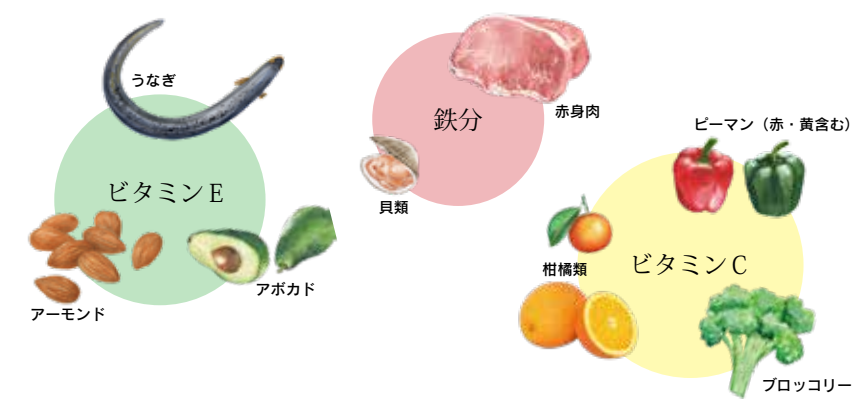


# 日々の健康増進にかかわる素朴なQ&A

Q これからの季節、冷えに有効な対策はありますか。



A 冷えの原因は、血行が悪い・筋肉量が少ない…などによるものだと言えます。女性が冷え性になりやすいのは、男性に比べて筋肉量が少ないことも影響しているようです。ですから、運動をすることは両方の観点から改善につながります。運動以外には、身体を温める（お風呂にはしっかりつかう）、ゆったりした服装で身体を圧迫しない、よく歩いて下肢の筋肉を衰えさせない、温かい食事で良質なたんぱく質とビタミンEを摂取する、などが有効です。ビタミンEはビタミンCと一緒に摂ると吸収がよくなります。また、辛みのあるスパイスも血行を促進して、体を温めますので、活用するといいですね。

答える人

藤井 郁英 先生



山口大学医学部卒業。内科医。人間ドック健診専門医・指導医。2013年、阿知須共立病院 総合健診センター長就任。『幸せに長生き』のサポートを使命としています。2022年、山口県医師会理事に就任。県内医療体制のさらなる充実向上に尽力しています。趣味は映画観賞。少林寺拳法六段。山口大学医学部少林寺拳法部監督。金剛禅総本山少林寺 上宇部道院道院長。

## 内科 人間ドック

パッと見ではわからないが、やればきっと差がつく。カラダの内面より始める健康増進。

Q ヒートショックに有効な対策はありますか。



A ヒートショックは、環境の気温差が激しい場合に、体内の血圧の調整がうまくいかないことで起こります。失神、不整脈等の症状が見られ、重症の場合死に至ります。持病がない健康な方も起こります。気温差に配慮することが重要です。ヒートショックがよく起こると言われている入浴時には、脱衣室を温めておく・お風呂の蓋をあげておいて浴室を温めておく…などの対策が有効です。入浴時間が長く、極端に熱いお湯につかり過ぎると、温まり過ぎて高体温、低血圧による意識障害のため、お風呂から出られなくなり、さらに体温が上昇して致命的な熱中症の状態になります。42度以上のお湯に10分以上つかると、明らかにリスクが上がると言われていますので、41度以下、10分以内にしましょう。浴槽からはゆっくり立ち上がりましょう。入浴するときは声掛けをしましょう。あと、飲酒後、食後30分以内の入浴は事故につながるため、避けましょう。

Q 冬にスポーツを行う際の注意点を教えてください。

A 気温の低い冬は筋肉・腱が硬くなっていることが予想されます。運動前のストレッチや準備運動は念入りに行うべきです。汗をかいたあとは急激に体温が下がりますので、整理体操もしっかりすべきでしょう。また、先に述べた心血管疾患は、冬に起こりやすいと言われています。環境により気温差が生じやすい季節なので、ヒートショックにも気をつけましょう。

Q



A 生活習慣病の中でも、放置すると脳梗塞・心筋梗塞・腎症・失明等につながる万病のもと＝糖尿病の発症や進行予防が重要視されています。糖尿病学会に基づく、過食を避け、一日3食規則正しく食事をとる方がいいとされています。欠食すると、次に食べたときに血糖値が急上昇し、それを下げるためにインシュリンが体内で急激に出ることがあります。そうすると自律神経にも影響を与え、イライラや不安の原因になることもあります。血糖値の急激な変化は身体によくありません。夜間の炭水化物を減らすというのは合理的と言えます。また、就寝まで2時間以内の食事はおすすめできません。

年齢を重ねることに痩せる効率が低くなると聞きます。健康にダイエットするには、どういったことに気をつけるべきでしょうか。

A 「肺がん」は男性のがん死亡原因1位、女性の2位で、男女計1位です。一次予防としては言うまでもなく禁煙が最重要です。対策型がん検診では、胸部レントゲンとなっていますが、健診用低線量CT検査もお勧めします。CTの方が胸部レントゲンよりも、得られる情報が圧倒的に多いので、特に喫煙者にはお勧めします。一方、「大腸がん」は女性のがん死亡原因1位、男性の2位で、男女計2位です。健診で便潜血陽性を指摘された場合は、放置せず、精密検査を受けてください。ごく早期であれば、内視鏡で病変を切除するだけで完治可能の場合も多いです。

Q

がんを予防するために気をつけることはありますか。

	1位	2位
男性	肺がん	大腸がん
女性	大腸がん	肺がん

男女ともにがんによる死亡原因のワントスは「肺がん」「大腸がん」(2021年度統計)

また、部位別罹患率について、2019年の統計では、女性1位は「乳がん」です。2cm未満であれば、完治する可能性が高いです。40才以上は2年に一度マンモグラフィーを受けられるようお勧めします。男性は「前立腺がん」が1位です。こちらは血液検査で、PSAという腫瘍マーカーが有用です。50才になりましたら、一度は検査されてください。現在、対策型がん検診には超音波検査（エコー）が含まれていません。腎臓・肝臓・すい臓・胆のう・胆管のがんについて、100%検出できるわけではありませんが、エコーは体への害がなく有用です。近年、男性のがんの5割、女性のがんの3割は予防が可能と考えられています。予防策として、禁煙、節酒、身体活動、食生活、適正体重維持などの生活習慣の改善とワクチン接種を含む感染予防…などです。肥満は、がんを含む多くの病気に繋がると言われますので、積極的に生活習慣・食生活を改善しましょう。早期がんの8割は無症状です。早期発見、早期治療できれば、がんは怖くありません。症状がなくても、定期検診をぜひ受けましょう。

Q 道場で突然の不調に見舞われるとしたら、どのようなものが想像されますか。

A 急にうずくまって冷や汗をかき、本人の不安感が強いときは、心筋梗塞も疑うべきです。また、危険な不整脈が発作的に起こると、突然意識を失うこともあります。なお、不整脈やくも膜下出血は、若い人でも起こり得ますので、年齢によって予断を持つことはやめましょう。他に喘息が原因で、呼吸困難に陥るケースも考えられます。一般的に、小児喘息は成長とともに症状が治まりますが、大人になって発作が再発することもあります。年齢に関わらず、呼吸音がかしいと思ったらいったん練習をやめさせ、無理をさせないようにしましょう。少年部の修練において、胸郭未熟の子どもの前胸部の強打（心臓振盪）は、肘あて・突き・蹴りにかかわらず致死的な不整脈を引き起こすことがありますので、防具の適切な使用など、厳重に注意しましょう。