

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2026年 4 月号

発行

医療法人 香風会

こだま内科クリニック

〒491-0858 一宮市栄四丁目1-1

TEL (0586) 71-1270



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス

老化を抑制し
細胞を若返らせる

メディカル・プロファイリング

むずむず脚症候群

- **医療・病気の時事問題**
望まない妊娠を避ける
「緊急避妊薬」
- **はつらつ健康ナビ**
嗅覚を鍛えよう
- **見逃さないで、この症状!**
巻き爪——適切な治療で
歩行が楽に
- **あなたの知らない感染症の世界**
侵襲性髄膜炎菌感染症

ストレスを上手に管理する

ストレスは我慢したり、放置するのではなく、マネジメント(管理)していくことが大切になります。

そのための第一歩が、ストレスの原因(ストレッサー)を書き出してみることです。

人間関係、仕事、気温・湿度、音、アレルギーやウイルス感染、化学物質など、思いっただけストレッサーをあげてみてください。

ストレスを受けたときの、心理・行動面のご自身の反応も併記しておきましょう。

つぎに、ストレスの原因にどのように対処(ストレスコーピング)していくかを考えていきます。

ストレスコーピングのポイントは、大きく2つあります。

○問題焦点型コーピング

ストレスの原因、そのものを解決します。自分ひとりで抱え込まず、誰かの力を借りることも大事になります。

○情動焦点型コーピング

ストレッサーに対する見方を変えることで、気持ちを楽にする。誰かに話を聞いてもらって感情を整理するなどの方法で、ストレスによって生じた辛さを緩和します。

ストレスは、精神面だけでなく身体的なトラブルを引き起こし、なんらかの病気につながるリスク要因でもあります。

ストレスで悩んでいる方は、医師やカウンセラーに相談することも、ストレス管理においては必要です。

老化を抑制し 細胞を若返らせる



老化は避けられないものと思われがちですが、その進み方をゆるやかにする研究が進んでいます。近年とくに注目されているのが「老化細胞」です。老化の仕組みを知ること、細胞レベルから若さを保つヒントが見えてきます。

老化のカギを握る 「老化細胞」

老化は、なぜ起こるのか。現在、もつとも注目をあつめていなのが、「老化細胞」によるものとする研究です。

老化細胞とは、「細胞分裂ができなくなった細胞」のことです。細胞分裂ができなくなる理由としては、「細胞の寿命」や、なんらかの要因によって「細胞が傷つく」ことが考えられています。

細胞の寿命と ダメージの影響

アメリカの生物学者レナード・ヘイフリックは、「人間の正常細胞は、約40〜60回ほど分裂すると、それ以上は分裂しなくなる」ことを報告しました。1961年のことです。

これはのちに「ヘイフリック限界」と呼ばれ、人間の正常細胞に

は寿命があることが明らかになりました。

ヘイフリック限界が起きるのは細胞の寿命のほかに、「酸化」と「糖化」によって細胞が傷つくことによります。

体内に取り込まれた活性酸素が細胞を酸化させることで、細胞は老化細胞へと変化します。また、糖質とタンパク質が結びつくと糖化という反応が起こって細胞が劣化し、老化細胞になります。

老化細胞が引き起こす 慢性炎症と加齢性疾患

老化細胞は、免疫の働きによって除去される仕組みになっています。

しかし、加齢とともに免疫力が低下することで、老化細胞は体内に蓄積されていきます。

老化細胞からは、炎症性物質(SASP)が放出されるため、身体に慢性的な炎症を引き起こします。

さらに老化細胞には、周囲の細胞の機能を低下（老化）させるという特徴もあります。

老化細胞が蓄積することは、がん、認知症、アルツハイマー病、心血管疾患、骨粗鬆症などの、加齢を危険因子とする疾患（加齢性疾患）の発症要因となります。

最新研究 老化細胞を除去する

老化細胞を除去する薬剤や化合物のことは、「セノリティクス」と呼ばれています。

セノリティクスを用いることで、老化の進行だけでなく、加齢性疾患の予防や治療につながることも期待されています。

セノリティクスの研究・開発は世界的に行なわれていて、日本でも、複数の大学の研究グループや製薬会社によって進められています。

【代表的な研究例】

○GLS1阻害薬 老化細胞が必

よび、細胞そのものを若返らせる

要とする酵素「グルタミナーゼ1」を阻害することで、老化細胞を除去する。がんの治療薬としても使用されている。

○ナトリン3b 酵素同士が結合するのを防ぐための薬で、がんの治療薬として開発されてきたこの薬に、老化細胞を死滅させる働きがあることが発見された。

○SGLT2阻害薬 糖尿病治療薬であるこの薬に、老化細胞を減少させる働きがあることがわかった。すでにある治療薬のため、65歳以上の人を対象にした臨床試験が行なわれている。

○免疫（ワクチン） 老化細胞に対する免疫反応をワクチンで引き起こして、老化細胞を除去する。

「自身でできること」

老化細胞の除去薬・ワクチンお

よび、細胞そのものを若返らせる

ポリフェノールを多く含む食品の一例



※食べ過ぎ・飲み過ぎに注意

薬は、残念ながら実用化されていません。

とはいえ老化細胞を減らし、細胞を活性化するために、ご自身で取り組めることもあります。

【食事】 老化細胞の増殖を防ぐために、細胞の酸化を妨げる成分（ポリフェノールなど）が含まれた食品を摂る。

【運動】 運動することによって、細胞の老化を抑制し、慢性疾患を緩和する効果があることが解明された。



【免疫】 オートファジー（細胞を分解してリサイクルする自然免疫）を高めることは、老化細胞の増加を防ぐことにつながる。65歳前後でオートファジーの機能は低下するため、カロリーの過剰摂取を控え、腹八分目を実行することで活性化させる。



原因と対策を知り、快適な眠りを取り戻す

むずむず脚症候群

むずむず脚症候群は、睡眠の質や日常生活に大きな影響を及ぼす病気です。特徴的な症状や原因、対処法を正しく理解し、早めの対応につなげましょう。



特徴的な症状と

セルフチェック

むずむず脚症候群は、下肢静止不能症候群とも呼ばれる病気です。この病気には、特徴的な症状が見られます。

つぎの四つにあてはまる自覚症状がないか、セルフチェックしてみましよう。

- ① 下肢の異常な感覚（足がむずむずする、足のなかを虫が這っている、痛いなど）により、足を動かさずにはいられない。
- ② 安静にしているときに、症状が起る。

③ 足を動かすことで、症状がやわらぐ。

④ 夕方から夜間にかけて症状が強くなる。

【注意】むずむず脚症候群は下肢以外にも、手や腕、背中、腹部などに起こることもあります。

発症の背景にある

ドーパミンと鉄分の不足

むずむず脚症候群の発症原因は、

正確にはわかっていません。

原因として有力視されているのが、脳内の神経伝達物質であるドーパミン分泌の不足と、鉄分の不足です。

ドーパミンには働きがいくつかありますが、運動機能の調整にも関わっています。

ドーパミンが不足することで運動機能の調整がうまくいかず、下肢に異常な感覚が起こることが考えられます。

鉄分は、ドーパミンをつくるのに欠かせない物質です。

鉄欠乏性貧血や腎性貧血、月経不調、妊娠・出産により、鉄分が不足するとドーパミンの生成が不足して、下肢の異常な感覚につながります。

睡眠障害との深い関係

夕方から夜間にかけて症状が強

くなるため、むずむず脚症候群の患者には、睡眠障害で悩んでおられる方がたくさんいらっしゃいます。

入眠障害・中途覚醒・早朝覚醒によって寝不足に陥り、生活の質が大きく低下します。

また、むずむず脚症候群の患者の約8割が、「周期性四肢運動障害」を合併しているという報告もあります。

周期性四肢運動障害は、睡眠中、無意識のうちに下肢が20〜40秒間隔で収縮・弛緩をなんども繰り返す病気です。

これによって眠りが浅くなり、日中の強い眠気や疲労感を引き起こします。



薬物療法という選択肢

むずむず脚症候群を治し、良質の睡眠を得るためには、どうしたらよいのでしょうか。

軽度であれば生活習慣を見直すことで症状が改善することも期待できます。

カフェインやアルコールの夜の摂取を控える。鉄分の含まれた食材を、意識して摂取する。就寝前に軽くストレッチを行なうなどです。

生活習慣の見直しで症状が改善されない場合は、薬物療法が有効な手段になります。

【むずむず脚症候群の治療薬】

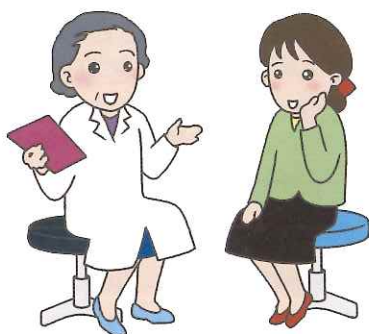
- ドーパミン受容体作動薬 ドーパミンの働きを補なうための薬
- 鉄剤 鉄欠乏症が確認された場合、効果的に鉄分を補なうための薬。

背後に潜む病気にも注意

むずむず脚症候群で悩まれている方は、かかりつけ医に相談するか、脳神経内科、心療内科、睡眠外来を受診してください。

むずむず脚症候群は、糖尿病や腎疾患、パーキンソン病など、さまざまな病気によって引き起こされているケースもあります。

こうした場合は、特定の病気を治療することが、症状の改善につながります。



医療・病気の時事問題

望まない妊娠を避ける「緊急避妊薬」

緊急避妊薬（アフターピル）が、厚生労働省が指定する薬局・ドラッグストアで、販売されるようになりました。

緊急避妊薬は、性行为後72時間以内に服用することで、排卵を抑えたり、受精卵の着床を妨げて、80%以上の確率で避妊につながるとされている薬です。72時間を過ぎると、避妊効果が低下すること。妊娠を100%避けることが保証されてはいない点には、注意が必要になります。

また、性行为のまえに服用しても、効果はありません。緊急避妊薬が購入できるのは、本人のみ。対面販売に限られています。

店内の個室やパーテーションで区切られた場所で、研修を受けた薬剤師による面談を受け、



チェックシートに記入したのち、薬剤師のままで服用します。

これは、なりすましや薬の乱用を防ぐためです。

緊急避妊薬は服用後、3〜7日で生理がくるケースが多くなっています。

しかし、3週間たつても生理がこない場合は、妊娠している可能性もあるため、産婦人科を受診してください。

ちなみに緊急避妊薬は、緊急で使用するためのもので、ホルモンバランスを崩すリスクもあるため、日常的な避妊には適していません。



介護とリハビリ Q&A

生活の質の向上——介護リハビリ

介護を必要とする方は身体を適切に動かさないと、筋萎縮や関節硬化などで、寝たきりになるリスクが高まります。

こうしたときに必要となるのが「介護リハビリ」です。身体の機能を回復・向上させ、自分らしい生活を続けるための支えとなります。

◆介護リハビリの意味は？◆

介護リハビリとは、要介護認定を受けた方が、介護保険制度を利用して受けるリハビリのことをいいます。

それに対して、健康保険制度を利用して受けるのが、医療リハビリです。

このふたつの保険は、一部の例外を除いて、併用して利用することはできません。

◆介護リハビリの目的は？◆

介護リハビリのもっとも大きな目的は、「自立した生活を送ることができ、自分らしく生きる」ことにあります。

そのためには、食事、着替え、入浴、トイレなどのときに必要な動作ができるように、身体機能の回復・向上を目指すことが大切になります。

◆介護リハビリを受けられる場所は？◆

○訪問リハビリ 自宅に訪問する理学療法士・作業療法士などが、リハビリを実施します。

○通所リハビリ（通称：デイケア） 介護施設や病院、診療所などに通って（あるいは送迎してもらい）、日帰りでリハビリを受けます。

○入所リハビリ おもに介護老人保健施設（老健）に入所（原則3～6か月間）して、リハビリを受け、自宅復帰を目指します。

○特別養護老人ホーム（特養）でも、リハビリは行なわれています。特養でのリハビリは、日常生活を送ること自体をリハビリと考える「生活リハビリ」に重点が置かれています。

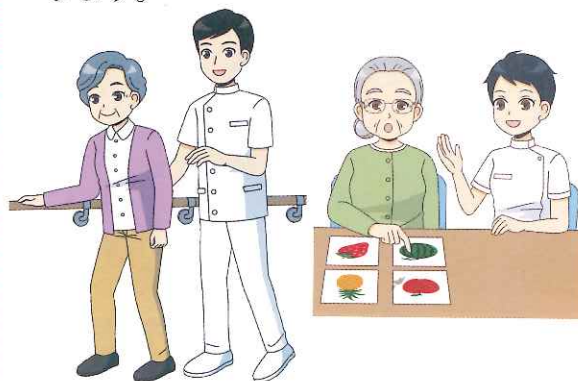
◆どのようなリハビリが行われるか？◆

○理学療法リハビリ 立ち上がる、座る、歩くなどの基本的な動作のサポートや、運動療法を取り入れたリハビリを行ないます。

○作業療法リハビリ 料理、洗濯、掃除、入浴といったことに加え、趣味や仕事に取り組むことで心身の向上を目指します。

○言語聴覚療法リハビリ 話す、聞く、読む、書くといったコミュニケーション能力の向上や、食べる、飲み込むなどの機能回復に取り組みます。

※そのほかにも、生活リハビリや、レクリエーションによるリハビリなどもあります。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 嗅覚を鍛えよう *

「パンが焼ける良いにおい…」 「今日の晩御飯はカレーだな」。街を歩いていると、色々なにおいが漂ってきます。しかし、そのにおいが分からなくなると生活に支障が出てしまいます。

においを感じるメカニズム

外部から入ってきたにおいは、鼻の奥にある「嗅神経細胞」に伝わり、その情報が電気信号に変換されて脳内に伝達されます。そして脳はそれを特定のおいとして認識します。

嗅覚が衰える要因

一般的に10歳代で嗅覚（においを感じる力）はピークを迎え、60歳代からその機能は徐々に衰えていきます。これは加齢によることもあります。長年の生活環境のなかで同じにおいを嗅ぎ続けていると、そのにおいを感じなくなったり、視覚や聴覚に比べると衰えを自覚しにくいことが関係しています。

嗅覚の衰えが招く危険

嗅覚は、「良いにおい」だけでなく、「悪いにおい」を察知する重要な役割があります。たとえば「こげ臭い、ガス臭い」などのにおいにわかれば、火災やガス漏れなどの危険を防止することができ、食品の傷んだにおいに気付けば、食中毒も未然に防ぐことができます。

また近年の研究では、嗅覚低下が認知症の進行にも影響する可能性が指摘されています。

嗅覚を鍛えるトレーニング

- ① トレーニングの前には、鼻水や鼻づまりがないよう、鼻の通りを良くする。
- ② レモン・バラ・ユーカリ・ク

ローブの4種類の精油（または、コーヒー、石けん、スパイスなどでも可能）を、それぞれ15秒ずつ嗅ぐ。

- ③ それを1日2セットを数か月続ける。

● ポイントー同じにおいに慣れないように、定期的に違うにおいを取り入れる。



※鼻に疾患のある方は、医師と相談の上、行なってください。

見逃さぬで、この症状!

巻き爪——適切な治療で歩行が楽に

巻き爪は、爪の両端が内側に向かって湾曲する病気です。

原因としては、次のようなことがあげられます。

- 深爪など、間違った切り方で爪の自然な形を損なうことで、過剰な力が爪にかかって変形させる。
- 足に合わない靴によって爪が圧迫され、変形する。

○ 白癬菌（水虫）による爪の肥厚・変形。

巻き爪は、爪の角が皮膚に食い込んで腫れや化膿、肉芽腫（にくげしゅ）を生じさせ、激しい痛みを引き起こす、「陥入爪（かんにゅうそう）」となることがあります。

巻き爪や陥入爪が辛くて悩んでおられる方は、皮膚科や形成外科を受診してください。

ワイヤーやプレートを使用する爪の矯正治療（施術時の痛みが少なく、効果が高い）や、手術療法による根治治療によって症状が改善され、歩行が楽になります。





蒸しホタテと野菜の南蛮漬け

材料 (2人分)

蒸しホタテ	8個	②	しょうゆ、酢、	各大さじ2
新玉ねぎ	60g		みりん、水	
人参	20g		砂糖	小さじ2
ピーマン	1個		赤唐辛子	1本分
片栗粉	適量		(小口切り)	
米油	大さじ2			
(またはサラダ油)				

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、人参、ピーマンは千切りにする。
- ② 鍋に②を熱し①を入れ再び煮たら火を止める。
- ③ 蒸しホタテはキッチンペーパーで水気をふき片栗粉をまぶす。フライパンに米油を熱しホタテを入れ焼き色がつくまで両面焼く。
- ④ ③をバットに入れ②を絡めて30分ほど置く。



1人分 295 kcal

ワンポイント

作り置きにも便利な一品。ホタテの代わりに白身魚や水切りした木綿豆腐でも代用できます。



クッキングアドバイザー 天野由美子
※ 食事指導を受けている場合は医師に相談しましょう。

制作・メディアカルライフ教育出版 本誌記事の無断転載を禁じます 『こんにちわ』は商標です 再生紙を使用しています

あなたの知らない感染症の世界

侵襲性髄膜炎菌感染症

(しんしゅうせいづいまくえんざん)

侵襲性髄膜炎菌感染症は、髄膜炎菌が髄液や血液などに侵入する致死率の高い感染症です。アフリカなどの乾燥地帯で流行がみられ、年間約30万人が発症しています。日本では、近年、年間40〜70例ほどに増加しており、学生寮などの共同生活をおくっている若い世代の集団感染が報告されています。

感染経路は、咳やくしゃみなどの飛沫感染や接触感染です。潜伏期間は2〜10日で、発熱、頭痛などから始まり、重症化すると痙攣、意識障害、敗血症などを引き起こします。また、こ

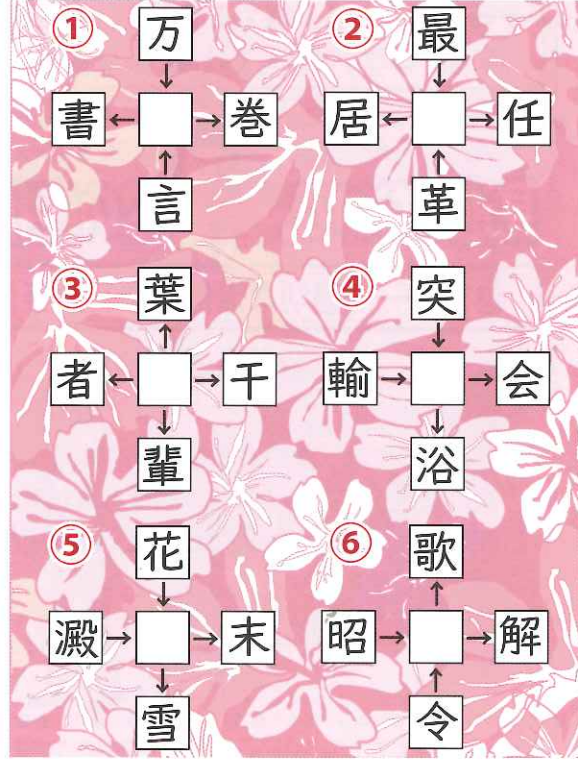
タオルの共有や飲み物の回し飲みなどは避ける



の感染症の特徴として紫斑(点状出血)が眼球や皮膚に現われることがあります。治療は抗菌薬による早期治療が必要です。予防にはワクチン接種が有効です。また、感染拡大を防ぐため濃厚接触者に対して抗菌薬の予防内服が行なわれます。

頭のストレッチ

真ん中のマスに漢字を入れて、矢印の方向に2字熟語を作ってください。



※答えは7ページにあります