

2020 CALENDAR



家庭の医学

おうちでできる健康対策

総監修 医療法人 木佐貫整形外科 副院長・医学博士 木佐貫 修

- | | | | |
|----|-----------------|-----|------------------------|
| 1月 | 自律神経を整えて健やかな毎日を | 7月 | 血管を健康に保とう！ |
| 2月 | 首にかかる大きな負担を忘れずに | 8月 | 喉が乾いたと感じた時から脱水は始まっている！ |
| 3月 | 痛み方や痛む場所が違う腰痛 | 9月 | 胃もたれ、みぞおち痛の慢性化に注意！ |
| 4月 | 耳の痛み、本当に耳が原因？ | 10月 | よく聞く心不全ってなに？ |
| 5月 | その腰痛、そのまま大丈夫？ | 11月 | つらい冷え性の原因は？ |
| 6月 | 歯周病をしっかり予防しよう | 12月 | 体温を上げて免疫力アップ！ |

自分の意志でコントロール出来ない?

自律神経にはからだの活動時や昼間に活発になる交感神経と、安静時や夜に活発になる副交感神経があります。この二つは、自分の意思とは関係なく自動的に働いてからだの環境を調整していますが、何らかの原因によってバランスを崩すことがあります。最大の原因は、精神的・肉体的に負担となる刺激や状況、いわゆるストレスと言われています。忙しくてからだが疲れてしまった場合は、ゆっくり休む。イライラが続く、心が疲れてしまった場合は、音楽を聴く、自然の景色を楽しむ、温泉旅行に行くなど、自分で自分を律する、自分で自分のからだと心を律する（セルフコントロール）ことが大切です。また、身近なことでは、早寝早起きといった規則正しい生活環境の改善などにより、予防できることがあるので、しっかりと自分と向き合い生活スタイルを見直しましょう。



家庭の医学

日常生活から考えられること

●精神的、身体的ストレス

人間関係、仕事のプレッシャーなどの悩みや不安による精神的なストレス、過労、事故、怪我、さらには暑、光、湿度なども身体的なストレスとなります。

●過度な睡眠などの不規則な生活

からだは一定の生体リズムに従っており慣性的な寝不足や寝不足、不規則な食生活など不衛生を続けていると、生体リズムが狂ってバランスを崩す原因になります。

●食生活が原因となる自律神経の乱れ

自律神経失調症や更年期障害が代表的な疾患です。



日常生活でできる予防法

精神的なストレスに強くなる

問題を一人で抱え込まず、誰かに相談する。

気分転換を命に掛けることなど大切に。

心身にやさしい生活リズムをつくる

心地よい音楽を聴く、塗り、ぬるもののお湯にゆっくりつかると。

ライフスタイルを改善する

過度な運動や休養、食生活の質を高め早寝早起きの習慣を。



日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
12 DEC.2019 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2 FEB 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29		1 日 月 火 水 木 金 土 	2 日 月 火 水 木 金 土	3 日 月 火 水 木 金 土	4 日 月 火 水 木 金 土
5 日 月 火 水 木 金 土	6 日 月 火 水 木 金 土 	7 日 月 火 水 木 金 土 	8 日 月 火 水 木 金 土	9 日 月 火 水 木 金 土	10 日 月 火 水 木 金 土	11 日 月 火 水 木 金 土
12 日 月 火 水 木 金 土	13 日 月 火 水 木 金 土 	14 日 月 火 水 木 金 土	15 日 月 火 水 木 金 土	16 日 月 火 水 木 金 土	17 日 月 火 水 木 金 土	18 日 月 火 水 木 金 土
19 日 月 火 水 木 金 土	20 日 月 火 水 木 金 土 	21 日 月 火 水 木 金 土	22 日 月 火 水 木 金 土	23 日 月 火 水 木 金 土	24 日 月 火 水 木 金 土	25 日 月 火 水 木 金 土
26 日 月 火 水 木 金 土	27 日 月 火 水 木 金 土	28 日 月 火 水 木 金 土	29 日 月 火 水 木 金 土	30 日 月 火 水 木 金 土	31 日 月 火 水 木 金 土	

首の痛みを見逃さないように

首の痛みは、およそ7割の人が一生に一度は経験するといわれるほど、よくみられる症状で首の骨（頸椎＝けいつい）は、重い頭を支え、上下左右に動かしたり、回転させたりと、複雑な動きをコントロールしています。日ごころから大きな負担がかかりますが、加齢により首の筋肉が弱ったり、運動不足で首をおまわり動かさないでいると、首の筋を運えたり、こりから筋肉痛を起こしたりします。首の痛みの多くはこうしたタイプで、日常の習慣を見直したり、首の筋肉を鍛えることで改善されます。

しかし、加齢によって頸椎そのものも老化します。頸椎がすり減ったり、クッションとなっている椎間板（ついかんばん）の変形が生じると、慢性的な痛みやしびれを起こすようになります。

こうした症状が起こるようになると、本人もつらく、治療にも長い時間がかかります。ケースによっては手術が必要となります。できれば初期段階（首のこりや筋肉痛などの段階）で、早めに対処しましょう。



家庭の医学

一度なったら治らない!? ストレートネック

頭部や重心線が背骨の前に突き出てしまうため、首の痛み（4-Skg）が、より首や背中（筋肉）にかかってしまい、慢性的な首の痛みや肩こり、頭痛などが起こり、ひどくなると、吐き気やめまい、耳鳴り、上唇のしびれなどを引き起こします。ストレートネックになって「痛症」である場合もあります。そうならないように普段から姿勢には気を付けましょう。



ストレートネック 正常

寝違えたら動かさず安静に

寝違えは筋肉に炎症が起きている状態のことが多いので、まず首を動かさないようにして安静に。短時間であれば冷やすのもよいです。

長時間か数日で痛みが改善する場合は指圧ありませんが、痛みが強い場合は整形外科を受診しましょう。頸椎間孔ヘルニアや頸椎の腫瘍などの場合もあります。



日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
1 JAN 日 1 月 2 3 4 火 5 6 7 8 9 10 11 水 12 13 14 15 16 17 18 木 19 20 21 22 23 24 25 金 26 27 28 29 30 31	3 MAR 日 1 月 2 3 4 5 6 7 火 8 9 10 11 12 13 14 水 15 16 17 18 19 20 21 木 22 23 24 25 26 27 28 金 29 30 31					1 日
2 月	3 火 水 木 金	4 土 日	5 日	6 月	7 火	8 水 木 金
9 火 水	10 木	11 金 土 日 祝日	12 日	13 月	14 火 水 木 金 土 日 祝日	15 日
16 日	17 月	18 火	19 水 木 金 立春	20 土	21 日	22 月
23 火 水 木 金 土 日 祝日	24 日 月 火 水 木 金 土 日 祝日	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木

痛み方や痛む場所で違う腹痛

腹痛にも様々な症状があります

腹痛というきわめて日常的な症状にもさまざまな原因があり、その原因によって症状の現れ方も多様です。緊急を要する疾患を原因とする腹痛もあります。腹痛を軽視していたために病気が進行していたということも少なくありません。重大な病気の発症を未然に防ぐためにも、腹痛に関する知識を蓄えておくことが必要です。

ひとくくりに腹痛と表現されるお腹の痛みですが、腹痛という病気はなく、さまざまな疾患による症状のひとつとして腹痛が現れます。その腹痛が重大な病気の予兆であることも少なくありません。痛みの種類もさまざまで、吐き気や嘔吐、便の異常をともなうことも多くあります。しっかりと原因を突き止めて慎重に対応することが大切です。腹痛の原因を探るためには、発症する症状と腹痛の起こる場所、あるいは痛みの種類などが重要な手がかりとなります。



家庭の医学

痛みの場所を把握しよう

みぞおち辺りから下腹部までの痛みを整理して腹痛と呼びます。しかし、その痛み方や痛む場所によって、原因はさまざまに異なり、重大な疾患が隠れている場合があるので注意が必要です。

- ① **みぞおちの痛み**
胃炎、十二指腸潰瘍、膵炎、胆心症・心筋梗塞など
- ② **右腹部のみぞおちあたりの痛み**
胆石症、胆嚢炎、胆管結石など
- ③ **左腹部のみぞおちあたりの痛み**
常備薬、肺炎、尿管結石など
- ④ **おへそあたりの痛み**
腸炎、腸閉塞、腸捻転、腸憩室炎、腸閉塞など
- ⑤ **下腹部あたりの痛み**
虫垂炎、膀胱炎、婦人科疾患など
- ⑥ **右腹部の下腹部あたりの痛み**
胆石症、胆管結石症、尿管結石、尿管結石、婦人科疾患など
- ⑦ **左腹部の下腹部あたりの痛み**
虫垂炎、腸炎、腸閉塞、腸憩室炎など



日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
1 日 12月31日(祝)	2 月 1月1日	3 火 1月2日 	4 水 1月3日	5 木 1月4日 	6 金 1月5日	7 土 1月6日
8 日 1月7日	9 月 1月8日	10 火 1月9日 	11 水 1月10日	12 木 1月11日	13 金 1月12日	14 土 1月13日
15 日 1月14日	16 月 1月15日	17 火 1月16日 	18 水 1月17日	19 木 1月18日	20 金 1月19日 	21 土 1月20日
22 日 1月21日	23 月 1月22日	24 火 1月23日	25 水 1月24日	26 木 1月25日	27 金 1月26日	28 土 1月27日
29 日 1月28日	30 月 1月29日	31 火 1月30日			2 FEB 1月31日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	4 APR 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

©2019 KADOKAWA, INC. All rights reserved. 発行元: KADOKAWA, INC.

耳の痛み、本当に耳が原因？

耳が痛くなる原因はなに？

「耳が痛い」と訴えて耳鼻咽喉科を受診する人は少なくありません。耳が痛むのだから耳が原因と思いがちですが、実は顎、のど、歯、神経など耳以外で起きている病気が原因になっていることもあります。

耳が痛みを感じるのは、そこを通っている神経が刺激を受けて興奮するからです。耳を通る神経は、三叉神経、顔面神経、舌咽神経、迷走神経、顎神経などがあり、これらの名前から想像できるように、顔面周辺のさまざまな部位とつながっています。歯や顎、副鼻腔には三叉神経が、扁桃腺や舌の付け根には舌咽神経がそれぞれつながっています。例えば、虫歯で歯の神経が刺激を受けると、三叉神経を通じて耳の方に放散して痛みを感じることがあります。三叉神経が痛むと頭痛のように感じることがあります。痛みの感じ方は人によって異なるので、気になる場合は早めの受診をおすすめします。



家庭の医学

耳が原因の可能性

耳の中に原因があり、耳が痛む病気の代表的なもの。

●急性中耳炎

急性中耳炎を発症すると、38℃前後の高熱や耳痛などの症状が現れます。

●メニエール病

耳の痛みや耳鳴り、耳塞感ともいいますが、めまいと吐き気の発作がくり返し起こる病状です。



耳以外が原因の可能性

耳の痛みは神経は口の中や舌、のどの神経につながっています。そのため、のどの痛みや歯痛の痛み、扁桃腺の痛みを耳の痛みと感じてしまうことがあります。

●顎関節症

顎がカクカクと言ったり腫れ、ものが噛みにくい、口を大きく開けようとするときに痛みが出る、噛み合わせが狂ってしまうことがあります。

●急性扁桃炎

何らかの原因で口の粘膜に炎症が生じ、のどがむしむしとした痛みを感じる、ものを噛むときにのどの痛みが出る、歯や顎が出るといった症状のほか、のどの痛みが耳に伝わって、耳の痛みが起こることがあります。



日-SUN	月-MON	火-TUE	水-WED	木-THU	金-FRI	土-SAT
			1 水 卯月	2 木	3 金	4 土 卯月
5 日	6 月	7 火	8 水 卯月	9 木	10 金	11 土 卯月
12 日	13 月	14 火	15 水	16 木 卯月	17 金	18 土
19 日	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土
26 日	27 月	28 火	29 水 卯月	30 木 卯月	3 MAR	5 MAY
					1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

卯月 卯月 卯月 卯月 卯月 卯月 卯月

腰痛の原因は特定しにくい？

腰痛の原因はさまざまですが、腰痛のうち原因が特定できるものはわずか15%程度といわれています。代表的なもの、腰椎が直接障害される圧迫骨折や、椎間板ヘルニア、腰部脊柱狭窄などがありますが、その他、細菌感染やがん、臓器や血管などの病気が原因となり、腰痛を引き起こすこともあります。

一方、残りの約85%は、レントゲンなどの検査をしても原因が特定できないといわれており、このような腰痛では、生活習慣、ストレスや不安、不眠など心の状態が影響していることもあります。また、見た目にはわからない神経の障害によって痛みが生じていることもあります。

腰痛で悩んでいる場合は、整形外科を受診し、命にかかわる病気がないことを確認することがまず大切です。医療機関での問診や診察、X線検査やMRI（核磁気共鳴画像法）などの画像検査を行い、腰痛の原因にあった治療を組み合わせて、治療法を選択しましょう。



家庭の医学

ぎっくり腰にご用心

正式名称は「急性腰痛症」。重傷になるとその場で立てなくなったり寝返りができなくなったりするレベルの痛みといわれています。若くても運動を十分にしているも、腰に負担が蓄積されるとぎっくり腰になる可能性があります。

痛みは2〜3日で終わる

個人差はありますが、痛くて日常生活がままならぬ期間はいくつでも2〜3日で終わります。その後は痛くはなくてもなんとなが生活できる日々が続き、完治するのは発症10日目以降です。最初の1週間はケアを中心にうけて、徐々にリハビリをするのがおすすめです。



予防・改善にはストレッチ

腰痛症の予防には、腰回りの筋肉を柔らかくしておくことが大切です。腰痛体位にはいろいろな種類があるため、自分が気持ちいいと感じる体操を無理なく取り入れてみましょう。



お尻むき出し、両膝を立てる



背中や肩は床につけたまま、両膝を両手で抱え込む

日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
4 APR 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	6 JUN 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30				1 日 祝日 ユーザー	2 日 祝日
3 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	4 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	5 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	6 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	7 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	8 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	9 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
10 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	11 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	12 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	13 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	14 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	15 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	16 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
17 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	18 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	19 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	20 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	21 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	22 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	23 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
24 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	25 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	26 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	27 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	28 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	29 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	30 日 祝日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

歯周病をしっかりと予防しよう

歯周病は感染症の一種

歯周病は、歯周病の原因菌によって引き起こされる感染症です。その原因菌は、毒素によって歯茎や歯を支えている歯槽骨などの歯周組織を破壊します。進行すると歯を失う原因となるだけでなく、菌が血液に入ることにより、心臓疾患や脳卒中などといった重大な病気の原因となることもあります。歯周病の原因菌に感染しているからといって、必ず歯周病を発症するわけではありません。発症を予防するには、歯周病の原因菌の棲家であるプラークを減らすこと、および、歯周病になりやすい生活習慣を改善することが有効です。

歯周病の発症には、からだの免疫力も関係しており、糖尿病などの既往症や、喫煙やストレス、不規則な生活は、免疫力を低下させるため歯周病の発症リスクが高くなります。歯周病の予防のためにも、これらの習慣を改善しましょう。



家庭の医学

歯周病の原因はプラーク(歯垢)の付着

歯周病の直接原因は、プラーク(歯垢)です。プラークは細菌やその産生物から形成されますが、これが歯肉に付着し成長すると、歯肉が炎症を起こします。

その状態が続くと、歯肉ポケットが形成され、さらに歯周病菌が増殖しやすい環境が作られます。歯垢がポケットで歯周病の原因菌が増殖すると、産生される毒素によって歯周組織の破壊が引き起こされます。



原因菌に感染しない、させない

歯周病菌への感染の多くは、歯が生え始める幼少期までに、家族などを媒介してすでに起こっています。しかし、大人になってからでも、唾液を介して感染することがあるので注意が必要です。

キスや回し飲み、食器の共有などが感染の原因となる可能性もあります。



日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
	1 水	2 木	3 金	4 土 祝日(こどもの日)	5 日 祝日	6 月
7 火	8 水	9 木	10 金 土 祝日(こどもの日)	11 土	12 日 祝日	13 月
14 火	15 水	16 木	17 金	18 土 祝日	19 日 祝日	20 月
21 火 祝日(こどもの日)	22 水	23 木	24 金	25 土 祝日	26 日 祝日	27 月
28 火	29 水	30 木			5 MAY 土 祝日	7 JUL 日 祝日
					3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

からだの老化は血管の老化

メタボリックシンドロームが進むと、血管が硬くなる「動脈硬化」のリスクが高くなります。

そして、動脈硬化が進行すると、日本人の三大死因である心疾患（狭心症、心筋梗塞など）や、脳血管疾患（脳梗塞、脳出血など）を引き起こす危険性が高まります。健康診断などで、自分の血圧や血管年齢を知ることも大切ですが、「血管を若々しく保つ方法」を知って動脈硬化を予防することが一番です。動脈硬化は知らない間に進行しています。たとえ血圧が正常であっても、動脈硬化やストレスなどが原因で血管が詰まってしまうと、細胞に酸素と栄養素が届かず、干からびた状態になってしまいます。そして、心臓や脳の血管が詰まると、命にかかわることになってしまいます。大切な細胞に酸素や栄養素を運ぶ血管を、いつまでも若々しく保つことは、健康にとっても大切なことなのです。



家庭の医学

血管が原因で起こる主な病気



血管若返りの秘訣

1. 1日1食は伝統的日本人食
1日1度は、具沢山のみそ汁に魚と野菜を中心とした一汁三菜を心がけよう。
2. ビタミンC、ビタミンE、βカロテンなどの摂取
これらは活性酸素の働きを抑え、動脈硬化を予防する働きを持っています。
3. 血管ストレッチ
血管は「屈」伸ばすと軟らかくなる!と性質を持っています。1日1回、簡単なストレッチを。



日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
6 JUN 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	8 AUG 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29		1 水 1日 18日 25日 28日	2 木 2日	3 金 3日	4 土 4日
5 日 5日	6 月 6日	7 火 7日 8日 15日	8 水 8日	9 木 9日	10 金 10日	11 土 11日
12 日 12日	13 月 13日	14 火 14日	15 水 15日 22日	16 木 16日	17 金 17日	18 土 18日
19 日 19日 26日	20 月 20日	21 火 21日 28日	22 水 22日	23 木 23日 30日	24 金 24日 31日	25 土 25日
26 日 26日	27 月 27日	28 火 28日	29 水 29日	30 木 30日	31 金 31日	

©2019 JASSO. ALL RIGHTS RESERVED. 発行元: JASSO.

なぜ水分補給は大切な?

私たちのからだは固体のように見えて、実は体重の約60%を水分(体液)が占めています。体液とは、血液や唾液、胃液などの消化液、細胞の中などにある水分で、1日の水分の出入りは2.5Lにもなります。体内の水分を維持するには、飲み水1.2Lの水分補給が必要です。

体液が体重に占める割合は年齢とともに変わり、乳幼児は90%、小児は70~80%、成人は60%と、成長とともに減っていきます。高齢者になると50%まで減り、のどの渇きを感じるセンサーの働きが低下しているため自動的に水分不足のリスクにさらされています。そのため、失った水分が少しくらいあっても脱水症を起こしやすくなります。また、乳幼児は体液の割合は高くても、不感蒸泄量が多く、尿を濃縮する力が未熟で尿量も多いため、水分不足になりやすいです。のどが渇いたことを伝えることができない乳幼児の機嫌が悪い時や泣いてばかりいる時は水分不足が原因のことがあるので要注意です。



家庭の医学

体温の主な働き

からだに必要な栄養や酸素を体内に運ぶ



- 消化、吸収の過程では体液が不可欠です。
- 口から食べたものは、唾液や胃液などの体液で分解・吸収され、血液で運ばれエネルギー源や栄養素として使われます。
- 血液が栄養素をからだのすみずみまで運びます。

からだに不要な老廃物を選び出す



- 新陳代謝で不要になったものは、主に血液によって運ばれます。あるものは便としてあるものは尿として排出されます。
- 体液で不要なものが運ばれないと、悪いものが体内にたまり異常が起こります。

体温を一定に調節する



- 体液は体温を常に一定に保ち、からだを守っています。
- 特に暑い時は、汗が体温を下げる大切な役割を担っています。

日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
7 JUL 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	9 SEP 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30					1 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52
2 日 月 火 水 木 金 土	3 日 月 火 水 木 金 土	4 日 月 火 水 木 金 土	5 日 月 火 水 木 金 土	6 日 月 火 水 木 金 土	7 日 月 火 水 木 金 土	8 日 月 火 水 木 金 土
9 日 月 火 水 木 金 土	10 日 月 火 水 木 金 土	11 日 月 火 水 木 金 土	12 日 月 火 水 木 金 土	13 日 月 火 水 木 金 土	14 日 月 火 水 木 金 土	15 日 月 火 水 木 金 土
16 日 月 火 水 木 金 土	17 日 月 火 水 木 金 土	18 日 月 火 水 木 金 土	19 日 月 火 水 木 金 土	20 日 月 火 水 木 金 土	21 日 月 火 水 木 金 土	22 日 月 火 水 木 金 土
23 日 月 火 水 木 金 土	24 日 月 火 水 木 金 土	25 日 月 火 水 木 金 土	26 日 月 火 水 木 金 土	27 日 月 火 水 木 金 土	28 日 月 火 水 木 金 土	29 日 月 火 水 木 金 土
30 日 月 火 水 木 金 土	31 日 月 火 水 木 金 土					

©2020 TBS. ALL RIGHTS RESERVED. 編集: 44111747474747

胃の不快感はなぜ?

胃がもたれて重く感じたり、みぞおちのあたりが痛くなったりした経験はありませんか?そんなとき、市販の胃薬などを飲んで対応しているのではありませんか?それで症状が治まればいいのですが、軽く考えていると同じ症状をくり返すようになり、やがて慢性化することも少なくありません。そうすると食欲の減退、気分の落ち込み、睡眠障害などの症状が重なり、さらには森みへの不安も加わり、仕事や家事に支障をきたすことも…。

食事をすると、まづ胃が拡張し、食べた物を受け入れます。胃の筋力が伸び縮みし、胃酸と食べた物を混ぜ合わせ消化しながら十二指腸の方へと運びます。こうした胃の消化活動のどこかで障害が起こると、胃の中に滞留する時間が長くなったり、食べた物を受け入れにくくなり、胃もたれや膨満感が生じます。胃もたれや軽い痛みくらいと安易に考えずに、早期受診と同時に、生活習慣(食事や運動、睡眠など)を見直してみることが大切です。



家庭の医学

機能性ディスペプシアとは

胃の痛みや胃もたれなどのつらい症状が続いているにもかかわらず、内視鏡検査などを行っても異常が見つからない…一生にかかわる病気ではありませんが、つらい症状により、生活の質を大きく低下させてしまう病気です。

機能性ディスペプシアの主な症状

- みぞおちの痛み
- 食事開始後、すぐに食べ物で胃がいっぱいになるように感じる
- みぞおちが熱いように感じる
- 食後のもたれ感



慢性化させない予防法

慢性化させないためのポイント

運動不足が続くと、胃の機能が低下し、胃もたれなどを起こしやすくなり、食欲も減退します。運動はストレスを解消し、症状の慢性化を防ぐ効果もあるため適量の運動習慣をもつことが大切です。

よく噛んで、ゆっくり食べましょう。辛い食べ物や脂肪性のものは避け、量も8分目にするように心がけましょう。

睡眠不足が続くと、自律神経の乱れから消化機能が低下し、食欲減退や胃もたれの原因に。睡眠はしっかりととりましょう。



日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
		1 火 10月1日	2 水 10月2日	3 木 10月3日	4 金 10月4日	5 土 10月5日
6 日 10月6日	7 月 10月7日	8 火 10月8日	9 水 10月9日	10 木 10月10日	11 金 10月11日	12 土 10月12日
13 日 10月13日	14 月 10月14日	15 火 10月15日	16 水 10月16日	17 木 10月17日	18 金 10月18日	19 土 10月19日
20 日 10月20日	21 月 10月21日	22 火 10月22日	23 水 10月23日	24 木 10月24日	25 金 10月25日	26 土 10月26日
27 日 10月27日	28 月 10月28日	29 火 10月29日	30 水 10月30日		8 AUG 25 26 27 28 29	10 OCT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

心不全とは…

死亡原因としてよく目にする「心不全」は、病気の名称ではありません。心臓に何らかの異常があり、心臓のポンプ機能が低下し、全身の臓器が必要とする血液を十分に送り出せなくなった状態を指します。心臓は無理して血液を送り出そうとしますが、こうした状態が続くと、やがて疲れて、/P>で/PM>てしまいます。このように、心不全はひとつの病気ではなく、心臓のさまざまな病気（心筋梗塞、弁膜症、心筋症など）や高血圧などにより負担がかかった状態が最終的に至る「症候群」なのです。

高齢者の心不全では、自覚症状がはっきりと現れにくく、息切れなどの症状があっても、「年のせいだから仕方ない」「体力が落ちただけ」と見過ごしてしまいがちです。息切れや動悸は、狭心症や不整脈など、心臓の病気が隠れていることもあります。これまで普通にできていた動作ができなくなった、急に体重が増えた、動悸や息切れが増えたと感じたら、心不全を疑って早めに医師に相談しましょう。



家庭の医学

心不全のさまざまな症状

代表的な自覚症状は、動悸や息切れ、呼吸困難、むくみです。「ポンプ機能低下に伴い全身の臓器に十分な血液が流れないこと」から起こる症状と、「全身の血液が心臓に戻りにくく、うっ滞すること」によって起こる症状に分けることができます。

●ポンプ機能低下に伴う症状

①疲労感・力不足

心臓が送られてくる血液量が少なくなるため筋力が低下し、疲れやすくなります。

②顔色の悪化・チアノーゼ

末梢に血液が行きにくいため、顔、耳たぶ、手足の指先が冷たく、青色を帯びてきます。

●血液のうっ滞によって起こる症状

③息切れ

血液が心臓に戻りにくく、血液中の水分が血管から肺にしみ出すようにすると軽い運動でも息切れするようになります。

④むくみ（浮腫）

うっ滞した液体から水分がしみ出した状態をいいます。下肢によりみられ、むくみやすい下半身を強く触るとその部分が硬くなります。また、むくみがあるとその分体重が増加しますので、定期的に体重が増加した場合は要注意です。



日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
9 SEP ★ ★ ★ ★ ★ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	11 NOV ★ ★ ★ ★ ★ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30			1 ★ ★ ★ ★ ★ 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2 ★ ★ ★ ★ ★ 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	3 ★ ★ ★ ★ ★ 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
4 ★ ★ ★ ★ ★ 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	5 ★ ★ ★ ★ ★ 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	6 ★ ★ ★ ★ ★ 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	7 ★ ★ ★ ★ ★ 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	8 ★ ★ ★ ★ ★ 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	9 ★ ★ ★ ★ ★ 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	10 ★ ★ ★ ★ ★ 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
11 ★ ★ ★ ★ ★ 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	12 ★ ★ ★ ★ ★ 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	13 ★ ★ ★ ★ ★ 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	14 ★ ★ ★ ★ ★ 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	15 ★ ★ ★ ★ ★ 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	16 ★ ★ ★ ★ ★ 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	17 ★ ★ ★ ★ ★ 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
18 ★ ★ ★ ★ ★ 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	19 ★ ★ ★ ★ ★ 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	20 ★ ★ ★ ★ ★ 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	21 ★ ★ ★ ★ ★ 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	22 ★ ★ ★ ★ ★ 23 24 25 26 27 28 29 30 31	23 ★ ★ ★ ★ ★ 24 25 26 27 28 29 30 31	24 ★ ★ ★ ★ ★ 25 26 27 28 29 30 31
25 ★ ★ ★ ★ ★ 26 27 28 29 30 31	26 ★ ★ ★ ★ ★ 27 28 29 30 31	27 ★ ★ ★ ★ ★ 28 29 30 31	28 ★ ★ ★ ★ ★ 29 30 31	29 ★ ★ ★ ★ ★ 30 31	30 ★ ★ ★ ★ ★ 31	31 ★ ★ ★ ★ ★

Copyright © 2020. All rights reserved. 発行元：株式会社 家庭の医学

自律神経で血流をコントロール

もともと人間は体温が大きく変動せず、気温が変化しても一定に保とうとする「恒温動物」です。私たちのからだは、血液の流れる量を変化させたり、汗をかいたりすることで、体温を一定に保つよう調節されています。

例えば、皮膚から「寒さ」を感じると、その情報が脳の自律神経の中枢、「視床下部」に伝えられ、ここから体温を一定に保つよう指令が出されます。血管を縮めて血液をおまりの流さないようにすることで、皮膚表面の温度を低く保ち、体内の熱を外に逃がにくくします。また、寒いと自然にからだがふるえますが、これは筋肉をふるわせて体温を上げようとする反応です。逆に、暑くて体温が上がるときには血管を広げて沢山の血液を流し、皮膚の表面温度を上げて熱を出したり、汗をかいて熱を逃がしたりするように調整されています。



家庭の医学

冷え性の原因

冷え性は、体温調節機能がうまく機能していない状態であり、主な原因として、次のようなことが考えられています。

●自律神経の乱れ

ストレスや不規則な生活などにより、体温調節の命令を出す自律神経がうまく働かなくなります。

●皮膚感受性の乱れ

きつい下着や靴などでからだを締めつけると血行が滞り、「寒い」と感じる皮膚感覚が麻痺することがあります。

●血液循環の悪化

貧血、低血圧や血管系などの疾患がある人は、血流が滞りがちになります。

●女性ホルモンバランスの乱れ

ストレスが多かったり、更年期に近づいたりすると、女性の心身をコントロールする女性ホルモンの分泌が乱れ、血行の悪化などを促進することがあります。

●筋肉量が少ない

女性は男性に比べて筋肉が少ないため、筋肉運動による発熱や血液量が少ないことも原因の一つと考えられています。女性だけでなく、運動不足の人も筋肉量が少なくため、冷えやすくなります。



日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
1 祝 日曜日	2 月 一休	3 火 水曜日 ★	4 水 木曜日	5 木 金曜日	6 金 土曜日	7 土 日曜日 ★
8 月 月曜日	9 火 火曜日 ★	10 水 水曜日	11 木 木曜日	12 金 金曜日	13 土 土曜日	14 日 日曜日 ★
15 月 月曜日 ★	16 火 火曜日	17 水 水曜日	18 木 木曜日	19 金 金曜日	20 土 土曜日	21 日 日曜日
22 月 月曜日 ★	23 火 火曜日 ★	24 水 水曜日	25 木 木曜日	26 金 金曜日 ★	27 土 土曜日	28 日 日曜日
29 月 月曜日	30 火 火曜日				10 OCT 火 火曜日 ★	12 DEC 土 土曜日 ★
					4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

イラスト：TAKA、写真：SHOJI、編集：SUSUKI、PACIFIC

体温を上げて免疫カアップ!

体温が1度上がると5~6倍に!

人間の間からは本来、体温36度5分以上で正常に働くようになってきています。体温が1度下がると、エネルギー代謝は12%ダウンします。エネルギー代謝とは、食物から摂った栄養を、酵素などの働きで運動や体温維持のための力に変えること。この力が低下すると、老廃物の排出もうまくいけなくなります。歳せいにくいこの原因でもあり、さまざまな病気の原因にもなります。さらに、免疫を司る白血球の働きも30%以上ダウンし、同じく免疫に関わる腸の働きも低下します。また、ガン細胞は35度で最も増殖する性質があるとされています。そういったことから、低体温は生活習慣病やアレルギー、うつ、ガンなど、さまざまな病気を引き起こすといわれています。

体温を1度上げると、免疫力は一時的に5~6倍アップするといわれており、心臓や腎臓など産熱量の多い臓器には、ガンはあまりありません。常にかたを温め、平熱を上げることが健康維持につながります。



家庭の医学

低体温の原因は筋肉量

低体温の原因の9割は筋肉量の低下と考えられます。50年前に比べ体温の平均値は0.7度近く下がっており、その理由の1つはライフスタイルの違いです。現代の生活では、乗り物や家電の充実によって運動量が低下しているためです。

一日30分は歩く

毎日続けられることが大事なので、通勤では1駅歩いて電車に乗る、自転車の大の歩数を増やす、重い物の入ったバスケットに乗りあがらないなど無理なく続けられる方法を考えましょう。






体温を上げるメリット

- 腸のぜん動運動が活発になり、便秘や大腸がんの予防に
- 脳の血行がよくなり、記憶力低下や認知症の予防に
- ストレスに強くなり、病気になりにくくし、健康なからだに
- エネルギーを消費するからだになり、内臓脂肪の解消につながるメタボ対策に
- 基礎代謝が上がり、太りにくいからだに
- 命をよぶ体の予防に



自分の平熱を知るには、3~4日朝、昼・夜・夜の体温を測って平均を出しましょう。

日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
		1 <small>水 水曜日の休</small>	2 <small>木 木</small>	3 <small>金 金</small>	4 <small>土 土</small>	5 <small>日 日</small>
6 <small>月 月</small>	7 <small>火 火</small> 	8 <small>水 水</small>	9 <small>木 木</small>	10 <small>金 金</small>	11 <small>土 土</small>	12 <small>日 日</small>
13 <small>月 月</small>	14 <small>火 火</small>	15 <small>水 水</small> <small>水曜日の休</small>	16 <small>木 木</small>	17 <small>金 金</small>	18 <small>土 土</small>	19 <small>日 日</small>
20 <small>月 月</small>	21 <small>火 火</small> 	22 <small>水 水</small>	23 <small>木 木</small>	24 <small>金 金</small>	25 <small>土 土</small> 	26 <small>日 日</small>
27 <small>月 月</small>	28 <small>火 火</small> <small>火曜日の休</small>	29 <small>水 水</small>	30 <small>木 木</small>	31 <small>金 金</small>	11 NOV <small>土 土</small> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 JAN 2021 <small>日 日</small> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

©2020 JINSHIYAKU. 02-2620-5500 www.jinshiyaku.com