

777ROBA



TONY 医療の広場
地域密着！
新潟の医療情報をお届けする
フリーマガジン「ひるぼ」



特集

胃がんは数少ない「予防できるがん」
若い方でも一度はピロリ菌検査&内視鏡検査を

ピロリ菌と胃がんの関係

シリーズ総合診療医(11)
健康長寿の三つの秘訣

女性のカラダ・不調と病気シリーズ(19)
子宮筋腫

森のお医者さん 第68節「電車の中学生」

知っておきたい！耳・鼻・喉の病気(33)
嗅覚・味覚障害

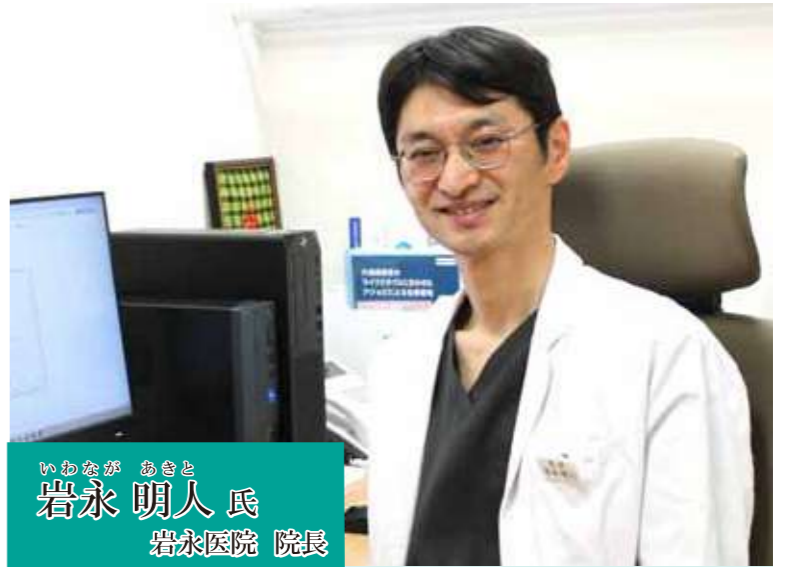
健康クイズ 『医療の広場特製 QUO カード』をゲット！

九星気学占い 2025年度上半期、あなたの運勢は？

いざという時とっても便利！！
県内の医療施設が一目でわかる
メディカルガイド



TV 専門医のススメ
毎月 第1土曜日
AM10:30～10:45 放送



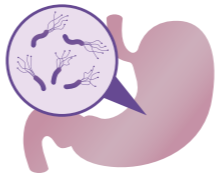
いわなが あきと
岩永 明人 氏
岩永医院 院長

【プロフィール】
新潟市出身。平成16年新潟大学医学部卒業後、県立新発田病院、新潟大学歯学総合病院、村上総合病院、済生会新潟病院などに勤務。令和6年5月に『岩永医院』を新装開院。

【資格・所属学会等】
医学博士、日本内科学会総合内科専門医、日本消化器内視鏡学会専門医、日本消化器病学会専門医、日本肝臓学会専門医。

胃がんは数少ない「予防できるがん」
若い方でも一度はピロリ菌検査&内視鏡検査を

ピロリ菌と胃がんの関係

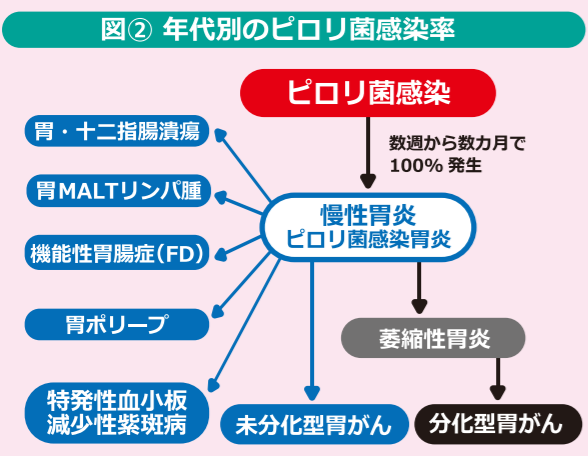


原因の9割以上がピロリ菌感染といわれている「胃がん」。ピロリ菌感染は昔のことと思われがちですが、親子間感染などで若い方でも保有している可能性があります。ピロリ菌除菌と内視鏡検査の重要性について、消化器病専門医の岩永明人氏にお話を伺います。

**ピロリ菌保有者はほぼ100%胃炎に！
他の消化器疾患にも起因**

ピロリ菌に感染していると、ほぼ100%胃炎になります。胃炎は、胃がん以外でも例えば、胃MALTリンパ腫・胃潰瘍・十二指腸潰瘍・機能性胃腸症を引き起こします(図②)。一度もピロリ菌検査を受けたことが無い方、家族に胃がんやピロリ菌陽性の方がいる、ピロリ菌陽性で除菌したが、その後一度も受診をしていない方は、特にピロリ菌検査と診察を受けて欲しいです。また、痛み止め(NSAIDs)やアスピリンといった薬剤を毎日飲んでいの方は、胃潰瘍や十二指腸潰瘍になりやすいため、一度検査をお勧めします。

除菌の方法は、胃酸の分泌を抑えるお



薬と2種類の抗生物質を1週間飲んで頂くだけです。副作用等が生じる場合もありますが、9割以上の方が除菌に成功します。お薬を飲み終わったら1、2か月後に診察し、除菌できたかどうか調べます。

ピロリ菌検査をお勧めする方

- ◆一度もピロリ菌検査を受けたことが無い方
- ◆家族に胃がんやピロリ菌陽性の方がいる
- ◆痛み止めやアスピリン等の薬剤を毎日飲んでいる方



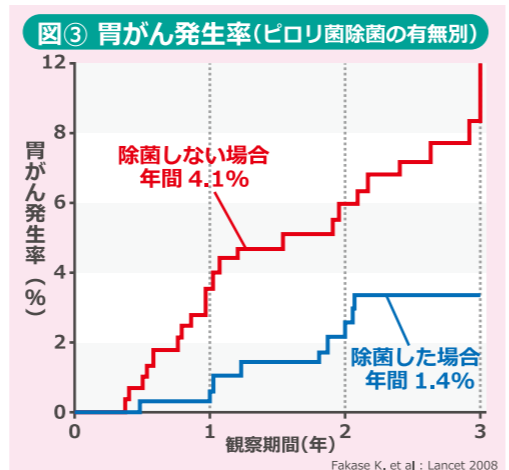
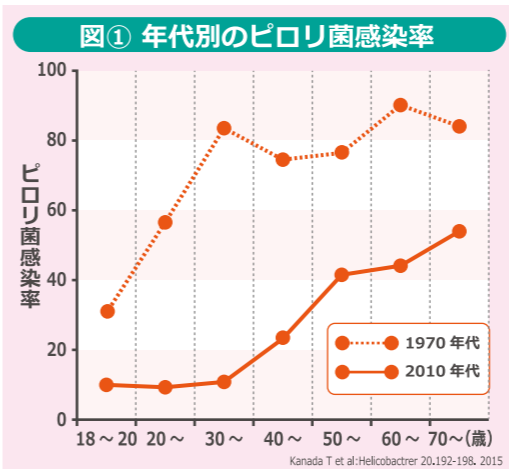
**除菌後も内視鏡で経過観察
鎮静薬使用で内視鏡の苦痛軽減も**

除菌をしてピロリ菌がいなくなると、胃がんリスクが3分の1に減少しますが(図③)、リスク0にはなりません。除菌するまでの間、ピロリ菌に暴露されていた胃壁には、萎縮、腸上皮化生といった変化が残るためです。また、「除菌後胃がん」という、隆起などの変化に乏しい(その分見つけにくい)胃がんが除菌後に発見されることも増えてきています。除菌後も、定期的に内視鏡で観察をすることが非常に大切です。

それでは、ピロリ菌がない方は内視鏡検査をしなくてもよいのでしょうか? もちろんピロリ菌陽性の方に比べたら胃が

**若いから感染していないは間違い?
日本人の3割がピロリ菌保有者**

胃がんの99%がピロリ菌に起因していると言われていました。昔は、井戸水の飲用や上下水道の未発達でピロリ菌に感染する方が多かったのですが、上下水道の発達等で感染者は若くなくなりました。しかしそれでも、いまだに日本人の約3割ほどがピロリ菌に感染しているといわれています(図①)。中でも若い方がピロリ菌を保有する理由として、親が保有するピロリ菌が、食べ物等の口移しで子供に移る「親子間感染」があげられます。親がピロリ菌陽性の方、胃がんになつたことがある方には特に、若いうちにピロリ菌検査を受けて頂きたいです。



んのリスクは少なくなりませんが、逆流性食道炎や食道がん、自己免疫性胃炎などといった他の病気や、頻度は低いですがピロリ菌が関与しない胃がんである「ピロリ菌陰性胃がん」も徐々に報告数が増えていますので、定期的に内視鏡検査を受けて頂きたいです。

嚥下反射や不安が強い方は、内視鏡検査を敬遠しがちですが、そういう方にも安心して検査を受けて頂けるように、当院では鎮静薬を使用した内視鏡検査(胃カメラ、大腸カメラ)も実施しております。患者さんは眠つたようなウトウトした状態で検査を受けますので、検査中の苦痛を軽減することができます。内視鏡検査は、胃がんを始めとした消化器疾患の予防と早期発見に大変重要な検査です。ぜひ一度は受けてみましょう。

液検査、尿素呼吸試験(吐き出した呼気の成分を検査)、便検査、内視鏡検査の4つの方法があります。当院では、内視鏡検査で胃炎が明らかになった方にはピロリ菌検査をおすすめしています。なお、新潟市では40歳の時にピロリ菌検査(血液検査)を1000円で受けることができますが、その際はぜひ胃がん内視鏡検査(こちらは40歳の方は無料)もセットで受けて頂きたいです。内視鏡検査はバリウム検査と比べても早期胃がんの発見率が高く、胃炎の程度も見ることのできる胃がんリスクをある程度予測できるためです。

**ピロリ菌を次世代に移さないことが
胃がん予防法の一つに**

胃がんは、ヒトパピローウイルスによる子宮頸がん、肝炎ウイルスによる肝がんと同じく、感染症によるがんです。つまり、ピロリ菌感染症を予防しない治療することで、ある程度「予防できるがん」といえます。だからこそ、中高年の方で一度も検査を受けたことが無い方はもちろんですが、若いうちに一度はピロリ菌感染の検査を受けることをお勧めします。親子間感染で次世代にピロリ菌を移さないことが胃がん予防にもつながります。



岩永医院は昭和27年に明人氏の祖父が開業。現在は3代目として消化器病専門医の明人氏と糖尿病専門医のみどり氏の2診体制。患者さんが安心して受診できる、昔ながらの良さを残した温かい診療を目指している。



岩永医院

新潟市中央区月町2014-1 ☎025-222-8709

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	※胃カメラ 9:30~(予約制)
8:50~12:30	●	●	/	●	●	●	/	※大腸カメラ 14:00~(予約制)
16:00~17:45	●	●	/	●	●	●	/	



上部・下部内視鏡検査装置を完備。胃がんとともに最近増加している大腸がんの早期発見・治療にも取り組む。また、糖尿病治療の指標となる血液検査(ヘモグロビンA1c)は、病院等で使用されている高精度な装置を導入している。

知っておきたい！ 耳・鼻・喉の病気

33 嗅覚・味覚障害

耳鼻咽喉・頭頸部外科の病気について、新潟大学医学部の堀井新教授推薦の専門医が解説する連載企画。第33回は、佐々木崇暢氏による「嗅覚・味覚障害」です。



堀井新氏
新潟大学大学院医歯学総合研究科
耳鼻咽喉・頭頸部外科学分野 教授

今回のテーマ「嗅覚・味覚障害」

匂い(香り)や味、これは生きるために必須というものではないかもしれませんが、生活の質を高め、人生を楽しむためには必要不可欠の大事な感覚です。鼻をつまんで食事をする、味が分からなくなることから、においは味覚にも重要な役割を果たしていることが分かると思います。においと味、それぞれに様々な原因で低下することが知られています。においと味を総合的に評価し、味覚低下、嗅覚低下の診療を行っているのは耳鼻咽喉科です。味やにおいがおかしいな、と思ったらお近くの耳鼻咽喉科を受診ください。

表1 嗅覚障害の原因

①気導性嗅覚障害	②嗅神経性嗅覚障害	③中枢性嗅覚障害
<ul style="list-style-type: none"> アレルギー性鼻炎 慢性副鼻腔炎 好酸球性副鼻腔炎 	<ul style="list-style-type: none"> ウイルス感染(風邪やインフルエンザ、COVID19など) 頭部外傷(嗅神経の断裂) 加齢 	<ul style="list-style-type: none"> 頭部外傷(脳挫傷) 神経変性疾患(アルツハイマー病、パーキンソン病)

風邪をひいた後に「匂いが分かりにくい」と感じることがあるのは、このタイプの障害による可能性があります。中枢性嗅覚障害は、脳の病気やケガによって、匂いを感じる脳の働きが低下することで起こります。一部の認知症とも関係があることが分かっています(表1)。

味覚障害は、「味物質の運搬」「味覚受容器への影響」「神経伝達異常」の3つの機序が考えられています。具体的な原因としては、薬剤性

表2 味覚障害の原因

<ul style="list-style-type: none"> 亜鉛欠乏 薬剤性 特発性(原因不明) 全身疾患(糖尿病、腎不全、肝障害など) 口腔粘膜疾患(口腔乾燥、カンジダ症) 加齢

- ◎発症前に風邪を引いた経験があるか
- ◎頭をぶつけたことがあるか
- ◎喫煙や飲酒の習慣があるか
- ◎症状がいつから始まったか
- ◎他に気になる症状があるか

問診のポイント

嗅覚や味覚に異常を感じたら、適切な診断を受けることが重要です。これらの障害はさまざまな原因で起こるため、まずは詳しい問診を行い、その上で必要な検査を進めていきます。

嗅覚・味覚障害の診断

嗅覚や味覚に異常を感じたら、適切な診断を受けることが重要です。これらの障害はさまざまな原因で起こるため、まずは詳しい問診を行い、その上で必要な検査を進めていきます。

嗅覚・味覚障害の有病率

米国の調査によると、約3.8%の人が嗅覚障害を抱えているとされています。特に年齢を重ねると、その割合が増えることが分かっています(図1)。

本稿では、嗅覚・味覚障害の原因や治療法について解説します。

嗅覚と味覚 〜食事を楽しむために〜

みなさんは食事を楽しんでいますが、食べ物のおいしさをを感じるには、「味覚」だけでなく、「嗅覚」も大きな役割を果たしていることを存じですか？例えば、苦手な食べ物を食べるときに鼻をつまんだ経験はありませんか？これは、嗅覚を遮断することで風味を感じにくくし、食べやすくする工夫です。このように、嗅覚と味覚は密接に関係しており、嗅覚が低下すると味覚も低下してしまいます。

図1 加齢と嗅覚

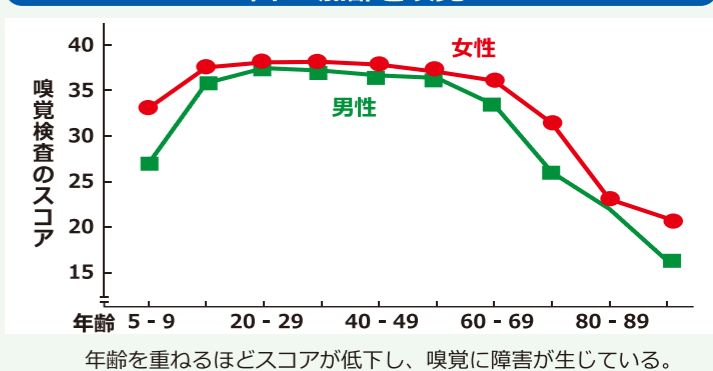
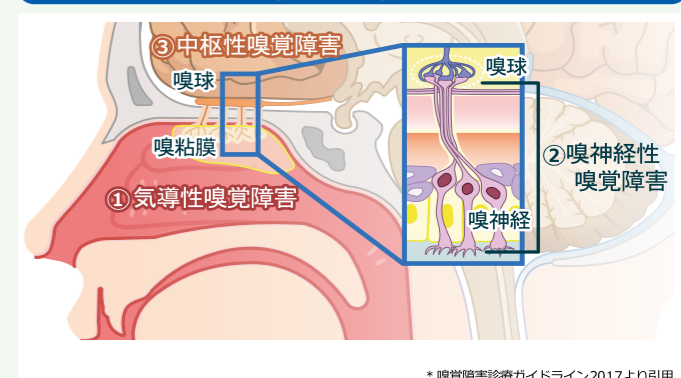


図2 嗅覚障害の部位別分類



嗅覚・味覚障害の原因

一方、味覚障害については大規模な調査が少ないのですが、日本では2003年の報告で、年間約24万人の方が味覚障害で医療機関を受診していたことが分かっています。これだけ多くの方が、嗅覚や味覚の問題で悩んでいるのです。さらに、記憶にも新しいと思いますが、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の流行により、嗅覚・味覚障害を訴える人が急増しました。このように、嗅覚・味覚障害は決して珍しいものではなく、誰でも起こり得る症状なのです。

嗅覚障害は障害の部位により、①気導性嗅覚障害、②嗅神経性嗅覚障害、③中枢性嗅覚障害の3つに分類されます(図2)。気導性嗅覚障害は、アレルギー性鼻炎や慢性副鼻腔炎などで鼻の中が腫れたり、ポリープができたことで、においの成分が嗅神経まで届かなくなるために起こります。嗅神経性嗅覚障害は、インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスの感染が原因で、嗅神経がダメージを受けることで生じます。

主な検査方法

診察で、鼻の中や口の中に異常がないか評価し、次の検査を行います。

- ◎嗅覚検査※
(においを感じる能力を測定)
 - ◎味覚検査※
(味を感じる能力を測定)
 - ◎鼻内視鏡検査
(鼻の状況を深部まで観察)
 - ◎血液検査
(亜鉛不足の有無等を評価)
 - ◎細菌培養検査
(症状の原因となる感染症の有無を調べる)
 - ◎画像検査(CT・MRI)
(副鼻腔や脳の異常を確認する)
- ※一部の医療機関で対応

嗅覚・味覚障害の治療

味覚・嗅覚障害の治療は、その原因によって異なります。まずは問診や各種検査を通じて原因を特定し、それに応じた治療を行います。改善には短期間で済むこともあります。場合によっては治療が1〜2年にかかることもあります。

嗅覚や味覚の障害は、生活の質に大きな影響を与える症状です。特に鼻づまりやアレルギー性鼻炎がある方は、これらの障害を引き起こすリスクが高まります。適切な治療を受けることで改善が期待できるため、異常を感じた場合は早期に耳鼻咽喉科を受診することが重要です。



佐々木 崇暢氏
ささき耳鼻科クリニック院長
(2025年5月1日)

【プロフィール】
平成20年新潟大学医学部卒業。新潟大学医歯学総合病院で2年間研修。平成22年新潟大学医学部耳鼻咽喉科・頭頸部外科学教室入局。新潟市民病院、県立新発田病院、立川総合病院、厚生連佐渡総合病院に勤務。新潟大学医学部耳鼻咽喉科・頭頸部外科 専任助教を経て、2025年5月に「ささき耳鼻科クリニック」を開院。

【所属学会・資格等】
日本耳鼻咽喉科学会、鼻科学会に所属。日本耳鼻咽喉科学会認定専門医、補聴器相談医、耳鼻咽喉科専門研修指導医、臨床研修指導医、身体障害者福祉法第15条指定医、難病指定医。

女性のカラダ 不調と病気シリーズ

女性のカラダはとってもデリケート。もっともっと関心をもってほしい！



新潟大学医学部産婦人科教授の吉原弘祐氏より、産科婦人科の専門医を紹介頂き、詳しくお話をうかがうシリーズ。第19回は子宮筋腫について、谷地田希氏にわかりやすく解説いただきます。

第19回 子宮筋腫



新潟大学大学院医歯学総合研究科 産婦人科教授 吉原弘祐氏

第19回テーマ「子宮筋腫」

子宮筋腫という病名を聞いたことがある方は多いかもしれません。しかし、一口に子宮筋腫といっても、腫瘍ができる位置や大きさ、個数によって症状はさまざまです。月経異常や貧血、下腹部の違和感などの症状が現れることもあれば、まったく自覚症状がないケースもあります。そのため、正しい知識を持ち、自分に合った治療法を選ぶことが大切です。今回は、専門医が子宮筋腫の基本情報から最新の治療法まで、わかりやすく解説します。



子宮筋腫の症状

生理痛、生理の出血量が多い(過多月経)、貧血、不妊症、腹部膨満感、頻尿など、様々な症状があります。

子宮筋腫ってどんな病気？

子宮筋腫とは、子宮の筋層(子宮の壁)に発生する良性の腫瘍です。主な症状は、生理痛、生理の出血量が多い(過多月経)、貧血、不妊症、腹部膨満感、頻尿など、さまざまなものがあります。30歳以上の約3割前後に、子宮筋腫を認めるといわれています。子宮筋腫は、卵巣から分泌されるエストロゲン(卵胞ホルモン)の影響で大きくなります。一方、閉経すると卵巣からのエストロゲン分泌が低下するため、次第に子宮筋腫も小さくなります。

子宮筋腫の症状は？

子宮の壁は3つの層で構成され、子宮筋腫がどの層で発生したかで分類されます。子宮壁の内側の粘膜下筋腫、中間の筋層内筋腫、外側の漿膜下筋腫の3つに分かれます(図1)。3層のどこできた筋腫か、サイズや個数によって症状の重さや、症状の出かたは変わってきます。粘膜下子宮筋腫は生理の量が異常に多い過多月経を特徴とし、筋層内筋腫は過多月経、腹部膨満感、頻尿、月経痛などさまざまです。一方漿膜下筋腫はサイズが大きくても症状が出にくいことがあります。

子宮筋腫の診断と検査

子宮筋腫は、過多月経などの症状を主に訴に婦人科のクリニックを受診し診断される場合があります。または、無症状でも婦人科癌検診や内科での超音波検査をきっかけに偶然指摘されることもあります。婦人科診察(内診)や超音波検査が基本的な検査です。腫瘍が大きい、手術を検討する場合はMRI検査を追加して詳細に位置や性状の確認を行います。巨大な子宮筋腫や、筋腫内の出血や血流障害で変性した子宮筋腫、閉経後に増大する場合は、子宮筋腫に発生する悪性腫瘍(子宮肉腫)が鑑別に挙がる場合があります。

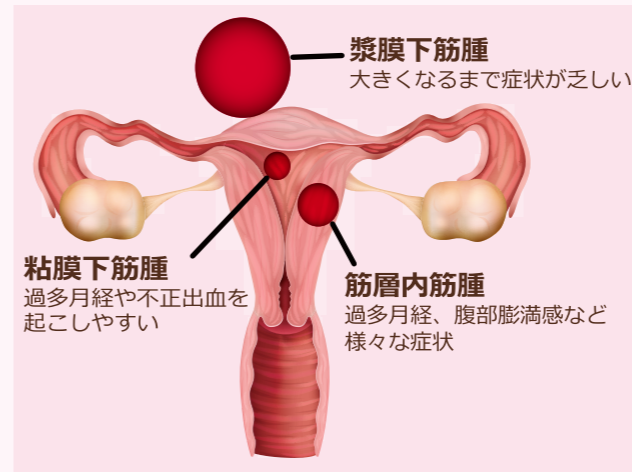
子宮筋腫の治療

子宮筋腫があっても、症状がなくそれほど大きいものでない場合は治療をしないで定期検査で観察します。しかし、症状が著しい場合、増大傾向がある場合には治療を検討します。薬物療法と、手術療法が選択肢となります。

薬物療法

子宮筋腫を根本的に治す薬はありませんが、子宮筋腫を小さくすることで過多月経、腹部膨満感や痛みなどの症状

図1 子宮筋腫の種類



漿膜下筋腫
大きくなるまで症状が乏しい

筋層内筋腫
過多月経、腹部膨満感など様々な症状

粘膜下筋腫
過多月経や不正出血を起こしやすい

① 偽閉経療法

を軽くすることが可能です。卵巣からのエストロゲン分泌を強力に低下させるホルモン剤(GnRHアゴニスト、アノタゴニスト)を用いて、月経を止める方法がよく行われます。ただし、更年期障害の症状出現や、長期使用により骨密度が減少する恐れがあるため、治療期間は半年以内に限定され、再度使用した場合は休業期間を設けます。ホルモン剤使用を中止し、卵巣からのエストロゲン分泌が再開した場合は、縮小した子宮筋腫が増大してくる場合があります。そのため、子宮筋腫の手術前に症状や大きさのコントロールをする目的や、閉経が近い方に閉経を早める目的(逃げ込み療法)として用いられることが多いです。

② 対症療法

過多月経や過長月経に対し止血剤、貧血に対する鉄剤、月経痛に非ステロイド性抗炎症薬を使用します。月経痛を軽減する目的で低用量エストロゲン、プロゲステロン配合薬を使用することもありますが、子宮筋腫自体を小さくする治療ではありません。稀ですが血栓塞栓症などの重篤な副作用があります。子宮内黄体ホルモン放出システムという装置を子宮内に装着することもありますが、子宮内膜の発育を抑制することで過多月経や月経痛を軽減する方法です。これも子宮筋腫自体を小さくする治療ではありません。定期的な交換が必要で

手術療法

子宮筋腫の手術には、子宮全摘出術と、筋腫の部分だけを切り取る手術(筋腫核出術)があります。

① 子宮全摘出術

妊娠の希望や予定がなく、子宮温存の必要性がない場合の治療法のひとつです。開腹、腹腔鏡、腔側からの操作のみによる腔式の術式があります。子宮や筋腫の大きさや位置、などを総合的に判断して術式を検討します。

② 子宮筋腫核出術

妊娠の希望や予定がある、子宮温存の希望がある場合に選択される方法です。子宮筋腫の部分だけをくり抜く方法で、子宮自体は温存します。大きさ

子宮筋腫と診断されたら？

まずはかかりつけ医に御自身の症状の内容をよく相談しましょう。子宮筋腫は良性腫瘍ですが、症状によっては生活に支障を来し、また悪性腫瘍との鑑別が必要となる疾患です。必要に応じて県内の専門施設への紹介受診を御検討ください。

図2 子宮筋腫の治療法

偽閉経療法

ホルモン剤(注射薬や点鼻薬等)で月経を止めることで症状を緩和する。



対症療法

様々な症状に対して効果のある薬剤を投与する。(鉄剤・非ステロイド系抗炎症薬・低用量エストロゲン、プロゲステロン配合薬等)



手術療法 (子宮全摘出術・子宮筋腫核出術)

妊娠・子宮温存希望がある場合、また年齢や合併症の有無等により術式を選択します。



Talk to doctor

谷地田希氏

新潟大学医歯学総合病院 産科婦人科 助教

<プロフィール>

新潟市出身。2011年新潟大学医学部卒業後、2013年新潟大学産科婦人科学教室入局。立川総合病院、長岡中央総合病院、佐渡総合病院、がんセンター新潟病院での勤務を経て、2017年～2021年まで新潟大学産科婦人科学教室大学院で基礎研究を行い、2022年より現職に至る。

<所属学会>

日本産科婦人科学会、日本周産期・新生児学会、日本婦人科腫瘍学会、日本臨床細胞学会、日本人類遺伝学会、日本産婦人科内視鏡学会、日本生殖医学会(資格)

日本産婦人科学会専門医、日本がん治療認定医

複数の病気を抱える人が増加する超高齢社会の日本で、地域医療を支える存在としても注目されている『総合診療医』。新潟大学医学部総合診療学講座特任教授の上村顕也氏協力のもと、シリーズでお伝えします。第11回は健康長寿の三つの秘訣を富所隆氏に解説して頂きます。



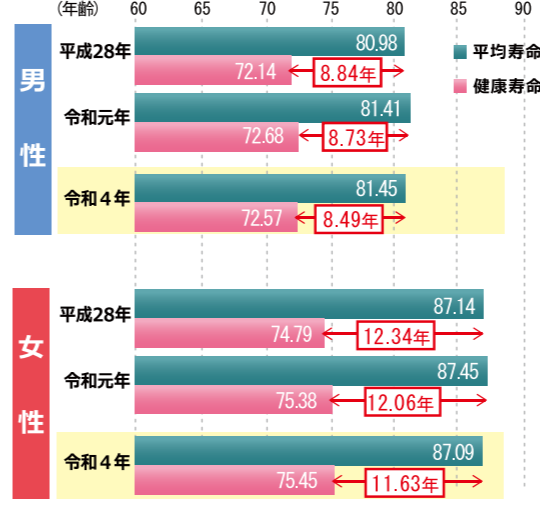
vol. 11 健康長寿の三つの秘訣

vol. 11 健康長寿の三つの秘訣

読者の皆様、このシリーズでは、日常生活で感じる身近な症状について、新潟県内で総合的な診療を行っている医師が分かりやすく説明します。今号では、皆さんと健康長寿の秘訣について考えてみたいと思います。

新潟大学医学部医学科
総合診療学講座 教授 上村顕也 氏

図1 男女別「平均寿命」と「健康寿命」の推移



厚生労働省 eヘルズネット「平均寿命と健康寿命の差」より転載

ご存知のように、戦後日本人の平均寿命は飛躍的に伸び、男女とも約20歳以上長くなりました。現在の平均寿命は、男性81.45歳、女性87.09歳で、世界でもトップクラスを維持しています(図1)。その背景には、①医療技術の進歩、②乳児死亡率の減少、③生活環境の改善が挙げられます。人生百年時代と言われますが、今年には百歳を超える人が日本全体で10万人を超えると思われています。

寿命が延びること自体、とても喜ばしいことですが、どんな状態で百歳を迎えるのかがとても気になる所です。その一つの基準が健康寿命です。健康寿命とは、『健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間』と定義され、平均寿命と健康寿命の差が『健

康ではない期間』を意味しており、誰かの助けを借りながら生活する期間でもあります。2022年のデータでは、男性72.57歳、女性75.45歳で、平均寿命との差は男性8.49年、女性11.63年でした。ずいぶん長い間私たちは『健康ではない期間』を過ごしていることが分かります。

そして、現在日本は少子高齢化・人口減少化社会の真っただ中にいます。今後増えてくる高齢者こそが、これからの日本を支える原動力になると考えています。それには、高齢者が元気に活躍できる社会を作ることが何より大切です。健康寿命を延ばすことが、その実現への一歩だと思えます。

健康寿命を延ばす秘訣は、①食事、②運動、③コミュニケーションの三つです。

健康寿命延伸の秘訣

① 食事

戦後の食糧難時代を乗り越えた日本では、それまで圧倒的に高かった穀類・米や小麦などでのエネルギー摂取から肉や乳製品からのエネルギー摂取が主体になってきました。いわゆる食生活の欧米化ですね。脂肪やたんぱく質の摂取が増えた結果、日本人の体格はとて良くなりました。学校給食法が制定されたのが1954年でしたが1979年には全国小学校の99.4%で脱脂粉乳をはじめ



戦後、栄養改善の目的で脱脂粉乳からスタートした学校給食は(左写真)徐々に品数も栄養価も高いものへと変化していきます。カレーライスやシチュー等といった洋風化も進みました(左下・右下写真)。

う満腹ホルモンが私たちの脂肪細胞の中にあり、脳を制御して食べすぎを抑えてくれています。ですが、食べ過ぎが常態化してしまつた人には、このレプチンが効きにくくなっています。過食の特徴は「早食い」と「コントロール障害」です。レプチンの力を復活させるためにゆっくり食べる事、我慢することをしばらく続けてみてくださるはすです。



食事はゆっくりと行い、腹八分目に。慣れてくると、「もっと食べたい」という欲求もおさまってきます。

健康寿命延伸の秘訣

② 運動

健康長寿のための二つ目のキーワードは運動です。加齢によって「筋力の低下、歩行速度の低下、易疲労性、体重減少」のうち3つ以上がみられる場合をフレイル(虚弱)といい、そのまま放置すると介護が必要な状態になる危険性が高まります。しかし、フレイルの状態であるうちに適切な対処を行うことで、健康な状態へと改善し、健康寿命を延ばすことが可能になり

ます。

運動を行うことは、肥満の予防・改善のみならず、高血圧などの生活習慣病の予防も図ることができます。また、気分転換やストレスの発散にもなり、精神的な安定を促すこともできます。運動によって脳内の幸せホルモンが放出され、幸福感やリラクゼーションをもたらします。さらに、適切な運動は筋肉を強くし、骨密度を向上させて、骨折のリスクを減らし、腰痛や膝痛などの改善も期待できます。運動は心肺機能を高め血液の循環を良くし、その結果、免疫機能が上がり、風邪などの感染症にかかるリスクも低くすることが可能です。

注目すべきは、近年、運動は認知機能の向上にも関与する可能性があることが報告されていることです。定期的な運動は脳の血液循環を促進し、記憶力や注意力の向上に貢献し、認知症の発症リスクを低減するとも言われています。

とは言え、今まで何も運動してこなかった方にはピンと来ないかもしれませんよね。でも大丈夫です。少なくとも1日4000歩から病気を予防する効果が期待できます。週末だけの運動でも、構いません。ご自身の生活サイクルに合わせて気長に、自分のペースで続けましょう。エレベーターの代わりに階段を使ったり、電車やバスを少し早めに降りて残りを歩いたりするのも効果的です。

健康寿命延伸の秘訣

③ コミュニケーション

最後のキーワードは、コミュニケーションです。♪あんまり急いでこつんこ、アリさんとアリさんがこつんこ、という歌は知ってますよね。アリはとても社会性を持った生き物で、一匹だけで飼育すると、とても寿命が短くなることが知られています。

人も同じく社会性を大切に生きていく動物です。長く務めた職場を退職し、家に引きこもってしまうことで、心身の活力が奪われて行くことは、ご存知だと思います。『スポーツ関係・ボランティア・趣味関係のグループ等への社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症やうつなどのリスクが低い傾向がみられる』とされ、現在、多くの自治体で、その取り組みが行われてきています。それまで培った経験や知識を生かしたシルバー人材センターでの活動。公民館での趣味やスポーツ教室、各種の学習会、認知症やその家



身体を動かすこと、会話をしたり人と触れ合う事も健康長寿には必須。

【プロフィール】
西蒲原郡吉田町(現燕市)出身。国立金沢大学医学部医学科卒業後、県立がんセンター新潟病院で初期研修。昭和55年厚生連長岡中央総合病院へ赴任後、診療部長、副院長を経て平成29年に同病院院長に就任(令和4年から6年は名誉院長) 令和6年4月より県立加茂病院 病院長、現職。

【資格・役職等】
日本内科学会認定総合内科専門医・指導医
日本医師会認定産業医
新潟県生活習慣病検診等管理指導協議会委員
新潟県がん対策推進計画策定会議委員
日本公私病院連盟 顧問

とみどころ たかし
富所 隆 氏
新潟県立加茂病院 院長

族の方々が自由に参加できるオレンジカフェの開催などがその例です。

ただ、こうした集まりはちよつと苦手という方もおられますよね。良好なコミュニケーションをとることで、つまり人とのお付き合いを円滑にするには以下の三つが大切です。それは、①挨拶、②笑顔、③傾聴と相槌、の三つです。こんな些細なことで、人と繋がるのが容易になるものです。健康な未来に向けて、一つでも実践してみれば幸いです。

何年か前に、夫婦で奈良へ旅行に行った時のことである。あるローカル線に乗って、長谷寺に行く途中だった。GWだったこともあるが、ローカル線の割にはけっこう乗客が多くて席は一つも空いてなく、吊革につかまって車窓から流れる風景を見ていた。

新潟だと、田植えが終わり水が張られた水面から、緑色のひ弱な苗が顔を出して風になびいている頃だが、奈良ではその水田が畑だった。まだほとんど苗も植ええられておらず、一面茶色だった。新潟はやはり米どころなのだなと思うとともに、外に出てみると田んぼの風景も悪くないなと思った。

途中から、中学生の男の子たちが7、8人乗り込んできた。四角いエナメル質の大きなカバンを重そうに肩に下げていて、そのブランドのマークからすると、どうやらサッカー部らしかった。彼らは1か所にかたまって、それぞれにテレビで見たことや友達のことなどを喋っていた。

2つか3つ目の駅に到着したとき、中年の女性が立ち上がり、彼らの前の席がひとつ空いた。それを見たやや小柄な痩せた男の子が、さっと向きを変えて座ろうとしたとき、後ろから肩を掴まれた。男の子が思わず後ろを振り向くと、学年が上のリーダー格らしき少年が黙って顎でしゃくって、視線の先で合図した。見ると、白髪の小柄なおばあさんが後ろに立っていた。

肩を掴まれた男の子は、その先輩にちよこんと頭を下

げて、その場所から引き下がった。そのとき、おばあさんがどうしようかと少し戸惑っていた。もしかしたら、戸惑っていたのではなく、高齢のために動作が緩慢だっただけかもしれないが、そのわずかな空白の時間に、近くに立っていた若い男が、すっと座ってしまった。

おばあさんに座ってもらおうと席を譲らせようとした少年は、それを見て何も言わずに下を向いていた。少年の無言のやさしさは、功を奏することはなかったが、それでもおばあさんは、吊革につかまっただま視線を少年に移して、少年の気遣いに応えることができずに申し訳ないと言いかわりに頭を下げた。

おばあさんに向かって「どうぞ」と言えば、若い男に席を奪われることなく、おばあさんはゆっくりと席に座れたに違いない。少年は下級生に注意することはできても、おばあさんに対して、気恥ずかしいのか話しかけることはできなかったようだった。

老女に席に座ってもらいたいと思っても、自分の口から言うことはできない不器用な少年なのだと思った。おそらく、好きな女の子がいたとしても、彼女にさりげなく態度で示せても、好きですとは言えないタイプかもしれない。でも、彼女がその少年のことを気にかけていたら、このおばあさんのようにさりげない行動に気づかないはずはないし、そんな彼女がいればいいなと感じるような少年だった。



杉原泰洋

1962年生まれ。新発田市出身。整形外科医。山歩きや庭仕事を趣味とし、自然の声に耳を傾けながら、メッセージ性の強いエッセイを多数執筆。2008年、第一回阿賀北ロマン賞の小説部門で大賞を受賞。

健康クイズ



正解者の中から毎月抽選で5名様にプレゼント

TeNY 医療の広場
特製 QUO カード(1,000 円分)

4月

(クイズ監修)
新潟大学医歯学総合病院 谷地田 希 先生

問題

子宮の筋層(子宮の壁)に発生する良性の腫瘍「子宮筋腫」。その症状として間違っているものは、次のうちどれでしょう。

- A. 生理痛、生理の出血量が多い(過多月経)
- B. 視力低下、ドライアイ
- C. 貧血、不妊症、腹部膨満感、頻尿

5月

(クイズ監修)
ささき耳鼻科クリニック 佐々木 崇暢 先生

問題

嗅覚や味覚は、私たちが食事を楽しみ、生活の質(QOL)を高める重要な感覚です。このうち、嗅覚が障害される「嗅覚障害」の記述として間違っているものは、次のうちどれでしょう。

- A. 年齢を重ねると、嗅覚障害を生じる方が増加する。
- B. 新型コロナウイルス感染症の流行で、嗅覚障害を訴える人が急増した。
- C. 嗅覚障害は味覚障害と必ず同時に起こる。

6月

(クイズ監修)
新潟県立加茂病院 富所 隆 先生

問題

戦後日本人の平均寿命は飛躍的にのび、男女とも約20歳以上長くなりました。さて、令和4年現在の平均寿命は、男女それぞれ何歳でしょう？

- A. 男性81.45歳、女性87.09歳
- B. 男60歳、女性66歳
- C. 男性78.05歳、女性79.90歳

7月

(クイズ監修)
新潟大学医歯学総合病院 谷地田 希 先生

問題

「子宮筋腫」は、子宮の筋層に発生し様々な症状をきたします。子宮筋腫に関する次の記述のうち、間違っているものはどれでしょう。

- A. 30歳以上の約3割前後の方は子宮筋腫がある。
- B. 10歳以下の小児にしか発症しない。
- C. 子宮筋腫は閉経すると徐々に小さくなる。

8月

(クイズ監修)
ささき耳鼻科クリニック 佐々木 崇暢 先生

問題

「味を感じない」「異常な味がする」などの症状が出る味覚障害。この味覚障害に関する次の記述で正しいものは次のうちどれでしょう。

- A. 味覚障害の7割には亜鉛欠乏が関与している
- B. 味覚障害のすべてに胃潰瘍が関与している。
- C. ビタミンBの摂り過ぎは味覚障害を起こす。

9月

(クイズ監修)
新潟県立加茂病院 富所 隆 先生

問題

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを言います。この健康寿命を延ばすために必要な事として正しいものは次のうちどれでしょう。

- A. できるだけ運動を控え、家の中で過ごすようにする。
- B. 食事は一人で食べ、無言で過ごす。
- C. 健康寿命を延ばす秘訣は、①腹八分目の食事、②適度な運動、③コミュニケーションの3つ。

応募方法 各月の選択肢から正解をひとつ選び下記の方法でご応募ください。

◆パソコン・スマホからのご応募

「TeNY医療の広場」を検索。

TeNY医療の広場

→「健康クイズ」をクリックし、必要事項を入力してください。

※WEB上では、それぞれの月の1日にクイズが公開されます。

◆ハガキでのご応募

住所・氏名・年齢・電話番号をご記入のうえ、下記までお送りください。

〒950-8555
新潟市中央区新光町1-11
TeNY「医療の広場 健康クイズ」係
※1枚のハガキで複数月の健康クイズに応募できます(単月のみ応募も可能です)

応募期間

2025年4月1日～2025年9月30日

当選者発表

毎月1日15:00頃、TeNY医療の広場ホームページ「健康クイズ・当選者発表」のページで発表致します。

(ご応募いただきました皆様の個人情報は、当選者発表および景品の発送のみに使用させていただいております。)