すぐに役立つくらしの健康情報――

こんにちわ

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

2026年 5 月号

QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
甲状腺疾患と
アレルギーの関係

メディカル・プロファイリング
緑内障と白内障

- 介護とリハビリQ&A
  社会復帰に向けて
  ――医療リハビリ
- はつらつ健康ナビ
  ソーシャルジェットラグ
- 見逃さないで、この症状！
  喉の腫れは命に関わることも
  ――クインケ浮腫
- あなたの知らない感染症の世界
  ヒストプラスマ症

特定健診で守る、あなたの健康

特定健診（特定健康診査）は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）に着目した健康診断です。このため、メタボ健診とも呼ばれています。

特定健診の対象となるのは、40歳以上75歳未満で、医療保険の加入者となっています。

特定健診では、健康保険組合や共済組合の加入者の受診率が80％を超える一方、ご家族の方や、国民健康保険、協会けんぽなどの加入者の受診率は、40～50％程度と低い状況になっています。

特定健診を受けなかった理由としては、「時間がとれない」「めんどくさい」「心配なときは医療機関を受診すればよい」「健康には自信がある」といったことがあげられています。

メタボになると、糖尿病・高血圧・脂質異常症の発症につながり、動脈硬化を進行させることで、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞や心不全といった重大な血管の病気をもたらす原因となります。また、内臓脂肪が肝臓に悪影響を与えて脂肪肝を発症し、肝炎や肝硬変、肝臓がんになるリスクが高まります。

特定健診を受けることで、メタボによる病気からご自身を守りましょう。

特定健診を受けるときに必要な「受診券」は、一般的には、5月中にお住まいの住所に届きます。

特定健診は、多くの自治体で無料で受けることができます。

甲状腺疾患とアレルギーの関係

甲状腺疾患（とくにバセドウ病と橋本病）においては、アレルギー疾患との関係が指摘されています。これらの病気は免疫に関係する病気であるうえに、アレルギー疾患を放置することが、バセドウ病や橋本病の悪化につながることがわかってきたためです。

甲状腺の働きとは

甲状腺は、のど仏の下にある蝶のような形をした臓器です。

甲状腺では、食物に含まれるヨウ素（ヨード）を材料として甲状腺ホルモンが生成されます。

そして甲状腺は、甲状腺ホルモンが血液中で一定の値になるようにする脳からの指令（甲状腺刺激ホルモン（ＴＳＨ））によって、甲状腺ホルモンを分泌します。

甲状腺ホルモンには、身体の新陳代謝（古い細胞が新しい細胞に入れ替わる仕組み）を促進する働きがあります。

この働きにより、骨や皮膚、脳など、全身の組織が維持され、また、生命活動に必要なエネルギーが生み出されています。

バセドウ病と橋本病の特徴

甲状腺に異常が起こり、甲状腺ホルモンの分泌過剰や不足が起こる病気は、「甲状腺疾患」と呼ばれています。

甲状腺疾患では、バセドウ病と橋本病の患者数が多くなっています。それぞれの病気の特徴を見ていきましょう。

【バセドウ病】

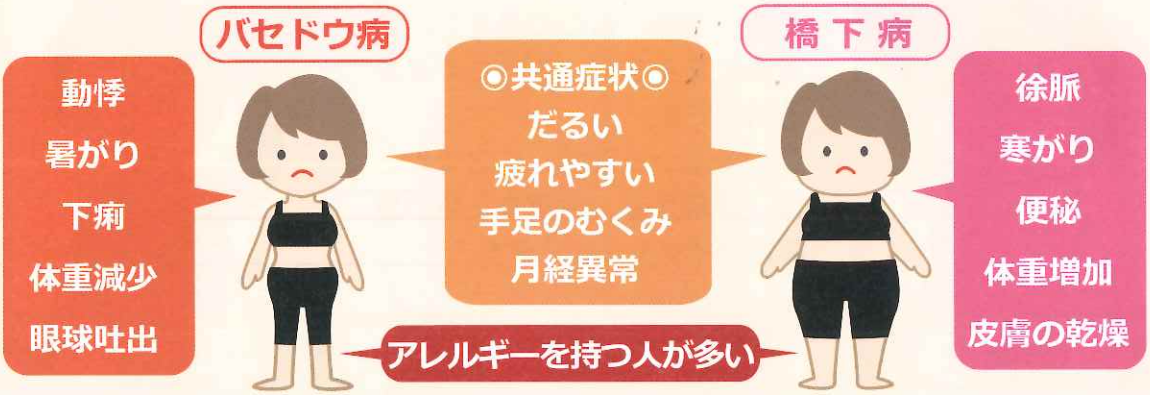
バセドウ病は、甲状腺に対する自己抗体によって、甲状腺ホルモンの分泌が過剰になる病気です。

その結果、全身の臓器に大きな負担がかかり、次のような症状が出ます。

○心臓が働きすぎることによる、動悸（心臓の鼓動が速い、強い、

あるいは不規則）。
○新陳代謝が高まることによる、多汗、暑がり、疲労感、体重減少など。
○腸の働きが活発になって、消化・吸収前に、下痢として排便される。
○目の筋肉に影響を与え、眼球突出の原因となる。
○月経異常。

【橋本病】
橋本病は、甲状腺を攻撃する自己抗体が組織を破壊することで機能低下を起こし、甲状腺ホルモンの分泌が減少していく病気です。
橋下病では、次のような症状が見られます。
○心臓の働きが低下することによる、徐脈（心臓の鼓動が遅い、弱い、あるいは不規則）。
○新陳代謝が低下することによる、寒がり、疲労感、体重増加、皮膚の乾燥。
○腸の働きが衰えることによる、便秘。
○月経異常。



アレルギーが甲状腺に与える影響

バセドウ病と橋本病とアレルギーは、ともに免疫に関係している点が共通しています。そしてこれらの病気の間には、次のような関連性が指摘されています。

【バセドウ病】
バセドウ病患者の約3分の1～半数の人は、アレルギー症状を合併していると言われています。
アレルギーを放置・悪化すると、免疫機能を働かせるための「Th2細胞」が過剰に活性化します。
この影響を受けて甲状腺も活発になり、甲状腺ホルモンの分泌が増加し、バセドウ病の症状が悪化すると考えられています。

【橋本病】
橋本病患者の多くが、アレルギー症状を併発していると言われています。
橋本病では、基本的に「Th1細胞」が優位になります。
Th1細胞には、アレルゲンを排除するための免疫機能の司令塔の役割があります。
その一方でこの細胞には、甲状腺を直接攻撃して炎症を引き起こし、組織を破壊するという性質もあります。
このためTh1細胞が増えすぎると、橋本病の悪化につながる恐れがあります。

アレルギーを放置するリスク

日本では約3人にひとりが、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎、ハウスダストアレルギー、食物アレルギー、金属アレルギーなど、なんらかのアレルギー疾患を持っていると言われています。
アレルギー症状を放置すると免疫反応が過剰になり、バセドウ病、橋本病の悪化や再発、病気が治りにくくなるといったリスクになります。
甲状腺疾患と同時に、アレルギー疾患の治療を継続的に行なうことが大切です。

視神経と水晶体――2つの目の病気を正しく理解する

緑内障と白内障

緑内障と白内障はともに目の疾患で病名も似ていますが、発症箇所や原因、ものの見え方、治療法に至るまで、まったく異なる病気です。
２つの違いを理解しておくことは、早期発見・治療のための重要なポイントになります。

発症箇所と原因の違い

緑内障と白内障では、目の病気として、発症する箇所や原因が違います。

【発症箇所】

○**緑内障**「視神経」＝目に入ってきた光は、網膜の最深部で電気信号に変換される。この電気信号を脳に伝達するための神経繊維の束のこと。

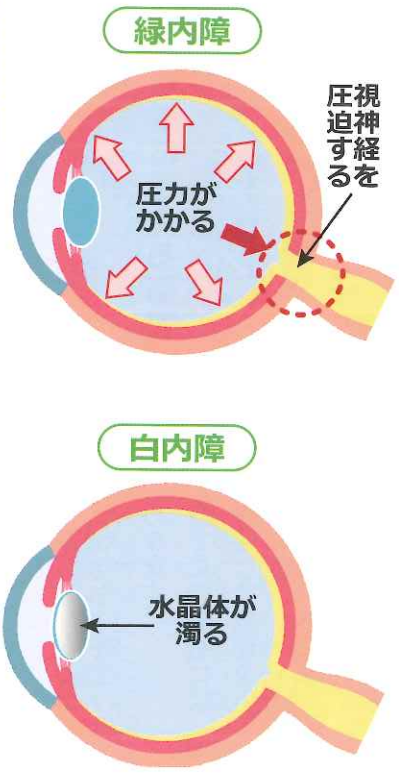
○**白内障**「水晶体」＝目に入ってきた光を屈折させ、焦点を合わせて網膜に映す役割をする。

【発症原因】

○**緑内障**「視神経への障害」＝眼圧（眼球の内部の房水による圧力）の上昇によって起こる。

【注意】眼圧が正常範囲内にもかかわらず、視神経の障害によって緑内障を発症するケースもある（正常眼圧緑内障）。

○**白内障**「水晶体の濁り」＝水晶体に含まれるタンパク質の酸化・変性による。



見え方の違い

緑内障と白内障では、ものの見え方に違いがあります。

○**緑内障**「視野が狭くなる」＝視神経の障害によって視野の一部が欠けている状態が起こり、やがて見えない範囲が広がっていく。視野の欠けた部分は、ぼやけたり、霧がかかったようになる。

○**白内障**「視界全体が白くかすむ」＝水晶体の濁りによって

ものの見え方が、白くかすんだようになる。見え方には、「黄色（茶色）ぽく見える」「光がまぶしい」「二重に見える」といったこともあげられている。

失明リスクの差

緑内障と白内障では、失明に至るリスクに差があります。

○**緑内障**「リスク高」＝失明原因の一位となっている。眼圧の高い状態を放置すると視神経の障害が進行し、数年から数十年かけて（慢性型）、あるいは一日から数日（急性型）で、失明してしまう。

○**白内障**「リスク低」＝白内障だけで失明するケースは少ない。ただ、放置していると水晶体が膨張して房水の循環を阻害し、眼圧が高まることで緑内障を合併することがある。

治療の目的と方法の違い

緑内障と白内障では、治療の目的や方法に違いがあります。

○**緑内障**「進行を遅らせる」＝障害された視神経は、治療によって回復させることはできない。このため、点眼薬や手術療法によって眼圧の上昇を抑え、視神経の機能を維持することで、病気の進行を遅らせる。

○**白内障**「完治を目指す」＝濁った水晶体を取り除いて、人工レンズに置き換える手術療法によって完治を目指す。手術は痛みも少なく、5～10分程度と短時間で終わる。

共通する注意点

緑内障と白内障の違いを見てきましたが、このふたつの病気には、共通する注意点があります。

☆このふたつの病気に対しては、早期発見・治療がもっとも大切です。

☆また、加齢が影響しているため、40歳代以降、発症・進行リスクが高まります。

これらのことから、40歳を超えたら眼科で一年に一回の定期検診を受けること。見え方に違和感を覚えたら、すぐに眼科を受診して相談することが、視力を守るために、なにより重要な防御策となります。

医療・病気の時事問題
睡眠時無呼吸症候群（SAS）と緑内障

睡眠時無呼吸症候群（SAS）は、睡眠中に10秒以上の呼吸停止が、一日（7時間睡眠）に30回以上起きる病気です。

大きな音とともに途中で止まるイビキを繰り返し、日中の強い眠気・倦怠感などを引き起こします。

SASは脳梗塞や脳出血など重篤な病気の発症につながるだけでなく、失明につながりかねない、緑内障の危険因子のひとつでもあります。

SASによる緑内障の発症リスクは、健康な人に比べて1・4倍から、（北海道大学の研究グループによると）10倍も高いとされ、とくに、「正常眼圧緑内障」との関係が指摘されています。

その原因としては、睡眠時の低酸素状態による視神経へのダメージや、血流障害などがあげられています。

SASが疑われる方は、かかりつけ医に相談するか、呼吸器内科や耳鼻咽喉科、睡眠外来を受診してください。

SASが軽度であれば、生活習慣の改善や、専用のマウスピースを使用することで症状の緩和が見込めます。

中等度や重度のケースでは、CAPA（装着したマスクに空気を送り、気道を広げて無呼吸を防止する機械）による治療が効果的です。

そしてSASの治療とともに、眼科を受診して緑内障の検査を受け、早目に対策することが必須になります。

介護とリハビリ Q&A

社会復帰に向けて——医療リハビリ

身体機能の回復だけでなく、家庭や職場への復帰を見据えて行なわれるのが、医療リハビリです。
その仕組みや特徴についてQ＆A形式で解説します。

❖医療リハビリと介護リハビリの違いは？❖

医療リハビリは、健康保険制度を利用して行なわれます。介護保険制度による介護リハビリとは、この点で違いがあります。

医療リハビリの自己負担の割合は、年齢・所得に応じて１～３割となっていて、健康保険による医療費負担と割合は同じです。

また、医療リハビリと介護リハビリでは、リハビリの目的に違いがあります。

介護リハビリがおもに「生活の質の維持・向上」を目指すのに対して、医療リハビリでは、「身体機能の回復」を通して、「家庭や社会、職場復帰」に向けたリハビリに取り組みます。

❖医療リハビリの病棟と期間は？❖

医療リハビリは大きく「急性期リハビリ」「回復期リハビリ」にわけられ、受ける病棟やリハビリ期間に違いがあります。

○**急性期リハビリ**　緊急のケガや病気による命の危機を脱したあとは、入院している「一般病棟」において数日から約14日間、筋力低下の防止や日常生活における動作の維持・回復に向けたリハビリに取り組みます。

○**回復期リハビリ**　急性期を過ぎたあとは、「回復期リハビリテーション病棟」に移って、一日３時間の集中的なリハビリを行ないます。病気の種類や重症度によって期間に違いがありますが、健康保険によるリハビリの入院日数は、発症から最大で180日間となっています。

❖医療リハビリを担当するのは？❖

回復期リハビリでは、医師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、薬剤師、管理栄養士、医療ソーシャルワーカーなど、複数の専門職が連携することで進められます。

リハビリチームでは入院中だけでなく、退院後のリハビリの継続についての相談も受け付けているので安心です。

このコーナーは文字を大きくしてあります。

はつらつ健康ナビ

＊ソーシャルジェットラグ＊（社会的時差ぼけ）

休日にしっかり寝たはずなのに、休み明けに眠気やだるさを感じたことはありませんか。特に連休明けなどに感じることが多いようです。これは単なる気力の問題なのでしょうか？

時差ぼけとは？

海外旅行などでよく経験する「時差ぼけ」。これは、時差のある地域に移動した時に、体内時計と現地の昼夜の時間がズレることで生じる心身の不調をいいます。

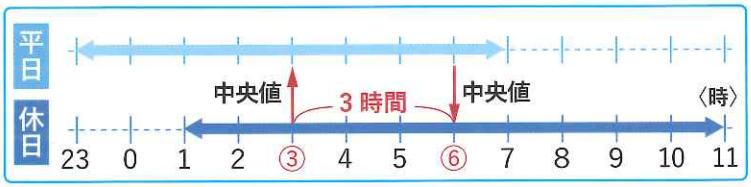
しかし、海外旅行でおこる時差ぼけと同じような不調が普段の生活のなかでもおこる場合があります。

原因は睡眠時間のズレ

平日は学校や仕事、家事などの時間に合わせて就寝・起床をしますが、休日は夜更かしや朝寝坊をしがちです。こうした平日と休日の就寝・起床のリズムのズレにより体内時計が乱れる現象のことをソーシャルジェットラグ（社会的時差ぼけ）と呼びます。

例えば、下の図のように平日は午後23時に就寝し午前７時に起床する人が、休日は午前１時に就寝し午前11時に起床した場合、平日は８時間、休日は10時間と睡眠時間は２時間増えていますが、就寝と起床の中間の時刻（中央値）をみると、平日は午前３時、休日は午前６時と３時間のズレがあります。この中央値のズレが「時差ぼけ」の原因で、これは３時間時差のある海外旅行に出かけた時と同じような状態なのです。

こうした状態が慢性化すると眠気や疲労感だけでなく、肥満や心血管疾患などのリスクも高まる可能性があります。



改善と対策

① 「寝だめ」をしない。
② 休日の就寝・起床時間をできるだけ平日と同じようにし、最大でも１～２時間の差にする。
③ 睡眠不足を感じた場合は、20～30分程度の昼寝をする。

見逃さないで、この症状！

喉の腫れは命に関わることも――クインケ浮腫

突然、まぶたや唇、喉が腫れる――原因のひとつとして考えられるのは、クインケ浮腫（血管性浮腫）です。

クインケ浮腫は蕁麻疹の一種で、皮膚粘膜の毛細血管から血液の液体成分（血漿）が沁み出すことで発症します。

原因として考えられるのは、ストレスや疲労、アレルギー、寒冷による刺激、薬剤、遺伝などです。

まぶたや唇での発症では、ほとんどの場合、痒みを感じることはなく、数時間から３～５日程度で症状は治まります。

治療薬には抗ヒスタミン薬・ステロイド薬がおもに使用されます（非アレルギー性や遺伝性の場合にはこれらは無効）。

クインケ浮腫でもっとも注意しなければならないのは、喉に症状が起きて息苦しさを感じたときです。

こうしたときは、至急、救急車を呼んでください。放置すると呼吸困難に陥り、窒息する恐れがあります。

〈頭のストレッチの答え〉①オットセイ ②ジュゴン ③キツツキ ④アルパカ ⑤カモシカ ⑥コブラ ⑦チンパンジー ⑧ペンギン

MONTHLY COOKING

春野菜と鮭のバター醤油蒸し

材料（2人分）

キャベツ	200g	塩、こしょう	各少々
アスパラガス	4本	ⓐ 水、酒	各大さじ3
スナップえんどう	6本	ⓐ しょうゆ	大さじ1
生鮭	2切れ	バター	大さじ1
		レモン	2切れ

作り方

① キャベツは一口大に切る。アスパラガスは下の硬い所を落とし4等分に切る。スナップえんどうは筋を取る。
② 鮭は半分に切り、塩、こしょうをふる。
③ フライパンに①を入れ②をのせ、ⓐをかけてちぎったバターを所々に散らし蓋をして中火にかける。煮立ったら弱めの中火で7～8分蒸す。
④ 器に盛り、レモンを添える。

ワンポイント

キャベツの芯の部分を半分に切ってから一口大に切ると芯も軟らかく蒸し上がります。

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。

あなたの知らない感染症の世界

ヒストプラスマ症

ヒストプラスマ症は、ヒストプラスマ種のカビの胞子を吸い込むことで発症する感染症です。

世界中で発生がみられ、特にアメリカでは年間約50万人の感染が確認されています。

日本での報告は、流行地域からの輸入感染とみられ年間数例程度です。

感染経路は、コウモリや鳥の糞に汚染された土壌に含まれる菌の吸入です。ヒトからヒトへの感染はありません。

3日～2週間程度の潜伏期間の後、発熱、頭痛、悪寒、疲労感や乾いた咳などの症状が現われます。多くは無症状や軽度のかぜ症状で自然に治癒することもありますが、肺疾患や免疫不全のある方が重症化すると全身の臓器に感染が広がり、死亡する場合もあります。

治療は、症状に応じて抗真菌剤の投与が行なわれます。

予防法は、コウモリや鳥が多く生息する地域には近づかないようにすることです。また、国内でも洞窟探検などで感染するおそれがありますので、防塵マスクなどの対策が必要です。

頭のストレッチ

次の①～⑧は動物を表した漢字です。何と読むのでしょうか？　ヒントは下の絵です。

①腽肭臍　⑤羚羊
②儒艮　⑥眼鏡蛇
③啄木鳥　⑦黒猩々
④羊駱駝　⑧人鳥

※答えは7ページにあります

制作：メディ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