

たかが肩こり、されど肩こり

リハビリテーション科 作業療法士 清水 健太

【肩こりの予防】

今回は、肩こりの概要と生活と姿勢の注意点についてお話しさせていただきます。

そもそも、なぜ肩がこるのか？その理由の一つは、重たい頭を支えている首や二本の腕の重さが肩に集中するためだと考えられています。つまり、**ふつうに暮らしているだけでも、肩はこりやすい場所**だということです。



実際に平成23年の厚生労働省の「国民生活基礎調査」によると、女性が訴える自覚症状の第1位が肩こりで、男性でも第2位に挙げられています。(ただし、骨や神経の異常による「病気の症状としての肩こり」もあります。ですから軽視はできません)

～ 危険な肩こりとは ～

こんなときはすぐに受診してください！

- ☐ 運動したとき(例えば階段を上るとき)に肩が痛む
……狭心症の可能性があります。
- ☐ 手のしびれや麻痺を伴う
……首や肩の神経・血管が圧迫されている可能性があります。
- ☐ 首や肩を動かしていないのに痛む
……骨の異常や内臓の病気かもしれません。
- ☐ 徐々に症状がひどくなる
……進行性の病気が考えられます。

実際にはこれらに該当しない肩こりが大半を占めます。

仕事や家事をしているときの姿勢がよくないのかもしれませんが、今の検査技術ではわからないほどのわずかな異常、例えば**骨や軟骨の変形や血流の減少、筋力の低下やこわばり**などがあって、その影響なのかもしれません。

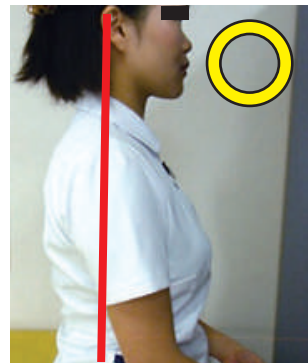
このような原因がわからないケースを、医学的には「本態性肩こり」と呼んでいます。

【肩こりの対処法】

《生活》

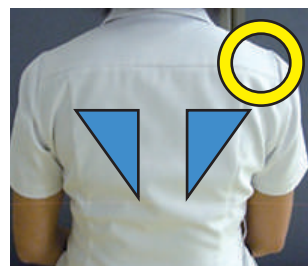
まず、**姿勢をチェック**してみましょう。また、ショルダーバッグは片方の肩に負担が集まるので、なるべく両肩で背負うタイプのバッグを使いましょう。枕の高さを変えてみるのもよいでしょう。

※横からの図



耳、肩、おしり横の骨が一直線になるようにまっすぐに座ります。鏡もしくは、どなたかにみてもらって修正して下さい。

※後面からの図



どなたかに肩甲骨(青色)の輪郭を触ってもらって肩甲骨自体を頭の中でイメージできるようにします。その時に**左右の肩甲骨や背骨の位置に差がないか**確認して下さい。

皆様は肩こりの自覚がありますか？自分には自覚がないけど、他人から「凝ってますね」と言われたことがありますか？従来肩こりなので、肩こりが治らないと諦めていませんか？ちょっとした生活変化で改善するかもしれません。一度受診してみてください。



あとがき

「ブレイクスルー感染」はワクチン接種後になお感染することで、どんなワクチンでもおこる可能性があります。新型コロナでも感染力の強いデルタ型変異種が大多数となったこともあり、ブレイクスルー感染がふえています。ワクチンによってできた抗体は血液中や肺などでは効果がよく発揮されるが鼻やのどでは効果が出にくいとされ、新型コロナやインフルエンザなどではこのブレイクスルー感染がおこりやすいといわれます。しかし同時に肺炎など病状が重症化する可能性は低くなります。したがって「ワクチンをうっても感染するのならうつのをやめておこう」というのは間違いで、ワクチンがひきつづき新型コロナ対策の基本であることになんらかわりはありません。一方、ブレイクスルー感染の場合は、症状が軽いあるいは無症状の感染者がふえると考えられるので、知らぬ間に感染するあるいは感染させるケースに十分注意することがいっそう重要になります。ですからマスク使用や三密回避などによって感染機会そのものを徹底的にへらすことも引き続き重視されます。(編集委員会)

「Wellness 予防と健康」

第1巻3号(通巻3号) 発行日 2021年10月1日

- 編集人 山田 和範
- 発行人 尼川 龍一
- 編集事務 藁部 亜矢子

一般財団法人 日本バプテスト連盟医療団

日本バプテスト病院

〒606-8273

京都市左京区北白川山ノ元町47番地

TEL / 075-781-5191 (代)

https://www.jbh.or.jp/



一般財団法人 日本バプテスト連盟医療団 日本バプテスト病院

〒606-8273 京都市左京区北白川山ノ元町47番地 TEL / 075-781-5191(代表)



ウエルネス

October
2021
3号

～ 予防と健康 ～

巻頭言

健康増進へのチャレンジ

～ご自身のため・大切な方のため～



健康管理科 医師 水本 万里

人生100年時代…定年延長(70歳位まで働きたい人が多い)そして AI の時代へと、55歳で定年を迎えていた時代から比べると、時代はどんどんシフトしています。

2020年現在の平均寿命は女性87.64歳、男性81.34歳となり、今後も増加傾向が続くと予想されます。この長寿社会は、我が国の医療技術の進歩と予防医学の発展によりつくられてきたものといえるでしょう。

その**予防医学**のひとつに、**人間ドック・健診**があげられます。当院の健康管理科では少しでも地域の皆様の健康増進のお手伝いができますよう、老若男女問わず様々な観点から健康チェックが可能な健診項目をご用意しております。ご自身の生活環境や家族歴などを考慮してコースやオプションなどを検討していただければと思います。

食事・運動習慣、ストレス(休養不足)、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症や進行に関与するとされる高血圧・高脂血症・糖尿病・高尿酸血症、全死因のなかでも上位を占める癌などの悪性腫瘍・心臓病・脳卒中などは、現代病として注目されています。これらの疾患はご自身の生活全般を振り返り、毎日の食事や運動や嗜好品に対してのちょっとした工夫や改善意識を持つことで防ぐことができます。癌などの悪性腫瘍のおよそ60%はおもに喫煙、その他の生活習慣が原因とされています。次に掲げる、生活習慣病の予防策を参考にしてみてください。そして、身体の異常に気付いたら早めの受診、正しい情報を得てください。

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1 タバコは吸わない | 6 野菜や果物は豊富に |
| 2 他人のタバコの煙をできるだけ避ける | 7 適度な運動と心身の休息 |
| 3 酒はほどほどに | 8 適切な体重維持(肥満を避ける) |
| 4 バランスのとれた食生活(間食に注意) | 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療 |
| 5 塩辛い食品は控えめに | |

悪性腫瘍の死亡数順位は、男性が肺がん・胃がん・大腸がんの順、女性が大腸がん・肺がん・膵臓がんの順(下図2019年、国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」)となっています。

	1位	2位	3位	4位	5位	
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸7位
男性	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸7位
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸9位

肺がんは早期発見例が少なく治りにくい癌とわれています。喫煙は最大のリスク、禁煙は最大の予防です。タバコの値上がりに伴い、この機会に禁煙を決意されたという方が最近何名かドックを受診されました。今から禁煙にチャレンジしようとお考えの方、是非とも当院の禁煙外来の利用もご検討ください。(現在は治療薬供給状況により一時的に休診しておりますが、時期をみて診療再開の予定です)

大腸がん増加の背景は、食生活の西欧化とされています。赤身肉(動物性脂肪)摂取の増加が促進因子と言われています。アルコール摂取量が多い方、肥満体型の方も要注意です。積極的な野菜や果物類の摂取や手軽にできる運動などを習慣づけてみましょう。

胃がんの原因には、ヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)感染があげられます。最近ではピロリ菌除菌療法がかなり浸透して感染者が減少してきたとはいえ、まだ全日本人の約40～50%が感染しているとも考えられています。除菌することにより胃がんの予防はもちろんのこと、萎縮性胃炎などの進行や胃・十二指腸潰瘍の予防にもつながります。他にも、塩分の過剰摂取や2級アミン(こげ)や喫煙が胃がんの原因として注目されています。辛くて苦手とされる検査ですが、上部消化管内視鏡検査(胃カメラ)を是非とも定期的に受けましょう。

健康で長生きしたい！最期まで周囲の手を煩わせないで、幸福感や満足感を味わえる人生を生きたい…そして介護や寝たきり状態を避けて逝きたい…それは誰しもが心より願っていることではないでしょうか。

明日のあなたの健康管理のために、そして大切なご家族のためにも、人間ドック・健診でご自身の健康チェックをおすすめ致します。当院の健康管理科では、質の高い検査と丁寧な結果説明や報告書作成を基本姿勢として、スタッフ一同皆様に寄り添い健康増進のお手伝いができますよう努めてまいります。

目次 contents

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1.「健康増進へのチャレンジ」——— 健康管理科 医師 水本 万里 | 6.「糖尿病予防のために…できることから始めましょう!」— 管理栄養士 金子 緑 |
| ～ご自身のため・大切な方のため～ | 7.「いわゆる「健康食品」について(前編)」——— 薬剤師 橋井 祐子 |
| 2.「脂質異常症の予防」——— 健康管理科 保健師 諸留 正法 | 8.「たかが肩こり、されど肩こり」— リハビリテーション科 作業療法士 清水 健太 |
| 3.「あなたの動脈、調べてみませんか?」—— 臨床検査技師 森坂 亜希 | 8.あとがき |
| 4.「新型コロナウイルスワクチンQ&A」—— 総合内科 医師 来住 知美 | |

脂質異常症の予防

健康管理科 保健師 諸留 正法

平成29年の厚生労働省が行った患者調査では、国内の脂質異常症の患者数は220万人を超え、高血圧性疾患・糖尿病に次いで多いと言われます。脂質異常症の発症には、特に生活習慣の乱れが大きく影響するため、普段からバランスのよい食事や運動習慣を心掛けることが大切です。

【脂質の種類と役割】

- **コレステロール**:細胞膜や胆汁酸、ホルモンやビタミンDの材料になります。
- **中性脂肪**:体を動かすエネルギーになります。また内臓脂肪という形で貯蔵エネルギーになります。
- **リン脂質**:細胞膜の主要構成成分になります。

【脂質異常症とは?】

- 脂質異常症とは血液中の脂質代謝に異常がある状態を言います。

脂質異常症診断基準(空腹時採血)

LDLコレステロール 140mg/dL以上	高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール 40mg/dL未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセライド(中性脂肪) 150mg/dL以上	高トリグリセライド血症
Non-HDLコレステロール 170mg/dL以上	高non-HDLコレステロール血症

動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年度版(日本動脈硬化学会)

【予防のためにできること】

● 食事

1 バランスよくとりましょう。

できれば毎食主食・副食(たんぱく質・野菜など)をそろえましょう。

2 積極的に摂りたい食品

○背の青い魚・大豆製品 ○食物繊維 ○緑黄色野菜

これらは中性脂肪やコレステロールを改善する働きがあります

3 気を付けたい食品

○動物性脂肪 ○炭水化物・糖質 ○アルコール

○トランス脂肪酸(菓子パン・スナック菓子・クッキー等)

これらはLDLコレステロールを上げたり、中性脂肪を増加させます。

● 減量

内臓脂肪の減量は中性脂肪を下げる効果があります。メタボリックシンドロームと診断された場合、まずは6ヶ月で体重の3%程度から減量してみましょう。

● 運動

有酸素運動はHDLコレステロールを増やし中性脂肪を下げる効果があります。少し汗ばむ程度の有酸素運動(ウォーキング・自転車・階段昇降運動等)を1週間に2～3日程度、1日合計30分程を目安に取り組みましょう。

● 禁煙

喫煙はHDLコレステロールを低下させLDLコレステロールを酸化変性させて動脈硬化を促進します。禁煙外来の活用等で禁煙に取り組むことを勧めます。

● ストレス軽減

ストレスは脂質代謝の悪化を招くことがあります。こまめに気分転換を図るなどストレス軽減に努めましょう。

● 婦人科受診(女性)

エストロゲン(女性ホルモン)はLDLコレステロールの上昇を抑える働きがありますが、エストロゲンの分泌量は更年期から急速に減少します。更年期以降にコレステロールが上昇した場合、婦人科を受診してみることも選択肢の1つです。

※脂質異常症と診断されている場合や高血圧・糖尿病等の基礎疾患がある場合は、主治医と相談しながら生活習慣の改善に取り組むことが大切です。

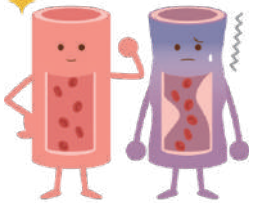


あなたの動脈、調べてみませんか?

臨床検査技師 森坂 亜希

ご自分の血管の動脈硬化が気になりますか?動脈硬化は血管の老化であり、誰でも年齢とともに進行していきますが、生活習慣の乱れが重なると、さらに進行がはやり、いつの間にか、心筋梗塞や脳卒中などの危険が差し迫っていることもあります。

では、血管の状態を知るにはどのような検査があるのでしょうか?

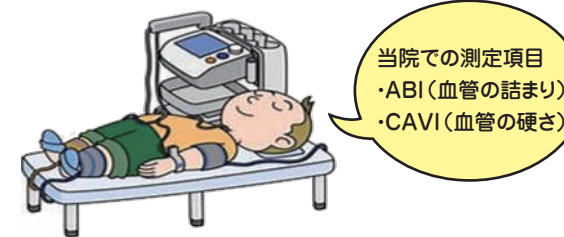


動脈硬化を調べるには?

いろいろな検査法がありますが、当院で行っている血圧脈波検査(ABI/CAVI)と頸動脈超音波検査についてご紹介します。

【血圧脈波検査(ABI/CAVI)について】

検査はとても簡単で痛みもありません。ベッドに横になって、心音マイク、両手両足にカフをつけます。血圧を計るのと同じ要領で、わずか4分程度で終わります。



当院での測定項目
・ABI(血管の詰まり)
・CAVI(血管の硬さ)

【検査でなにがわかるのでしょうか?】

ABI(足関節/上腕血圧指数、ankle brachial index)の略です。上腕と足首の血圧を測定し、それぞれの最高血圧の比率(足首収縮期血圧/上腕収縮期血圧)を計算します。上腕の血圧は左右どちらか高い方を使用します。

本来健康な人だと足首の血圧のほうが上腕の血圧より少し高いか同じくらいになります。

しかし、足首の血圧が上腕の血圧より低値になるということは、足の血流が悪くなっていることになりABI数値が低下します。この結果から足の血管の狭窄が疑われる場合はより詳しい検査を行い、狭窄病変がないかどうかを確認する必要があります。

ABI検査は下肢血管が慢性的に閉塞してしまった、閉塞性動脈硬化症の検出に有効な検査となっています。足の痛みやしびれ、冷感、間欠性跛行などの症状が気になる方は、ぜひこの検査をお勧めします。

【ABI基準値】

1.41≤ABI	足首の血圧が高め
1.00≤ABI≤1.40	正常範囲
0.91≤ABI≤0.99	正常範囲だが境界領域
ABI≤0.90	末梢動脈疾患の疑い

CAVI(Cardio Ankle Vascular Index)は心臓(Cardio)から足首(Ankle)までの動脈(Vascular)の硬さを反映する指標(Index)の略です。動脈の硬さを調べる検査で、大動脈を含む心臓から足首までの動脈硬化度を調べます。正常な柔らかい血管では、拍動は血管壁に吸収されながら波のように動脈を伝わります。硬くなってしまった

血管では、拍動は血管壁に吸収されないため、脈波は速く伝わります。そのため動脈硬化が進行するほどCAVI値は高くなります。血管狭窄が高度になると、脈波が伝播されにくくなり、CAVIは誤って低い値になることがあります。そのためABI検査と総合的に判断します。

【CAVI基準値】

CAVI<8.0	正常範囲
8.0≤CAVI<9.0	境界域
9.0≤CAVI	動脈硬化疑い

【血管年齢について】

CAVI値は年齢とともに上昇するため、血管年齢が反映されます。

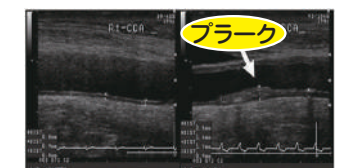
CAVI値を同じ性別、同じ年齢の健常者の平均値と対比することで、血管年齢を調べることができます。年齢平均よりも自分のCAVI値が高い場合は、それだけ動脈硬化が進んでいると考えられます。

【頸動脈超音波検査について】

動脈硬化の進展をしらべるには頸動脈エコーがおすすめです。頸動脈エコーは、簡便で視覚的に動脈硬化の診断が出来る検査です。動脈硬化を起こすと血管壁が厚くなったり硬くなったりします。その様子が画像で確認できます。被曝も痛みもありませんので、年月を追って動脈硬化の進み具合を知る事が出来、食生活の改善や運動療法、投薬などによる予防に繋げることが可能です。



検査はおおむけに寝て行います。枕を外して、首を30度ほど傾けて、ゼリーをつけたプローブをあてて、検査をします。左右の頸動脈(総頸動脈、内頸動脈、椎骨動脈、必要なら外頸動脈)の壁の厚さや径、血流の流れ、血管のつまりやプラーク(動脈硬化巣に存在する内膜の斑状肥厚病変)を測定します。



動脈硬化が気になる方は、一度相談してみてくださいね。

新型コロナウイルスワクチンQ&A

総合内科 医師 ^{きし}来住 知美；感染症専門医 家庭医療専門医

新型コロナウイルス感染症（新型コロナ）は、この世に現れてもうすぐ3年目を迎えます。厳しい医療ひっ迫を見せた第5波中の今年7-8月、高齢者へのワクチン接種は潜在的に10万人以上の感染を予防し、8000人以上の死亡を抑制したと、厚生省が報告しました。「私もワクチンを打てる?」「副反応は?」「3回接種ってどうなの?」ここでは、日々の疑問にQ&Aでお答えします。

Q:日本にはどんなワクチンがありますか?

A:現在、主に2種類のメッセンジャーRNAワクチン（mRNAワクチン）が流通しており、新たにウイルスベクターワクチン1種類が供給されることが分かっています（表1）。

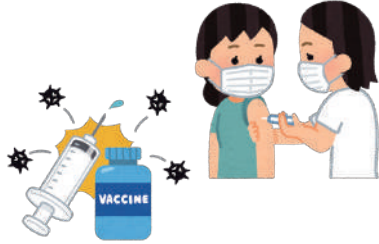


表1:ワクチンの種類と予防効果、副反応、接種間隔

ワクチンの種類		mRNAワクチン		ウイルスベクターワクチン
製薬会社		ファイザー	武田/モデルナ	アストラゼネカ
発症を予防する効果		65-85%		70%
重症化を予防する効果		85-90%		70-90%
副反応 ()内はその頻度	アナフィラキシー	(0.0004%)	(0.0002%)	(0.001%未満)
	その他	心筋炎(0.001%)		血栓症(0.0021%)
対象年齢		12歳以上	12歳以上	40歳以上*

※ 他の新型コロナワクチンに含まれる成分に対してアレルギーがあり接種できない等、特に必要がある場合は18歳以上

Q:1回目と2回目で違うワクチンを選ぶことはできますか?

A:原則として同一のワクチンを接種することになっていますが、1回目のワクチン接種後に重篤な副反応があった場合や、転居や流通状況により同じワクチン接種が困難な場合には、1回目と異なるワクチンを接種すること（交接種）が可能です。交接種でより高い感染予防効果が得られるとの説もありますが、まだ実証されていません。

Q:季節性インフルエンザと新型コロナの違いは何ですか?

A:最大の違いは「症状がはっきりしない」ことです。インフルエンザでは高熱が出てぐったりすることが多いですが、新型コロナでは微熱やのどの痛みなど、普段通り学校や仕事に行けるほどの軽症のことも多いです。**感染者のうち半数弱が無症状もしくは軽症**とも報告されています。しかしながら新型コロナでは**持病のない若い人も、肺炎となり重症化する割合が一定数あり、インフルエンザよりはるかにその割合が高い**です。感染力がある期間も異なります。インフルエンザは主に発症前日から解熱後2日目ですが、新型コロナは**発症2日前から発症後7日目まで**感染力があります。新型コロナでは、元気そうに見える人からも感染することがあります。

Q:変異株にワクチンは効かないというのは本当ですか?

A:インフルエンザなど他のウイルスでもいえることですが、一般的にウイルスは増殖や感染を繰り返す中で、少しずつ変異していきます。小さな変異でワクチンの効果がなくなることはありません。第5波のデルタ株では、従来の株に比べmRNAワクチンの発症予防効果は少し下がりましたが、重症化を予防する効果（肺炎、入院を防ぐ効果）は約9割と高く維持されています。「**もし感染しても重症化しにくい**」という効果は保たれているといえます。ちなみに新型コロナは2週間に1か所程度の速度で変異していて、感染者が多いほど変異が起こりやすく、広がりやすくなります。変異株を作らず、広げないためには、感染する人を減らすことが有効です。

Q:ワクチンを打たない方がよいのはどんな人ですか?以前、予防接種後に副反応がありましたが、接種できますか?

A:持病によって、ワクチンを打てないという制限はありません。過去にワクチンを受けて、接種後2日以内に発熱や全身性の発疹などのアレルギーが疑われる症状がでた方、新型コロナワクチンに含まれるポリエチレングリコール（PEG）でアレルギーの疑いがある方は、接種できないわけではありませんが、接種をするときに注意が必要です。必ず予診票に記載してください。

Q:免疫を抑える薬を服用していますが、ワクチンを接種した方がよいですか?

A:新型コロナに感染すると重症化しやすいので、ワクチン接種が推奨されます。ただし中等度～重度の免疫不全があると免疫がつきにくく、予防効果が低くなることがあります。流行が続いている間はワクチン接種後も感染対策を継続してください。また3回目の追加接種が、検討されています。なおワクチンにウイルスそのものが含まれているわけではない（生ワクチンではない）ので、**ワクチン接種そのものにより新型コロナに感染することはありません**。
※重症化しやすい要素としては他に、タバコ、肥満（BMI30以上）、高齢、妊娠後期、糖尿病・高血圧・慢性腎臓病・COPD（肺気腫）・癌などの持病、などがあります。

Q:妊娠していますがワクチンを打てますか?いつなら接種可能ですか?

A:週数に関わらず、いつでも接種可能です。とくに妊娠後期は新型コロナが重症化しやすいとの報告もあり現在、日本産婦人科学会も全妊婦にワクチン接種を推奨しています。

Q:ワクチンの副反応（いわゆる副作用）にはどのようなものがありますか?

A:自然に生じる反応と、避けたい有害事象に分けて考えます。発熱、頭痛、筋肉痛、接種したところの腫れや痛みなどは、ワクチンに対する炎症反応で自然な反応です。一方、避けたい有害事象として、強いアレルギー反応（アナフィラキシー）、心筋炎、血栓症などがあります。
アナフィラキシーは接種会場で一定期間過ごすことで、適切な診断と治療を受けることができます。心筋炎はmRNAワクチンを打った、10-20代の男性に起こることがあります。頻度は100万人に約10件と稀ですが、10-20代では接種後数日は激しい運動を避けた方がよいでしょう。頻度は実際に新型コロナに感染した場合の2000分の1です。また血栓症（ワクチン誘発性血栓性血小板減少症）はウイルスベクターワクチン接種後に稀に報告されており、頻度は実際に感染した場合の約20分の1です。主に若年女性で報告されているため、アストラゼネカはリスクの少ない40歳以上だけが対象となっています。いずれも、ワクチンそのものによるリスクと、ワクチンを接種せずに感染し、肺炎や合併症（血栓症・心筋症など）、後遺症を起こすリスクを比べて判断することが重要だと考えます。

Q:ワクチン接種は、自分の周りの人にどのような影響がありますか?

A:ワクチンは自分が感染しにくくなるだけでなく、周りの人たちも感染しにくくなります。ワクチンを打った人は、ワクチン未接種の同居家族の感染を5-9割減らすことが分かっています。**何かの事情でワクチンを打てない人たちがいれば、家庭・学校・職場など周囲の人たちがワクチンを打つことで、守ることができる**ともいえます。

Q:ワクチンで得た免疫はどれくらい持ちますか?年1回の接種が必要ですか?

A:接種から時間が経つと感染を予防する効果が下がることが分かり、日本でも3回目の接種を行うことになりました。ただし重症化を予防する効果は時間が経っても高く保たれていることが分かっており、一部で3回接種を進めるよりまず、より多くの人に2回接種を普及すべきとの意見もあります。一般的に不活化ワクチン（三種混合/四種混合、日本脳炎など）は3回以上の接種が必要です。新型コロナで4回目以降が必要かどうかは、今後の動向を見守っていくしかないと思います。

Q:友達から、ワクチンは人体実験だから接種しない方がよい、都合の悪い情報は国が隠蔽している、と聞きました。本当に信頼できる情報はどこから得たらよいですか?

A:たくさんの情報があり、不安になるかもしれません。分かっていることと分かっていないことを整理し、自分で決めることが重要だと思います。厚生労働省「新型コロナウイルスワクチンQ&A」、こびナビ、等のサイトがお勧めです。

Q:いわゆる後遺症には、どのような症状がありますか?

A:味・匂いが分かりにくい、息苦しい、集中できない、疲れやすい、脱毛などの症状で、長期間続くことがあります。これらの症状はワクチンを打った人で少ないことが分かっています。最近ではワクチン接種で後遺症が改善するという報告もあります。

Q:新型コロナに感染しました。またかかることはありますか?

A:はい、また感染することがありますので、ワクチンを推奨します。一度感染すると免疫ができ数ヶ月は守られますが、その後もまた感染することがあります。2回のワクチン接種により、再感染のリスクを半分以下に減らすことができます。

Q:ワクチンを接種したら、今まで通りマスクなしの生活をしてよいのでしょうか?

A:流行状況が改善すれば可能だと思います。ただし出会う人たちも、ワクチン接種を済ましているのが理想です。おおよそ8割以上の方がワクチンを接種していると流行しにくくなるとされています。

Q:今まで通りに海外に行けるようになるには、どれくらいかかるのでしょうか?

A:当面はワクチンパスポートなどを併用しながらの渡航制限が続くと予想されます。将来的には新型コロナを完全に制圧する国も出てくるかもしれません。その場合、新型コロナの流行国と非流行国の間での渡航制限は続くのではないのでしょうか。個人的には、一日も早く海外との行き来が自由になるよう願っています。

この原稿は2021年9月26日時点の情報を基に作成しています。最新の情報は厚生労働省、京都市のホームページ等を参考にしてください。

糖尿病予防のために…できることから始めましょう！

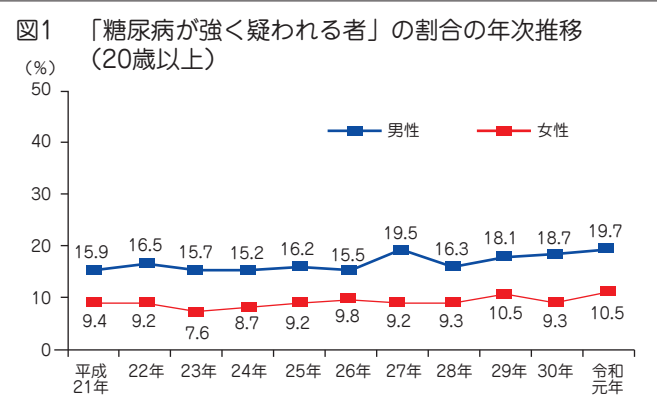
日本生活病予防協会が今年の3月に「**コロナ禍で最もかかりたくない生活習慣病**」の調査の実施をしたところ、その**約43%が糖尿病**であったと京都新聞の7月に掲載されました。2位がメタボリック症候群で7%であったので、ダントツに高いことがわかります。

もっともかかりたくない生活習慣病

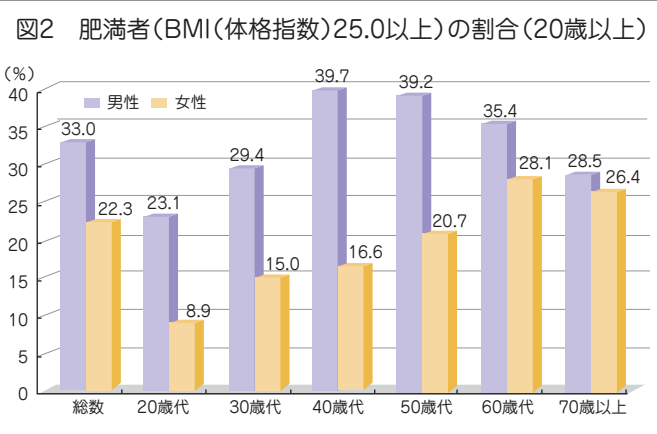
一般生活者	
1位 糖尿病(血糖値やHbA1cが高い病気)	42.6%
2位 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)	6.7%
3位 高血圧症(血圧が高い病気)	5.8%
4位 内臓脂肪型肥満(腹囲が大きい病気)	4.8%
5位 脂質異常症(コレステロールや中性脂肪が高い病気)	4.0%

＜一般生活者調査＞とは
調査対象：全国の20～69歳男女
回収サンプル数：3,000名
※サンプルは性年代およびエリア別の人口構成比に基づいて回収
調査方法：インターネット調査 調査時期：2021年3月

2019年の国民健康・栄養調査では、男性の約20%、女性の11%が「糖尿病が強く疑われる」と判定され、今までで最も高い数値が示されました。(図1)



また、男性の肥満者の割合(BMI(体格指数)が25.0以上)は全年代の総数で33%、年代別では30歳台より増え始め、40歳台～50歳台まで約40%、60歳台でも35%となっています。女性の肥満者の割合は全年代の総数では22%ですが、年代別では60歳台の平均が28%と高くなっています。(図2)



出典：2019年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省、2020年)

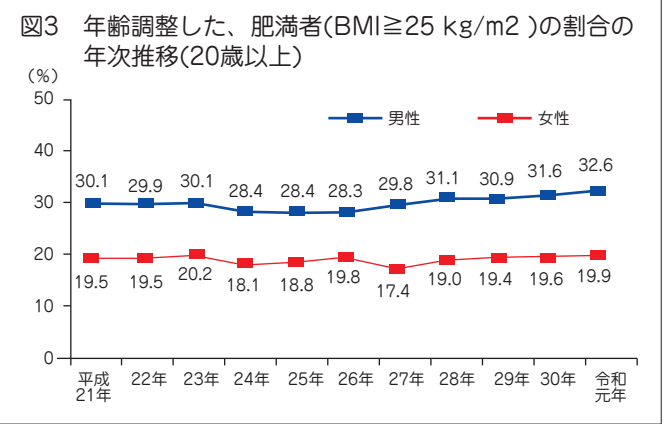
管理栄養士 金子 緑

「**肥満**」とは、**体重が多いだけでなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態を言います。**

人間ドックを受診されると20歳の体重からどれだけ増加したかと聞かれることがあるでしょう。

20歳台で23%だった肥満の人数が40歳代では1.7倍になっていることからもお分かりいただけると思います。(図2)

肥満は、糖尿病・高血圧・脂質異常症のほか、脂肪肝・痛風・睡眠時無呼吸症候群・心筋梗塞・脳梗塞、整形疾患など様々な病気をひきおこす元凶となります。



この10年間で比較すると、肥満者の数が女性ではあまり変化はありませんが、男性では2%も増えています。(図3)それに伴い、男性の糖尿病患者は女性の1%に比べ4%も増えています。(図1)

糖尿病をはじめとする生活習慣病を予防するためには、体重管理が大切です。

体重増加の原因、あなたは大丈夫？

あなたはいくつあてはまりますか？

☐ にチェックをしてみましょう。

- ☐ 1日に1食もしくは2食。朝ごはんを食べない
- ☐ 早食いである
- ☐ 噛まない(2～3回噛んですぐ飲み込んでしまう)
- ☐ 炭水化物に偏っている(麺+ごはんやラーメン+餃子などになり、野菜やおかずが少ない)
- ☐ 夕食が遅い
- ☐ 夕食の量が、朝食・昼食に比べて多すぎる
- ☐ 夕食後に飲食することが多い
- ☐ 就寝前にジュースやアイスクリームなど小腹がすいたと食べてしまう
- ☐ ジュース・缶コーヒー(砂糖入り)やスポーツ飲料を頻回に飲む
- ☐ おやつを昼食代わりにしている
- ☐ 間食・おやつを食べ始めたらやめられない
- ☐ ダラダラ食べ続けることがある
- ☐ 家族が残したものを「もったいない」と言いつつ食べてしまう
- ☐ 味付けが濃い、味を見ずに醤油や塩をかける

いかがでしたか？ ☒ 項目が減るよう、チャレンジしてみてください。

いわゆる「健康食品」について(前編)

健康食品を利用する前に

薬剤師 橋井 祐子

健康意識の向上により、雑誌やテレビCM、通販番組などで健康食品の宣伝を日々よく目にします。体験談や健康によさそうなその宣伝文句に、「買ってみようかしら…」「効き目がありそう!」と気になる方は多いと思います。またドラッグストアやコンビニなどでも手軽に購入できる健康食品もありその種類は様々ですが、**そもそも健康食品とはどのようなものなのでしょうか。**



【健康食品とは】

経口摂取されるもののうち医薬品以外を「食品」とし、その中に健康食品が存在します(図1)。「広く健康の保持増進に資する食品として販売・利用しているもの全般」の総称が健康食品であり、法律上の定義は実はありません。つまり健康食品は医薬品ではなく、食品の一部であり、その中でも健康を助ける食品ということになります。形状もよく想像されるような錠剤、カプセルだけでなく、加工食品や飲料、野菜などの食品形態のものも健康食品に該当するのです。

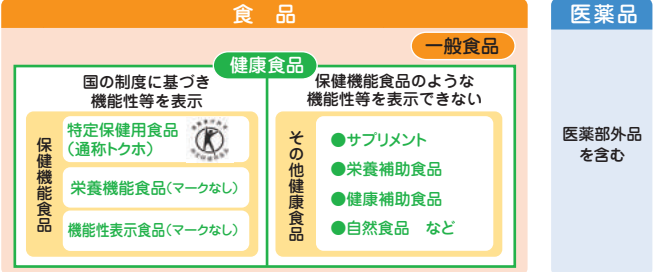
その広いカテゴリーの中でも、国によって制度化され、その食品の保健効果や健康効果の表示を許可されている健康食品は、**保健機能食品**のみです。保健機能食品には、「**特定保健用食品(トクホ)**」と「**栄養機能食品**」、「**機能性表示食品**」の3種類があります。

では、保健機能食品それぞれの違いを見ていきましょう。

【特定保健用食品(トクホ)】

体の生理的機能などに影響を与える保健効能成分を含む食品で、消費者庁長官の許可を得て特定の保健の用途に適する旨の表示ができる食品です。食品ごとに、有効性と安全性の国の審査をうけ、許可を得なければいけません。許可を得られたものは、その機能(例えば「おなかの調子を整える」など)について表記とおなじみの特定保健食品のマークを表示することができます(表1)。健康が気になり始めた人、普段の食生活のバランスがみだれがちな人が対象の食品となっています。

表1



【栄養機能食品】

主に、ビタミン、ミネラルといった人間の生命活動に不可欠な栄養成分について、医学・栄養学的に確立した機能を表示した食品です。規格基準がさだめられており、その範囲内で既定の栄養表示ができます。普段の食事などでは不足している栄養素を補助的に摂取する目的の食品です。さらに摂取して有益な効果が得られるというものではないので、取りすぎには注意しましょう。

【機能性表示食品】

トクホと異なり、国ではなく事業者の責任において販売前までに安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届けられ、その機能性を表記することができる食品です。トクホも機能性表示食品もどちらも科学的根拠はありますが、その根拠について「国が審査したか」、「事業者が根拠を集積してまとめたか」の違いです。機能性表示食品の情報は消費者庁のホームページで公開されています。

このように保健機能食品は、さまざまな健康食品のなかでも国がその効果の表示を科学的根拠に基づいて許可している健康食品と言えます。

保健機能食品以外の健康食品は「いわゆる健康食品」に分類されます。サプリメント、自然食品などはこの「いわゆる健康食品」に分類されますが、国からも効果が認められておらず、表記も特に制度化されていないのでとても曖昧なものになります。科学的根拠に乏しく、効果を表記できないため、「最近体調がよくなった」、「体重が減った」などの体験談が商品のアピールとして使われて販売されているのです。この違いを知っていると、選択の際の指標になります。

以上をまとめます。

健康食品あるいは健康によいというたい文句で売られているものの多くは、「**効果と安全性**」について科学的な根拠が示されていません。それどころかなかには**健康被害**をもたらす場合もみられ十分に注意する必要があります。国が「効果と安全性」を認めているものは特定保健用食品と機能性表示食品です。ただし、これらは疾患「**予防**」に際して一定の効果が期待されるということであって、発症後の「**治療**」効果が認められているわけではありません。

今回は、健康食品摂取の注意点についてお話ししたいと思います。

参考資料・引用元：厚生労働省 HP、消費者庁 HP、NP、サプリメントアドバイザーテキスト、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 HP