



## コロナや感染症に留意して 1年の最後まで健康に

2019年末から全世界に影響を及ぼしたコロナ流行もようやく脱しつつあり、皆様の社会活動や交流が日に日に盛んになってきているのを実感しています。

旅行をはじめ種々の行動の自粛、飲食店や百貨店などの時短営業、休業などの経済活動の制約などで、我々の生活において忍耐を要する状況を強いられました。皆様の勤勉性、公序良俗に徹する精神で乗り越えてこられたと確信しております。

毎年のようにインフルエンザなどの季節性感染症のニュースが聞かれますが、平穏な生活を保てるように健康の維持にご留意ください。

何より生命と健康を尊重する日本、その中であって西台クリニックは皆様の更なる豊かさの一助となれるよう努力して参ります。

今後ともよろしくお願ひ申し上げます。



令和6年 師走  
医療法人社団 高千穂会 西台クリニック  
理事長 濟陽 高穂

1月20日は  
血栓予防の日

脳卒中(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)のリスクが高まる冬。  
急激な温度変化などにご注意を!

### ●冬場は「脳卒中」が増える季節

脳卒中は、脳の血管が詰まる「脳梗塞」と血管が破れる「脳出血」「くも膜下出血」に分かれますが、冬場はその両方のリスクが高まるとされています。寒い時期は空気が乾燥し、身体から水分が失われます。すると血液の粘度が高くなり、血栓ができやすくなります。また室内と室外、お部屋と浴室など寒暖差が大きい環境に身を置くことが多いため、血管の収縮と拡張が繰り返されます。その結果、血管が破れやすくなったり、血栓ができやすくなるのです。外出する際は上着を着る、入浴の際は脱衣所や浴室を温めておくなど、急激な温度変化に対応できるよう予防策を講じておきましょう。



### ●生活習慣の見直しと脳ドックの受診を

脳卒中を起こす大きな原因は「高血圧」や「脂質異常症」です。塩分や脂肪分の多い食事、運動不足、喫煙、飲酒などが関係していますので生活習慣の見直しが大切です。くも膜下出血は脳動脈瘤が破裂して起こりますが、生活習慣のほか遺伝も関係していると言われています。脳ドックでMRI検査とMRA検査を行うことで脳動脈瘤を発見できます。ご家族に脳血管障害を発症した人がいる方は、脳ドックの受診を検討してはいかがでしょうか。

## 心筋梗塞や脳梗塞の原因となる 動脈硬化を予防しましょう!

自覚症状が出にくく、知らず知らずのうちに進行してしまう「動脈硬化」。放置すると命に関わる病気の原因にもなるため注意が必要です。



### 動脈硬化とは

動脈硬化は、心臓から血液を全身に送り出す動脈が硬くなって弾力性を失ってしまう状態を言います。動脈は私たちの身体の隅々に酸素や栄養素を運ぶ重要な役割を担っています。本来は弾力性がありしなやかですが、加齢、喫煙、飲酒などのほか、脂質異常症、高血圧、糖尿病といった生活習慣病によって厚く硬くなってしまいます。動脈硬化は自覚症状が出にくいいため、気づいたときには進行してしまっていることも少なくありません。

### 動脈硬化の種類

#### ●粥状動脈硬化(アテローム動脈硬化)

動脈には内側から内膜、中膜、外膜の3つの層があります。この内膜に血液中の悪玉コレステロール(LDLコレステロール)などが入り込み、ドロドロした粥状の物質(プラーク)を形成するのが、アテローム動脈硬化です。プラークが蓄積すると血管が狭くなり、臓器に酸素が行き渡りにくくなります。その結果、狭心症や一過性脳虚血発作を起こします。また、プラークが破綻して内部に広がり血栓ができると、血管を詰まらせてしまい最終的には心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。アテローム動脈硬化は、比較的太い動脈で起こります。一般的に動脈硬化とは、このアテローム動脈硬化のことを言います。

#### ●細動脈硬化

主に脳や腎臓にある細い動脈が硬くなる動脈硬化です。高血圧によって引き起こされ、進行すると血管が破裂して脳出血を引き起こす可能性があります。

#### ●中膜硬化(メンケベルグ型動脈硬化)

動脈の中膜にカルシウムが沈着蓄積して血管が硬くなります。

### <動脈硬化の進行>

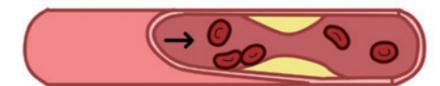
健康な血管



喫煙や肥満などでプラークが発生



内壁が狭くなり血流が悪くなる



血栓により血管が詰まってしまう



### 動脈硬化を早期発見するには

西台クリニックでは次の検査を実施し、動脈硬化の診断をしています。

#### ■頸動脈超音波検査

動脈硬化の発見には「頸動脈超音波検査」が適しています。頸動脈は脳に血液を送る大切な血管です。生活習慣の乱れによって動脈硬化が起こり、放っておくと脳血管障害や虚血性心疾患など、重い病気を引き起こす恐れがあります。頸動脈超音波検査では厚くなった血管壁、こびりついたプラークや血栓などを確認することで動脈硬化の早期発見や進行度合いを知ることができます。



#### ■脈波検査

血管の硬さや詰まり具合を測定し、動脈硬化の進行度を知ることができます。四肢の血圧を同時に計測し、所要時間は5～10分程度です。





# 健康長寿の道しるべ

健康長寿

いつまでも元気で充実した人生を送るために、身体の健康だけでなく、精神的にも社会的にも満たされた「真の健康長寿」を目指しましょう。

## 笑いが健康長寿を促進する

### 笑いは生活習慣病の予防効果がある

「病は気から」という言葉がありますが、笑いに健康効果があることをご存知でしょうか。笑いは「高血圧」「脳梗塞・心筋梗塞」「がん」など、様々な生活習慣病を予防するとされています。なぜなのでしょう。

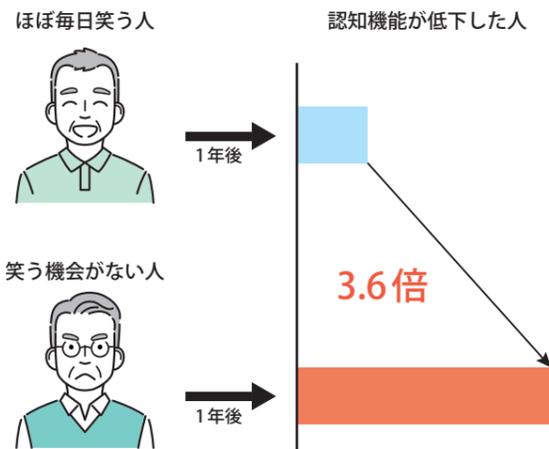
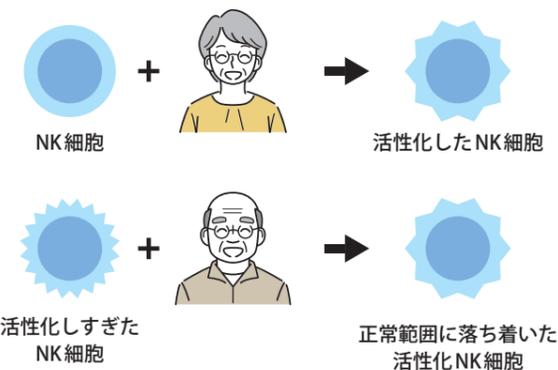
まず高血圧と脳梗塞・心筋梗塞に関して説明すると、笑うことで自然と腹式呼吸になり、気管支の末端にある肺胞の表面から「プロスタグランジン<sup>2</sup>」という物質が分泌されます。この物質は血管を拡張させる働きがあるため、血圧を低下させ、高血圧予防につながるというわけです。

またプロスタグランジン<sup>2</sup>は血小板が集まって固まるのを防いだり、コレステロールが動脈壁にしみこむの抑えたりする作用もあります。これによって血管を詰まらせる血栓ができにくくなるため、脳梗塞・心筋梗塞の予防にも効果を発揮すると考えられています。

### 吉本新喜劇で免疫細胞が活性化

がんの予防とは、どのような関係があるのでしょうか。私たちの身体には発生したがん細胞を攻撃するNK細胞というリンパ球があります。笑いはこのNK細胞を活性化することが研究から判明しています。1991年に行われた研究によると、がん患者を含む19人に漫才、漫談、吉本新喜劇を鑑賞してもらったところ、参加者の7割でNK細胞が上昇するという結果となりました。

またNK細胞は活性度が高すぎると自分自身の身体を破壊する病気(リウマチ、膠原病など)になりやすいとされています。今回の実験では元々NK細胞の活性が高い人は正常値へと下がっており、笑いが免疫機能の正常化につながる可能性があることが報告されています。



### 認知機能の低下を防ぐ力も

笑いは心の安定やストレス解消、うつ予防にも効果的と考えられています。笑うことで緊張がほぐれ、副交感神経が優位になると、精神を安定させるセロトニンという物質が分泌されるほか、ストレスを感じると分泌されるホルモンである「コルチゾール」と「クロモグラニン」の分泌量が減少することもわかっています。

さらに笑いは認知機能とも関係するといわれています。大阪府立健康科学センターが行った調査によると、「ほぼ毎日笑う人」と「ほとんど笑わない人」では、後者の方が1年後の認知機能の低下が大きいという結果が出たそうです。ただこの結果についてはさらなる研究が必要とされており、よく笑う人が認知症にならないというわけではありません。

笑いと病気の関係については、まだまだ未知なところも多いですが、私たちの身体や心に笑いは良い効果をもたらしてくれます。健康長寿を実現するためにも、笑いのある毎日を過ごしていきたいものです。

参考：公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット

塩分ゼロでも美味しく、からだにやさしい

## 沼田 春美 先生 のヘルシー・レシピ



ビタミン、βカロテン、食物繊維など様々な栄養成分が摂取でき、お腹も満足するおすすめ料理です。

◎ 沼田春美先生による「西台健康倶楽部料理教室」開催中です。詳しくはこちら



## ナスのグラタン

### 材料(2人分)

ナス	2個	〔トマトソース〕	
こしょう	少々	ホールトマト缶	1/2缶
バジルの葉		蜂蜜	小1
モッツアレラチーズ	40g		
にんにくみじん切り	1/2かけ		
オリーブオイル	大2		

### 作り方

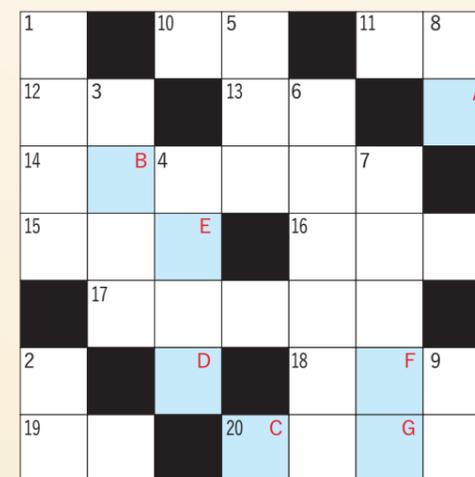
- ① トマト缶の果肉だけ取り出し、つぶして蜂蜜小1を混ぜる。
- ② ナスは皮を縞目にむき、厚さ1～1.5cmの斜め切りにする。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れて火をつけて炒め、ナスを並べて両面を焼き、こしょうを振る。
- ⑤ 耐熱皿にトマトソースを少し広げ、その上にナス、トマトソース、バジルの順に重ねながら並べる。
- ⑥ モッツアレラチーズを散らす。
- ⑦ 200度のオーブン又はトースターでチーズが溶けて焦げ目がつくまで焼く。

## Let's! 脳ストレッチ!

クイズやパズルで、アタマのストレッチに挑戦しましょう!

アルファベットA～Gの文字を並べると?

X'mas子どもたちが待つのは



<タテのキー>

1. 年末にお世話になった方へお送りする贈り物
2. 海のバイナッブルと呼ばれ、漢字で書くと「海鞘」
3. 巨大地震が警戒されている「〇〇〇トラフ」
4. 16世紀から18世紀にかけて繁栄した芸術様式
5. 以前は12月になると放送されていた「〇〇〇浪士」
6. かに玉をご飯に載せ、とろみのあるタレをかけた日本発祥の中華料理
7. 今年ワールドシリーズを制した大谷翔平のいるチーム
8. カトリック教会の中心的な祭礼
9. 「〇〇」の音も出ない

<ヨコのキー>

10. 英語で応援や激励を意味する言葉「〇〇リーディング」
11. 紫式部の人生を描いた大河ドラマ「光る〇〇へ」
12. 今年没後30年となるレーシングドライバー「アイルトン・〇〇」
13. お好み焼きで使用するへらのこと
14. 訪日外国人観光客に使われる言葉だが本来は「入ってくる、内向きの」という意味
15. ヤマハが開発した歌声合成技術VOCALOIDを略して
16. 静まりかえって、物音一つしないこと「夜の〇〇〇」
17. こんなところにポツンと「〇〇〇〇〇〇」
18. 事実上のオランダの首都「デン・〇〇〇」 「〇〇〇条約」でも有名
19. 絶対に関わってはダメな「〇〇バイト」
20. 数が一つであること

正解は西台クリニックのホームページでご確認ください! <https://www.ncdic.jp/question49>

