

【いきいき健康メール】(2020年1月号)

・ ・ □ ■ もくじ ■ □ ・ ・

- 1 【感染症情報】ムンプス難聴
- 2 【トピック】冬の便秘
- 3 【健康レシピ】今回は、『ゆりね』を使った料理をご紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎ムンプス難聴

流行性耳下腺炎(おたふくかぜ、以下ムンプス)はムンプスウィルスが感染して起こる病気で合併症として髄膜炎、脳炎、精巣炎、卵巣炎それからムンプスウィルスが内耳を障害し発症する急性感音難聴のムンプス難聴があります。

ムンプスに年間数十万から100万人がかかり1000人に1人にムンプス難聴が発症すると言われていますが、2015-16年の2年間の耳鼻科学会の全国調査では300人以上の発症が確認され実際にはそれ以上に発症頻度が高いと推測されています。
発症年齢は就園や就学年齢そして子育て世代に多くみられ、95%が片側、5%が両側で約80%に日常生活に支障をきたす高度以上の難聴が後遺症としてみられたと報告しています。

現在は有効な治療法はなく、特に難聴の後遺症は子どもにとって職業選択の制限をはじめ将来を左右することになります。

ムンプス難聴は急性感音難聴の中でも唯一予防接種で予防できますが、2回の定期接種(公費負担)を行っている世界の多くの国と違って日本では任意接種(自己負担)のため予防接種率が30-40%と低く、いまだにムンプス難聴の後遺症に苦しむ人がいます。
ムンプスには重篤な合併症があり2回の予防接種(1-2歳の間の1回目、5-7歳未満の2回目)の重要性について啓発していくことが望まれます。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 岡本宏司

■ 2 ■ 今月のトピック

◎冬の便秘

季節の変わり目は便秘になりやすいといわれています。
季節によって便秘になりやすい原因は様々であり、冬も便秘になりやすい季節といわれています。
冬の便秘の原因を知り、しっかり対策しましょう。

原因として主に、

- (1)水分不足：冬は喉の渇きを感じにくくなりやすいため、自然と水を飲む機会が減ってしまいます。水分不足は便が硬くなる原因となります。
- (2)運動不足：冬は寒くて外出することが少なくなります。運動量や代謝量が減少し、活動量が減ると腸の動きも鈍くなってしまいます。
- (3)排便を我慢してしまう：寒いとトイレに行くのが億劫になりつい我慢をしてしまうこともあるため便秘になりやすいです。
- (4)冷え：冬は特に体が冷えやすく、腸の蠕動運動が低下してしまったり、血行も悪くなります。

対策としては、

- (1)温かい飲み物で水分補給を行う。ただし、カフェインが含まれているお茶やコーヒーは利尿作用により便が硬くなるのであまり摂りすぎないようにしましょう。
- (2)適度な運動を行います。家の中でできるような簡単なストレッチや体操でも良いと思います。
- (3)便意があればすぐにトイレにいきましょう。
- (4)体が冷えないようにして、特にお腹を中心に温めるようにしましょう。

文責：福山市医師会 広報委員 西江学

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は『ゆりね』を使った料理をご紹介します。

ゆりねは、野菜としては100gで125kcalと高いカロリーです。

水溶性食物繊維の一種であるグルコマンナンが豊富なので便秘の改善に有効です。古くは薬用として利用されており、薬膳料理にも欠かせない材料でした。漢方ではイライラを静め精神不安、不眠にも効果があるとされています。

全体に色が白く、鱗片が1枚ずつしっかり重なり合って硬く縮まっているものが良品です。全体に紫がかかったものは苦味が強いのので避けたほうが良いでしょう。収穫してから2~3ヶ月経った頃の方がデンプンが糖分に変って甘味が増しています。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください

⇒ <http://www.fmed.jp/i/recipe/index.html>

も く じ

- 1 【感染症情報】 インフルエンザウイルスに抗菌薬(抗生物質)は効かない
- 2 【トピック】 睡眠不足(不眠症)のお話
- 3 【健康レシピ】 今回は、『こんぶ・わかめ』を使った料理をご紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎インフルエンザウイルスに抗菌薬(抗生物質)は効かない

インフルエンザはインフルエンザウイルスが原因で起こる病気です。ウイルスをやっつけたいときに、抗菌薬を使っても全く効果がありません。

抗菌薬はその名の通り「菌」をやっつける薬です。ウイルスも細菌も人に感染して病気を起こす小さな生物だと漠然と理解されていることが多いと思われませんが、ウイルスと細菌は全く違います。

ウイルスが感染して起こるかぜやインフルエンザの時に、抗菌薬を服用しても、かぜもインフルエンザも治りません。それどころか、体にいきわたった抗菌薬は、副作用として下痢や腹痛を起こしたりします。インフルエンザで具合が悪いところに、効果のない抗菌薬を飲むことにより、副作用で苦しむかもしれないのです。

さらに、不必要な場合に抗菌薬を飲むことは、薬剤耐性菌を生み出したり増やしたりする環境を作ってしまいます。このようなことを繰り返していると、抗菌薬が必要な時に、実際に使えなくなってしまいます。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 岡本 毅

■ 2 ■ 今月のトピック

◎睡眠不足(不眠症)のお話睡眠は充分とられていますか？睡眠不足では以下のような事が起こります。

1. 意思決定力低下睡眠不足により、調子悪くなる脳回路は、集中力、注意力、視野、行動障害に関わる回路で過敏性が高まり、躁状態と鬱状態を繰り返し、目が焼けるような痛み、チクチクした感覚や幻覚が出現し、会話や理論的な推論が困難になり、記憶低下、時間や空間の中で自分の方向づけが困難となります。
2. 心血管システムの乱れ睡眠中に放出されるホルモンと体の安定状態で睡眠中は心拍数や血圧が低下しますが、睡眠不足により夜間や日中に高血圧となり、心血管疾患のリスクを増加させます。
3. 太りやすくなる空腹を感じやすくなり、食物の代謝作用が悪化し、体重が増加します。グルコースの消費が増加し、インスリン分泌が増加し前糖尿病が発症しやすくなります。また夜は満腹ホルモンが空腹ホルモンより優勢となりますが、睡眠不足により空腹ホルモンが優勢となり、肥満になる傾向が強くなります。
4. 免疫力の低下感染に対する免疫による防御機能の働きが悪化します。一晩眠らないと血液中のコレステロール、糖、白血球が増加(ストレス反応)しますが、慢性睡眠不足により身体は追いつかなくなり、免疫による防御機能は崩れます。身体はがん細胞をつくりませんが、免疫機能が崩れ、がん細胞を取り除く能力が低下します。

睡眠は大変重要で、睡眠不足の代償は大きいと思われれます。一晩で約7時間の睡眠をとることが望ましいでしょう。

文責：福山市医師会 広報委員 桑田秀範

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は、『こんぶ・わかめ』を使った料理をご紹介します。

日常的に使いやすく馴染みのある海藻のこんぶとわかめ。体内の代謝を活発にし、髪や皮膚、爪を健康にするヨウ素が豊富です。健康レシピではそれぞれの選び方のコツや調理のポイントも紹介しています。

▼「健康レシピ」はコチラ

https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/kaisou_gyokai/konbu.html

※上記URLは、一部の携帯電話では正常に表示できない場合がございますので、予めご了承くださいませようお願いいたします。

- 1 【感染症情報】 ヒトメタニューモウイルス感染にご注意を！
- 2 【トピック】 多焦点眼内レンズについて
- 3 【健康レシピ】 今回は『せり』を使った料理を紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎ヒトメタニューモウイルス感染にご注意を！

最近、高い熱が続き、咳がひどいなどの症状が気になる方はいませんか？そんなあなたは、「ヒトメタニューモウイルス感染症」かもしれません。

「ヒトメタニューモウイルス」聞き慣れない名称ですが、2001年に発見された呼吸器感染を引き起こすウイルスです。冬から春に流行するRSウイルスと似たウイルスです。1～3歳の幼児の間で流行することが多いのですが、大人にも感染します。

小児の呼吸器感染症の5～10%、大人の呼吸器感染症の2～4%は、ヒトメタニューモウイルスが原因だと考えられています。

成人では風邪症状ですむことが多いのですが、乳幼児や高齢者では気管支炎や肺炎を引き起こすことがあるため注意が必要です。

また、1回の感染では免疫が獲得できず、何度か繰り返して感染してしまいますが、年齢が上がるにつれて徐々に免疫がつき、症状が軽くなる傾向にあります。

流行期間ですが、3月から6月に多いとされています。

感染経路は、咳やくしゃみによる飛沫感染、手を介した接触感染によります。

症状ですが、咳や鼻水は多くの場合1週間程度つづき、発熱も4～5日間つづくことが多いです。

重症化すると、喘鳴（ゼーゼー）、呼吸困難がみられます。

治療法ですが、特効薬はありません。

対症療法が中心となり、咳や痰をきりやすくする薬や気管支を広げる薬などを使用します。

また、他の細菌の二次感染が見られる場合は抗生物質などを使用することもあります。

予防法ですが、手洗い、うがいが大切です。

また、ウイルスの排泄期間は感染後2週間ほど続くため、しばらくの間、感染予防に努める必要があります。

保育園・幼稚園や小学校などでの集団感染に注意する必要がありますので、家に帰ってきたら、手洗い・うがいを徹底しましょう。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 高橋康太

■ 2 ■ 今月のトピック

◎多焦点眼内レンズについて

2020年4月より多焦点眼内レンズの白内障手術が先進医療から外れます。

従来から健康保険適応外として自費で請求され、生命保険の先進医療特約でその支払いを保険会社が担保していましたが、今後は生命保険の支給適応外となります。

その一方で、多焦点眼内レンズの白内障手術は、健康保険での適応となりました。検査や診察料および手術料が健康保険で賄えるのです。ただし、近用部分は自費診療になるとの事、すなわち眼内レンズ代のみが自費という選定医療に変更されます。

生活様式はそれぞれ異なるため、どのような眼内レンズを選ぶべきか個人差があります。また目の状態に応じて、緑内障や目の奥に病気があるなど、多焦点眼内レンズが使用できない場合もあります。不整な乱視があると術前より見え難くなる方もおられます。

ご自身の理想とする生活様式を予めまとめておいて、手術前に十分相談し眼内レンズを選べる時代に近づいてきました。

文責：福山市医師会 広報委員 藤井一弘

■ 3 ■ 健康レシピ情報

今回は『せり』を使った料理を紹介します。

シャキシャキした食感が爽やかなせりは、数少ない日本原産の野菜のひとつで、春の七草にも数えられます。せりは夏に花をつける植物で、春先に柔らかい芽をグングン伸ばします。独特の香り成分には、胃を丈夫にしたり、解熱、解毒の作用があるとされています。

▼「健康レシピ」はコチラ

<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/kukiyasai/seri.html>

※上記URLは、一部の携帯電話では正常に表示できない場合がございますので、予めご了承くださいませようお願いします。

- 1 【感染症情報】免疫力をアップさせるために
- 2 【トピック】春先の冷え
- 3 【健康レシピ】今回は『カツオ』を使った料理を紹介しします

■1■感染症情報

◎免疫力をアップさせるために

新型コロナウイルスの感染拡大が広がっています。感染者数が毎日更新され、広島県でも感染者が増えてきたことで、ウイルス感染の恐怖が身近なものになってきているのではないのでしょうか。手に入りにくいマスクを自作したり、日頃より念入りに手洗いうがいをして、人込みを避けた行動をとるなど皆さん各自で自衛策をとっていることと思います。新型コロナウイルスの感染は、高齢者や基礎疾患がある人が重症化しやすいことがわかっています。先述の防衛だけでなく、ウイルスに感染しにくい体をつくるには、免疫力を高めることも一つの大切な点になると思います。

では、免疫力を高めるには、具体的に何をしたらよいのでしょうか。

(1) 生活リズムを整える。

早寝早起きを心掛け、適度な運動を生活に取り入れることが大切です。適度な運動を継続することは、血糖、血圧を下げ、フレイル(筋肉の衰弱)予防、ストレス予防にもなります。自宅の階段を利用した踏み台昇降運動、テレビを見ながらのストレッチ、500mlのペットボトルを利用した筋トレなど、簡単な事でも継続することで、生活にリズムができ、質の良い睡眠をとることもつながります。

(2) 適切な食事をする。

バランスの良い食事は免疫力を高めます。食物繊維の多い野菜やミネラルの多い海藻、ヨーグルト、納豆などの発酵食品は免疫力が高まると言われています。しかし、重要なのは、これらの「体によい」とされる食品に気をとられ、それらの食品ばかりを食べるのではなく、主食副菜のバランスがとれた食事を程よい量とることが大切です。

(3) 禁煙する。

発がん性、動脈硬化、呼吸器疾患の悪化など様々な悪影響があります。様々な疾患において喫煙は悪影響を及ぼすことは知られています。この度の新型コロナウイルスは肺炎を引き起こすウイルスと言われています。肺に悪影響を及ぼす喫煙はぜひとも控える行動の一つに挙げられます。

(4) ストレスを減らす。

よく笑う人や楽観的な人は、笑わない人や悲観的な人より免疫力が高いことが分かっています。大人数での食事や集会を控えるべき。昨今、一人でも、家の中でも笑うことのできる娯楽はたくさんあります。落語、漫才、吉本新喜劇・・・「巣ごもり」が勧められている。今日この頃、笑うことのできるテーマを探していたら、新しい趣味や娯楽が見つかるかもしれません。外出自粛を逆手に取って、楽しいことや簡単な運動でストレスを減らしませんか。

運動、食事、禁煙など日々の生活で免疫力を高めることはできます。免疫力を高めることで様々な病気から身を守りましょう！

文責：福山市医師会 感染症対策委員 太田 壮

■2■今月のトピック

◎春先の冷え

春先にオシャレしたい！が・・・春の服は少し薄めが多くてちょっと！って方、それは”春先の冷え症”ですよ。

原因は

(1) 春先の気温差。(春は三寒四温で激しい気温差があります。)

(2) 温かい食べ物を摂取する機会が減少。(3) 冬の運動不足。これにより筋肉量は減少、リンパの流れは停滞。それらが冷えを促進します。

(4) 身体が春に慣れてない。それなのに春の装いにしてしまう。

対策は

★下半身浴をしましょう。足浴でもいいでしょう。

★筋力アップ。激しい運動をしなくても、意識してストレッチしましょう。

★身体を温める食材を摂りましょう。生姜、根菜がいいです。飲み物はココア・抹茶をお勧めします。

★足先・手先を冷やさないファッションをしたらいいですよ。また、腹巻やカイロで目に見えない防寒対策をしましょう。

これらを守っていつも笑顔で春のコーデを楽しんでください。

文責：福山市医師会 広報委員 松永 天

■3■健康レシピ情報

◎今回は『カツオ』を使った料理を紹介しします。

旬が2度あることで有名なカツオ。3月から5月にかけてを1度目の旬として、この時期に獲れたカツオを「初カツオ」と呼びます。長旅をしてきた初カツオは身が締まっていて、あっさりした味わいが特徴的です。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください

⇒https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/kaisou_gyokai/tuna.html

も く じ

- 1 【感染症情報】 クロストリジウム・ディフィシル感染症 (CDI)
- 2 【トピック】 「毛虫皮膚炎」にご注意を
- 3 【健康レシピ】 今回は『しいたけ』を使った料理を紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎ クロストリジウム・ディフィシル感染症 (CDI)

人には、多くの細菌が共存していることをご存じでしょうか。

消化管には、1000種類以上、数にして100兆以上、重さにして1~2kgの細菌が共生しており、腸内細菌叢(腸内フローラ)と言われています。人を構成する細胞数は、約37兆と言われており、腸内細菌が人に寄生しているのではなくて、腸内細菌に人が寄生しているといっても過言ではない数になります。

この腸内細菌フローラが壊れると起こるのが腸炎であり、その中でも重篤になりやすい腸炎にクロストリジウム・ディフィシル感染症(CDI)という腸炎があります。

この腸炎は、主に医療行為がきっかけでおこるもので、抗生物質の使用が原因です。従って、この病気にならないようにするには、不用意に抗生物質を使用しないことです。そのためにも、風邪を引いたときに、抗生物質を飲まないことが肝要です。風邪の原因は、ほとんどがウイルス疾患であり、抗生物質はウイルスには効きません。むしろ、正常な腸内フローラを破壊するのみで、副作用しかおこらないことになりかねません。

なお、CDIの治療は、現在なんらかの抗生物質を使用している時にはそれを中止して(中止できなこともあります)が、CDに対して効果のある、特殊な抗生物質を使用します。多くの方は、これで治りますが、治りにくいCDIには、糞便移植という方法があります。正常な人の便を、大腸に移植する治療です。アメリカ、オランダ、中国などには糞便バンクがありますし、日本でも糞便バンクの設立のうごきがあります。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 平田 教至

■ 2 ■ 今月のトピック

◎ 「毛虫皮膚炎」にご注意を

新緑の爽やかな季節になりました。新型コロナウイルス感染症の影響で、人との接触をできるだけ減らさないといけない毎が続いています。こんな時には、緑豊かな自然の中で不安や緊張を癒やしたくなりますね。

しかし、この季節には毛虫による皮膚炎が多くなるので、注意が必要です。原因となる毛虫は、主にドクガとイラガの2種類です。

最も多いのはチャドクガで、この幼虫はツバキ、サザンカに生息しており、一匹が体表に数十万本の目に見えない毒針毛を持っています。

この毒針毛が風に乗って飛んできて、皮膚に触れると、その部位にたくさんの赤いブツブツが出てきて、強い痒みを起こします。

毒針毛の長さは、0.1mmと小さいため、薄い衣服であれば中まで通過して症状が出ます。毛虫に触れた覚えがなくても、毛虫のいる木のそばにいただけで、毒針毛が飛んできて発病します。

近くに干してある布団、洗濯物に付いた毒針毛や、ペットに付いた毒針毛でも触れてしまうと発病するので、注意が必要です。毎年5~6月と8~10月に毛虫が発生するため、被害が増えます。

一方、イラガは、カキ、サクラ、クス、カエデ等の街路樹に発生します。イラガはチャドクガと違い、毛虫に直接触れることで毒液が注入され、激しい痛みを生じて周囲が赤く腫れます。

イラガの幼虫は緑色をしている上に、葉の裏にいるため、気づかず被害に遭うことが多いです。

葉を食べた痕がある樹木に触れる時には、注意してください。爽やかな季節、思いがけない毛虫の被害に遭わないように気をつけながら、初夏の自然を楽しみましょう。

文責：福山市医師会 広報委員 徳毛幸枝

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎ 今回は『しいたけ』を使った料理を紹介します

しいたけは煮物から鍋物やお節料理まで、日本の日常的な食生活には欠かせない食材です。健康レシピではしいたけの栄養素をアップさせる調理のポイントや保存のコツも紹介しています。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください

⇒<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/kinokorui/sitake2.html>

- 1 【感染症情報】風邪とコロナ
- 2 【トピック】熱中症に気を付けましょう
- 3 【健康レシピ】今回は『かぼちゃ』を使った料理を紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎風邪とコロナ

新型コロナウイルス (SARS-CoV-2, COVID-19)の感染で世界が揺れています。欧米では高い死亡率で医療崩壊も起こり、アメリカでは国情不安に至る始末です。コロナウイルスが体内でどのような挙動を示すかは未だわかっておらず(肺だけではなく重症例では全身の臓器に影響を与えるようです)治療薬もまだ朗報は聞こえてきません。

ただ、人から人への感染様式は、コロナは風邪と極めて似ています。治療法がないところも風邪と似ています。ただ、時に重症化して死ぬという点は風邪と異なります。

もしコロナを根絶できるなら、風邪も根絶できるでしょう。逆に風邪を根絶できるなら、コロナも根絶できるということになります。……まあ、不可能でしょうね。

昔から「風邪の治療法を見つけたらノーベル賞ものやで!」と言われていたのは、ひょっとしたら今のこの事態を暗示していたのかもしれませんが。いずれにしろコロナ騒動はしばらく続きます。みなさん基本的に忠実に手洗い・マスク・うがいなど感染防御につとめましょう。

文責: 福山市医師会 感染症対策委員 辰川匡史

■ 2 ■ 今月のトピック

◎熱中症に気を付けましょう

ようやく緊急事態宣言が緩和されると思ったら、あっという間に「熱中症」の文字を目にするようになり、一息を入れる暇がありません。

今更ではありますが、熱中症とは環境要因や身体要因により身体が体温調節機能を崩した状態の総称です。気温や湿度などの環境要因だけではなく、その時の体調の不良、睡眠不足、肥満などの個々の身体要因も誘発原因となります。

体温の調節は血管運動も介して自律神経系が調整しています。睡眠不足、暴飲暴食、不規則な生活時間は自律神経系の調子を崩します。

新型肺炎感染予防の視点から「免疫力」の強化、睡眠や規則正しい生活の必要性が言われて久しいですが、全く同じ姿勢が求められているようです。

健康に生きる基本ですね。

文責: 福山市医師会 広報委員 宅和直樹

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は『かぼちゃ』を使った料理を紹介します。

かぼちゃは輸入のものが増えて1年中店頭に並んでいますが、国産ものの旬は5~9月、なかでも6~7月半ば頃が一番の食べどきです。かぼちゃは長期保存することもでき、追熟してデンプンが糖質に変わると甘みが増加、栄養価も上がります。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください
⇒<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/miyasai/kabocha.html>

- 1 【感染症情報】蚊にご注意を
- 2 【トピック】災害への備えしていますか?とくに“食べ物”と“家具”について
- 3 【健康レシピ】胡麻とココナッツのゼリー緑茶ソース

■ 1 ■ 感染症情報

◎蚊にご注意を

暑い季節になってきました。私が子供の頃は、寝る部屋にエアコンなどなく、窓を開けて蚊帳(かや)の中で寝ていました。子供の頃は、蚊に刺されると痒いのが困るから、蚊に刺されないようにするのだ、としか思っていませんでした。しかし蚊に刺されないようにすることは、感染症の予防にもなるのです。蚊が媒介する感染症としては、デング熱、チクングニア熱、ジカウイルス感染症、マラリアなどがあります。このうちデング熱は2014年に日本国内での感染例が確認され、東京の代々木公園を封鎖し消毒している映像を覚えている方も多いと思います。デング熱は、日本ではヒトスジシマカ(やぶ蚊)が媒介するとされ、多くは3~7日の潜伏期間の後、発熱、発疹、頭痛、骨関節痛、嘔気・嘔吐などの症状を呈します。多くは1週間程度の経過で回復しますが、一部に重度の出血傾向を呈する重症な状態になるものがあります。蚊が媒介する感染症の予防は、蚊に刺されないようにすることにつきます。肌の露出が少ない服装にすること、虫除け剤を使用することが大事になります。また庭などで水がたまる所をできるだけなくして、蚊の発生を抑えることも大事になります。

文責:福山市医師会 感染症対策委員 大多和泰幸

■ 2 ■ 今月のトピック

◎災害への備えしていますか?とくに“食べ物”と“家具”について

梅雨の季節に入り、ニュースでも日本の各地で雨による被害の情報を今年も少しずつ目にするようになりましたね。

災害への備えとして、まず、食品の備蓄について考えてみましょう。お子さんにとって大きな問題となると考えられるのは、アレルギー用食品です。避難所の備蓄に関しては、日本小児アレルギー学会が提案しています。いざというときにあわてないように、このようなアレルギー用食品も含めて、所帯人数と避難日数をふまえた備蓄を心がけたいものです。「新しい生活様式」の中に、それぞれ独自に「ローリングストック:備蓄品を日常少しずつ消費してその分を補充すること」を取り入れるのはいかがでしょうか。

屋内にある大きな家具は、地震に備えて、固定をしっかりしておくことが望ましいとされています。ぜひ確認しておきましょう。

ご家庭での災害対策を、とくに“食べ物”と“家具”について、熊本県PRマスコットキャラクター「くまモン」といっしょに学べる動画が、内閣府から公開されていますのでご紹介します。

<https://youtu.be/2uRSgyx8Re0>

みんなで災害にそなえましょう!

文責:福山市医師会 広報委員 小山祐介

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は『胡麻とココナッツのゼリー緑茶ソース』を紹介します。

濃厚な胡麻とココナッツを少し苦みのある緑茶ソースとからめながら召し上がってみてください。涼を感じさせるデザートです。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください
⇒<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/okashi/gomatococonut.html>

も く じ

- 1 【感染症情報】洪水被害のあとで気をつける病気
- 2 【トピック】夏の便秘
- 3 【健康レシピ】コーヒーゼリー

■ 1 ■ 感染症情報

◎洪水被害のあとで気をつける病気

近年、全国的に洪水被害が増加しているように思われます。洪水被害のあとで気を付けていただきたい病気がいくつかありますので紹介します。皆様お気を付けください。

レジオネラ肺炎水害の後には土埃や土砂を含んだ霧状のミストと共に原因菌を吸い込む恐れがあります。被災後の後片付けの際にはマスクできれば防塵マスクを使用し、なければタオルで鼻と口を覆って下さい。もしも発熱・息苦しさなど肺炎を疑わせる症状がある場合は、早急に医療機関を受診して下さい。レプトスピラ症家畜やペット(犬、猫)やげっ歯類の腎臓に保菌している事があり尿中に排出されます。洪水時は、保菌動物の尿で汚染された水があふれる場合があります、傷のある皮膚を通じて感染する事があります。軽症の場合は風邪のような症状ですが、重症の場合は、黄疸(皮膚や白目が黄色に)、出血、腎障害(おしっこの量が減る)などの症状が見られます。

破傷風洪水後に限りませんが常にけがをした時は、水できれいに泥を洗い流すなど早めに傷の処置をして下さい。深い傷を負った時や、口が開けにくいなどの症状が出た場合は、早急に医療機関を受診して下さい。

予防はワクチン接種ですが1968年の定期接種以前の人は免疫を持っていない可能性が大で、かすり傷でも発症する場合があります。定期接種済みの人も約10年おきに接種するのが理想的です。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 眞鍋明広

■ 2 ■ 今月のトピック

◎夏の便秘

季節によって便秘になりやすい原因は様々であり、夏も便秘になりやすい季節といわれています。便秘の原因を知り、しっかり対策しましょう。

原因として主に、

- (1) 水分不足：暑い時期は汗をたくさんかくため、水分不足となり便が硬くなる原因となります。
- (2) 夏バテからくる食欲不振：胃と連動して腸も活発になるため食べ物を食べないと腸の動きが鈍くなってしまいます。また便を形成するのに十分な食べ物が必要で、食べる量が少ないと便をしっかり形成できずに小さなコロコロした便になってしまいます。
- (3) クーラーでの冷え：クーラーがついていると体が冷えてしまい、腸の蠕動運動が低下したり、血行も悪くなります。血行が悪くなると、腸のぜん動運動が弱まります。

対策としては、

- (1) 意識して水分補給を行う。
- (2) 食欲不振の場合には消化吸収に良く、柔らかい便ができやすい食事がおすすです。食生活は便秘と関係していますので、しっかり対策しましょう。
- (3) クーラーが効いている部屋で作業する際には薄手のカーディガンやブランケットを常備するなど、体を冷やさないようにします。

文責：福山市医師会 広報委員 西江学

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は『コーヒーゼリー』を紹介します。

コーヒーを飲むような、ほろ苦いゼリーは食後にぴったりなデザートです。薫り高いコーヒーと甘さ控えめのミルクの上にクラッシュゼリーをどうぞ。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください
⇒<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/okashi/coffeejelly.html>

も く じ

- 1 【感染症情報】日本紅斑熱にご注意！ ～山ありダニあり～
- 2 【トピック】 「秋バテ」にご注意を
- 3 【健康レシピ】今回は『和風ロールケーキ』を紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎日本紅斑熱にご注意！ ～山ありダニあり～

ダニに咬まれて起こる病気にはいくつかありますが、今回は「日本紅斑熱」の話題です。

国内でも、広島県東部は、日本紅斑熱の多発地域とされています。

この病気で注意しないといけない点はいくつかあり、抗菌薬が効く疾患ですが、早期に治療を開始しないと重症化し大変なことになる場合があります。

感染症はよろず、予防が重要です。

まずは、ダニに咬まれないようにすることが重要で、これから秋にかけても日本紅斑熱への注意が必要です。

とくに、野山や草むらに入るときには、肌の露出を少なくするように、長袖・長ズボンなどをしっかり着用しましょう。

もしもダニに咬まれてしまったら、無理に引き抜こうとせず、医療機関を受診して対応してください。

厚生労働省では、注意喚起・啓発の合言葉として「山ありダニあり」と呼びかける一風変わったポスターを作製しています。これも参考になさってください。

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/000307105.pdf> 文責：福山市医師会 感染症対策委員 小山祐介

■ 2 ■ 今月のトピック

◎「秋バテ」にご注意を

9月に入っても夏と同じような倦怠感や食欲不振が続いている方はおられませんか？これらはいわゆる「秋バテ」かもしれません。

秋バテは、冷房に長時間あたり、冷たいものを多く摂取したりする真夏の生活習慣から自律神経のバランスが乱れ、それが秋口まで続くことから起こると考えられています。

秋バテの解消のためには、以下のようなことに気を付けて生活しましょう。

- ・ 1日3食、決まった時間に食事を摂りましょう。
- ・ エアコンにあたる時間を徐々に減らしましょう。
- ・ 浴槽に湯を張って入浴しましょう。血行促進や硬直した筋肉を和らげる効果があります。
- ・ 短時間でもウォーキングなどの有酸素運動を行いましょう。
- ・ 睡眠を確保しましょう。暑い時はエアコンや扇風機をゆるめて使いましょう。

冬のインフルエンザなどの流行に備える意味でも、早いうちに体調を回復させましょう。

文責：福山市医師会 広報委員 吉岡 孝

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は『和風ロールケーキ』を紹介します。

ロールケーキといえば、洋風スイーツではありますが、材料を変えれば和のテイストを楽しむことができますよ。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください

⇒<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/okashi/wafu.html>

も く じ

- 1 【感染症情報】マスクのはなし
- 2 【トピック】運動のニワトリタマゴ問題 ～運動したくないから肥満するのか、肥満しているから運動したくないのか～
- 3 【健康レシピ】今回は『スイートポテト』を紹介しします

■ 1 ■ 感染症情報 ◎マスクのはなし

令和2年は年初からマスクの話題には事欠かない年となりました。

日本でマスクと言えば、鼻と口を覆う四角い白い布(最近では多彩ですが)を想像されるかたが多いと思われませんが、英語ではそれらはfacial maskと称され、マスクは仮面に相当します。仮面をつけることには、直接ものを遮る効果というよりも、呪術的な色合いが強いと思われれます。仮面に宿る力で邪気を払う・避けるといった使われ方が主な目的のように思われます。さて、いわゆる感染防止の観点でマスクが考案されたのは、1880年代のヨーロッパです。外科医らが細菌の創傷侵入を防ぐために無菌戦略を唱え、手だけでなく器具や術者の息も問題と疑い、ブレスラウ大学(現在はポーランドのヴロツワフ)外科主任ヨハン・ミクリッツ(1850～1905)らは、1897年から手術時にマスクを着用し始めました。この時考案されたのが、「2本のひもでつながれたガーゼで鼻と口とあごひげを覆うように顔をすくい取る」マスクです。マスクは次第に普及し、1935年頃にはほとんどの施設で基本的な手技と認知されるようになりました。

その後の変化としては、1930年代には医療用マスクの使い捨て紙マスク化と、1960年代の合成素材マスクの導入があります。昨今では新型コロナウイルスの感染拡大防止にも期待がかかりますが、マスクは飾りではありません。きちんと鼻と口を覆いましょう。あごの下にかける、口だけを覆うのでは、効果は期待できません。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 浅野誉久

■ 2 ■ 今月のトピック

◎運動のニワトリタマゴ問題 ～運動したくないから肥満するのか、肥満しているから運動したくないのか～

9月に入ってからめっきり涼しくなりました。暑すぎることも寒すぎることもなく、運動には快適なシーズンとなりました。

熱中症予防のために運動を控えていた方々もそろそろ腰を上げて…、と思ったけれども何故かやる気が出ない。そんなことはありませんか？

先日学会で面白い話を聞きました。

古代ギリシャの医学の父「ヒポクラテス」は、紀元前400年前後の大昔に、すでに「運動は最上の薬である」と言っていたそうです。

これを現代の科学で解説すると、運動をすると筋肉からホルモン(マイオカイン)が分泌され、メタボを改善させたり免疫力を上げるため、薬のように効果があるということです。

運動というのは動物で言うと「餌」を探しに動き回る行動に相当します。ですから、肥満があると「これ以上栄養は必要ない」と体が判断し、食欲を抑えるホルモン(レプチン)が分泌されます。更にこれが長期間・過剰に分泌されると、脳に作用して運動による快感を抑えてしまい、運動が減る。すると更に肥満するという悪循環を形成してしまいます。すなわちニワトリが先か卵が先かのような状態になってしまいます。

更に、この悪循環は肉のような動物性脂肪を摂ることによって悪化してしまいますが、肉よりも魚や大豆食品をおかずにして、玄米のような食物繊維が多い主食を食べることで改善されるそうです。

運動しようと思ったけど腰が重い…という方、この悪循環から脱するには、まず食事から改善してみても如何でしょうか？

文責：福山市医師会 広報委員 濱本博美

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は『スイートポテト』を紹介しします。

甘くてホクホクなきつまいもを使った、シンプルなスイートポテトです。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください

⇒<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/okashi/sweet.html>

も く じ

- 1 【感染症情報】 インフルエンザと新型コロナ
- 2 【トピック】 秋の夜長の睡眠について
- 3 【健康レシピ】 今回は『パンプキンババロア』を紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎インフルエンザと新型コロナ

秋も深まり、例年であればインフルエンザの流行が懸念される時期となりました。

今年は新型コロナの流行もあり同時流行が懸念されています。

今のところ、新型コロナ対策（マスク、手洗い、3密回避など）もあって、インフルエンザ流行の気配はまだみられていません。

新型コロナ感染者の累計が10万を超えましたが、一方、インフルエンザは毎年1000万人以上の日本人がかかる最大の感染症です。

新型コロナとインフルエンザは発熱、咳など共通する症状も多く鑑別が難しい病気です。

インフルエンザにかかった場合、新型コロナも同時に疑われる場合もあります。

そのため新型コロナ対策としても、インフルエンザワクチンをできるだけ多くの人が接種して流行を極力抑えておく必要があります。

高齢者や小児を守るためにも成人のインフルエンザ予防接種をおすすめします。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 木村真人

■ 2 ■ 今月のトピック

◎秋の夜長の睡眠について

あんなに暑かった夏が嘘のように、冷え込む日が増えてきましたね。特に朝寒いと、布団から出るのが億劫になります。

このメールが配信される2020年11月10日の福山市の日の出時刻は午前6時35分、日の入り時刻は午後5時05分、その後冬至にむかって日照時間は短くなっていきます。

「秋の夜長」に睡眠のリズムを崩すことが多いですし、特に今年の冬は新型コロナウイルスとインフルエンザウイルスに対抗できる適度の免疫力を保つために、よい睡眠について考えてみましょう。

◎朝の光をしっかり浴びましょう。

朝日を浴びると脳内でメラトニンの分泌が止まり、セロトニンの分泌が増えて、日中の活動に適した体の状態になります。メラトニンの分泌が止まって約15時間後にメラトニンが分泌されて眠気をもよおします。

◎夜の強い光は控えめにしましょう。

PC、スマホ、タブレットなどからのブルーライトは特に強い刺激になり、メラトニンの分泌が抑えられます。就寝の1時間前には止めるのがよいでしょう。

◎朝食を摂ること、適度な運動も大切です。

◎寝酒をやめましょう。

最近はいろいろな睡眠アプリがありますが、データにとらわれすぎないことも大事ですよ。

文責：福山市医師会 広報委員 古庵路子

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は『パンプキンババロア』を紹介します

かぼちゃを混ぜ込んだ、色鮮やかなババロアを作ってみませんか？

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください

⇒<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/okashi/pan.html>

- 1 【感染症情報】手洗い(手指衛生)について
- 2 【トピック】冬を乗り越えるには生姜です
- 3 【健康レシピ】今回は『チョコレートケーキ』を紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎手洗い(手指衛生)について

新型コロナウイルス感染症が遷延している中、手指衛生の重要性が言われています。

手指衛生の方法は「石けんとペーパータオル」を使う方法と「速乾性アルコール」を使う方法があります。

前者は皮膚表面に付着、ないし固着した微生物を皮脂・浸出液や古い角質と共に取り除く方法です。殺菌作用は不十分ですが確実に微生物の量を減少させます。

後者には殺菌作用は十分にありますが、手に湿疹や傷があったりすると痛みを伴うこともあります。ノロウイルスなど殺菌作用がない微生物もいます。

新型コロナウイルスはアルコール製剤が有効ですのでよく使われていますが、石けんとアルコールを併用して使うのがベストです。

しっかり手洗いをすると当然「手荒れ」を合併しやすくなります。「手荒れ」があると除菌効果は落ちますので普段からのハンドクリームなどによるケアが必要です。ステロイドの外用が必要なケースもあります。

手洗いでだけでなくマスクも予防接種も、感染を100%防ぐものではありませんが、たとえ50%でも防げれば実行する意味があると考えます。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 下江敬生

■ 2 ■ 今月のトピック

◎冬を乗り越えるには生姜です

生姜にはアンチエイジングの<ジンゲロール>。冷え予防の<ショウガオール>。代謝を高める<ジンゲロン>。

整腸作用の<食物繊維>。酵素の働きを助ける<マンガン>。

老廃物を体外に排泄促進させる<モリブデン>と、身体に良いものが豊富に入っています。また、生姜の皮は栄養いっぱい。前途のジンゲロールに加えて、生活習慣病予防の<ポリフェノール>があります。

という事は、皮の栄養を捨てるのはもったいないから、皮は剥かずに調理しましょう。

私は時々、真冬は皮ごとすりおろしたものを料理にかけて食べています。

すると身体はポカポカしてきて、いかにも免疫力アップしている感じがしてくるのです。

皆様も試してみてください。

文責：福山市医師会 広報委員 松永 天

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は『チョコレートケーキ』を紹介します高カロリーのチョコレートを使わず、ココアベースのしっとりケーキです。

クリスマスケーキにいかがでしょうか。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください

⇒<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/okashi/cake.html>