

2025

Jan

vol. 61

k e n k o u

健幸!

よぼうかい



Osaka

謹賀新年

Index

- 1-2 あなたは大丈夫?!糖質依存
- 3 注意しよう!アニサキスによる食中毒
- 4 マイコプラズマ肺炎
- 5 インフォメーション
 - ・2025年 新年のごあいさつ
 - ・令和6年度結核健診精度管理研修会 開催予定
 - ・1月から3月はゆったり施設健診!今がチャンスです

Osaka Anti-Tuberculosis Association



あなたは大丈夫?!

糖質依存

日常生活の中で、「何となく疲れたとき」「ストレスが溜まったとき」「どうしても甘いものが食べたくなる」と感じることはありませんか？
もしかすると、それはただの気分転換や習慣ではなく、「糖質依存」に陥っているかもしれません。自身が「糖質依存」ではないのか、確認してください。



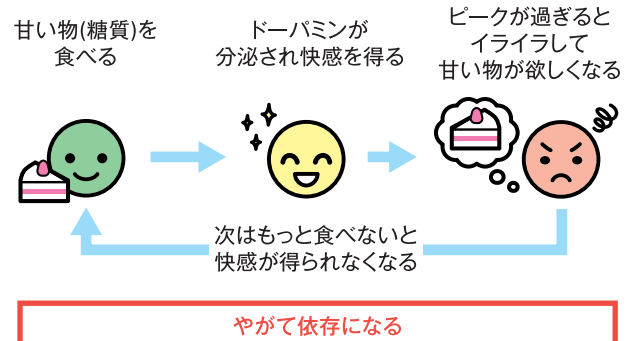
糖質依存とは？

糖質依存は、体が過剰に糖質（主に糖や炭水化物）を欲する状態で、実際には「食欲のコントロールが効かない」という心理的・生理的な状態に陥ることを指します。糖質を摂取すると、脳内で「幸福ホルモン」とも呼ばれるドーパミンが分泌され、瞬時に快感を感じます。この快感を繰り返すうちに、糖質を摂ることが習慣化し、やめたくてもやめられない状況に陥ることがあります。

メカニズム

糖質依存が進行する背景には、脳の報酬系と呼ばれる部分が関与しています。食事によって得られる満足感は、ドーパミンを分泌させ、脳が「もう一度その経験をしたい」と記憶します。そのため、甘いものを食べることで脳が「快感」を得る一方で、糖質を摂らなかった時にはその不足感や欲求が強くなることです。このような状態が続くと、糖質を食べることが脳にとって「報酬」となり、やめることが難しくなります。また、過剰な糖質摂取が続くと、血糖値が上昇し、インスリンの分泌が増えます。これにより、エネルギーが急速に消費され、逆に低血糖状態に陥ることがあり、再び糖質を欲するという悪循環が生まれます。

糖質依存が起こる仕組み



影響について

糖質依存症はもはや「単なる甘党」などとは言ってはいられません。糖質依存の影響が大きければ、次のような身体的・精神的な健康に深刻な影響を与える可能性があります。

◎血糖値の乱高下症状

糖質を多く含む食品を摂取すると血糖値が急上昇・急降下する「血糖値スパイク」が起こります。この変化により、疲労感、頭痛、イライラ、不安感が起こりやすくなります。また、血糖値が低下し、さらに糖質を欲し、過食の悪循環に陥ることがあります。

◎体重増加と肥満原因

過剰な糖質摂取はエネルギーとして消費されず、脂肪として蓄積されます。内臓脂肪が増えることで、肥満、メタボリックシンドロームにつながります。

◎生活習慣病のリスク増加

2型糖尿病の発症リスク、高血圧や動脈硬化による心筋梗塞や脳卒中のリスクが上昇します。糖質過剰は肝臓に脂肪が蓄積する原因となり、脂肪肝や肝機能低下を引き起こします。

◎腸内環境の悪化

糖質の多い食事は悪玉菌の増殖を助長し、腸内環境を乱し、腹部膨満感・便秘・下痢などの消化器症状が起こりやすくなります。



◎精神的な影響依存性

糖質は一時的に脳内のドーパミン（快感を感じる物質）の分泌を促します。このため、甘いものを摂ると「気分が良くなる」感覚が得られますが、依存しやすくなります。

◎肌や老化への影響

糖質がタンパク質と結びつくと、AGEs（終末糖化産物）が生成されます。これにより、シワやたるみなどの肌老化を進行させます。また、糖質の過剰摂取は体内の炎症を促進し、肌荒れやニキビの原因になります。

◎歯の健康への影響

糖質が口内で分解されると酸が発生し、歯のエナメル質を溶かして虫歯を引き起こします。さらに、長期的な糖質摂取による歯茎の炎症や歯周病のリスクも高まります。



予 防のポイント

これらのポイントを日常生活に取り入れることで、糖質依存を予防しやすくなります。

無理なく続けられる範囲で始めてみてください!



☑ バランスの良い食事を心がける

魚、肉、卵、大豆製品などのタンパク質は、満足感を高めるだけでなく、血糖値の急上昇を抑える効果もあります。日々の食事に積極的に取り入れましょう。脂質については、オリーブオイル、アボカド、ナッツ類といった健康的な脂質を選ぶことで、エネルギーの安定供給を促すことができます。また、ブロッコリーやほうれん草など、食物繊維を豊富に含む野菜を摂ることで、糖質の吸収が穏やかになり、血糖値のコントロールに役立ちます。

☑ 低GI食品を選ぶ

GI値が低い炭水化物である、玄米・全粒粉パン・オートミール・さつまいもなどは血糖値の上昇が緩やかになります。白いパンや砂糖が多く使われた加工食品は血糖値の急上昇と急降下を引き起こしやすいので控えるようにしてください。

☑ 間食の質を高める

間食をする場合は、ナッツやヨーグルト・カカオ70%以上のダークチョコレートなどの低糖質のおやつがおすすめです。飲み物についても清涼飲料水や甘いカフェドリンクのような甘い飲み物は控え、水や無糖のハーブティーを飲みましょう。

☑ 規則正しい食事をする

長時間食事を空けると血糖値が下がりすぎ、糖質への欲求が高まります。3食をしっかりと、場合によっては軽い間食を取り入れ空腹を避けましょう。また、寝る前の甘いものは避ける方がよいです。

☑ ストレス管理を行う

ストレスがたまると甘いものを食べたい場合があります。運動や趣味、瞑想などでリラックスする習慣を作りましょう。

☑ 十分な睡眠を確保する

睡眠不足は食欲を増進させるホルモンのバランスを崩し、糖質への欲求を高める要因になります。

☑ 習慣的な運動を行う

運動は血糖値の調整を助け、甘いものへの依存を軽減します。ウォーキングやヨガなど、継続可能な運動を取り入れましょう。

☑ 意識的に糖質摂取を減らす期間を設ける

完全に糖質を絶つ必要はありませんが、意識的に糖質摂取量を減らす期間をつくることで依存を緩和できます。

抜 けだすためには!

依存度チェックを行い、1つでも当てはまったら「糖質依存症の可能性」があります。3項目以上当てはまったら「糖質依存症」と考え、すぐに改善する必要があります。さらに、糖尿病や肥満・メタボの場合は、医師等による栄養指導や治療が必要です。

糖質依存度チェック

- ☐ 空腹ではないのについ甘いものを食べてしまう。
- ☐ 甘いものを食べたり飲んだりする量が以前より増えている。
- ☐ 甘いものを食べたり飲んだりするとリラックスした気分になる。
- ☐ 清涼飲料水を飲むことが多い。
- ☐ 周囲の人から甘いものを食べ過ぎ、飲み過ぎと指摘されたことがある。
- ☐ 少しだけにしようと思っても、必ず目の前の甘いものを食べきってしまう。
- ☐ 食事に糖質を多く含むもの(白米・パン・麺など)を欠かさず摂る。
- ☐ お菓子など甘いものや飲み物が常に身近にある。
- ☐ コンビニやスーパーに行くと、必ず甘いものを買う。
- ☐ 糖質を減らすとイライラしたり疲れを感じるが多い。
- ☐ ストレスを感じると甘いものを飲んだり食べたりしてしまう。

該当数が1つでもあった場合は「**糖質依存の疑いあり**」、3項目の方は「**糖質依存**」ですチェックして確認してください



シールちゃん

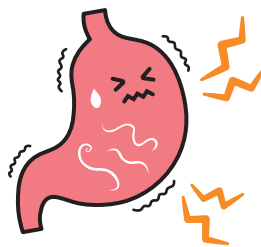
ま とめ

糖質依存は食生活や生活習慣と密接に関連しています。適切な予防や対策を講じることで、過剰な糖質摂取を避け、より健康的な生活を維持することができます。また、既に依存症が進行している場合は、段階的な改善を目指し、必要に応じて専門家(医師や管理栄養士)のサポートを受けることも重要です。自分に合った方法を取り入れてより健康的な体づくりを目指しましょう。



シールぼうや

注意！アニサキスによる食中毒



アニサキスとは

アニサキスが寄生している魚介類を生で食べると、その中に含まれるアニサキス幼虫によって、腹痛、下痢、嘔吐などの症状を発症する可能性があります。アニサキスは寄生虫（線虫）の一種で、その幼虫（アニサキス幼虫）は、長さ2～3cm、幅0.5～1mmくらいで、白色の少し太い糸のように見えます。アニサキス幼虫は、サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類に寄生しており、寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると内臓から筋肉に移動することが知られています。そのため、内臓だけでなく、筋肉を生食もしくは加熱不足や不十分な冷凍で摂食することにより、食中毒を引き起こすことがあります。アニサキスの幼虫は胃壁や腸壁に刺入することはありますが、人間に寄生し発育することはありません。



生魚に寄生したアニサキス

食中毒の症状は？

アニサキス食中毒（アニサキス症）には、アニサキスの幼虫が胃壁に刺入して生じる急性胃アニサキス症と、アニサキスの幼虫が腸壁に刺入して生じる急性腸アニサキス症があります。またアニサキスの幼虫が刺入しない場合でも、アニサキスが抗原となるアレルギー症状を示す場合があります。

急性胃アニサキス症

食後数時間後から十数時間後に、みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐を生じます。アニサキス症の多くは胃アニサキス症になります。治療法は、胃内視鏡検査時に胃粘膜に穿入する虫体を摘出します。

急性腸アニサキス症

食後十数時間後から数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状を生じます。治療は対症療法で、外科的処置が施される場合もあります。

消化器外のアニサキス症

アニサキスが消化管を突き破り、大網・腸間膜・腹壁皮下などに移行して肉芽腫をつくる場合があります。治療は発症した部位によって異なります。症例数が少なく、場合によっては重症化することもあります。

アニサキスアレルギー

アニサキスの虫体や分泌物に含まれるアレルゲンが抗原となって起こるアレルギー症状をアニサキスアレルギーと呼びます。蕁麻疹（じんましん）、血管性浮腫、気管支痙攣（きかんしけいれん）、アナフィラキシーショックなどの症状があります。アナフィラキシーショックになった場合は、血圧低下や意識障害を伴うため、緊急に医療処置をする必要があります。



予防対策は？

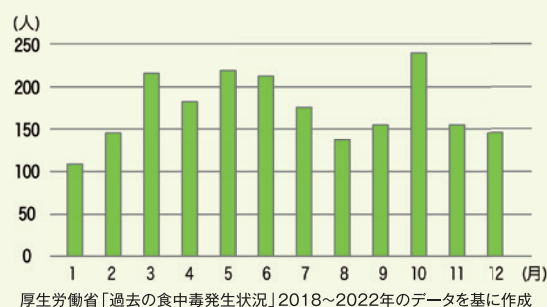
日本では刺身やお寿司など魚介類を生で食べる習慣があるため、季節を問わず年間を通してアニサキスによる食中毒が発生しています。（右表参照）。

海産魚介類の生食は、アニサキス症のリスクが高い食べ方です。

60℃以上・1分以上の加熱、マイナス20℃以下での24時間以上の冷凍によってアニサキスは死滅しますので、これらの処理したものを食べることで、予防することができます。また、アニサキスは目に見える大きさ（約15ミリ）がありますので、調理するときや食べるときに注意を払ってください。先に記した通り、アニサキスは寄生する魚が死亡し時間が経過すると筋肉へと移動するため、刺身用に調理する場合などには、魚が新鮮なうちに内臓を取り出しておくことで、アニサキスを一緒に排除できる可能性が高まります。

（※一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬、醤油やわさびを付けても、アニサキス幼虫は死滅しません。）

過去5年間のアニサキスによる食中毒事故発生状況



マイコプラズマ肺炎



皆さんは「マイコプラズマ肺炎」という言葉を聞いたことがありますか？

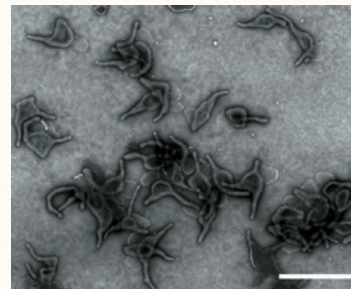
咳が何日も続き、医師に「マイコプラズマ肺炎の疑いがあるので調べてみましょう」なんて言われたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。「マイコプラズマ」はどんな病原体で、「マイコプラズマ肺炎」はどのような症状でどのように感染していくのかを紹介していきたいと思います。

❑ マイコプラズマ肺炎とは

マイコプラズマ肺炎は肺炎マイコプラズマ(学名:Mycoplasma pneumoniae)という細菌によって引き起こされる肺炎です。

罹患年齢は幼児期、学童期、青年期が中心ですが、家族内感染で親世代に、保育園や学校などで蔓延すると教職員などの成人にも感染伝播がみられます。ほとんどが軽症で、自然に治ることも多い感染症ですが、稀に重症化することがあります。

2020年に新型コロナウイルス感染症のパンデミックが始まってからは、大きな流行はありませんでしたが、2024年の流行は、最後に流行した2016年を超える流行となりました。



Mycoplasma pneumoniae の形態的特徴
電子顕微鏡写真、白いバーは1μmを示す
(大阪公立大学大学院理学研究科 宮田真人教授提供)

❑ マイコプラズマ肺炎の症状と感染対策

発熱、倦怠感、頭痛、咽頭痛などの症状が出はじめ、数日後に咳が出てきます。咳は痰を伴わない乾いた咳が特徴で、解熱した後も長く持続し、「長引く頑固な咳」と表現されます。ただし、これらの症状だけでマイコプラズマ肺炎と断定することは出来ませんので、いくつかの検査を行います。

感染が広がるのは咳の飛散から感染が広がる、いわゆる飛沫感染が主体で、潜伏期間は2~3週間です。周りの方にうつさないために咳エチケット(症状のある時は極力マスクを着用し、マスクなしで咳をする時はハンカチや服の袖で口元を覆い、

飛沫を拡散させないようにする)や、こまめな換気を行います。また、マイコプラズマだけでなく、様々な感染症の対策として、石けんによる手洗いやアルコールによる手指衛生も日常的に行いましょう。

3つの
感染対策



❑ 診察と治療

マイコプラズマ肺炎の流行期にある場合、「風邪のような症状、咳がある、周囲に同様の症状の方がいる」という場合は、マイコプラズマに感染している可能性があります。現在はインフルエンザや新型コロナなど、マイコプラズマ以外の呼吸器感染症も流行しており、これらの鑑別を行うためには検査が必要になりますので、お近くの医療機関を受診してください。診察では、問診や胸部聴診に加え、血液検査、X線検査、遺伝子・抗原検査などが行われます(病院の方針や設備によって異なります)。

現在では、マイコプラズマ肺炎の迅速な確定診断法として、咽頭あるいは鼻咽頭ぬぐい液を使った遺伝子・抗原検査が用いられることが多くなっています。

マイコプラズマは一般的な細菌と異なり細胞壁がないため、通常はマクロライド系(商品名:エリスロシン、ジスロマック、クラリス)と呼ばれる抗菌薬が使われます。服薬期間はおおむね1週間程度ですが、確実に除去するために、抗菌薬が処方されたら医師の指示に従って最後まで飲み切ることが大切です。

また、マクロライド系などの抗菌薬が効かない耐性菌(今年は6割以上がマクロライド耐性菌と言われています)もいるため、症状が改善しない場合は別の抗菌薬を用いることもあります。さらに、呼吸困難が起きるほどに症状が強い場合は、入院してステロイド薬や酸素を投与する場合もあります。



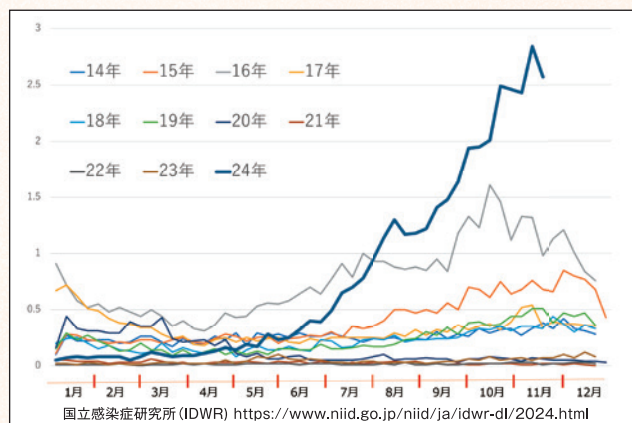
❑ さいごに

新型コロナウイルスのパンデミックがみられた2020年以降、様々な呼吸器感染症の発生が減少しました。その原因は定かではありませんが、人々の感染対策意識が高まり、マスク着用やソーシャルディスタンスが広く行われたことが、最大の要因と考えられます。しかし、2023年5月8日に新型コロナウイルス感染症が2類感染症から5類感染症に変更され、徐々に人々の感染対策意識がパンデミック前に戻ったことで、様々な感染症が再増加をもたらしたのかもしれません。

2024年は新型コロナ感染が出続けながら、マイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症、手足口病が多く発生し、インフルエンザやRSウイルスの感染も増加しました。

いまいちど、感染対策の意識を高める心がけください。

定点当たり報告数-速報値(過去10年間との比較) マイコプラズマ肺炎



2025年 新年のごあいさつ

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は格別のご厚誼を賜り、心より厚くお礼申し上げます。

さて、当法人は今年で**創立85周年**を迎えます。この大きな節目を迎えることができましたのは、ひとえに多年にわたる皆様からの温かいご支援の賜物であると深謝いたします。

今年は巳年。蛇は、脱皮を繰り返して成長する姿から「再生」や「新たな挑戦」の象徴とされる存在です。私たちがこの節目を機に、これまでの実績に甘んじることなく、時代の変化を敏感に感受しながら、新しい医療技術の導入や診療・健診体制の向上を目指し、さらなる飛躍を遂げてまいります。

新しい年が、皆様にとって健康で実り多い一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



令和6年度結核健診精度管理研修会 開催予定

【令和6年度結核健診精度管理研修会】

2月14日(金)、結核健診を実施する大阪府内各保健所と医療機関の医師・診療放射線技師を対象に精度管理研修会を当法人内で開催いたします。この研修会は結核患者の早期発見がまん延防止に結びつくことから、大阪府と共催で胸部エックス線検査による結核健診の精度向上を図り、結核患者の早期発見と適正な医療の普及を目指して毎年行っています。



▲ 昨年の様子

1月から3月はゆったり施設健診!今がチャンスです



1月から3月は、比較的ゆとりを持って人間ドック・健康診断を受けられる時期です。この時期は1年のなかでも待ち時間も短く、スムーズにご案内できますので、ゆったりと受診いただくことが可能です。まだ今年度の健診がお済みでない方は、忙しい年末年始を終えた今こそ、新年度に向けてご自身の健康状態を確認する絶好のタイミングではないでしょうか? 当会の3つの施設では、丁寧で安心な対応を心がけ、初めての方でもリラックスして受診いただける環境をご用意しております。ご予約は各施設のヘルスケアプランニング課までお電話ください。この機会に、健康を見つめ直し、新しいスタートの準備を始めましょう! お早めのご予約をお待ちしております。

表紙：グラングリーン大阪

JR大阪駅北側に広がる、うめきた2期エリアに整備された大阪の新しい玄関口「グラングリーン大阪」。「未来とつながる街」をコンセプトに、緑豊かな空間と最先端の都市機能を融合させた新しいランドマークとして注目されています。昨年の第一期オープンを機に、商業施設や広大な「うめきたパーク」は多くの人で賑わっています。「グラングリーン大阪」は現在も開発が進んでおり、最終的な完成は2027年度に予定されています。



健診予約はこちらをご利用ください。
大阪総合健診センター 直通電話番号 **06-6202-6667**



◀ 健診の案内など詳しくはWEBより

一般財団法人 大阪府結核予防会

事務局・ 大阪総合健診センター 相談診療所	大阪複十字病院	堺複十字診療所
〒541-0045 大阪市中央区道修町4-6-5 TEL : 06-6202-6666(代表) FAX : 06-6202-6686 URL : https://www.jata-osaka.or.jp E-mail : info@jata-osaka.or.jp	〒572-0850 寝屋川市打上高塚町3-10 TEL : 072-821-4781(代表) FAX : 072-824-2312 URL : https://www.osaka-hospital.org E-mail : webmaster@osaka-hospital.jp	〒590-0028 堺市堺区三国ヶ丘御幸通59番地 南海堺東ビル(堺タカシマヤ上)8階 南海堺東駅クリニックセンター内 TEL : 072-221-5515(代表) FAX : 072-223-8534 URL : https://www.jata-sakai.jp/ E-mail : sakai@jata-osaka.or.jp

みなさまの健康を守ることで社会に奉仕するよう努めます