を固くし、血管を収縮させて血行障害を引き起こし動脈硬化のリスクを高めます。糖尿病による脳梗塞や心筋梗塞などの合併症にならないために、禁煙することが必要です。

### 運動療法

運動すると血液中のブドウ糖が効率よくエネルギーとして使われるため、余分なブドウ糖が利用され、血糖値が下がります。

- できるだけ全身の大きな筋肉を利用するウォーキング、水泳、自転車などの有酸素運動。
- 歩行運動では1回15~30分間で1日2回、1日の運動量として歩行は約1万歩、消費エネルギーは160~240kcalが適当とされている。

### ストレス

ストレスは血糖値を上げるホルモンを分泌します。さらに、血糖値を下げるインスリンの働きを悪くします。ストレスにより、暴飲暴食をしてしまう人もいて、血糖のコントロールがさらに不良になることもあります。ストレスと上手につき合い、ためこまない工夫が心がけましょう。

# 寒い家には危険がいっぱい

## ヒートショックに 気をつけて

ヒートショックとは?

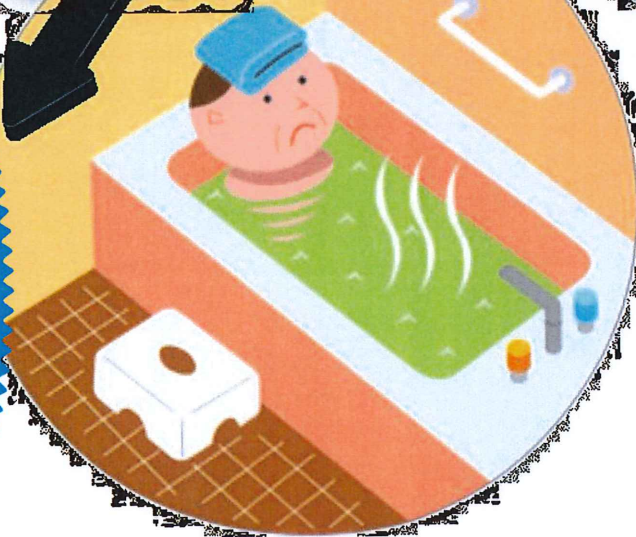
急激な温度変化により、からだ  
がダメージを受けること

寒い季節、日本人にとって冷えた身体を  
温めてくれるお風呂は欠かせないもの。  
しかし昨今、お風呂が原因で  
突然亡くなってしまう事例が  
増えているのです。



血圧  
DOWN

血圧の乱高下は  
からだへの負担大



監修

東京都健康長寿医療センター研究所  
副所長  
高橋龍太郎

こんな方は  
ヒートショックに  
注意を

特に

- 65歳以上
- 高血圧や糖尿病、動脈硬化などの持病がある
- 肥満気味
- 睡眠時無呼吸症候群など
- 呼吸器に異常がある
- 不整脈がある
- 一番風呂に入ることが多い
- 熱い風呂を好む
- 入浴前にお酒を飲む

お風呂に入るためエアコンの効いた暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へと移動すると、冷気にさらされた体表面の温度は一気に下がります。そのとき体温を保持しようとして血管が収縮し、血圧は急上昇します。そして熱い湯船につかると、今度は急激に血管が拡張し、血圧は急降下します。このように急な温度変化により血圧が大きく変動することをヒートショックといいます。ヒートショックは心臓や血管に大きな負担をかけ、失神や心筋梗塞、脳梗塞等をおこす引き金となり



## ヒートショックを防ぐために気をつけておきたいこと



入浴中、発汗により水分が失われすぎると、血液が濃くなって心筋梗塞や脳梗塞をおこしやすくなります。入浴前後は水分を補給するようにしましょう。

寒いトイレでも、いきんだときや排便後に立ち上がるときなどにヒートショックをおこす危険が潜んでいます。冬場のトイレには上着を羽織って行く、小型の暖房器具を置くなどの対策をとることが望ましいです。

### まとめ知識

ます。冬場に、浴槽内で失神して溺れて亡くなるといった事故がよくみられるのはこのためです。

2011年は、入浴中のヒートショックで急死した方は約1万7千人と推計※されています。これは交通事故による死者数の3倍以上にのぼり、さらにその8割以上が高齢者であると報告されています。特に12月～3月頃は室内外の温度差が大きく、入浴中に心肺停止状態になる方が増加する傾向にあります。

※東京都健康長寿医療センター研究所調べ