



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.232

11・12
月号

最新医療情報

高齢化で増える 「不整脈」

医療クローズアップ

インフルエンザに備えを！

一番の予防法はワクチン接種

みんなの健康 2012.11/12

からだにやさしい
食事づくり

心も体も温まる ロシア家庭料理

表紙イラスト / 開港広場 (中区 日本大通)

◆健康の仲間たち 「詩吟」で健康づくり

◆こんな時どうする? 年のせいか、最近足腰が弱くなってきました。寝たきりにならないか心配です。

待合室

高齢化で増える「不整脈」 心臓の収縮乱れ、頻脈(速い)や除脈(遅い)に 動悸、息切れ、めまい、失神も…



横浜市立大学附属病院
循環器内科准教授
石川利之先生

不整脈とは、どのような病気ですか。

石川 まず最初に心臓の仕組みについて説明しておきましょう。

ヒトの心臓は筋肉で作られた4つの部屋(左右の心房と心室)に仕切られています。まず全身から戻ってきた血液は、大静脈を通じて、右心房に入り、それから右心室に流入します。そこから、いったん心臓の外に出て、肺へと送り出されます。そこで、不要になった血液中の二酸化炭素と酸

素を交換し、再び心臓に戻ります。肺から還流した血液は、まず左心房に入り、次に左心室に移って、最後はそこから大動脈を通じて、全身へと送り出されます。

このように心臓は、一定のリズムで収縮と拡張を繰り返しながら、血液を体全体に送り届ける「ポンプ」の役割を果たしているわけです。そして、4つの部屋の収縮タイミングを制御するため、心臓には「刺激伝導系」という仕組みが備わっています。

刺激伝導系ですか？ 何やら難しそうな話になってきましたね。

石川 心臓というポンプを動かすためには、引き金となる微量の電気が必要で、この電気は右心房の上部に

ある「洞結節」という所で作られます。いわば、ここが発電所です。そして、ここで発生した電気信号は房室結節、ヒス束を経て、心室から心室へと伝わっていきます。この経路が刺激伝導系で、心臓の筋肉の中を走る電線のようなもの、と考

えていただければ分かりやすいと思います。ポンプ機能としては心房より心室の働きの方が大きいのですが、脈の制御には心房も重要な役割を果たしています。発電所の役割を担う「洞結節」を起点とする、この刺激伝導系が正常に機能していれば、心臓というポンプが規則正しく動き、脈拍も正常に保たれます。しかし、ここに何らかの異常が生じると、ポンプの働きがおかしくなり、脈の乱れと

心臓の収縮リズムが乱れ、脈が速くなったり、遅くなる「不整脈」。人生80年の超高齢社会の陰で、不整脈の患者さんが増加しています。中には一過性で、治療を必要としない不整脈もありますが、ひどい場合はめまいや失神などを起こし、大変に危険です。

その一方で、近年は治療法の進歩も著しく、一部の不整脈では完治も可能になっています。そこで、不整脈の原因や症状、最新の治療法などについて、横浜市立大学附属病院循環器内科准教授の石川利之先生に伺いました。

刺激伝導系の異常は、なぜ起きるのですか。

なって現われる。これが不整脈と呼ばれるものです。

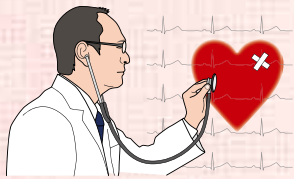
石川 原因は様々です。例えば、心筋梗塞や狭心症など心臓自体に病気があると、刺激伝導系にも障害が生じやすくなります。また糖尿病などの生活習慣病、あるいは遺伝的な要因や加齢、高血圧、喫煙、精神的ストレスといったものも、心臓に悪影響を与え、不整脈の一因となります。

ところで、不整脈にはいろいろなタイプがあるそうですね。

石川 大別すると、脈が速くなる「頻脈」と、遅くなる

「徐脈」があります。安静時の脈拍数は、通常1分間で60〜80程度ですが、これが100以上と異常に速くなる場合を「頻脈性不整脈」、反対に50以下と異常に遅くなる場合を「徐脈性不整脈」と呼んでいます。また頻脈の中には、拍動が不規則で、脈が時々抜け落ち、一瞬、飛んだように感じられる「期外収縮」も含まれます。

そして、これら「頻脈」「徐脈」不整脈も、病態により、さらに細かい種類に分類されます。それについて簡単に説明しましょう。まず頻脈性不整脈ですが、主なものとしては「上室性頻拍」や「心室頻拍」「心室細動」、それに「心房細動」



などがあります。

【上室性頻拍】心房の期外収縮をきっかけに、突然始まり、脈拍は1分間に150〜200くらいに上がります。そのため動悸を感じます。めまいや失神を起こすこともあります。

【心室頻拍】上室性頻拍より重篤で、怖い不整脈の一つです。心室の頻拍発作によって、心室から十分な血液を全身に送り出せなくなり、血圧も下がります。そのため動悸を感じ、めまいや失神を起こすこともあります。

【心室細動】心室がブルブルと痙攣を起こしたような状態になり、血液の循環がうまくいかなくなり、心室頻拍から移行することも多く、心停止と同じ状態になります。致死性不整脈とも呼ばれ、大変に危険です。

石川 ここ10数年で、不整脈の治療法はめざましく進歩しました。まずは抗不整脈薬による薬物療法があります。抗不整脈薬には様々

**不整脈の治療はどのよう
に行うのですか。**

次に徐脈性不整脈ですが、代表的な疾患としては「洞不全症候群」と「房室ブロック」の二つがあります。

【洞不全症候群】心房が痙攣状態になり、心室へ血液を送り出す機能が低下します。脈は速く、完全に不規則になります。加齢によって起きることが多く、動悸、息切れなどの症状が出ます。直接的には命にかかわることはありませんが、心房内で血液の流れが滞り、血栓ができやすくなる。それが脳や全身に飛び、脳梗塞など血栓塞栓症を引き起こす恐れがあるので、軽視は禁物です。

【房室ブロック】刺激伝導系の働きが低下し、心房から心室へ電気信号がうまく伝わらなくなります。全く伝わらない完全ブロックの状態になると、脈が極めて遅くなったり、心停止を起こします。そのため、失神や、心不全を起こします。突然死をおこすこともあり、大変危険な不整脈です。

【洞不全症候群】刺激伝導系の起点で、発電所の役割を担う洞結節の機能が低下し、脈が遅くなったり、心停止を起こします。突然死を起こす事は稀ですが、失神や心不全を起こします。失神は転倒、転落、外傷、骨折の原因となります。

【房室ブロック】刺激伝導系の働きが低下し、心房から心室へ電気信号がうまく伝わらなくなります。全く伝わらない完全ブロックの状態になると、脈が極めて遅くなったり、心停止を起こします。そのため、失神や、心不全を起こします。突然死をおこすこともあり、大変危険な不整脈です。

【洞不全症候群】刺激伝導系の起点で、発電所の役割を担う洞結節の機能が低下し、脈が遅くなったり、心停止を起こします。突然死を起こす事は稀ですが、失神や心不全を起こします。失神は転倒、転落、外傷、骨折の原因となります。

**治療法は各段に進歩
注目のアブレーション治療
早期発見で、命を守ろう！**

な種類があり、症状に応じて最も適切な薬物を選択します。薬物療法で治療効果が得られなかったり、初めから困難と考えられる場合は、別の治療法に対応します。例えば、頻脈性不整脈ならアブレーション（カ

テーテル焼灼術）治療、徐脈性不整脈の場合は、ペースメーカーなどによる治療が有効です。

とりわけアブレーション治療は近年、長足の進歩を遂げ、頻脈性不整脈の効果的な治療法として、急速に普及しています。アブレーション治療では、大腿部の太い血管からカテーテルを入れ、心臓に到達させます。カテーテルの先端には電極が付いていて、そこから高周波電流を流し、50〜60℃にします。直径わずか3〜4mmの火傷をつくり、異常な部分だけを焼き切りま

す。頻脈性不整脈の中でも、特に「上室性頻拍」に有効で、完治率は90%以上と言われています。最近では、心室頻拍にも成功率が高まってきています。

またアブレーション治療は、開胸手術の必要がないので身体への負担が少なく、入院も短期間で済みま

す。一方、徐脈性不整脈の治療は、ペースメーカーが中心になります。ペースメーカーを体内に植え込んで、人工的に電気信号を生させ、極端に遅くなった

心臓の収縮リズムを正常な状態に戻します。

また、致死性不整脈と呼ばれる心室頻拍や心室細動に対しては、ICD（植え込み型除細動器）が突然死の防止に有効です。心室細動もしくは心室頻拍が起きると、体内に植え込んだICDが直ちに電気ショックを加え、停止させます。

不整脈は種類も多く、大変に厄介な病気です。どう対処すればよいのか。専門医の立場からアドバイスをお願いします。

石川 一番大切なのは、早期の発見と治療です。動悸や息切れ、めまいなどがしたら、一応、不整脈を疑い、早めに専門医を受診して下さい。ただ、多くは治療を必要としない、怖くないタイプの不整脈ですから、いたずらに不安がることはありません。

それと不整脈の原因の一つは加齢です。従って40〜50代になったら、年1回は定期検診により、心電図の検査を受けることを、ぜひお勧めしたい。「備えあれば憂い無し」です。

それと不整脈の原因の一つは加齢です。従って40〜50代になったら、年1回は定期検診により、心電図の検査を受けることを、ぜひお勧めしたい。「備えあれば憂い無し」です。

それと不整脈の原因の一つは加齢です。従って40〜50代になったら、年1回は定期検診により、心電図の検査を受けることを、ぜひお勧めしたい。「備えあれば憂い無し」です。

インフルエンザに備えを！

一番の予防法はワクチン接種

冬本番を控え、気をつけたいのがインフルエンザ。感染力が強くと、2〜3日間の潜伏期の後、突然、高熱を發します。とくに小児や高齢者、妊婦、基礎疾患のある人が感染すると、重症化して怖い合併症を引き起こす事があります。インフルエンザを防ぐため、10月からは高齢者の予防接種も始まっています。そこで太田恵蔵・横浜市医師会常任理事に、インフルエンザへの備えについて聞きました。



横浜市医師会常任理事
太田 恵蔵 先生

■インフルエンザは、どんな病気ですか。

太田 インフルエンザウイルスによる急性の呼吸器感染症です。人に感染するウイルスの型としては、A香港型、B型、ソ連型、新型インフルエンザと呼ばれた「パンデミックインフルエンザ(H1N1)2009」の4種類の亜型があり、これらは季節性インフルエンザと呼ばれています。

感染力が非常に強く、世界で約4千万人が死亡した1918(大正7)年のスペイン風邪に始まり、その後も時々、各地で大流行を繰り返し引き起こしています。

■普通の感冒(かぜ)とインフルエンザはどう違うのですか。

太田 「感冒」と「インフルエンザ」は全く異なる病気です。普通の感冒は、38度台の発熱やノドの痛み、鼻水、くしゃみ、咳などが中心で、症状は比較的軽度のことが多く、あまり重症化することはありません。

インフルエンザは急激に発症するのが特徴です。熱は急に39〜40度台から始まり、悪寒を伴ったりします。感冒と同様、ノドの痛みや鼻水、咳などの症状も出ますが、頭痛や関節・筋肉痛、全身倦怠感といった重症感のある症状が現われるのも、インフルエンザの特徴の一つです。

■インフルエンザはどのようにして診断するのですか。

太田 地域、保育園・幼稚園、学校での集団発生が周囲で確認されている時は、既に述べた症状より診断は比較的容易です。

検査方法は、「鼻腔のぬぐい液」などを用いた迅速診断法があります。ただ、発熱してすぐに検査をしても反応が出ない場合もあるので、検査のタイミングは「38度以上の発熱から、6〜8時間経過以後」を目安にすると良いでしょう。

■インフルエンザと診断された場合の治療はどうすればよいのですか。

太田 診断が付き次第、速やかにタミフル、リレンザ、イナビル等の抗インフルエンザ薬を服用する事をお勧めします。発症後48時間以内の服用で効果が認められます。但し、処方された薬は熱が下がっても必ず飲みきってください。会社、学校への出社、登校については、医師の指示に従ってください。

■インフルエンザでは、どんな合併症があるのですか。

太田 最も多いのが肺炎で、以下、心筋炎・心膜炎、中耳炎、脳炎・脳症、熱性けいれんなどがあります。肺炎、脳炎・脳症に罹患すると死亡する場合もあります。ハイリスクの人(例えば、乳幼児、高齢者、妊婦、喘息などの慢性呼吸器疾患や心疾患、腎疾患、糖尿病などの持病がある人)は、インフルエンザ

にかかって悪化する心配があるので十分な注意が必要です。

■インフルエンザに罹患しない為の対応はどうすればいいのですか。

太田 ワクチン接種です。予防接種を受けておけば、もし感染・発症しても、ある程度、症状の軽減が期待されるので、より多くの人にぜひ予防ワクチンを接種していただきたいと思えます。このほか、外から帰宅後の手洗いとうがいの励行、部屋の加湿、外出時のマスクの着用、不要不急の外出は控え、とくに人込みは避ける―といったことなども、インフルエンザの予防法として、勿論必要です。

■ワクチンはいつ頃、何回接種すればよいのですか。

太田 インフルエンザは例年、寒気が強まる12月頃から流行が始まり、1〜2月頃にピークを迎えます。ワクチンを接種後、体内に抗体ができて、予防効果が現われるまでに、2〜3週間かかるので、接種は11月から12月の半ば頃までには、済ませておくのが望ましいでしょう。ワクチンによる予防効果は接種後5か月程度と考えられています。ワクチンの接種回数は年齢によつて異なり、13歳以上が1回、13歳未満は2回です。1回目と2回目の間隔は、より高い免疫効果を期待するなら2〜4週間程が望ましいと思います。

尚、去年から小児ではワクチンの一回当たりの接種量が増量されており、今までと比べその効果が期待されています。

■妊婦さんや授乳中の母親は接種できますか。

太田 はい、接種は可能です。海外では、妊婦さんが新型インフルエンザにかかった場合に、重症化するリスクが高いという報告があり、WHO(世界保健機関)でも妊婦さんをワクチン接種の優先対象としています。日本でも同様の考え方で対応しています。ワクチンによる胎児への影響は殆どないと言われています。また、授乳中のワクチン接種も問題なく、母乳へのワクチンの移行はありません。詳しい事はかかりつけ医にお聞きください。

■接種料金はいくら位ですか。

太田 予防接種は健康保険の適用外のため原則、全額自己負担です。費用は医療機関によつて異なります。ただし、65歳以上の高齢者については公費助成があり、横浜市の場合、決められた医療機関で接種すれば、費用は1回2000円です。高齢者を対象にした横浜市の「インフルエンザ予防接種」は、例年10月からスタートしており、12月31日まで受け付けていますので、早めのワクチン接種をおすすめします。

心も体も温まる ロシア家庭料理

神奈川県立保健福祉大学
栄養学科 五味郁子
協力・(社)神奈川県栄養士会

食のグローバル化の一方で、日本国内あるいは各諸国の郷土料理を見直す風潮も目立ってきています。郷土料理は、その土地で得られる食材を使って地域独自の調理法で作られたもので、なかには先人たちの健康のための知恵が引き継がれたものもあります。

そこで、今回はロシアの家庭料理を紹介しましょう。ロシア料理は一般的に脂肪分が多くこってりした味付けという印象があるかもしれませんが、実は、塩・胡椒とハーブを使ったシンプルで、野菜をたくさん

ん摂れる料理が多いです。ピロシキも揚げないものがロシアでは一般的だそうです。極寒の冬が長くつづくロシアでは、ペーチという暖炉が暖房器具としてほちろん、料理をつくるときにも用いられます。ペーチの余熱を利用し、長時間煮込む料理といえ

ば、ボルシチ。ボルシチは、ピーツを主役にハーブ類やスメタナ(サワークリーム)で仕上げる以外、煮込む材料は家庭によってさまざま。日本の味噌汁のように「おふくろの味」と言えます。ピーツは、鮮やかな赤色が特徴



です。日本では砂糖の原料として知られる甜菜(甜菜)と同種で、ショ糖が多く含まれているので独特の甘みがあります。

最近では日本でも缶詰のピーツを購入することができるとなりました。家

ピロシキ ●エネルギー/227kcal ●たんぱく質/9.2g ●脂質/4g ●炭水化物/38.5g ●食物繊維/2.4g ●カリウム/158mg ●カルシウム/28mg ●塩分/1.4g
ボルシチ(ディル・サワークリーム抜き) ●エネルギー/294kcal ●たんぱく質/13.3g ●脂質/20g ●炭水化物/15.7g ●食物繊維/3.6g ●カリウム/653mg ●カルシウム/48mg ●塩分/2.6g
ピクルス ●エネルギー/43kcal ●たんぱく質/2.3g ●脂質/0.5g ●炭水化物/8.8g ●食物繊維/2.3g ●カリウム/30mg ●カルシウム/31mg ●塩分/2.5g

族や親しい仲間が集う機会が多いこの季節、ボルシチで温まってみませんか。

食パンでつくるピロシキ(4人分)の作り方

- | 材料 | 量 |
|-----------|-----------|
| 春雨(乾) | 10g |
| しいたけ | 10g |
| しいたけ | 10g |
| 長ねぎ | 60g(1/4本) |
| 鶏ひき肉 | 40g |
| コーン缶 | 20g |
| 水溶き片栗粉 | 適量 |
| 水溶き小麦粉 | 適量 |
| 鶏がらスープのもと | 小さじ1 |
| 胡椒 | 少々 |
| 塩 | 少々 |
| ナツメグ | お好み |
| 醤油 | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ2/3 |
| 水 | 100cc |
| 食パン(6枚切り) | 4枚 |
- 春雨をもどす
 - ひき肉、長ねぎ、しいたけ、しいたけ、春雨、コーンの順で材料を炒める
 - 全体に火が通ったら調味料で味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける
 - 食パンの耳を切り取り、麺棒で薄くのぼす
 - 具をのせ、水溶き小麦粉で糊付けしながら具を閉じる
 - オーブンで表面が狐色になるまで焼く

ボルシチ(4人分)の作り方

- | 材料 | 量 |
|---------|------|
| にんじん | 1/2本 |
| たまねぎ | 1玉 |
| キャベツ | 1/4玉 |
| トマト缶 | 200g |
| ピーツ缶 | 100g |
| にんにく | ひとかけ |
| 牛肉肩ブロック | 240g |
| 固形コンソメ | 4個 |
| 水 | 4カップ |
| オリーブオイル | 大2 |
| バター | 10g |
| 塩・コショウ | 少々 |
| ローリエ | 2枚 |
| サワークリーム | お好み |
- 肉は一口大に切り、塩・コショウをふる
 - 肉をフライパンで焼く
 - にんにく、たまねぎをみじん切りに、他の野菜は一口大に切る
 - オリーブオイルを熱した鍋でにんにくを炒める
 - たまねぎ、にんじんの順に入れて炒める
 - 他の野菜いれてさっと炒める
 - 肉、水、コンソメ、トマト缶を入れて煮込む
 - バターを加え、塩コショウで味を調える
 - ローリエ、ピーツを入れる
 - 皿に盛り、サワークリームとディルをのせる

保存食や料理につかうピクルス(2人分)の作り方

- カリフラワー、枝豆を茹でる
 - 調味料を鍋で煮立たせる
 - 瓶に野菜・②を入れて1日漬ける
- | 材料 | 量 |
|--------|-------|
| キュウリ | 1本 |
| カリフラワー | 8房 |
| パプリカ | 1個 |
| セロリ | 1束 |
| えだまめ | 14粒程度 |
| 米酢 | 50cc |
| 白ワイン | 50cc |
| 水 | 150cc |
| 砂糖 | 大さじ1強 |
| 塩 | 小さじ2 |
| 鷹の爪 | お好み |
| にんにく | ひとかけ |
| こしょう | 少々 |
- 調味料

「詩吟」で健康づくり

漢詩や和歌に独特の節をつけて、朗々と吟じる「詩吟」。背筋をピンと伸ばし、腹式呼吸で声を出すことから、健康増進にも役立ちます。そのため、シニア世代を中心に、詩吟を愛好する健康仲間が増えています。

☆

「鞭声^{べんせい}粛々、夜河をわたる」。箱根駅伝で名高い権太坂（保土ヶ谷区）からほど近い横浜市の老人福祉センター狩場緑風荘。週明けの月曜の午後、一階にある会議室に、朗々とした声が響きわたります。

声の主は、センターで活動을 続けている「詩吟クラブ」の面々。声をそろえ、全員で吟じているのは有名な「川中島」の一節です。狩場緑風荘では、昔から趣味の教室の一つとして、詩吟教室を開講。ここで詩吟の面白さに目覚めた修了生たちが「もつと学ぼう」と、自主的に

結成したのが「詩吟クラブ」です。会員は現在、男女合わせて15人ほど。全員が60〜80代の熟年世代です。定例会は、第1〜3月曜日の月3回で、午後1〜3

時まで、詩吟の稽古に励みます。

クラブの指導に当たっているのは、詩吟曉風流總本部・曉愛会会長で、20年の詩吟歴を持つ小川曉愛さん。詩吟教室の先生を務める一方、クラブとの付き合いも、はや5年になり、会員たちとの息もぴったりです。

迫力満点の「合吟」

大型の台風18号が足早に去り、台風一過の真っ青な空が広がった10月初め、定例会場の狩場緑風荘を訪れ、稽古の様子を

ちよつとのぞいてみました。午後1時過ぎ、会員たちが顔をそろえ、早速、稽古が始まります。声の調子を整えるため、まずは発声練習から。小川先生の後に付いて、一語一語、お腹の底から大きな声を発します。それが済むと、いよいよ本番。全員で吟じる「合吟」に移ります。この日の最初の吟題（演目）は、武田信玄と上杉謙信の合戦を題材に、江戸期の儒学者・頼山陽が作詩した「川中島」。有名な「鞭声粛々」の一節で始まり、詩吟の中でも、特に人気



の高い作品です。「川中島」の合吟では、全員の息がぴったり。腹式呼吸で発せられる声は、朗々として、重厚感に満ち、迫力満点です。

その後も、「名槍日本号」（松口月城・作）、「静夜思」（李白・作）と、見事な合吟が続く、そばでじつと聞き入っていた小川先生から「よく出来ました。とてもお上手です」の声がかかります。

合吟の後は、一人ひとりが立って、自信作を吟じる「独吟」です。トップバッターは、この日の会員の中では紅一点の宝蔵寺順子さん。詩吟を始めて4年目ですが、その声は高く、澄みわたり、聴く者の心にしみ入ります。吟じ終わると、一斉に拍手が起こり、小川先生も「ハイ、大変結構でした」

その後も、会員たちが次々と独吟に立ち、自慢のノドを披露。小川先生の「模範吟詠」や楽しい解説・講評も交え、終始、和気あいあい、なごやかな雰囲気の中で、詩吟の稽古が盛り上がり

朝の「独吟」で、気力充実

詩吟クラブの会員たちが、詩吟に魅せられた理由は、「漢詩が好き」「歴史が学べる」「ノドを鍛え、いつまでも美しい声を保ちたいから」など様々です。そうした中で、全員に共通しているのが「健康増進に役立つから」との思いです。

詩吟は腹式呼吸なので、大きな声を出すには、背筋をピンと伸ばし、おヘソの下の丹田^{たんでん}に、グツと力を込めなければなりません。そのため、全身の血めぐりが良くなり、気力も充実して、健康づくりの上で効果が大きい、と言われて

います。会員の中で最高齢の土居雄三さん（82）は、そんな詩吟の効果を実感している一人です。詩吟のキャリアは18年と長く、今も毎朝、自宅近くの公園で、独吟を欠かしません。

「ラジオ体操の後、詩吟仲間と一緒に、それぞれ独吟をするんです。朝の新鮮な空気を胸

いっぱい吸い込み、誰に遠慮することもなく、朗々と大声で吟じる。そうすると、熱い血潮が全身を駆けめぐり、気力も体力も充実して、いっぺんで元気になる

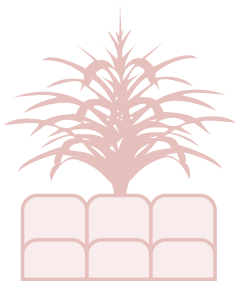
小川先生によると、詩吟にはこのほか、ストレスの解消やボケ防止、若々しさを保つ美容上の効果などもあり、生涯学習として継続することを願っています。「詩吟を通して、いつまでも心と体の健康を保ち、老後の人生を楽しく、豊かに過ごしたい」—そんな思いを胸に抱きながら、熟年真つただ中の「健康仲間」たちは、大好きな詩吟のさらなる上達をめざして、精進に努めています。



待 合 室

健康食品（サプリメント）は 現在年間8000億円に迫る売り上げがあるといえます。特定保健用食品と栄養機能食品を除く大半は 法律上は「単なる食品」です。種々の成分のものがあり、もともと医薬品ではないのでただ健康になろうとして使用した結果かえって健康被害を生じたものも少なくはありません。開発、製造及び使用上にあたっての副作用の調査等は 法律で義務付けられているわけではありません。中には違法すれすれの宣伝効果についてその科学的根拠がないもの、使用にあたって重篤な副作用が見られたもの、医師の処方によらない内服による過剰の摂取によって副作用が出てしまうもの、効果はないのに法外な価格で売りつけるもの、あるいは「がん」に効くというふれこみで使用したがかえって進行してしまったものなど多くの例がありますが、ここでは十分説明しつくせません。足りない栄養素を補う意味やダイエットなどで飲む場合が多いのですが健康の基本はあくまでバランスの良い食事と適度の運動と休養ということをお忘れなく。

（杏林風人）



こんな時どうする

年のせいか、最近足腰が弱くなってきました。寝たきりにならないか心配です。

横浜スポーツ医会 **三木 英之**
とつか西口整形外科

高齢者が寝たきりになる原因はなんですか？

厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査の概況」によると、介護が必要となった主な原因は「脳血管疾患（脳卒中）」が21・5%と一番多く、ついで「認知症」が15・3%、「高齢による衰弱」が13・7%、「関節疾患」が10・9%、「骨折・転倒」が10・2%でした。骨や関節は運動器ですが、骨折や関節疾患などで運動器が障害されると、寝たきりをはじめとして介護が必要になります。このような運動器の障害で要介護になる危険な状態を「ロコモティブ・シンδροーム」と呼びます。

高齢者が骨折する原因はなんですか？

高齢者は、骨がもろくなっている、すなわち骨粗鬆症だからです。骨粗鬆症が原因で起こる骨折を、脆弱性骨折といい、立っただけで転倒するなどの軽微な外力で骨折します。

高齢者の骨折は、どこにおこりやすいですか？

最も頻度が高いのは、背骨（脊椎椎体骨折）です。次に脚のつけ根の骨折（大腿骨近位部骨折）、手首の骨折（橈骨遠位端骨折）、腕のつけ根（上腕骨近位端骨折）です。いずれも転倒して背中を打ったり、お尻をついたり、手をついたりして起こります。

骨粗鬆症はどのようにすればわかりますか？

骨粗鬆症かどうかは、骨密度検査をおこなって診断します。骨密度検査は背骨、大腿骨、腕の骨などで測定します。骨密度検査の値が若い成人の平均骨密度値の70%未満で骨粗鬆症と診断します。

骨粗鬆症の治療は？

骨は毎日古い骨が吸収され（骨吸収）、新しい骨が作られます（骨形成）。骨粗鬆症の治療薬には、骨吸収を抑える薬や骨新生を促進する薬などがあります。どの薬を使うかは骨粗鬆症の程度や年齢、性別で決定します。日常生活で

は、骨の成分であるカルシウムをしっかり摂ること、また摂取したカルシウムが腸から吸収されるときにビタミンDが使われますが、ビタミンDは太陽の光を浴びることで活性化されますので、日光浴が必要です。そして腸から吸収されたカルシウムが骨に貯蔵されるために、運動も必要になります。平成25年から始まる「健康日本21（第二次）」では、65歳以上のひとの日常生活で1日当たり男性は7000歩、女性は6000歩を歩くことを目標にしています。日頃から運動をしつかりおこなって、日常生活に制限のない期間、すなわち健康寿命をできるだけ延ばすように心がけましょう。

休日・夜間に急病になった場合は

休日の昼間はこちらへ

内科・小児科 診療時間：午前9時～12時 午後1時～4時 青葉区休日急患診療所 ☎(045)973-2707	内科・小児科※歯科 診療時間：午前10時～午後4時 金沢区休日救急診療所 ☎(045)782-8785 ※但し、歯科についてはGW・年末年始を除いて、午前10時～正午まで
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時	
旭区休日急患診療所 ☎(045)363-2020	都筑区休日急患診療所 ☎(045)911-0088
泉区休日急患診療所 ☎(045)801-2280	鶴見区休日急患診療所 ☎(045)503-3851
磯子区休日急患診療所 ☎(045)753-6011	戸塚区休日急患診療所 ☎(045)852-6221
神奈川区休日急患診療所 ☎(045)317-5474	中区休日急患診療所 ☎(045)622-6372
港南区休日急患診療所 ☎(045)842-8806	西区休日急患診療所 ☎(045)322-5715
港北区休日急患診療所 ☎(045)433-2311	保土ヶ谷区休日急患診療所 ☎(045)335-5975
栄区休日急患診療所 ☎(045)893-2999	緑区休日急患診療所 ☎(045)937-2300
瀬谷区休日急患診療所 ☎(045)302-5115	南区休日急患診療所 ☎(045)731-2416

毎日の夜間はこちらへ

横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535 内科・小児科・眼科・耳鼻科：午後8時～午前0時	横浜市救急医療情報センター 24時間対応 #7499 または ☎045-227-7499
横浜市北部夜間急病センター ☎(045)911-0088 都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科：午後8時～午前0時	横浜市小児救急電話相談 平日：18時～翌朝9時 土曜：13時～翌朝9時 日祝日・年末年始：9時～翌朝9時
横浜市南西部夜間急病センター ☎(045)806-0921 泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時	横浜市歯科保健医療センター ☎(045)201-7737 休日・夜間救急歯科診療 休日診療：午前10時～午後4時 夜間診療：午後7時～11時



午前0時以降における 初期救急診療は

※受診する際は、必ず事前に電話確認してください。

小児科 (小児救急拠点病院)		内科	
都筑区	昭和大学横浜市北部病院 ☎(045)949-7000	西区	けいゆう病院 ☎(045)221-8181
港北区	横浜労災病院 ☎(045)474-8111	中区	社会保険横浜中央病院 ☎(045)641-1921
鶴見区	済生会横浜市東部病院 ☎(045)576-3000	保土ヶ谷区	聖隷横浜病院 ☎(045)715-3111
保土ヶ谷区	横浜市立市民病院 ☎(045)331-1961	旭区	横浜旭中央総合病院 ☎(045)921-6111
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター ☎(045)851-2621	旭区	上白根病院 ☎(045)951-3221
中区	横浜市立みなと赤十字病院 ☎(045)628-6100	港北区	菊名記念病院 ☎(045)402-7111
港南区	済生会横浜市南部病院 ☎(045)832-1111	緑区	横浜新緑総合病院 ☎(045)984-2400
		青葉区	横浜総合病院 ☎(045)902-0001
		戸塚区	戸塚共立第1病院 ☎(045)864-2501
		戸塚区	東戸塚記念病院 ☎(045)825-2111
		瀬谷区	横浜桐峰会病院 ☎(045)303-1151

tvk テレビ 「健康最前線」

11月・12月の放送予定

11月★ 2日 鼻の病気(1)～花粉症～	12月★ 7日 ドライアイ(1)
★ 9日 鼻の病気(2)～慢性副鼻腔炎～	★ 14日 ドライアイ(2)
★ 16日 肝・胆・脾の画像診断(1)	★ 21日 横浜市の年末年始救急医療体制について
★ 23日 祝日のためお休み	
★ 30日 肝・胆・脾の画像診断(2)	

毎週金曜日午後1時30分より (生放送のため、多少前後のずれがあります。ご了承下さい。)

～かかりつけ医をお探しの方～

かかりつけ医検索ホームページ

様々な条件(診療科目・地域・駅名 etc.)をクリックすることにより、お探しの医療機関を検索できます。

<http://kakaritukei.yokohama.kanagawa.med.or.jp/>

地域医療連携センター ☎045-201-8712

運営時間：午前9時～12時/午後1時～5時 月曜～金曜(土・日・祝日を除く)

お近くの医療機関を電話でご紹介いたします。また、ご希望により診療所や病院の情報と地図をFAXで送ります。