

## 1. 子供 病気

### ●子供と病気

病気にかかった場合、子供は成人に比べ、体の発達が未熟であり、免疫力も十分でないことから、急に発病し、病状の進行も早いという特徴があります。

ですから、子供の健康状態には絶えず親が気を配り、少しでも異常を感じたら、できるだけ早く病院に連れて行くようにしましょう。また、こまめな検診で病気の早期発見を心がけることも大切です。

定期検診は必ず行き、問題があれば、手遅れになる前にきちんと処置しなければなりません。

ところで、子供の病気予防のために各種予防接種が行なわれていますが、例えば日本脳炎の予防接種については、呼吸困難に陥るほどの重い中枢神経症状を起こす事例があり、それを受けて、平成17年厚生労働省から日本脳炎の予防接種を差し控えるよう勧告が出ました。こういった最新の医療情報にも常に目を通しておきましょう。

writer=clover

### ●子供を蝕む生活習慣病

病気の中で、糖尿病、高血圧、高脂血症、心筋梗塞といったものは、大人のがかかるものである——と考えられてきました。

しかし現代では、これらの病気にかかる子供が増えており、“小児生活習慣病”あるいは“小児成人病”などという名前で呼ばれています。

子供がこういった病気にかかる原因は、外食等による摂取カロリーの増大(高カロリー食・高脂肪食のとりすぎ)や、運動不足などが指摘されています。

また、近年は胃潰瘍などの病気にかかる子供も増えていますが、これは、受験勉強による過度のストレスが原因であるといわれています。

子供の胃潰瘍は、傷は深くないものの急速に広がりやすいという特徴があります。

塾通い等、ハードなスケジュールに追いまわされている子供が、急に腹痛を訴えた場合などは、要注意です。

writer=clover

## 2. 女性 病気

### ●女性の病気

病気の中で、「女性の病気」と呼ばれるものがあります。女性にしか起こり得ない病気という他に、

女性の方が男性よりも起こりやすい病気——というふうにとらえ方を広げると、非常に多くの病気がそれに該当します。

まず、女性以外に起こりえない病気としては、女性のみが有する臓器の病気、つまり子宮筋腫や子宮内膜症、卵巣嚢腫、あるいは月経に関する病(無月経など)といったものが挙げられるでしょう。

乳ガンや乳腺炎は、一般に女性だけの病気と考えられがちですが、まれに男性も罹患することがあります。

男性より女性の方がかかりやすい病気には、鉄欠乏性貧血、低血圧症、慢性腎不全、膀胱炎、慢性関節リウマチなどがよく知られています。

骨粗鬆症も、男性より女性の方が起こりやすいのですが、これは女性ホルモンと関係しています。

writer=clover

### ●女性特有の“心の病気”

病気の中で、「女性の病気」というと、子宮や卵巣、あるいは乳房に関する病を連想する人が多いかもしれません。しかし、女性特有の“心の病気”も存在しています。

女性の“心の病気”、あるいは“症状として精神的不安定が現われるもの”としてよく知られているものに、更年期障害、PMS、摂食障害があります。

更年期障害とは更年期の特に女性に起こる、多種多様の健康上の障害のことを指しますが、発汗、頭痛などの肉体的な症状のほか、イライラする、興奮しやすくなる、神経質になる、つまらないことでよくよする、ゆううつになるといった心の症状も現われるようになります。

PMS(月経前症候群)とは、月経前に精神的な乱れが生じ、怒りっぽくなったり、理由もなく悲しくなったりするというもの。

摂食障害とは、特に心身共に不安定な思春期の女性がかかりやすい心の病気で、拒食症と過食症がおもな症状です。

writer=clover

## 3. ペット 病気

### ●ペットと病気

病気になったとき、人は言葉によって身体の病状を伝えることができます。

しかし、言葉をしゃべれないペットたちは、体調が悪くても、それを直接飼い主に伝えることはできません。

ですので、病気の早期発見のため、飼い主の方でペットの健康に気を配ってあげることが必要になります。

まず注意しなければならないのは、体の変化。鼻が乾く、急にやせる、毛のツヤがなくなる、悪臭がする——このような変化が出たら要注意です。

また、ペットがいつもと違う行動を取ったときも、何らかの病気にかかっている可能性が考えられます。

例えば、睡眠時間が異常に長くなる、食欲がなくなる、動きたがらない(散歩をいやがる等)など。このような症状に気づいたら、速やかに獣医に相談するようにしてください。

なお、飼い主が気づいてあげられることには限界があるので、ペットの病気予防のためには、定期的に獣医に診てもらうことも大切です。

writer=clover

## ●ペットの生活習慣病

病気は不健康な生活習慣から生じるといいますが、それはペットも同様です。

近年、人間と変わらないような病気(ガン、糖尿病、アトピー、アレルギー、貧血、慢性腎炎、肥満、等々)にかかるペットが増えているといえます。

これらの病気は多かれ少なかれ、不健康な生活習慣と深い関係があるとされている病気ですが、ペットがこのような人間と変わらないような病気にかかるようになってきたということは、動物たちの“生活習慣”が悪化してきていることに他ならないわけです。

ここでいう生活習慣とは、食習慣(高カロリー、高脂肪食、エサのとりすぎ)、運動習慣(運動不足)が挙げられるでしょう。

もちろん、ストレスをため込みやすい生活環境もまた病気の原因となります。

ペットの病気を防ぐためにも、ペットの食事や運動に気を配り、また過度のストレスをため込まないよう、生活環境を見直してあげてください。

writer=clover

## 4. 目 病気

### ●目の病気

病気は、一般的に発症する部位によって分類されますが、目の病気も同様です。

主なものとしては、まぶたの病気、角膜・強膜の病気、水晶体の病気、硝子体の病気、眼底の病気、視神経の病気などがあります。

まぶたの病気として最も有名なのは、一般に“ものもらい(麦粒腫)”で、ブドウ球菌などに感染することによって起こります。

水晶体の病気としては、白内障がよく知られていますが、これは目のレンズである水晶体に濁りが生じる病気です。

眼底の病気としては、網膜剥離などが知られています。これは加齢や体質が関係して起こる場合がほとんどですが、ぶどう膜炎や眼球腫瘍によって起こる場合もあります。

網膜剥離は視力の急速な低下を引き起こすため、早急な治療が必要になります。

硝子体の病気には飛蚊症などがあります。これは硝子体に生じた浮遊物が網膜に影を落とすことで、蚊が飛んでいるように見える病気です。

飛蚊症は生理的なものであり、特に心配することはありませんが、まれに網膜剥離などの前駆症状として起こることもあります。

writer=clover

## ●目の病気——緑内障

病気の中には、“明確な自覚症状はないが、放置しておく大変なことになる”——というものがありますが、目の病気の中でそれに該当するものに、緑内障があります。

これは、40歳以上で“100人に1人”という高頻度で見られる目の病気で、目の内圧が上がることによって視神経が冒されて視力が落ち、最悪の場合失明に至るという恐ろしい病気です。

緑内障には、急激に起こるタイプとゆっくり進行していくタイプとがありますが、一般に多く見られるのは慢性型の方です。

慢性型の緑内障は、目立った自覚症状がなく、気づかずにいることが多いのですが、その間にも視神経は少しずつ冒され、視力は低下していきます。

唯一の自覚症状は眼精疲労に似た症状。

「最近ものが見えにくくなった」「目が疲れやすくなった」と感じたら、念のため眼科で診察を受けておいた方がよいでしょう。

writer=clover

## 5. 胃腸 病気

### ●胃腸の病気

病気の中でも、胃腸の病気は、日本人が最もかかりやすい病気かもしれません。日本人の死因の第一位はガンですが、日本人に最も多く見られるガンは、“胃ガン”です。

また近年、大腸ガンも増加傾向にあるといいますが、これは食生活の西欧化に伴い、食事から摂取する食物繊維が少なくなったことが、原因の一つではないかと考えられています。

胃潰瘍・十二指腸潰瘍といった病気も、現代の日本人にとって最もポピュラーな病気の一つです。

これらの病気は、ストレスや飲酒、喫煙などが原因であるといわれてきましたが、近年、“ヘリコバクター・ピロリ菌”という特殊な細菌も、これらの胃腸病の有力な原因の一つであることが明らかになりました。

ピロリ菌は胃の幽門部(胃の末端で十二指腸につながる部分)付近に生息している細菌で、胃潰瘍・十二指腸潰瘍の他、胃ガンや胃炎といった病気にも関係していると考えられています。

writer=clover

### ●胃腸の病気と心

病気を引き起こす大きな原因の一つに、ストレスがあります。よく「胃は心の鏡」「胃腸は心の鏡」などと言われますが、胃腸は精神的なストレスに非常に影響を受けやすい臓器です。

胃炎などの病気はストレスによって引き起こされる場合もあることが知られていますし、最近では、過敏性腸症候群(過敏性大腸炎)という、ストレスによって下痢や便秘をする病気もマスコミなどでしばしば取り上げられています。

動物実験でも、サルに強いストレスを与えたところ、わずか1、2時間ほどで胃潰瘍になってしまった——という実験データもあるといえます。

また、胃腸の病気の原因の一つに、“暴飲暴食”がありますが、これももとをただせばストレスが原因だったりするわけです。

ですから、普段からの食生活に気をつけるだけでなく、しっかりと休養をとったり、スポーツに興じたり、没頭できる趣味を持つなど、ストレス解消の方法を考え直してみることも胃腸の病気の予防となります。

writer=clover

## 6. 脳 病気

## ●脳の病気——脳卒中

病気の中で、ガンと並んで最も恐れられているのが、脳の病気かもしれません。

脳の病気には、様々な種類がありますが、特によく知られているものが脳卒中です。

脳卒中は、脳の血管がふさがって起こる脳梗塞、脳の血管が破れる脳出血、そしてくも膜下出血などの総称であり、主な症状として体の麻痺、言語障害、意識障害などが起こります。

脳卒中の治療では、まず手術や脳血管内治療によって障害を取り除いた後、長期のリハビリが行なわれます。

脳卒中は、現在の日本人の死因の第二位となっている病気であり、寝たきり老人が寝たきりになる原因のおよそ50パーセントを占めているのが、この脳卒中です。

以前は、脳卒中というと、脳出血が多かったのですが、食習慣などの変化により、最近では脳梗塞の方が多くなってきています。

writer=clover

## ●脳ドックで脳の病気予防を

病気の早期発見のために人間ドックを利用する人が増えていますが、全身を検査する人間ドックに対して、脳だけに焦点を絞って、その健康状態を調べる“脳ドック”を利用する人が増えていきます。

脳ドックで行なわれる主な検査は、脳断層撮影と脳血管撮影。

これによって、脳梗塞(血管の詰まる病気)や脳動脈瘤(血管にできるコブで、これが破裂するとくも膜下出血になる)、脳腫瘍、さらには脳血管の動脈硬化など、発見が遅れると生命に関わる病気や、病気の兆候を早期にとらえることができます。

脳ドックは、人間ドックに比べて、検査にかかる費用が安く、また検査時間も短いのが特徴です。

人間ドックは、検査終了まで数時間から数日を要しますが、脳ドックの検査は20分ほどで終了します。

writer=clover

## 7. うつ

### ●うつ病について

うつ病の心の症状としては次のとおりです。

まず感情面では憂鬱感が主な症状です。「憂鬱」「落ち込んでいる」といった感情が、午前中にひどく午後から夕方には回復してくるといった「日内変動」という特徴があります。

意欲がなくなるというもうつ病の症状です。今まで好きだったことに打ち込めなくなったり、新聞を読んだりテレビを見る気力がなくなる、仕事(会社)に行きたくない、何をするにもおっくうといった症状です。

その他うつ病の心の症状として、自分に自信がなくなる、自分を責めてしまう、不安になりやすい、物事の判断がにぶくなるといった症状もあります。

うつ病の体に出る症状としては、頭痛、微熱、肩こり、体がだるい、疲れやすい、食欲がない、生理不順、何を食べてもおいしくない、眠れない、朝早起き、性欲が落ちるといったものがあげられます。

うつ病の場合、初期の頃は誰も自分をうつ病とは思わないし、無理すれば普通に生活できるため、せいぜい病院に行っても内科を受診してしまいます。そして「異常がない」「原因が分からない」「気のせい」といった診断をされ、そこでまた無理をして、うつ病を悪化させてしまうという傾向があります。

writer=クツミ

## ●うつ病について

うつ病で重要なことは、まずは自分がうつ病であることを認めること。そして、うつ病という病気の正しい認識も必要です。決して恥ずかしがる病気でも治らない病気でもなく、適切な治療を早期に行えば、半年から1年ほどで回復するものです。

うつ病の治療の基本は、薬物療法と十分な休息をとることです。

うつ病の患者は、何らかの原因によりセロトニンとノルアドレナリンという神経伝達物質が減少しています。これらの物質によって、気分や意欲、食欲、記憶といったものが神経に伝達され、それでわたしたちの気持ちが活性化しているわけです。

うつ病の薬物療法は、セロトニンとノルアドレナリンの量の正常化を促すために使用されます。現在では副作用が少ないSSRI・SNRIというタイプの抗うつ薬が用いられています。

よくうつ病と間違われやすい病気に慢性疲労症候群があります。しかし慢性疲労症候群の場合は、6ヶ月以上続く重篤な疲労があり、リンパ節の腫大と痛み、喉の腫や渴き、免疫学的な異常がみられるなど、うつ病とは異なる症状があります。

writer=クツミ

## 8. パニック障害

### ●パニック障害

パニック障害とは、実際にはパニックを起こすべき危機的状況ではないのに、脳が幻の危機を感知してパニック症状を起こしてしまう病気のことをいいます。パニック障害は、パニック発作、パニック症候群とも呼ばれます。

パニック障害の症状は、心臓発作に似ているところがあります。息苦しくなる、胸が痛くなるといった症状が突然生じて、汗が出たり体が震えたりします。しかし心電図に異常はみられません。

パニックを起こすべく状況でパニックを起こすこと。これ自体は別に異常なことではありません。そういった時に心臓がドキドキしたり、息苦しくなるのは、人間にそなわった、正常な反応といえます。

パニック障害の特徴は、その正常な反応が、通常のパニック時以外に起きるところであって、生じた「反応」そのものには、異常や危険はないということを理解する必要があります。

writer=クツミ

### ●パニック障害

パニック障害の症状・特徴としては、特にパニックを起こすような場面でもないのに突然パニックを起こすということが挙げられます。

パニック障害は、「パニックアタック(panic attack)」「パニックディスオーダー(panic disorder)」とも呼ばれ、「panic disorder」から「PD」と略記される場合もあります。

パニック障害は、従来「不安神経症」とか「心臓神経症」とか呼ばれていたものを現代医学が分類しなおして生まれたものです。この背景には、パニック発作のメカニズムがわかってきたということがあります。

パニック症状を起こす原因としては、パニックを感知するセンサーが過敏になっていることがあげられます。これは火災報知機の誤動作をイメージするとわかりやすいでしょう。火災報知機が鳴るとびっくりするのは、当たり前の反応です。誤動作で鳴ったとしてもやはりびっくりするでしょう。

この火災報知機のセンサーを直すこと、これがパニック障害の治療なのです。

writer=クツミ

## 9. 睡眠障害

### ●睡眠障害とは



睡眠障害という病気は、睡眠において何らかの異常がある病気のことです。

睡眠は「複雑な脳を有する高等動物に見られる進化した休息機能」と定義されています。睡眠をとることによって大脳は疲れを回復し、日々の複雑な活動に耐えうる状態を取り戻しているわけですね。

睡眠障害にはいくつかの分類があります。

睡眠自体に疾患のある「睡眠異常」として、ナルコレプシー、睡眠時無呼吸症候群、睡眠相後退症候群などがあります。

睡眠中に異常な行動をとる「睡眠時随伴症」としては、夜尿症、金縛りなどがあります。

「内科・精神科的睡眠障害」として、精神病やうつ病などに見られることがある不眠や過眠があります。

5人に1人は睡眠障害をかかえているともいわれています。ただでさえストレスが多いといわれる現代で、さらに睡眠障害で大脳が疲れを回復できないとなると、その悩みは切実です。

writer=クツミ

## ●睡眠障害～ナルコレプシー

睡眠障害のひとつとして、ナルコレプシーという病気があります。ナルコレプシーの原因ははっきりとはわかっていません。

ナルコレプシーの症状に「過剰な眠気」があります。その眠気は「健常者が丸3日間睡眠をとらずに過ごした後、難しい数学の問題に取り組んでいる状態に相当する」ともいわれています。

歩いている時や食事中、上司と面談中や電話の最中など、まさかと思うような状況で、発作的に数分～20分の居眠りを、一日に何回も繰り返します。いったん眠ればすっきりしますが、2、3時間たつとまた極度の眠気に襲われてしまいます。

ナルコレプシーの症状に「情動脱力発作」があります。うれしい時や感激した時など喜怒哀楽の感情が強く動いたときに、首、全身、ひざ、腰、ほほ、あご、まぶたなどの姿勢筋の力が急に抜ける症状です。

重症になると身体が崩れるように地面に倒れたりすることもあります。この睡眠障害は、てんかん発作と異なって、この脱力発作の時も本人の意識は途切れないでいます。

ナルコレプシーの症状には、その他に入眠時幻覚・睡眠麻痺などもあります。

ナルコレプシーは睡眠障害のひとつですが、周りの理解が得られないことも少なくありません。もちろん本人がづらいのは言うまでもありません。睡眠障害は、学校・会社など社会生活を営んでいく上で深刻な病気といえます。

writer=クツミ

## 10. アトピー性皮膚炎

### ●アトピー性皮膚炎とは

アトピー性皮膚炎とは、皮膚の病気のひとつで、多くは乳幼児期に始まります。中には成人から始まる人もいます。アトピー性皮膚炎はよくなったり悪くなったりをくり返しながら長期間続く皮膚炎で、主な症状は痒みのある湿疹です。

アトピー性皮膚炎の原因としては、体質的なものと環境的なものとが密接に絡んでいると考えられています。またはっきりとは究明されてはいません。

アトピー性皮膚炎の体質的な原因としては、アトピー素因と皮膚過敏性があります。アトピー素因とは、生まれつきアレルギー反応を起こしやすい体質のことをいいます。皮膚過敏性とは、外部からの刺激に対する防御機能が弱い皮膚の状態のことをいいます。

この体質に、アレルギー反応や刺激を与える原因物質が接触してアレルギー反応が起き、アトピー性皮膚炎が発症すると考えられているわけですが、そのメカニズムはまだ研究段階です。

なお、精神的ストレスがアトピー性皮膚炎を悪化させるともいわれています。

writer=クツミ

### ●アトピー性皮膚炎について

アトピー性皮膚炎の原因のひとつとされるアトピー素因と反応して、アレルギー反応を起こさせる原因物質ですが、この原因物質のことを「アレルゲン」といいます。

アトピー性皮膚炎患者にみられるアレルゲンとして、多くみられるのが次のとおりです。

- ・ダニアレルゲン…コナヒョウヒダニ、ヤケヒョウヒダニなど
- ・食物アレルギー… 卵白、ミルク、小麦、大豆、米、トウモロコシ、ゴマ、ソバなど
- ・花粉アレルギー… ブタクサ、ヨモギ、アキノキリンソウ、ハルガヤ、カモガヤ、ギョウギンバ、オオアワガエリ、アシなど
- ・真菌アレルギー… カンジダ、ペニシリウム、クラドスポリウム、アスペルギルス、アルテリナリアなど
- ・動物上皮アレルギー… ネコ、イヌなど

アトピー性皮膚炎もうひとつの原因とされる過敏性のある皮膚を刺激するものとしては、髪の毛や毛糸のセーター、シャンプーや石鹸、香水などの化粧品類、汗、よだれや食べこぼしなどがあげられます。

アトピー性皮膚炎は、こういったアレルゲンや刺激物質によって痒みをおぼえ、それを掻いてしまつてますます刺激に敏感になってしまうという悪循環を繰り返します。

writer=クツミ

## 11. エイズ HIV 感染

### ●エイズと HIV 感染について

エイズとは、HIV (ヒト免疫不全ウイルス) というウイルスが人間の血液に入って起こる感染症のことをいいます。

HIV は、CD4 陽性細胞の中に入り込んで破壊してしまいます。CD4 陽性細胞とは、リンパ球の一種で細菌やウイルスといった病原体から身を守る「免疫」の働きをもつ細胞です。しかし、この CD4 陽性細胞はすぐに新しく作られますので、免疫力が即なくなるわけではありません。

HIV 感染した初期は、自覚症状もほとんどないので検査を受けない限りはわからないものです。HIV 感染者とは、このように HIV 感染していても特徴的な症状が出ていない人のことをいいます。

HIV 感染者の体内で HIV が徐々に増えていき、新しく作られる CD4 陽性細胞よりも壊される CD4 陽性細胞が多くなると、免疫力が少しずつ低下していきます。その期間は、数年から十数年ともいわれています。

免疫力が低下すると、健康なときにはかかりにくい感染症や悪性腫瘍にかかったりします。エイズ (後天性免疫不全症候群) とは、HIV 感染者がこういう病気にかかって症状があらわれた状態のことをいいます。

HIV 感染者やエイズ患者は、ともに日本では増え続けています。

writer=クツミ

### ●エイズ、HIV 感染の予防

エイズが発症するには、HIV 感染がその前提にあります。しかし、HIV 感染は感染初期の頃は自覚症状がほとんどないため、HIV 感染の検査をしない限りはわかりません。

エイズの原因となる HIV は、血液、精液、カウパー、膣分泌液、母乳の中に含まれており、粘膜や傷口から体内に入り込んで感染します。つまり、エイズはセックスをする人にとっては、誰でもかかり得る病気といえます。

セックス以外での HIV 感染は、血液による感染、母乳により母子感染が考えられますが、血液は注射器の使い回しをしないことで予防できます。母子感染は、検査で早期に HIV 感染がわかれば、適切な医療で予防処置が可能です。

エイズのセックス感染の予防は、まずセックスをしないことがもっとも完全で確実です。次の予防は、

相手も自分も感染していないことを確認して、かつ他の相手とセックスしないこと。そして最低限の予防は、セックスの時にコンドームを着用することとなります。

とかく人は快樂をもとめがちですが。そしてセックスは人間の最高の快樂とも思われがちですが、エイズや HIV 感染は、快樂を求めすぎる人間への警告かもしれませんね。

writer=クツミ

## 12. 頭痛

### ●頭痛について

頭痛は大きく2つに分けられ、ひとつは脳や体に病気があって起きる頭痛で、二次性頭痛といえます。もうひとつは頭痛が持病である一次性頭痛です。

一次性頭痛は、慢性頭痛とか習慣性頭痛といわれますが、どんなにひどくても命に別状はありません。しかし、二次性頭痛の方は、くも膜下出血や脳腫瘍といった命の危険のある病気の可能性があります。

どちらの頭痛か自分では正確には判断はできませんので、病院にかかるのが重要です。特に突如の頭痛やいつもと変わった感じのする頭痛は、くも膜下出血等のおそれがありますので、すぐ病院に行きましょう。

頭痛で受診する病院は、神経内科、脳神経外科です。ふつうの頭痛と思われる場合なら、かかりつけの医師にまず診てもらってもいいでしょう。

一次性頭痛、いわゆる頭痛もちは、日本では約 3000 万人いるとのこと。国民の 4 人に 1 人が頭痛もちということで、命に別状はないものとはいえ、悩ましいものですね。

writer=クツミ

### ●頭痛について

頭痛が起きる原因は、次のとおりです。

#### 1) 頭の血管の異常から起きる頭痛

頭の血管が拡張して炎症を起こすと、まわりの神経が刺激されて頭痛が起きます。この原因で起きる頭痛が、偏頭痛と群発頭痛です。

偏頭痛は頭の片側が主に痛くなるもので、女性に多いものです。ズキンズキンとした痛みで、頭の中に心臓があるようだとされます。マッサージや入浴、運動は、偏頭痛を悪化させます。

群発頭痛は、いったん起こり始めると 1、2 ヶ月間の間、連日のように群発するのが特徴です。群発

頭痛を起こすのはほとんどが男性で、その痛みは頭をかかえて転げ回るほど強く、じっとしてられません。偏頭痛の場合は、逆に痛みで身動きがとれません。

## 2) 筋肉や精神の緊張から起きる頭痛

「緊張型頭痛」と呼ばれるもので、頭がしめつけられるような(鉢巻きをしているような)重苦しい頭痛です。緊張型頭痛は、頭痛の原因の7、8割を占めており、成人の22%がこの緊張型頭痛もちです。マッサージや入浴、運動で症状が改善します。

## 3) 脳の病気から起きる頭痛

脳腫瘍、くも膜下出血、髄膜炎などの病気が頭痛の原因になります。突然の頭痛やいつもの頭痛と違う感じの頭痛がしますので、病院にすぐかかることが重要です。

writer=クツミ

## 13. 糖尿病

### ●糖尿病に効果のある身近な食品

糖尿病とは、血糖値(血中のブドウ糖の濃度)が高い状態が続く病気です。

糖尿病の治療は、病院で受診して医師の指導に従うことが重要です。その上で糖尿病に効果のある食品を取り入れることで、血糖値のコントロールや健康管理をしていくといいでしょう。

糖尿病に効果のある身近な食品を、以下いくつかあげますので参考にしてください。

#### ・酢

酢には、血糖値の上昇を抑える作用があります。胃の中の食物の滞留時間を延ばす効果があるため、食べ物がゆっくりと腸に入ります。その結果、急激な血糖値の上昇を抑えることができるわけです。酢には、疲労回復、整腸作用、動脈硬化・高血圧の改善の効能があります。

#### ・タマネギ

リン、カリウム、マンガン、亜鉛などのミネラルが豊富です。ミネラルは、糖尿病の症状改善に必須です。血糖値降下作用があります。また血栓予防作用もあります。水にさらすとビタミンなどの有効成分が溶け出してしまうので、ご注意を。熱に強く、炒めても効果に変わらないため、炒めることはオススメ。

#### ・豆腐

高血糖抑制作用があります。タンパク質は、糖質の吸収スピードを抑え血糖値の急上昇を防ぎます。また、大豆タンパクがインスリンを増加させるという研究もあります。また鰹節をかけて食べると、カルシウムの吸収が高まります。

writer=クツミ

## ●糖尿病に効果のある身近な食品

糖尿病に効果のある身近な食品はたくさんあります。もちろんそういった食事「だけ」で糖尿病が治る、というわけではありません。治療の基本は、糖尿病に限らず、まずは病院にかかることです。

以下に、糖尿病に効果のある＝血糖値を下げる等の効果のある身近な食品をあげますので、日々の食事に取り入れてみてください。

・キャベツ～ビタミン C、カリウム、カルシウム、食物繊維が豊富。

科学的な根拠は不明ですが、2週間近く食べ続けると血糖値が改善されるといわれています。アントニオ猪木氏が、毎日キャベツを食べ続けて3週間で600近い血糖値を180まで下げたという話もあります。キャベツは、ビタミン類を摂るには生のままが良く、発ガンを抑えるビタミンやミネラルが豊富と注目されています。

・バナナ～ビタミン B2、カリウム、食物繊維、タンパク質、ビタミン、ミネラル豊富。

カリウムには、血糖値を下げる効果と利尿作用、ナトリウム排出作用があります。また、疲労の原因となる乳酸などの物質を分解しますので、疲労回復にも効果的。ただし、それなりにカロリーも高いので、食べ過ぎると血糖値の上昇につながり逆効果になることもあります。

・ヤマモモ～食物繊維、カリウムが豊富

ヤマモモのヌルヌルした成分に含まれるムチンの働きにより、糖質の吸収速度が抑えられ血糖値の上昇を防ぐことができます。また、糖尿病で血糖の高い状態が長く続くと活性酸素が増えてしまいますが、ヤマモモには抗酸化物質が含まれていて、活性酸素から身を守ってくれます。加熱すると有効成分が消失することがありますので、加熱をせずに食べてください。

writer=クツミ

## 14. 認知症 痴呆症

### ●認知症

認知症とは、従来痴呆症とも呼ばれてきました。認知症の特徴として「もの忘れ」があげられますが、認知症でなくても、久々に会った友人の名前などが思い出せないことはあります。この場合までも、認知症というわけではありません。

認知症(痴呆症)とは、「脳血管疾患、アルツハイマー病その他の要因に基づく脳の器質的な変化により、日常生活に支障が生じる程度にまで記憶機能及びその他の認知機能が低下した状態」のことをいいます。

認知症(痴呆症)のチェックとして、たとえば、曜日や月がわかるか、いつも通っている道がわかるか、(自宅の)住所や電話番号がわかるか、買い物でお金を払えるか、状況に合わせて服を着られるか、数日前の会話を思い出せるか、会話の途中で言いたいことを忘れてたりしないか、よく知った人の顔がわかるか、名前を覚えているかなどがあります。

認知症(痴呆症)かどうかの診断は、こういったチェックが一つの目安となります。しかし、詳しい診

断のためには、医師に相談する必要があるのはもちろんです。

writer=クツミ

## ●認知症と痴呆症

「認知症」とは、従来「痴呆症」と呼ばれてきた用語(行政用語)を訂正したものです。

「痴呆症」の「痴呆」という言葉は、差別的であるということで、2005年の通常国会で介護保険法の改正により行われました。しかし、この「認知症」もまた、「痴呆症」同様に適切な用語ではないと物議をかもしているようです。

主に心理学会関係から、「認知」とは人間の知的機能をあらわす概念であり、それをそのまま「認知症」という病名として用いるのは意味不明ではないかという指摘がなされています。

ただ「認知」といった場合、どちらかという「認知する・できる」という意味合いであって、いきなり「認知できない」という受け取り方は確かにしないですね。これは確かに意味不明です。

社団法人日本心理学会・日本基礎心理学会・日本認知科学会・日本認知心理学会から連名で出された意見書の中では、そういった不適切さを指摘するとともに、「痴呆症」および「認知症」の代案として「認知失調症」という用語を提起したそうです。

writer=クツミ

## 15. 風邪

### ●風邪

風邪は主にウイルス感染による病気で、医学的には「かぜ症候群」といわれています。鼻水や喉の痛みといった初期の症状から、発熱、倦怠感、頭痛などの全身の症状に及ぶ場合もあります。

「風邪はひき始めが肝心」といわれます。寒気がする、鼻水が出る、喉が痛い、といった初期症状の時に、体をあたためてゆっくり静養すれば(プラス風邪薬を一日1、2回服用するとより確実)、悪化せずに翌日には治っていることでしょう。

しかしいったん高熱が出てしまうと、風邪薬を飲んでも病院にいても、回復までに時間がかかります。こうなってしまうとあせっても仕方がないので、「この高熱でウイルスと戦っているんだな、頑張れ」と思いながら、ゆっくり静養するのが最善の策です。

たかが風邪、と思いがちですが、風邪の症状は、その他の病気の初期症状にもよく見られるもののため「風邪は万病のもと」ともいわれます。「『風邪が治らないな』と思っていたら肺炎だった」という話もよくききますので、あまり風邪が長引くようなら、「風邪以外の病気でないことを確認するため」にも病院で診察を受けるようにしましょう。

writer=クツミ

## ●風邪の特効薬

風邪をひいたら、ぜひ試していただきたいのが「梅醤番茶」というものです。よく「おばあちゃんの知恵袋」や世界的に有名な「マクロビオテック」などでも紹介される一品ですが、風邪にはかなりの効き目があります。

梅醤番茶の材料は、梅干1個・醤油小さじ1杯・生姜汁2、3滴・熱い番茶です。作り方は簡単。中くらいの梅干を湯のみ茶碗に入れて、種をとって梅干をほぐします。醤油を小さじ1杯加えて生姜汁をいれ、熱い番茶を注ぐだけです。

本格的には、番茶はオーサワジャパンの手摘みの三年番茶を使い、20分以上煮出すこと。番茶は火に長くかけることによって、食物のいわゆる「陰・陽」の陽性がより強くなり、体をあたためてくれます。梅干しは無農薬天日干し、醤油はちゃんと醸造して作った純正醤油、そして国産生姜を使うこと——となっています。

生姜は血行を良くし発汗を促すため、熱を下げる作用・咳を鎮める作用がありますので、まさに風邪のために用意された自然のお薬。嫌いでなければ生姜汁2、3滴程度ではなく、すりおろした生姜をたっぷり入れた方が風邪に効き目があります。

梅醤番茶は、飲んだ後汗がよく出ます。そこで体を冷やすと風邪が悪化しますので、ご用心^^

writer=クツミ

## 16. 貧血

### ●貧血とは

貧血とは、血液中の赤血球(ヘマトクリット)や、赤血球に含まれる血色素(ヘモグロビン)の量が少なくなることです。貧血は、ヘモグロビンの原料となる鉄が不足して起きる「鉄欠乏性貧血」というのが最も多いですが、その他の原因で起きる貧血もいくつかあります。

ヘモグロビンは、酸素を体の中に運び、二酸化炭素を持ち帰って肺から排出するという重要な働きをもっています。よって貧血でヘモグロビンが少なくなると、体が酸素不足の状態となり、さまざまな症状が起きます。

鉄欠乏性貧血の他には、骨髄の造血機能に異常が生じて、赤血球の母細胞がうまく造られなくなる「再生不良性貧血」、ビタミンB12や葉酸が欠乏して赤血球になる前の段階の赤芽球が成熟できなくなる「巨赤芽球性貧血」、赤血球が普通より早く壊されてしまい、赤血球が不足する「流血性貧血」といった種類があります。



writer=クツミ

## ●貧血について

貧血の症状は、めまい、動悸、息切れ、疲れやすい、頭痛、耳鳴り、顔色不良などがあります。

貧血かどうかの診断基準ですが、正常の場合、赤血球数(万個/mm<sup>3</sup>)は男性なら410～530、女性なら380～480、ヘモグロビン(g/dl)は男性14～18、女性12～16となっています。この値を下回る場合「貧血」と診断されます。

貧血は鉄分不足が主たる原因で生じる状態ですが、鉄分が不足する原因はいくつかあります。

- 1) 無理なダイエットや減量を行うと、鉄の摂取不足が生じますので注意が必要です。鉄の吸収の悪い人もいます。
- 2) 妊娠中の女性や成長期の子供は、鉄の需要が増加するため貧血になりやすいです。
- 3) 胃・十二指腸潰瘍、痔、子宮筋腫、外傷などの出血によって、貧血になることがあります。
- 4) 激しい運動をする人は、赤血球が早く壊されて鉄分が不足しがちです。

出血による貧血の場合は、その出血の原因となっている病気の治療がまずなされます。それ以外は食事療法、重症の場合は、鉄剤を投与する必要があります。

writer=クツミ

## 17. 適応障害

### ●適応障害とは

「適応障害」とは、精神疾患のうち、重度のストレス障害に分類されるものの一つです。

適応障害の原因は、ストレス因子。適応障害の症状としては主に情緒的な障害が挙げられますが、時には行為にまで障害が現れることもあります。この適応障害の症状は日常生活や社会生活の能力の低下を招き、仕事や学業に支障をきたすようになり、場合によっては就学や就労そのものが不可能になることも。

適応障害のストレス因子としては、失恋や仕事のトラブルなど、外的なものが挙げられます。とはいえ、これらの適応障害のストレス因子は、わたしたちが生きてゆく上ではよくあること。それゆえ、適応障害は「患者のストレスに対する弱さが発病の起因となっていることが多い」と指摘されています。

適応障害の有名な例としては、皇太子妃雅子さまの病状。このことがきっかけで、「適応障害」という名称が一般にも広まりました。

writer=植木

## ●適応障害の治療

適応障害とは、ストレスによって日常生活や社会生活が困難になる、重度のストレス障害の一種です。

適応障害の治療のためには、まず原因となっているストレスを軽減すること。適応障害の患者を取り巻く環境を調整して、適応しやすいようにしたり、場合によってはしばらく休職・休学して、心的エネルギーを回復することが必要になってきます。

適応障害への別のアプローチとしては、心理療法。カウンセリングなどによって患者の情緒的な障害をしずめ、患者を取り巻く環境への適応のための援助をします。

適応障害に対して薬物の投与が必要なケースもあります。適応障害では多くの場合、情緒的な障害が生じ、抑うつ感や不安感などが伴うので、その場合は抗うつ薬や抗不安薬の投与を行います。

writer=植木

## 18. 摂食障害

### ●摂食障害とは

摂食障害とは、近年増加している病気の一つで、主に若い女性がかかります。

摂食障害は、文字通り、摂食における障害。主なものとしては「拒食症」「過食症」が挙げられますが、この二つは周期的に繰り返されることが多いです。

摂食障害の主な原因は、「痩せたい」「美しくなりたい」という病的に強い思い。こうした思いが一部の若い女性たちを拒食・過食に駆り立てるのです。こうした摂食障害は、ひどい場合、患者を死(自殺含む)に至らしめることもあります。

摂食障害は、先進国でしか見られない病気と言っても過言ではありません。食べるものが多すぎて、太ることを恐怖する——摂食障害は、患者本人だけではなく、飽食の問題を放置している国の国民全員が深刻に考えるべき病気と言っていいでしょう。

writer=植木

### ●摂食障害の治療

摂食障害とは、一言で言って食事を正常に取れない病気ということが出来ます。

摂食障害の代表的なものは「拒食症」と「過食症」。どちらも文字通りの意味ですが、過食症のほうは、大量に食べたあとに嘔吐・下剤の使用・過度の運動・絶食などの代償行為が伴います。こうした摂食障害は、主に先進国の若い女性がかかるもので、多くの場合「痩せて美しくなりたい」「太って醜くなりたくない」という病的なまでに切実な願いから起こるようです。

拒食と過食は周期的に繰り返される場合が多くあります。こうした摂食障害は精神的要因によって起きているので、治療のためには精神科・心療内科にかかったり、心理カウンセラーのカウンセリングを受けることが有効です。

writer=植木

## 19. 心的外傷後ストレス障害(PTSD)

### ●心的外傷後ストレス障害(PTSD)とは

心的外傷後ストレス障害(PTSD)は、人間なら誰でもかかり得るものです。

心的外傷後ストレス障害(PTSD)とは、衝撃的な出来事によって心に生じた傷(心的外傷・トラウマ)が元になり、その後さまざまなストレス障害を引き起こす疾患のことを指します。

心的外傷後ストレス障害(PTSD)の原因としては、トラウマになるような出来事——地震や洪水、火事のような自然災害や、戦争・監禁・虐待・強姦といった人災などが挙げられます。

心的外傷後ストレス障害(PTSD)には、急性のものと慢性のものがあります。心的外傷後ストレス障害(PTSD)の主な症状としては、恐怖感や無力感をはじめ、心的外傷による悪夢やフラッシュバック、心的外傷のきっかけとなった物事を連想させるもの・人に対する麻痺や回避などが挙げられます。

writer=植木

### ●心的外傷後ストレス障害(PTSD)の治療

心的外傷後ストレス障害(PTSD)は、衝撃的な出来事によって生じた心的外傷の後遺症といえることができます。

心的外傷後ストレス障害(PTSD)は、放置しておくと、日常生活・社会生活にも支障をきたしますし、何よりも本人にとって大変苦痛なものです。よって、心的外傷後ストレス障害(PTSD)の自覚症状がある場合は、早めに医師(精神科・心療内科)にかかることをおすすめします……といっても、本人が自分で医師にかかることができないことも多いので、心的外傷後ストレス障害(PTSD)には、周囲の理解が必要になります。

心的外傷後ストレス障害(PTSD)の治療には、通常は薬物療法と精神療法の双方が用いられます。特に心的外傷となる出来事に対する情緒的な障害の解決のためには「トークセラピー」が最

も有効だと考えられています。

writer=植木