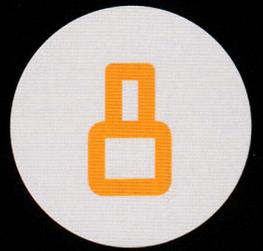


家族の健康 つながる笑顔

健康 日本



2014 August
Vol. 557

シリーズ
これからの健康管理―健康診断の現場から
さまざまな不調を引き起こす
夏のトラブル「冷房病」



特集
正しく知ればこわくない! 脳卒中セルフケア
生活習慣を見直そう
脳卒中の予防

見つけよう健やかな日本 創ろう元気な日本
一般社団法人 **日本健康倶楽部**

マイ・ヘルシー・ライフ

タレント・女優

坂本三佳さん

前号まで3回にわたって脳卒中の主要な3タイプ、「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」について解説してきました。

症状は異なりますが、どれもが命に関わってくる重大な病気であることがわかりただけたでしょうか。働き盛りにこのような恐ろしい病気に襲われないためには、どのように予防していけばよいのでしょうか。

イラスト・石川えりこ

生活習慣を見直そう

脳卒中の予防

死亡または身体障害の最大の原因

脳卒中の発症を防ぐためには、脳卒中の危険因子を知って、しっかりと管理することが必要です。

まず脳卒中の危険因子をあげてみましょう。「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」などの「生活習慣病」。そして「喫煙」「飲酒」「運動不足」などといった生活習慣も脳卒中の発症に深く関わっています。脳卒中の危険因子はじつに多岐にわたっています。

このように数多くある危険因子ですが、生活習慣を改めたり、

きちんとした治療を受けることで改善することができます。ところが、まだ脳卒中の発症という危険な事態を深刻に受け止めて、予防に真剣にならない人が多くいるのも事実です。

日本人の5人に1人は生涯のどこかで脳卒中を発症し、脳卒中は死亡または身体障害の原因となる最大の疾患であり、介護医療の対象となる最大の疾患でもあります。多くの人が恐れる寝たきり状態になる最大の原因は脳卒中であることを忘れないでください。

最大の危険因子は高血圧

前号まででも述べてきましたが、数多い脳卒中の危険因子の中で、最大の危険因子は高血圧です。

ここでちょっとおさらいして

みましょう。血圧とは、心臓から送り出された血液が血管壁に与える圧力のことを指します。血圧には、心臓が収縮して血液を送り出すときの「収縮期血圧」



監修

内山 真一郎

うちやま・しんいちろう
国際医療福祉大学臨床医学研究センター教授、山王病院・山王メディカルセンター脳血管センター長

1949年埼玉県生まれ。74年北海道大学医学部卒業後、東京女子医科大学勤務。81年米国メイヨークリニックに留学、2001年東京女子医科大学神経内科教授、08年同主任教授。14年4月より現職。専門は脳卒中学、血栓止血学、臨床神経学。日本脳卒中学会理事、脳ドック学会理事、国際脳卒中機構理事など要職を歴任。

脳卒中の主な危険因子

脳出血

高血圧、飲酒

くも膜下出血

高血圧、飲酒、喫煙

脳梗塞

アテローム血栓性脳梗塞

高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙

心原性脳塞栓症

心房細動、急性心筋梗塞、洞不全症候群、心臓弁膜症など

ラクナ梗塞

高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙

と心臓が拡張して心臓へ血液が戻るとき「拡張期血圧」があります。診察室で測ったときに140/90mmHg以上、自宅で測ったときに135/85mmHg以上の状態が続いた場合は、高血圧と診断されます。

高血圧の状態が続くと、血管（主に動脈）は、高い圧力に負けないとして壁を厚くします。また高い圧力によって血液の成分が動脈の内壁に入り込んで、それにコレステロールが加わるなどして動脈硬化を起します。それによって、「脳梗塞」の号で説明したように「ラクナ梗塞」や「アテローム血栓性脳梗塞」が起りやすくなります。

血圧が高いことによって心臓に負担がかかり、「心房細動」の原因になることもあります。もちろん、高血圧によって血管に負担がかかり続けるために、「脳出血」や「くも膜下出血」を起す場合があることはいうまでもありません。

塩分をとりすぎると、体内に入った塩分の濃度を下げするためにたくさん水分を血管内に吸収します。そのために血液の量が増えるので、血圧が高くなってしまう。

塩分の摂取は1日6g以下を目標に減らしていきましょう。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには塩分を体から出す働きがありますので、毎日の食事で野菜や果物を積極的にとることも大切です。

そのほかストレス、喫煙、飲酒の習慣なども血圧上昇の原因となりますが、これらはいずれも脳卒中の危険因子でもありませんので、これらを多く持っている人ほど脳卒中を発症しやすいといえるでしょう。

脳卒中を招くその他の病気

高血圧のほかに脳卒中を招く

病気としては、まず脳梗塞を起しやすくなる「脂質異常症」があります。この病気は「コレステロール」「中性脂肪」など、血液中の脂質の量に異常を来すことで起こります。

血液中の脂質はLDL (low-density lipoprotein: 低比重リポたんぱく質)、HDL (high-density lipoprotein: 高比重リポたんぱく質) などの

LDLは全身にコレステロールを運ぶ働きをしますが、そのLDLが血液中に増えすぎると、血管の内皮細胞が傷ついたところからLDLが血管壁に入り込んで、「アテローム」という粥状のかたまりができ、血管を詰まらせます。

HDLは全身の余分なコレステロールを回収する働きをしていますが、そのHDLが少なくなると、血管壁にコレステロールがたまりやすくなり、血管が詰まりやすくなります。

脳卒中の危険因子の管理目標

脳卒中と危険因子の関係を知って、しっかり管理するようにしましょう！

高血圧

		収縮期血圧	拡張期血圧
基準値	診察室で測定	140mm Hg 未満	90mm Hg 未満
	自宅で測定	135mm Hg 未満	85mm Hg 未満

糖尿病

	空腹時血糖	ブドウ糖負荷後 2時間値
基準値	110mg/dl 未満	140mg/dl 未満

脂質異常症

	LDL コレステロール	HDL コレステロール	中性脂肪値
基準値	140mg/dl 未満	40mg/ 以上	150mg/dl 未満

メタボリック症候群（腹囲と体重）

	おへその周りの 腹囲	体重
男性	85cm 未満	標準体重の ±20% 以内 *標準体重(kg)は [身長(m)×身長(m)×22] で求めます。
女性	90cm 未満	

注)メタボリック症候群は腹囲に加えて高血圧(130/85mm Hg以上)、高血糖(空腹時血糖>110mg/dl)、高中性脂肪(>150mg/dl)、低HDL血症(<40mg/dl)のうち2つ以上が該当すると当症候群と診断されます。

塞の発症につながります。またコレステロールは血管の細胞の材料でもあるので、少なすぎると血管が弱くなり、脳出血になる危険性が高くなります。「糖尿病」も脳卒中の治療に悪影響を及ぼします。高血糖が続くと、血管の内側を覆っている「内皮」が傷つけられ、血管が拡張しにくくなったり、血液を固まりにくくする「線溶系」の働きが低下するため、脳梗塞を起こしやすくなるのです。糖尿病の人は、脳卒中で死亡する率が正常な人の2〜3倍になるともいわれています。

そして「心房細動」は、脈が乱れる「不整脈」の一種です。心房細動によって心房が十分に収縮しなくなると、心房内で血流が滞り、血液がよどんでしまうため、血栓ができやすくなります。この血栓の一部が運ばれて脳の血管に詰まってしまうと、心原性脳塞栓症を引き起こします。

そのほか、「頸動脈狭窄」「未破裂脳動脈瘤」なども、脳卒中を発症する危険性を高めます。頸動脈狭窄というのは、脳に血液を送っている頸動脈が動脈硬

化によって内腔が狭くなってしまう病気です。頸動脈にできた血栓や動脈硬化巣がはがれて、脳の血管に運ばれることで脳梗塞を発症します。

未破裂脳動脈瘤は言葉のとおり、まだ破裂していない脳動脈瘤のことです。脳動脈瘤になった血管壁はふくらんで薄くなっ

生活習慣に起因する危険因子も多い

動脈硬化を進行させる脂質異常症、脳卒中の危険因子をいくつも持つメタボリックシンドロームなど脳卒中の危険因子には、生活習慣に起因するものも多くあります。

ここで脳卒中につながる生活習慣をあげてみましょう。

まず第一にあげなくてはならないのが「喫煙」です。喫煙は脳卒中の重大な危険因子であり、喫煙年数が長ければ長いほど発症の危険性は高くなります。

その理由を説明しましょう。まず、たばこに含まれる「ニコチン」ですが、ニコチンは血管を収縮させますから、血圧を上昇させてしまいます。また煙に含ま

でいて、そこに高い血圧が加わることで破裂して、くも膜下出血を引き起こします。

また腎臓の機能が低下する「慢性腎臓病」、寝ている間に何度も呼吸が止まる「睡眠時無呼吸症候群」なども高血圧の原因となつて、脳卒中のリスクを高めます。

れる「一酸化炭素」は赤血球のヘモグロビンと結合して酸素を脳に運びにくくするとともに、骨髄で赤血球を多く作らせるため血液がドロドロになり、血液を固まりやすくなります。さらに喫煙は血液中のHDLコレステロールを減らして、動脈硬化を進めます。

1日平均40本のたばこを吸う人は、吸わない人に比べて脳卒中での死亡率が4倍にもなるといわれています。喫煙本数×喫煙指数が400を超えると脳卒中のリスクが著しく高まります。

次に「お酒」です。アルコール

生活習慣を改善して脳卒中を予防



・喫煙者は必ず禁煙

・お酒はほどほどに



・ウォーキングや水泳のような有酸素運動を続ける

・塩分のとりすぎや野菜不足に注意、卵黄や高脂肪の乳製品は食べすぎない

脳卒中の予防につながる生活習慣

脳卒中を防ぐための生活習慣をまとめておきましょう。
まず食生活では、高血圧を防ぐために減塩を心がけましょう。1日に10g未満にすることが目標ですが、すでに高血圧の人の場合は、6gくらいを目指して

ください。そのためには、ふだんから薄味に慣れていくことが必要です。
また塩分を体の外に出す働きのあるカリウムを摂取しましょう。カリウムは野菜やキノコ類、果物などにたくさん含まれてい

ます。野菜には腸管からのコレステロールの吸収を妨げる作用もありますので、積極的に摂取しましょう。
動脈硬化の原因になるコレステロールの管理も必要です。魚や植物性の油に含まれている不飽和脂肪酸は、コレステロール値を下げる作用がありますので、積極的に摂取するようにしましょう。
コレステロール値を上げる働きのある卵黄や高脂肪の乳製品はあまり食べすぎないこと。即席麺やスナック類、チョコレートや肉などもコレステロール値を上げる食品です。
運動については、ウォーキングや水泳のような有酸素運動を続けるようにしましょう。脂肪を燃焼させるので効果的です。運動には、高血圧を改善する効果もあります。
たばこは百害あって一利なし。禁煙しましょう。
お酒は分量を守ってほどほどにすれば、健康にもよいことがわかっていきます。特に、ポリフェノールなどの良い成分が多く含まれる赤ワインの適量はおすすめです。

また肥満にもつながります。また、脳梗塞と異なり、脳出血とくも膜下出血は飲酒量に正比例して発症リスクが高まります。したがって、大量飲酒はすべてのタイプの脳卒中によくはないということとなります。

運動不足は肥満にもつながりますが、肥満は高血圧、糖尿病、脂質異常をドミノ倒しのように次々と引き起こし、メタボリック症候群を招き、脳梗塞の原因となります。

「運動不足」も脳卒中の危険因子です。運動が不足すると、食事でとったエネルギーを消費しきれません。その結果、余ったエネルギーが体脂肪となり、肥満につながりますし、糖尿病や脂質異常症、高血圧も引き起こします。脳卒中を防ぐためには、適度な運動をすることが重要です。
ストレスは「カテコラミン」というホルモンの分泌量を増やすため、血圧を高くします。ストレスを解消するためにも、適度な運動をするといいでしょう。

夏のトラブル 「冷房病」

男性や子どもにも
増えている冷房病

近年、猛暑に襲われることの多い日本列島では、熱中症対策が叫ばれています。厳しい暑さを取り除くために、いまやエアコンは欠かせない文明の利器。ただ、その一方で、冷房による夏の冷えが健康上の大きな問題になっているのも事実です。

オフィスで働く女性には比較的冷房対策への理解が進んでいますが、気をつけていただきたいのが男性です。いまや、男性の1割が冷えに悩んでいるといわれているのです。そして、高

さまざまに不調を 引き起こす

夏から秋にかけて、体の不調を訴える人が少なくありません。その最大の原因は、冷房の効かせすぎ。冷房病は、老若男女、誰もが気をつけなくてはならない現代病なのです。



齢者や子どものような抵抗力の弱い世代も注意が必要です。夏休みが終わって2学期が始まると、体調不良を訴えて学校に行きたくないという小学生が増えているといえます。この背景として、冷房の効いた室内でゲームをして遊ぶ子どもの増加が考えられています。(図1)

冷房病は医学的な病名ではなく、冷房による体調不良の総称です。最も現れやすい特徴は手足の冷えですが、冷えを感じていなくても、疲れがとれない、だるい、風邪をひきやすい、頭痛、肩こり、腰痛、胃腸の不調、

肌荒れ、月経不順・月経痛などの症状があれば、冷房病の可能性があります。(図2)

原因

自律神経が
悲鳴を上げている！

では、冷房がなぜこのように多くの体調不良を引き起こすの

でしょうか。

私たちの体は、寒くなると皮下の毛細血管を収縮させて、体内の熱を逃がさないようにし、暑くなると血管を拡張させて熱を体の外に逃がし、体温が一定に保たれるようになっていきます。この働きを担っているのが「自律神経」です。

自律神経は、自分の意思とは無関係に働く神経で、内臓や血管、瞳孔、汗腺などの働きを支

配しています。自律神経には交感神経と副交感神経があり、その2つが正反対の働きをしながら、体温調節、心臓の動き、血圧、食べ物の消化など生命を維持するうえで重要な体の機能をコントロールしているのです。

長時間、冷房の効いた部屋にいますと、交感神経は体温を逃さないように血管を収縮させます。その状態が続くと、まず末端の血行が悪くなり、手足に冷

監修 中西 淳美

なかにし・あつみ
日本健康倶楽部横浜支部診療所長
1995年島根医科大学医学部卒業。八尾徳洲会総合病院、茅ヶ崎徳洲会総合病院勤務後、2002年当法人横浜支部勤務、2011年より現職。日本内科学会認定内科専門医、日本医師会認定産業医。

えが生じます。そのうち冷えた血液が全身を巡り、体の内部を冷やすため、さまざまな不調が起こってきます。

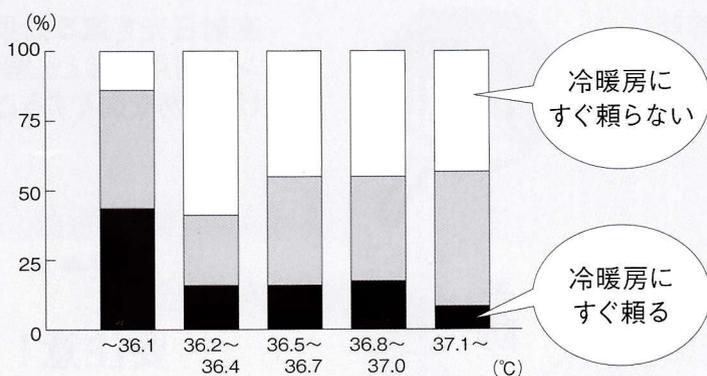
また、冷房の効いた室内と外の出入りによる「温度差」も不調を招く大きな原因です。自律神経がうまく対処できるのは、温度差5℃くらいまで。それ以上の温度変化にさらされると、自律神経が悲鳴を上げ、バランスが乱れて体調不良を引き起こすのです。

低体温になり
免疫力の低下を招く

本来、人間の体温は健康で活動的な状態を保つのに最適な37℃前後に保たれているのです

図1 子どもの体温と冷暖房の関係

体温が低い子どもに、「冷暖房にすぐ頼る」と答えた割合が高いことがわかりました。夏の冷えは、子どもの健康に大きな影響を及ぼします。



出典：横浜国立大学教育学部教授・田中英登氏、横浜国立大学附属鎌倉小学校教諭・甘利修氏の「小学校の低体温問題について」より

図2 あなたは冷房病になりやすい？

次にあげる症状が出ていたら、冷房病になっているか、予備軍です。また、冷房病を引き起こしやすい生活習慣についてもチェックしてみましょう。

症状

- だるい、疲れやすい
- 頭痛がする
- 肩や首がこる
- よくお腹をこわす
- よく風邪をひく
- 足がむくむ
- 肌が荒れる
- 食欲がない
- 月経痛がいつもよりきつい

生活習慣

- エアコンの設定温度が24℃以下
- 冷房の効いた室内と外の出入りが頻繁
- 冷たい食べ物・飲み物をよくとる
- シャワーだけで済ますことが多い
- あまり運動をしない
- 過労やストレスが続いている
- 生活が不規則

が、最近、平熱が36℃に満たない低体温の人が増えています。この低体温の原因は、体を冷やし、熱を生み出せない生活習慣にあります。ですから、冷房は低体温を招く大きな要因であることは間違いありません。

低体温が比較的女性に多いのは、熱を作り出す筋肉の量が男性に比べて少ないからです。また、筋肉は血液を巡らせるポンプの働きがあることから、血行にも関係してきます。さらに、熱量不足をもたらす過度なダイエットなどが女性の低体温の原因となっています。

子どもの低体温には、冷房や体を冷やす清涼飲料などの影響以外にも、運動不足や睡眠不足、朝食をとらないことなども関係していると考えられています。子どもの体と心の問題と低体温を関連つけた報告もあります。昔から「冷えは万病の元」と

いわれるように、低体温になると免疫力が低下します。つまり体温が低いと、さまざまな病気を招く危険性が高まり、がん細胞を攻撃する力も弱まってしまふのです。低体温にならないように、体を冷やさない生活習慣を身につけましょう。

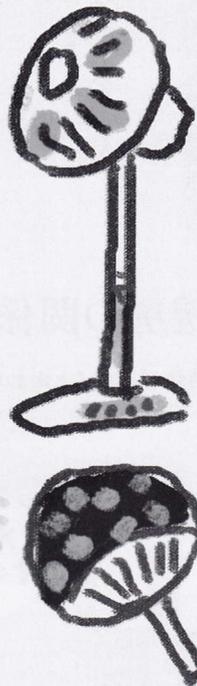
図3 エアコンに頼らず快適に過ごす方法

エアコン+扇風機

エアコンの冷気は下のほうにたまりやすいので、扇風機を併用しましょう。扇風機を上向きにして首振り運転をすると、冷気が室内にまんべんなく行き渡り、冷えすぎを防ぐことができます。

団扇や扇子

昔ながらの方法で涼しさを。首筋や脇の下など、熱のこもりやすい場所に風を当てましょう。



ひんやりグッズ

夏はさまざまな涼感グッズが入手できます。暑い日には、首筋などを適度に冷やして、冷房病を防ぎましょう。

遮熱カーテン

直射日光を遮る効果のあるカーテンを利用すると、室温の上昇が防げ、冷房を弱くすることができます。

予防

25〜28℃を目安に快適に過ごす工夫を

冷房病を予防するには、エアコンと上手に付き合うことが最も大切です。一般的に、設定温度は25〜28℃がよいといわれていますが、体感温度は人によって異なりますので、冷えを感じない温度に設定しましょう。気をつけなければならぬのが、外気温との温度差です。差が大きければ、自律神経に与え

るストレスが強くなりますので、外気温との差は5℃を超えないようにしてください。エアコンをつけっぱなしにするのもよくありません。低い室温に慣れて、寒さに鈍感になる場合もあるからです。時々エアコンを止めて、外の空気を取り込む時間を設けましょう。また、エアコンの風も要注意です。直接冷気に当たると、体温が急速に奪われるので、風向きを調節してください。環境省は地球温暖化防止のために、夏のエアコンは28℃に設定しましょうと提唱しています。そんな室内で快適に過ごす

冷えを防ぐ生活の知恵
冷房病を防ぐために大切なことは、自律神経をいたわることです。誰もが生活の中で取り組める、冷房病対策のポイントをおげましょう。
▼腹巻、靴下で身を守る
エアコンを自分にとって最適な温度に設定できないオフィス

要注意!

冷房が汗をかきにくくする

汗は体温を一定に保つために重要な働きをしています。暑いときに人は汗をかきますが、これは汗が蒸発するときに周囲の熱を奪う(気化熱)ことによって、体温を下げているのです。

発汗は自律神経によってコントロールされていますが、自律神経のバランスが乱れると、汗が出すぎたり、逆に汗をかけなくなったりします。とくに、冷房の効いた場所で過ごすことの多い人は、汗をかく機能が低下してしまいます。発汗による体温調整ができないと、暑い場所で過ごすときに体内の熱を発散しにくくなります。体に熱がこもると熱中症になる危険性が増しますので、注意が必要です。

表1 体を冷やす食品・温める食品

食品は体を冷やす性質のあるものと温める性質のあるもの、そのどちらでもないものの3つに分けられます。冷えるを感じる時は、温める食品を選びましょう。冷やす食品は、加熱調理をすると性質が弱くなります。

	温める食品 (例)	冷やす食品 (例)
肉	羊肉、鶏肉、鹿肉	馬肉
魚介類	アジ、サバ、イワシ、ウナギ、ブリ、サケ、タラ、カツオ	カキ、カニ、タコ、シジミ、アサリ
野菜・果物	ショウガ、ニンニク、ネギ、ニラ、ゴボウ、ニンジン、カボチャ、カブ、クリ、クルミ	キュウリ、トマト、セロリ、ゴーヤー、ナス、ホウレンソウ、レタス、スイカ
穀物	玄米、もち米、ライ麦	そば、小麦
調味料	黒砂糖、みそ、唐辛子、コショウ、シナモン、山椒	白砂糖、精製塩
加工品	納豆、チーズ、紅茶、中国茶	豆腐、こんにゃく、緑茶、コーヒー

などでは、自衛しなければなりません。膝掛けやレッグウォーマーだけでなく、ぜひ腹巻を使ってみてください。

寒さを感じると交感神経が末梢血管を収縮させ、体の中心部であるお腹に血液が集まります。

その血液を腹巻で温めることによって、温かい血液が循環するからです。

お腹が冷えると胃腸障害や腰痛、女性では月経不順・月経痛などを招きますので、腹巻はお勧めです。

また、エアコンの冷気は足元にたまりやすいので、室内では厚手の靴下に履き換えるなど、こまめに調節しましょう。

▼体を動かす

長時間同じ姿勢を続けていると血行が悪くなり、冷房病にか

かりやすくなります。時々ストレッチや脚の屈伸運動、足踏みなどをして体を動かしましょう。

また、ウォーキングなど、軽く汗をかく程度の適度な運動を習慣づけることも効果的です。

とくに筋肉量の少ない女性は、

積極的に筋肉をつける運動をしましょう。

▼体を冷やさない食品を

冷たい食べ物や飲み物は、控える。食欲がないからといってめんやサラダで済ませず、できるだけ体を温める食品をとるようにしましょう。(表1)

▼シャワーよりお風呂

シャワーで済ませず、湯舟に浸かって体を温めることが大切です。循環器系に問題がなければ、肩まで浸かりましょう。

▼ストレスをためない

ストレスが強いと交感神経が緊張し、冷えやすくなります。ストレスが続けば自律神経のバランスが乱れて、さまざまな不調を招きますので、自分に合った解消法を見つけてみましょう。

▼生活のリズムを整える

不規則な生活は、自律神経にダメージを与えます。平日、休日に関わらず、できるだけ起床と就寝の時間、食事の時間を一定にして、体調を整えましょう。

夏の暑さはまだまだ続きます。エアコンの冷気から身を守るとともに、生活習慣全般を改善して、夏を元気に過ごしましょう。

教えて
ドクター!



知っておきたい 健康相談室

誰にでも起こり得る

めまい (原因と発作時の対処法)

めまいを経験したことのある人は、少なくないはずです。もともと高齢者に多いため、高齢化に伴い患者数は増加の一途。さらに、最近では若い世代にも増えています。多くの人の悩みの種・めまいの正体を知り、不快や不安の解消を目指しましょう。

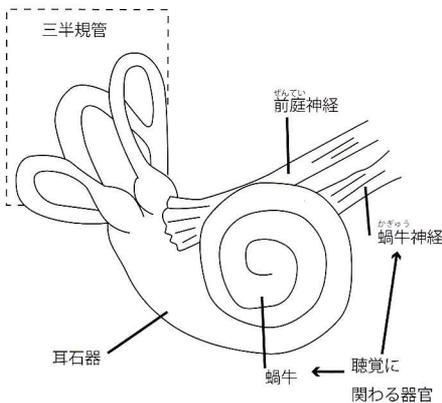


監修 **中井百香**

なかい・ももか
なかい耳鼻咽喉科クリニック副院長
耳鼻咽喉科専門医、補聴器相談医
日本大学医学部卒業後、同大学医学部耳鼻咽喉科へ入局。駿河台日本大学病院、日本大学医学部附属板橋病院、共済立川病院、銚子市立病院勤務を経て2003年日本大学医学部耳鼻咽喉科助手。2004年より現職、日本大学医学部研究医員。

Q1 めまいはどのように起きるのでしょうか?

内耳の構造



耳石とは、体の傾きを感知する働きを担うカルシウムの結晶。「良性発作性頭位めまい症」は、耳石がはがれて三半規管に入り、中のリンパ液の流れを乱すことから起こる。

私たちの体は、耳(内耳)、目、足腰の筋肉や関節などが感じ取った情報が脳に送られ、脳がそれらを統合し調整することでバランスが保たれています。これらの情報ネットワークのどこかに異常が発生すると、自分の位置や運動を正しく判断できなくなりめまいが起こるのです。とくに耳の奥の内耳には体のバランスを保つうえで重要な三半規管と耳石器があり、体の回転や水平垂直方向の動きなどを感じ取っています。これらの情報は、前庭神経を通じて脳(脳幹、小脳、大脳)に伝わります。

めまいは現れ方によっていくつかのタイプに分けられます。

- ・グルグル回るめまい(回転性) : 最も多いのは内耳の病気(良性発作性頭位めまい症、メニエール病、前庭神経炎、突発性難聴など)。脳の病気(脳幹や小脳の出血、梗塞)で起こることもある。
- ・フワフワ(浮動性)、ユラユラ(動揺性)するめまい : 内耳の病気の慢性期や脳の病気でも起こる。過労やストレス、心因性やうつ病が原因のことも。
- ・立ちくらみ、クラツとするめまい(失神性) : 自律神経の乱れによる起立性調節障害、高血圧や低血圧、不整脈、心疾患、貧血、てんかんなどが原因で起こる。

A 体のバランスを保つ
情報ネットワークの障害

Q2 危険なめまいや治療が必要なめまいとは？

メニエール病になりやすい人



メニエール病は、内耳を満たしているリンパ液が増え、三半規管や蝸牛を圧迫することで起こります。この原因として考えられているのが、ストレスです。

・良性発作性頭位めまい症：寝機関を受診しましょう。
 次あげるような内耳の異常が原因で起こるめまいは命に関わることはありませんが、転倒の危険や生活に支障をきたすことがありますので、早めに医療機関を受診しましょう。

・メニエール病：突然の回転性のめまい発作を繰り返し、難聴や耳鳴りを伴う。持続時間は数分～数時間。過労やストレスがきっかけで起こる場合が多い。
 ・前庭神経炎：立っただけでいらいらほどの突然の激しい回転性めまい。難聴や耳鳴りは伴わない。数日間続く。ウイルス感染が原因といわれ、発症前に風邪にかかっていることが多い。
 そのほか、突発性難聴、内耳炎、外リンパ瘻などがあります。

A 麻痺や激しい頭痛を伴う場合は要注意！

めまいを起こす病気の中で最も危険なものは脳の病気です。脳出血や脳梗塞の場合は激しい頭痛、意識障害、立ち上がれない、歩けない、麻痺やしびれ、物が二重に見える、嚥下障害、言語障害などの症状が現れます。急激に悪化する場合は、すぐに救急車を呼びましょう。脳腫瘍は多くの場合、進行に伴って症状が徐々に現れます。

返りを打つなど、ある特定の位置に頭や首を動かしたとき一過性に起こる回転性めまい。難聴や耳鳴りは伴わない。持続時間は数秒～数分。
 ・メニエール病：突然の回転性のめまい発作を繰り返し、難聴や耳鳴りを伴う。持続時間は数分～数時間。過労やストレスがきっかけで起こる場合が多い。
 ・前庭神経炎：立っただけでいらいらほどの突然の激しい回転性めまい。難聴や耳鳴りは伴わない。数日間続く。ウイルス感染が原因といわれ、発症前に風邪にかかっていることが多い。

Q3 めまいが起きたらどうすればいいの？

外出時に発作が起きたときは？

安全な場所に移動し、目を閉じて安静に。



激しい頭痛やしびれ・麻痺、物が二重に見える、うまく言葉が話せないなどの症状がなければ、めまいは必ずおさまります。

突然、めまいの発作が起きたら、まずはあわてず、気持ち落ち着かせましょう。不安な気持ちは症状を悪化させる場合があります。転倒してケガをしないように、手すりなどにつかまったり、周りの人に支えてもらうなどして、座ったり、横になれる場所へ移動しましょう。最もよいのは、静かな暗い場所で横になることです。頭の向きなど自分がいちばん楽な体勢をとり、安静にしましょう。

めまいがおさまったら、めまいの状況を確認しましょう。いつ、何をしていた時に起こったか、どんなめまいか、持続時間、めまい以外の症状はあるか、治療中の病気や服用歴、めまいが起こる前の生活状況などを記録しておくといでしょう。病院を受診する際、これらのエピソードは診断の有効な手がかりとなります。

A あわてず、安全、安静第一で！

めまいでも、何時間も続いたり嘔吐がひどい場合がありますので、その際はすぐに耳鼻咽喉科の受診を。難聴や耳鳴りを伴う場合は早ければ早いほど治療率が高まりますので、数日以内に耳鼻咽喉科を受診しましょう。

めまいが起きたら、めまいの状況を確認しましょう。いつ、何をしていた時に起こったか、どんなめまいか、持続時間、めまい以外の症状はあるか、治療中の病気や服用歴、めまいが起こる前の生活状況などを記録しておくといでしょう。病院を受診する際、これらのエピソードは診断の有効な手がかりとなります。

※次号ではめまいの検査、治療、日常生活での注意点についての質問にお答えします。

3分間バランストレーニング

エクササイズ

2 伸展運動 立位で 後方脚上げ

目標
5回ずつ



椅子の後ろに立ち、両手で背もたれを持ってお腹をつけます。腰を反らさないようにして、足の付け根から脚を後ろに持ち上げます。お尻に力が入っているのを5秒間感じたら、脚を代えて行います。



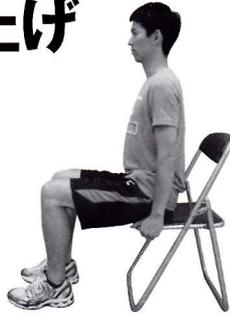
NG 身体が前傾しすぎ



エクササイズ

1 屈曲運動 椅子に座って 膝上げ

目標
5回ずつ



椅子に姿勢よく座り、片膝ずつ胸に寄せ、5秒間キープしたらゆっくり脚を下ろします。左右交互に行います。



NG 背中が丸まっている



股関節とは、簡単に言えば足の付け根となる関節のことですが、使い切れていない人や、どんな動きをするのか理解できていない人も多いようです。今回はいろいろな動きに重要な役割を果たす股関節をトレーニングしましょう。

股関節周りの筋肉をうまく 使えるようになります



杉山ちなみ

すぎやま・ちなみ
日本体育協会公認アスレティックトレーナー
米アイオワ大学卒業、バージニア大学大学院でスポーツ医学の教育修士を取得。JOCのメディカルスタッフ、アスレティックトレーナーとしてアテネ以降の五輪に帯同し活躍。熱海市を拠点にスポーツ医学に基づいた「からだづくり」を指導中。

さまざまな筋肉によって構成されている股関節

股関節は身体の前面のみを指すと思っている人も多いようですが、脚と骨盤をつなぐ筋肉は、前面の大腿四頭筋や大腰筋、内側の内転筋、外側の中殿筋、後面の大殿筋、そして深層にある外旋筋など、さまざまな筋肉で構成されていることを覚えておきましょう。

股関節の動きには、脚を前後に動かす屈曲と伸展、外側や内側に動かす外転と内転、膝の向きを変える外旋と内旋の6つがあります。

股関節を前後に動かす運動は、階段の上り下りや、歩行時の歩幅を広げるためにも重要です。歩行時に、「かかとから着いてつま先でける」とか、「できるだけ膝を上げるようにする」といった注意をすることが多く、足首や膝を意識するのは比較的簡単

さあ、股関節周りの運動をやってみましょう!

エクササイズ

5 内旋-外旋運動 立位で かかとを 軸に脚を回す

目標
片脚10
往復ずつ

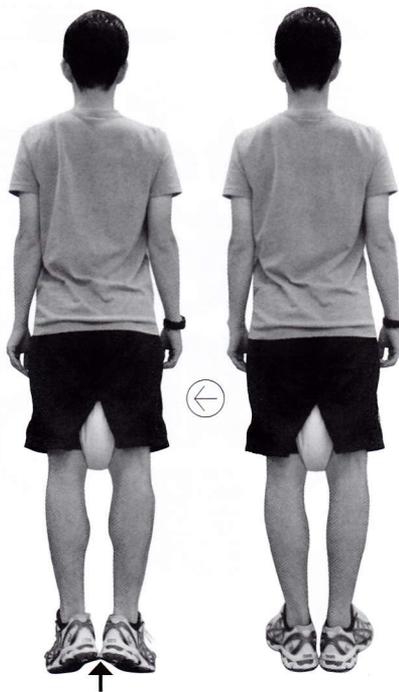
立ったまま、片方の足のつま先を上げ、かかとを軸にして、脚を股関節からできるだけ大きく回すように動かします。このとき、つま先と膝が同じ方向に向いていることを確かめます。つま先を上げる筋肉(すねの前の筋肉)も働いているのを感じましょう。



エクササイズ

4 内転運動 ボールを 挟んで かかと上げ

目標
10回



つま先を15～30度くらい開き、太ももにボールあるいはクッションを挟み、母趾球に体重をかけてかかとを上げます。このとき、挟んでいるものをしっかり太ももの内側で押し、お尻にも力が入っていることを確認します。

エクササイズ

3 外転運動 横向き 歩き

目標
左右5歩ずつ
3セット



膝を軽く曲げ、胸を張って横向きに移動します。このとき、膝がつま先と同じ方向を向いているように気をつけます。



チューブを使って膝が内側に向くのを矯正します



膝とつま先の向きがバラバラ

なのですが、股関節の動きを意識して歩くためには、上体を安定させることが大切です。腹筋や背筋を使い、よい姿勢を作ってから歩きましょう。

横歩きをする際に用いるのが、外転と内転という動きです。外転筋と呼ばれるお尻の横にある筋肉(中殿筋)は、片脚で立つときや歩行にとっても重要な役割を果たし、この筋肉がしっかりと働かないと、片脚で立つときにふらふらしたり、歩行時にお尻が左右に揺れたり、股関節の痛みの原因にもなります。

また、内転筋が弱ると、尿漏れなどが起こりやすくなります。あまり知られていない筋肉ですが、外転筋も内転筋も、日常生活でなくてはならない筋肉であることを理解しましょう。

男性にはどちらかというと、膝がいつも外を向いている立ち方の人を多く見かけますが、これは股関節の「外旋」が強く出ている状態です。逆に、女性に多い内またの人は、外旋という動きが出づらく、膝が内側を向いてしまうことが多いようです。男性と女性、あるいは股関節のガニ股傾向の人と内また傾向の人では、苦手な動きが異なるため、特にその動きを意識して行うことが大切です。

両手に花笠ダンベルを握り
無理なく筋力アップ
子供からお年寄りまで
だれでもできる健康体操

「花笠音頭」とダンベル体操がドツキング
民謡バックに楽しく踊って健康づくり

花笠ダンベル体操

花笠ダンベル体操とは？

「ヤッショウマカシヨ」の合
いの手でおなじみの山形県の民
謡「花笠音頭」。この音頭に合
わせて、両手に重さ約500g
ラムの花笠ダンベルを握りなが
ら踊る体操が、山形県尾花沢市
で広く実践されている「花笠ダ
ンベル体操」です。

民謡とダンベル体操を融合さ
せたこのユニークな体操が始め
られたのは平成11年のこと。全
国平均を上回る少子高齢化の対
策として、市長が「健康おぼね
市民総貯蓄元年」を宣言し、
元気な高齢者を増やす積極的な
取り組みがスタート。その一環
として、山形県立米沢女子短期
大学の柳田昌彦先生（当時・現

同志社大学大学院教授）によっ
て考案されたのが、この花笠ダ
ンベル体操でした。

市民総貯蓄元年を宣言し、
元気な高齢者を増やす積極的な
取り組みがスタート。その一環
として、山形県立米沢女子短期
大学の柳田昌彦先生（当時・現

同志社大学大学院教授）によっ
て考案されたのが、この花笠ダ
ンベル体操でした。

体操の効果として、子供では
姿勢がよくなる、集中力が高ま
るなど、中高年者では老化によ
り衰えた筋肉や骨など身体の中
台となる組織が鍛えられ、生活
習慣病や寝たきりの予防・改善
につながるなどがあげられ
ます。また、みんなで一緒にな
って楽しく踊れるので、仲間や
地域のコミュニケーションにも

役立っているようです。
毎年8月に行われる「おぼな
ざわ花笠まつり」でも、手作り
のダンベルを手にした「花笠ダ
ンベラーズ」が十数年にわたっ
て参加してきました。残念なが

ら近年は参加していないとのこ
とですが、出前講座等の要望が
あつた際は、高齢者に体操を教
えたり、老人介護施設でリハビ
リに取り入れたり、運動の輪
は順調に広がっています。

花笠ダンベルの作り方

- ① 30cm×18cm程度の布
（ありあわせの端切れや古着の
リサイクルで十分）を2枚用意し、
それぞれ布を中表にして縦長に折ります。
- ② 袋状になるように2辺を縫い、
袋を表に返します。
- ③ 1本あたり約500gの玄米を袋に入れ、
袋の口を内側に折り込んで
細かくかがります。
- ④ 両隅にナイロンタワシと鈴を付けて完成！



■問い合わせ先

尾花沢市役所 健康福祉課 健康指導係
〒999-4292
山形県尾花沢市若葉町1-1-3
☎0237-22-1111 FAX 0237-24-0322
<http://www.city.obanazawa.yamagata.jp/>



毎年8月開催の「おぼなざわ花笠まつり」。過去には十数年にわたって、市の象徴である花笠とスイカをイメージした花笠ダンベルを手に、「花笠ダンベラーズ」のチームが参加。

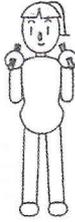
実践!

花笠ダンベル体操

おなじみの「花笠音頭」に合わせて
ゆっくりしたテンポで楽しく踊りましょう!

1 スタンバイ

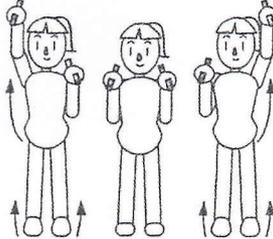
動作は右から始めます。



2 前奏

腕をまっすぐ伸ばします。両足はつま先立ちになります。

右・左
各2回



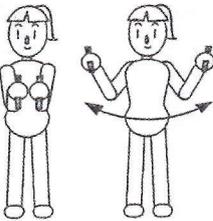
踊るときのポイント

- 花笠ダンベルを動作の間中しっかりと握り締め、次の動作に移るほんの一瞬だけ力をゆるめます。
- 花笠ダンベルを握り締めている間は、決して息を止めないようにします。いつでもしっかり呼吸をしてください。
- 手足を最大限まで動かし、1つひとつの動作をできるだけ大きくします。
- 背筋を伸ばし、腰が入った状態を保持します。

3 揃ろた揃ろたよ

腕を横に開きます。

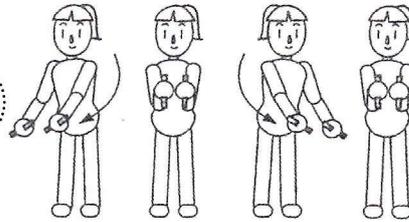
2回



4 笠踊り揃ろた秋の (チョイチョイ)

両腕を右斜め横に。左も同様に。

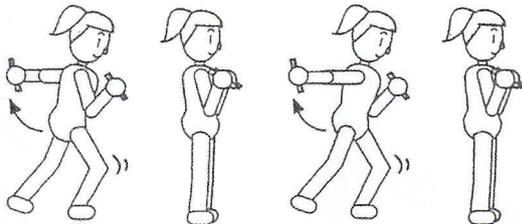
右・左
各2回



5 出穂よりまだ揃ろた

(正面を向いたままで)右足を1歩前に出し、左腕は後ろに伸ばします。左も同様に。

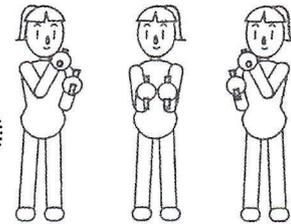
右・左
各2回



6 ヤッシュウマカシヨ(間奏)

右手で左肩をたたくようにします。左も同様に。

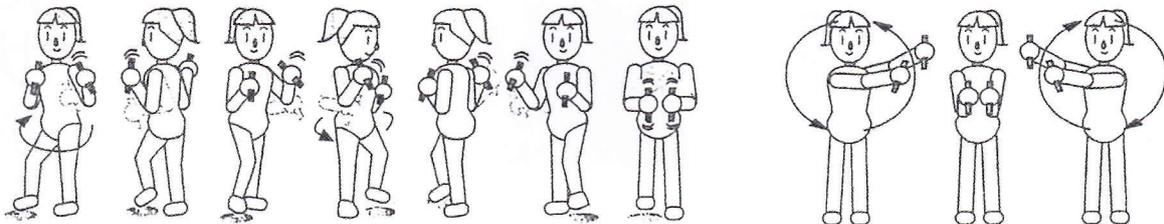
左右
交互に
2回



7 花の山形 紅葉の天童 雪を(チョイチョイ)

右足から右回りに3歩、左回りに3歩回り、7歩目で右足を揃えます。次に両腕で「の」の字を書くように右回りに回します。左も同様に。

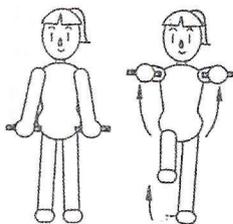
右・左
交互に
各1回



8 ながむる

ダンベルを順手に持ち、腕をまっすぐ伸ばすと同時に右足を上げます。腕を下ろしてから左足も同様に。

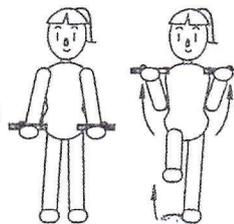
右・左
交互に
各1回



9 尾花沢

ダンベルを逆手に持ち、腕を曲げると同時に右足を上げます。腕を下ろしてから左足も同様に。

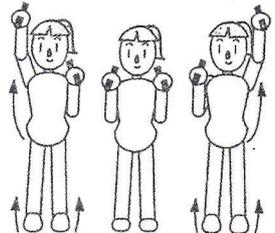
右・左
交互に
各1回

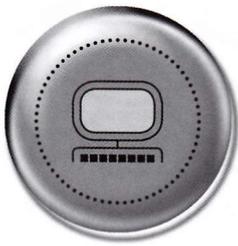


10 ヤッシュウマカシヨ(間奏)

最初(前奏)に戻ります。

◎から◎を
3回
繰り返します。



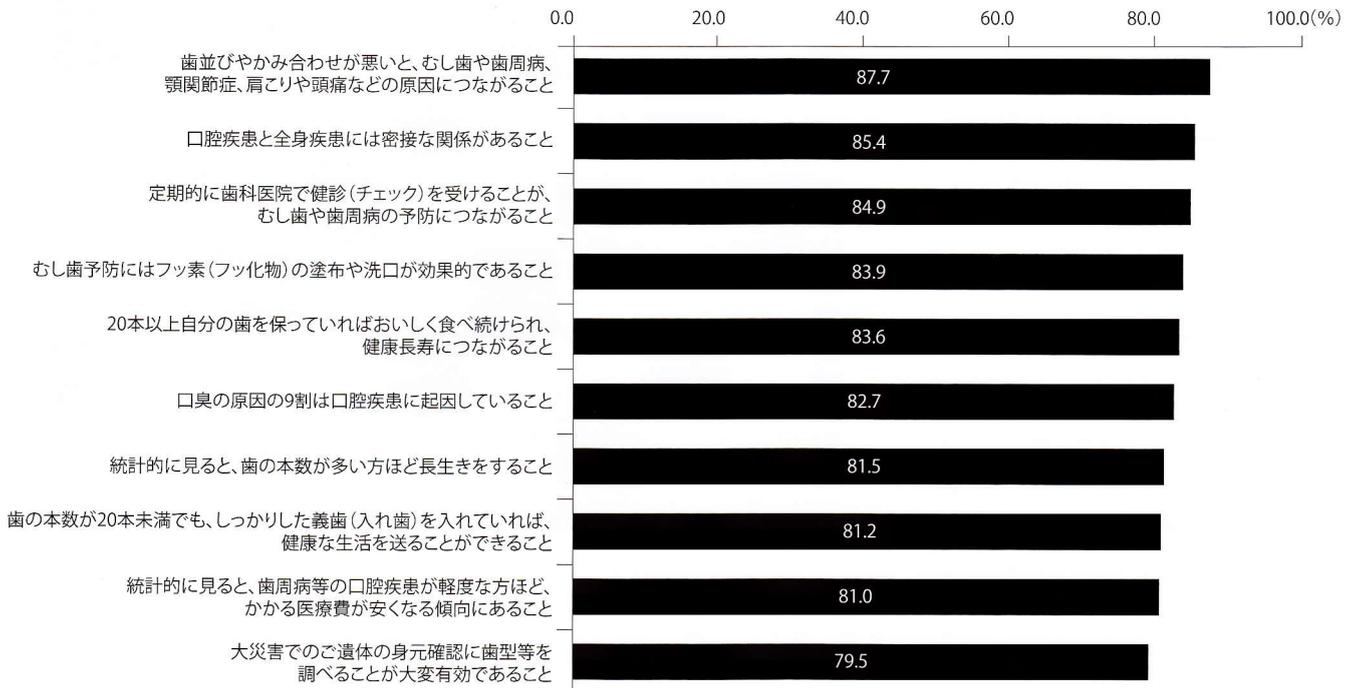


省庁や公益法人、企業などが発信した健康に関する統計データや情報のなかから、興味深い情報を選んで紹介します。

歯科医療に関する意識調査

<http://prw.kyodonews.jp/opn/release/201406251706/>

歯科医療に対する事柄への関心 n=10,000(全体)



歯科検診・健診率は全国的に上昇の兆し 歯科疾患と全身の病気についても深い関心

公益社団法人日本歯科医師会は、全国の20～70代男女を対象に「歯科医療に関する一般生活者意識調査」を実施しました。この1年間に「企業や自治体の歯科検診・健診」や「歯科医院でのチェック」を受けた人は全体の52.1%で、前回の調査(2011年:46.6%)に比べて検診・健診率は上昇しています。全国どのエリアでも検診・健診率は上昇の兆しが見られます。また約66%の人に「かかりつけの歯科医がいる」ことがわかりました。

アンケートを見ると、歯科医療についてはさまざまな関心が寄せられています。「歯並びやかみ

合わせの悪さが歯の病気の原因となる」(87.7%)、「歯科疾患と全身の病気との密接な関係」(85.4%)というように、関心度は85%を超えています。

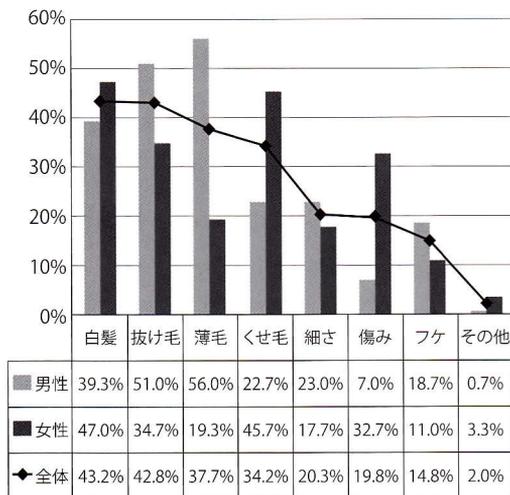
また、認知度も、「歯並びやかみ合わせの悪さが歯の病気の原因となる」は87.9%、「歯科疾患と全身の病気との密接な関係」は76.7%と高くなっています。しかし、いずれも、「聞いたことがある程度」で「詳しく知っている」の割合は1～2割に留まります。歯科疾患と全身の健康との関わりについて、今後ますます認知や理解を広げていくことが課題と考えられます。

髪の毛の悩みに関する調査



http://www.i-research.jp/report/media/2014/06/r_20140630.pdf

あなたの髪の毛の悩みはなんですか？ 複数回答 (n=600)



男性の悩みは「薄毛」、女性の悩みは「白髪」

最近、髪の毛の美しさを考えるヘアケアから、髪の毛の土壌である頭皮から考えていこうとするスカルプケア(頭皮ケア)に対する関心が大きくなっています。株式会社ネオマーケティングが髪に悩みのある20~50代の男女600人を対象に「髪の毛の悩み」についてリサーチしました。

アンケートの結果、いちばん多い髪の毛の悩みは、全体では「白髪」の43.2%。男女別に見ると、女性の1位が「白髪」(47%)なのに対し、男性は「薄毛」が56%で1位でした。2位は男性が「抜け毛」、女性は「くせ毛」でした。

そこで髪を守るための効果的な対策を聞いたところ、最も多かった回答は「生活習慣の改善」で53.4%、次いで「頭皮マッサージをする」で50.7%でした。男女を問わず、生活習慣の改善や頭皮マッサージを続けたいと思っても、継続するのはなかなか難しいのかもしれない。

単身高齢者の介護準備に関する調査



http://www.dai-ichi-life.co.jp/company/news/pdf/2014_023.pdf

将来、希望する介護の方法

(単位:%)

介護の方法	中心	身体が虚弱化した場合		記憶力・判断力が低下した場合	
		希望する割合	希望しない割合	希望する割合	希望しない割合
家族だけに介護されたい	家族中心計	4.9	15.5	5.3	16.3
家族の介護を中心に、ホームヘルパーなどの外部の介護も利用したい		10.6	11.0		
ホームヘルパーなどの外部の介護を中心に、家族による介護も受けたい	外部中心計	24.7	84.5	27.5	83.7
ホームヘルパーなどの外部の介護だけを受けたい		59.8	56.2		

外部サービス中心の介護を利用したい人が8割

株式会社第一生命経済研究所が自宅で1人暮らしをする全国の65~79歳の男女527名にアンケート調査をしました。それによると、独居化の経緯で最も多かったのは「結婚したが配偶者と死別、離婚または別居して、子どもはいるが別居している」と答えた人でした(59.2%)。

将来希望する介護の方法については、外部サービス中心の介護を希望する人の割合が、「身体が虚弱化した場合」84.5%、「記憶力・判断力が低下した場合」83.7%となっています。8割以上の人は、1人暮らしになった後の自分の介護は、子ども等の負担を懸念して、外部サービス中心に利用したいと考えているようです。

ただ、自分の介護のための準備状況については「特に準備はしていない」人が48.0%。単身高齢者の約半数は、自分の介護についてまだ切実にとらえていない実情もうかがえます。



あなたの食生活大丈夫？ 腸内環境を見直し、一流の健康人へ

幸せ物質のドーパミン、やる気物質のセロトニンなどを作り出す腸は、第2の脳とも呼ばれる注目の臓器。

人の体の免疫物質のうち6割は腸内で作られるともいわれ、腸内環境を整えることで免疫力アップ効果、美肌効果、ダイエット効果が期待できるといいます。

カラダとココロの健康を担う
腸について学びましょう。



腸内細菌が健康を決める？

食べたものの栄養は、口から入って食道、胃、十二指腸を通過し、小腸で栄養吸収され、血液に乗って流れていきます。その血液は肝臓、心臓を経由し、全身に流れていきます。

そのとき、腸内環境によって栄養吸収や、そこから流れ出る血液の状態も違ってきます。つまり、腸内に善玉菌が多いと、腸にも全身にもきれいな血液が流れ、体の調子をよい状態に保つことができるのですが、悪玉菌が多いと、硫化水素、インドール、アンモニアという毒素を出し、汚い血液が全身を巡ることで体に不調が現れます。これが腸内環境の体への影響です。

小腸は、長さは7～8mですが、広げるとテニスコート一面ほどあるといわれ、そこに棲む腸内細菌は100兆個、500～1000種類、重さにして1～1.5kgといわれています。私たちの細胞は60兆個ですので、それ以上の腸内細菌が棲んでいることになります。

腸内環境を整える＝ダイエットに成功する＝生活習慣病を予防するためには、腸内の善玉菌を増やすことが大事なのです。

そのカギになるのが「プロバイオティ

クス」と「プレバイオティクス」(詳しくは後半で!)です。

炭水化物抜きダイエットは、高脂肪、高たんぱく質食になりやすく、悪玉菌を増やし、かえって肥満を増やすリスクを高めてしまいます。

腸内細菌の働きって？

腸内細菌は、食べた栄養素から体を構成するのに必要なたんぱく質などを合成したり、ビタミンを精製したり、免疫機能を強化させたり、中性脂肪や血糖などの代謝を促進させたりと、健康に関わる働きをしています。

<腸内細菌の働き>

- 消化・吸収・代謝
- 病原菌・有害菌の増殖抑制・感染防御
- 免疫系の活性化
- ホルモン・ビタミンの産生
- 有害・発がん物質の分解と排泄促進
- 肝・腎機能の活性化
- 脂質や糖の代謝の改善

- 腸内pHの安定・蠕動運動の活性化

<腸内細菌がつくるビタミン>

- ビタミンB1: 脳を活性化し、疲労を防ぐ 糖質代謝
 - ビタミンB2: 発育を促進する成長ビタミン、脂質代謝
 - ビタミンB6: タンパク質代謝
 - ビタミンB12: 貧血改善
 - 葉酸: 赤血球や細胞をつくる
 - パントテン酸: 抗ストレス、糖質代謝、脂質代謝
 - ビオチン: 皮膚や髪を健康を守る
 - ビタミンK: 血液凝固と骨の健康
- これらはいずれも、メンタルヘルス・ストレス・神経活動・集中力など、脳の活動に大きく影響しています。学業や仕事で成績アップを目指したい方は、ぜひ食生活を見直して、腸内細菌の状態を整えることが大切です。

腸内の善玉菌を増やす食生活

～プロバイオティクスとプレバイオティクス

腸内の善玉菌を増やすためには、プロバイオティクス(腸内細菌のバランスを整える生きた微生物)とプレバイオティクス(プロバイオティクスのエサになり、善玉菌を増やす物質)を意識して、以下のような食品を積極的に取り入れていくことが効果的です。

【プロバイオティクス】

- 乳酸菌
- 食物繊維

【プレバイオティクス】

- オリゴ糖(玉ねぎ、キャベツ、アスパラガスほか)

これらは「一度に大量にとる」のではなく、「毎食・毎日、少しずつ継続してとる」ことがポイントです。

そして腸内環境を整えるためには、食生活以外の生活習慣も大きく関わっています。ストレスをためない、適度な運動、禁煙など、コツコツと実践して、「腸」一流の健康人を目指しましょう。