



### ご挨拶

院長 小森 貴



寒かった冬が過ぎ、うららかな季節になりました。「春の海 ひねもすのたりのたりかな」(与謝蕪村)など、日本人は古来より春ののどかさを叙情的に表しています。またお隣の中国では「春眠暁を覚えず 処々啼鳥を聞く」(孟浩然)という詩が有名です。

たしかに、ぼかぼかの陽気は眠気を誘うものですし、春から夏にかけて日が長くなるとメラトニンという眠気を誘うホルモンが多くなるようです。しかし眠くて寝床で長く過ごしているからといって必ずしも熟睡できているわけではなく、寝覚めがよいとも限りません。

厚生労働省では、次のような「快適な睡眠のための7箇条」(健康づくりのための睡眠指針検討会)を出しています。

① **快適な睡眠でいきいき健康生活**：疲労回復・ストレス解消・事故防止・生活習慣病リスク軽減のためにも快適な睡眠を確保しましょう。

② **睡眠は人それぞれ**：日中しっかりと目覚めて過ごせていることが目安。8時間睡眠にこだわらず、自分にあった睡眠時間、睡眠パターンでかまいません。

③ **快適な睡眠は、自ら創り出す**：不快な音や光を防ぎ、寝具は自分にあつたものを工夫。また睡眠薬代わりの寝酒や、就寝4時間前以降のカフェイン摂取はやめましょう。

④ **眠る前に自分なりのリラクセス法**：軽い読書や音楽、香り、ストレッチでリラックス。眠ろうと意気込みすぎると逆効果です。目が覚めたら日光を取り入れて、**体内時計をスイッチオン**：早起きすることが早寝に通じます。休日でも同じ時刻に起床し、生体のリズムを整えましょう。

⑤ **午後の眠気をやり過ごす**：午後3時前に20〜30分の短い昼寝をすると効果的です。

⑥ **睡眠障害は、専門家に相談**：寝付けない、熟睡できない、早朝目覚めてしまうなどの睡眠障害は、体や心の病気のサインのことも。早めに医師に相談しましょう。

なお、厚生労働省のホームページに詳しく解説されています。  
(<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2003/03/s0331-3.html>)。



健康寿命は  
毎日の習慣で  
決まる!!

いつまでも

若さを維持する

生活術

同じ年齢でも、早くから老ける人といつまでも若い人がいます。これは遺伝子に組み込まれた「若さのスイッチ」が切れ、「老化のスイッチ」の入る時期に早い遅いがあるからです。しかも、遺伝子スイッチのオン・オフは、毎日の生活習慣と深いかわりがあるのです。どんな生活を送れば老化を防げるか、アンチエイジング(抗加齢)のための生活術で若さを保ちましょう。

### 20歳から始まっている老化

年齢とともに体が老化していくのは自然の営みです。実際、私たちの体の機能は、20歳ころをピークに低下し始め、30、40歳代ともなれば、白髪や抜け毛が目立つ、肌の張りがなくなつた、次の日に疲れが残るなど、衰えを自覚するようになります。これは老化を促す遺伝子のスイッチが次々に入るからです。

遺伝子のスイッチとは、例えば「DNAを複製する力」が、若いときにはオンなのに、中年になるとオンになりにくくなることです。すると新しい細胞が出来づらくなり、新陳代謝が衰えて皮膚などの老化が進みます。あるいは若いときにオンだった「老廃物の処理能力」がオフになった結果、動脈硬化が進んだり、しみなどもできやすくなります。確かに私たちは年に一つずつ年をとりますが、こうした老化のスイ

### 食事…体のサビを止める抗酸化食品をとろう

アンチエイジングは

食事から運動、環境まで生活全般に深くかわりますが、まず実践したいことは食事の充実。大切なのは食事で抗酸化食品をしっかり摂ることです。

りんごを切つて放置すると変色して腐っていくように、体も酸化することによって「サビて」(老化して)いきます。これに待ったをかけるのが抗酸化食品です(表参照)。

体内には酸化のもとになる活性酸素が発生しても、それを打ち消す「サビ止め酵素」が備わっていて、瞬間的に中和してくれます。しかし、そ



の働きも30歳を過ぎるころから弱まってくるから、コエンザイムQ10などの補酵素や、酸化力をもつビタミン、ミネラル、植物由来のファイトケミカルなど、活性酸素の中和を補

# 食べる★抗酸化食品いろいろ

## 抗酸化ビタミン

体内でビタミンAに変わるβカロテン、ビタミンC、Eは代表的な抗酸化ビタミン。一緒にとると補完しあって効率がよい。

βカロテン… モロヘイヤ、西洋かぼちゃ、春菊など  
 ビタミンC… 柿、菜の花、キウイ、イチゴなど  
 ビタミンE… アーモンド、ウナギ蒲焼き、ヒマワリ油など

## ビタミン様作用物質

ビタミンと同じような働きをする物質。細胞内で抗酸化に働くコエンザイムQ10の抗酸化力が注目。  
 コエンザイムQ10… イワシ、サバ、ピーナッツなど

## 抗酸化ミネラル

亜鉛… 牡蠣、アワビ、イワシなど  
 銅… ホタルイカ、牛レバー、イダコなど  
 マンガン… 栗、パイナップル缶詰、そばなど  
 鉄… 豚レバー、大豆、アサリ水煮缶など  
 セレン… マグロ刺身、ワカサギ、ホタテ貝など

## ファイトケミカル

ファイト=植物、ケミカル=薬の意味。主に植物の色素などに含まれるので、赤や緑、黄色の野菜や果物を食べるのがお勧め。

### 代表的なファイトケミカルと食品

トマト、スイカ… リコピン  
 リンゴ、タマネギ… フラボノール  
 お茶… カテキン  
 ブロッコリー… スルフォラフェイン  
 ホウレンソウ… ルテイン  
 ブルーベリー… アントシアニン

## 食べ方

### 老化と肥満の元凶、レプチンをコントロールする法

- ・食事は朝食、昼食20分、夕食は40分以上かける
- ・一口20回以上かんでスローに食べる
- ・歯ごたえのよいもの(スローフード)を食べる
- ・白米より玄米、菓子パンよりフランスパンがお勧め
- ・急激な減量はしない
- ・美食を満喫した翌日は粗食で済ませる

協力: 米井嘉一氏 よかいよしかず 同志社大学 アンチエイジングリサーチセンター教授 日本抗加齢医学会理事  
 「米井抗加齢研究室」ホームページ <http://www.yonei-labo.com> 「日本抗加齢医学会」ホームページ <http://www.anti-aging.gr.jp>

必要な栄養分をしっかりとることが必要になるのです。

高年の悩みの一つに中年太りがあります。中年太りは動脈硬化などを進める元凶ですが、アンチエイジングにも悪影響を及ぼします。鍵を握るのは脂肪組織から分泌されるレプチンというホルモンです。食事をして20〜30分するとレプチンが分泌されます。血中のレプチン濃度が上がることによって脳に満腹シグナルを出させるホルモンです。食べ過ぎて肥満するとこのレプチンの分泌が増大し、飽和状態になったレプチンの働きは鈍くなり、満腹感を感じなくなると食欲が止まらなくなります。

そしてさらにレプチンが過剰に分泌した状態が続くと骨粗鬆症を促進しますし、血糖値をコントロールするホルモンであるインスリンの作用を鈍くさせ、高血糖状態にもなりがちです。骨が弱くなり、血管の老化も進行するわけです。

### 食べ方… 太ればサビる スローに食べよう

## 中

高年の悩みの一つに中年太りがあります。中年太りは動脈硬化などを進める元凶ですが、アンチエイジングにも悪影響を及ぼします。

抑制することはアンチエイジングの基本でもあります(上段の表参照)。

成長ホルモンは、子供時代に大量に分泌されます。背を伸ばし、骨の成長を助けるホルモンとして知られていますが、大人になってからも代謝の促進や筋肉作り、傷ついた皮膚や臓器の回復など、若さと健康の維持には欠かせないホルモンでもあります。

メラトニンは、覚醒と睡眠のサイクルをコントロールする一方で、活性酸素の中和にも働き、免疫力をアップさせる働きもあります。若さと健康の維持に欠かせない両ホルモンに共通するのは、深い眠りに入ったとき最も多く分泌するということです。睡眠時間は、若返りの時間なのです。しかし、それも30歳を過ぎればともに分泌量が減っていきます。ですからアンチエイジングのためには「ぐっすり6時間程度は眠る」が理想的な生活といえます。

### 睡眠… 睡眠中は若返りタイム ぐっすり眠ろう

## 十

十分な睡眠をとることも、若さの秘訣です。それは睡眠中に若さを維持する成長ホルモンや、強力な抗酸化力のあるホルモンであるメラトニンが分泌され、体を癒してくれるからです。



過去の記録で年間平均降水量が最も多い地域があるのはどこの国でしょうか。  
 ①インド ②日本 ③中国



# 「むし歯の原因になりにくい食品／歯を丈夫で健康にする食品」

「トクホ」(特定保健用食品)は、食生活の面から生活習慣病の予防を目的にした食品です。健康効果や安全性についての審査をクリアして、厚生労働省が許可した食品のみ、健康に対する機能をパッケージに表示することができます。今回のテーマは「むし歯の原因になりにくい食品」と「歯を丈夫で健康にする食品」です。

トクホの許可マーク。健康に対する機能とともに、パッケージに表示される。品目数は553(平成17年11月17日現在)。



# 「トクホ」で上手にヘルシーライフ!

## むし歯菌の栄養源にならない糖分で歯を守る

健康な生活を送るうえで欠かせないのが「丈夫な歯」。食べるために必要な器官である歯が悪いと、栄養をきちんと吸収することができないうえ、食べる楽しさも減り、食欲も衰えてしまいます。

歯の健康を損なう大きな原因の一つに「むし歯」があります。むし歯はミュータンス菌などのむし歯菌が、食事や間食でとった糖質を栄養源として増殖し、歯垢(プラーク)をつくることから始まります。むし歯菌によって糖質が酸に変えられ、歯垢の中も酸性になり、歯の表面にあるエナメル質を溶かします。そこから歯のカルシウムやリン酸が溶け出してしまう、むし歯が進行してしまうのです。

トクホの「むし歯の原因になりにくい食品」は、むし歯菌の栄養源にならない糖質が主に使用されています。また、むし歯菌の増殖を抑える成分が添加されている場合もあります。

**キシリトール**…シラカバやカシなどの天然素材を原料につくられる甘味料です。むし歯菌によって反応せず、酸をつくらな

いのでむし歯の原因になりにくい成分です。トクホではガムや飴があります。

**茶ポリフェノール**…カテキンとも呼ばれ、茶から抽出したエキスを精製したものです。むし歯菌の増殖を抑えるほか、歯垢を生成する酵素の働きを抑え、歯垢をできにくくする働きもあります。

むし歯の原因になりにくいトクホの成分としては、その他にマルチトール、バラチノース、エリスリトール、還元エリスリトールがあります。

## 再石灰化の促進で歯を丈夫に

普段、歯の表面では「脱灰」と「再石灰化」が繰り返されています。脱灰とは歯垢の中で作り出された酸の影響でエナメル質に含まれるカルシウムやリン酸などのミネラルが溶け出すことです。一方、再石灰化とは、だ液中に含まれているカルシウムとリン酸塩を脱灰したエナメル質が取り込み、自らを修復する作用をいいます。

健康な歯では、脱灰と再石灰化のバランスがとれていますが、脱灰ばかりが進んでしまうと、むし歯も進行してしまいます。

つまり、むし歯を予防するには、歯のカルシウムやリン酸を溶かしてしまう酸を

つくり出さないこととともに、再石灰化の作用を促進することも大切なのです。

「歯を丈夫で健康にする食品」は、歯の再石灰化を促進する成分が配合されています。習慣的に摂取することにより効果を得ることができます。

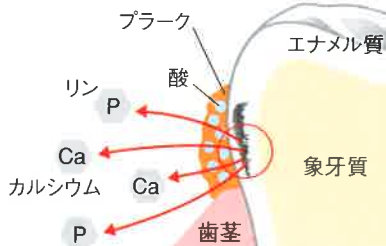
**CPP-ACP**…「カゼインホスホペプチド-非結晶リン酸カルシウム複合体」のことで、牛乳のたんぱく質(カゼイン)からつくられた天然由来成分です。トクホではガムなどがあります。

歯の再石灰化を促進するトクホの成分としては、その他にリン酸-水素カルシウム、フクロリ抽出物(フロン)、リン酸化オリゴ糖カルシウムがあります。

ただし、「むし歯の原因になりにくい食品」や「歯を丈夫で健康にする食品」をとっていてもむし歯にならない、ということではありません。食後の歯磨きなどのセルフケアをきちんと行うことがむし歯予防の基本です。



## むし歯ができる仕組み



歯垢の中の酸が歯のカルシウムやリン酸を溶かします。進行すると穴があいてしまいます。

## トクホのナゼ? ナニ? 「トクホはどこで買えるの?」

トクホはスーパーやコンビニエンスストア、薬局・薬店、ドラッグストアなどさまざまなお店で、普通の食品と同じように販売されています。もし身近なお店でお目当てのトクホが見つからない場合は店員や薬剤師等に問い合わせるとよいでしょう。



①インド 年間平均降水量が世界で最も多い地域はインドにあります。インドのメガラヤ州のある地域では、1年に平均で1万1873mmもの雨が降ります。ちなみに、最も雨が少なく記録されているのはチリにあるアタカマ砂漠で、年間平均降水量は0.5mmだそうです。

# 上野正彦の

## 「いのちのカルテ」

～監察医が見た、生命の尊さ～

上野正彦

1959年から東京都監察医務院監察医となり、1984年に同院長に就任、1989年退官。ベストセラーとなった『死体は語る』をはじめ、著書多数。テレビドラマなどの監察医チームの火付け役ともなった。現在は文筆活動のほか、法医学評論家や看護専門学校非常勤講師など、多彩に活躍中。

平成元年に30年勤めた東京都監察医務院を退官後も、私はTVのコメントーターや裁判用鑑定書の作成など殺人事件と関わる日々を続けています。そうしたなか、平成に入り殺人事件がずいぶん様変わりしたと実感しています。

特に驚くのは、「動機」です。2000年に愛知県で起きた事件では少年が「人を殺してみたかった」という動機から見ず知らずの女性を殺害しました。また東京都世田谷区では電車内で「足を踏んだ、踏まない」のけんかが、「むかついた」と殺人にまで発展した事件も起きています。一時的な感情で短絡的に人命を奪う事件の増加が平

### 平成の事件を考える

成の特徴です。

昭和の事件は、加害者と被害者にもとも面識があり、怨恨や金銭問題などによる人間関係崩壊が動機となったものがほとんどでした。だから検死や解剖を進めながら被害者の家族や交友関係を調べていくうちに犯人像は自然と浮かんできたものですが、平成の事件は被害者との接点がないので犯人捜しは困難になっています。

### 捜査をかく乱する 子どもの犯罪

犯人像も多様化しています。昔は、

犯人の約8割は「30歳代の男性」でしたが、今は女性や子ども、外国人の犯行も増えました。しかし、それぞれの犯行には特徴があり、犯人像は比較的絞り込みやすいものです。

女性の事件は、非力さを補うため酒や睡眠薬を使ったり、殺害後に死体をバラバラにすることが多い。運びやすくするため、「完全に殺さない」と自分の身が危険」という恐怖心からであり、女性のほうが男性より残忍だからではなく、メッタ刺しなども同じ心理です。一方、外国人は大勢で白昼堂々と強盗殺人を犯すなど大胆不敵なものが多い。出稼ぎに来たもの

の日本で期待したほど稼げず、捨て身になっているのかもしれない。

惑わされやすいのは、最近急増する子どもの犯行です。法医学や犯罪心理学の範疇を超え、あまりにもハチャメチャなので、かえって用意周到な知的な犯人だと勘違いしがちなのです。

### 共同生活を意識する

犯罪の低年齢化や動機不明の短絡的殺人など、平成になっておかしな事件が増えたのは、便利で豊かになった社会と平和ボケが原因だと感じていま

す。昔は子どもも含め家族全員が家事分担し、一致協力して生活したのですが、今は機械化が進み、家事の苦労もなくなりまし。そのため、最も身近な人間関係である家族間でさえ絆が薄れ、共同生活の意識も薄れてしまったようです。豊かな社会は喜ばしいことですが、共同生活に必要な、「互いを認め、譲るべきところは譲る気持ち」を持つ訓練が日常的にできず、自己中心的になってしまったのでしよう。

2003年に、神奈川県横浜市の中田宏市長が「市営地下鉄内のシルバーシート廃止」を宣言しました。誰でもどの席でも着席可能だが、必要なときは席を譲ろう、つまり全席が優先席という運動です。シルバーシートの設置で、かえって譲り合いの精神が薄れるという反省から、思いやりの心を育むための取り組みです。いいアイデアだと思いませんか。

現代の子どもだって、話してみるといい子だったり、温かい心を持っている子も多い。ただ、「人の思いやり方」を知らないだけかもしれません。忍耐や感情のコントロールを身に着けるにも、人との関わりが不可欠です。今こそ家庭のあり方を考え直し、子どもの教育を振り返ってみることが早急に必要だろうと感じています。勉強や塾通いで忙しいですが、まずは家庭で子どもにも役割を与えて共同生活を意識させてみてはいかがでしょうか。



問

昆虫は意外と力持ち。次のうちで、一番力持ちといわれている昆虫はどれでしょうか。

- ①コガネムシ(サイコガネ) ②ミヤマクワガタ ③ミツバチ



# はっらっ メニュー

～胃腸の疲れをキャベツで癒す～

女子栄養大学助教授  
栄養科学研究所 食品成分分析センター  
栄養学博士 管理栄養士

根岸由紀子氏

女子栄養大学助手 栄養科学研究所  
管理栄養士

石川裕子氏



作り方 調理時間：30分

- ① キャベツは6つ割りにする。
- ② 鍋にキャベツ、干しエビ、酒、水5カップを入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、蓋をして柔らかくなるまで蒸し煮にする。ナンブラー、塩で味を調える。

※干しエビを素干し桜エビ、ナンブラー大さじ2をしょうゆ大さじ1+塩小さじ1/4にすると和風になります。

キャベツは、ギリシャ時代は薬用、ローマ時代は健康食に用いました。現在では、一年中季節に合わせた品種が作られ、日本人はキャベツを大根に次いで多く消費し、食卓に欠かせない野菜となっています。キャベツに含まれるMMSC（ビタミンUともいわれていますが、一般的には未だビタミン類には入れません）は、抗潰瘍性の物質で、胃炎や胃潰瘍で傷ついた胃粘膜を修復します。キャベツは、ビタミンCや食物繊維も含む優秀な野菜です。



## まるごとキャベツの スープ煮

簡単でもおいしいキャベツの味が生きています

材料（6人分）

キャベツ ……（丸ごと1個）  
干しエビ ……16g（大さじ2）  
酒 ……30g（大さじ2）  
ナンブラー ……18g（大さじ2）  
塩 ……（少々）

栄養価1人分

エネルギー ……45 kcal  
塩分 ……0.8 g  
カリウム ……317 mg  
カルシウム ……246 mg  
ビタミンC ……57 mg



### 「在宅介護支援センター」の役割とは？

**A** 地域で暮らす高齢者やその家族からのさまざまな相談（在宅介護、住宅改修、福祉用具など）に社会福祉士や保健師、看護師、介護福祉士、ケアマネジャーなどの専門家が応じ、必要なサービスがきちんと受けられるように、行政やサービス提供事業者との連絡・調整を行ってくれる機関です。また、保健福祉サービスの利用申請の代行（市区町村への申請書の提出）も行ってくれます。このような相談料や代行料は無料です。なかには介護予防プランの作成や転倒予防、介護予防教室の開催など、地域に密着した活動を展開している在宅介護支援センターもあります。

老人福祉法に基づき、1990（平成2）年4月から各市区町村が主体となって設置してきた在宅介護支援センターには、「基

幹型」と「地域型」の2種類があります。「基幹型」は基本的には各市区町村に1カ所、「地域型」は中学校区に1カ所を目安につくられてきました。2005（平成17）年9月現在、在宅介護支援センターは、全国に8954カ所あります。

なお、今年4月より介護保険法の改正に基づいて、地域包括ケアの中核機関となる「地域包括支援センター」が創設されます。市区町村によっては、既存の在宅介護支援センターを、地域包括支援センターに移行するところもあるようです。

地域包括支援センターが創設されても、在宅介護支援センターの業務は引き続き行われますので、在宅介護に関する悩みがあるときは積極的に活用したいものです。在宅介護支援センターの所在地や連絡先は、各市区町村に問い合わせてください。



① コガネムシ（サイコガネ） 昆虫は体が小さいわりに力があります。クワガタは自分の体重の150倍、ミツバチにいたっては300倍の物を引くことができるそうです。しかし一番力持ちといわれるのは、巨大コガネムシ（サイコガネ）で、体重の850倍も引けるそうです。



## 鏡に向かって 健康チェック

「血色が良ければ元気」などと言  
うように、顔には体の状態を示す、  
さまざまなサインが現れます。これ  
までより少し注意深く、鏡に映った  
顔を観察する習慣をつけてはいか  
がでしょうか。

### ◆ 顔色…貧血や肝臓障害がわかる

ふだんやや赤みを帯びている顔色  
が青白く見えるなら、貧血で赤血球  
が減っている可能性があります。胃  
や腸にできた潰瘍などからの出血に  
よる貧血も考えられます。

逆に、顔色が異常に赤い状態が続  
くと、多血症という赤血球が増える  
病気が疑われます。

黄色っぽいのは、肝臓が悪くなって  
黄疸が出ているのかもしれませんが。

顔色がどす黒くなってくるのも、  
肝硬変など肝臓の異常の兆候。だる  
い、疲れやすい、食欲がないなどの  
症状があれば、その心配が大きくな  
ります。

### ◆ 頬…赤みとこげ方に注目

頬骨が出ている目の下あたりがい  
つも赤紫色をしていると、心臓の病  
気の可能性があります。

頬にごく小さいクモの巣のような  
斑点はありませんか。クモ状血管腫  
といい、肝臓の機能が低下したせい  
で細い血管が浮き出たもの。肝硬変  
や慢性肝炎の心配もあります。

頬が急激に、しかも極端にこげて  
きたら、栄養不足、糖尿病による瘦  
せ、甲状腺機能の異常などが考えら  
れます。

### ◆ まぶた…いつも腫れぼったいと

#### 腎臓病や心臓病のサイン

まぶたは朝起きがけに腫れぼった  
くても、時間が経つと治るのがふつ  
うです。いつまでも腫れぼったい状態

が続くなら、腎臓や心臓の働きが低  
下したせいで血管から水分が漏れ出  
して、まぶたにたまった可能性があ  
ります。

目玉がしたいに出っ張ってくるの  
は、甲状腺の機能が異常に高まって  
現れる症状の一つです。

### ◆ 目…白目と瞳からわかることも

目をのぞき込んで、白目や瞳を観  
察しましょう。白目が充血していたら  
睡眠不足や眼精疲労、結膜炎などが  
考えられます。

白目が鮮やかな黄色になったら黄  
疸の疑いが強いですが、中年以降の人  
で白目が濁った黄色みを帯びるのは  
老化現象の一つ。白目に脂肪がたま  
ることが原因です。

瞳が白く濁って見えるのは、水晶  
体が濁った証拠で白内障の症状で  
す。瞳が緑っぽく見えたら、緑内障  
が心配です。

### ◆ 唇…色や状態まで細かくチェック

唇がいつも赤みがなく白っぽいのは  
貧血、いつも紫がかっているのは心臓  
病の疑いがあります。唇がただれる  
のは、ビタミンB<sub>2</sub>不足の症状です。

### ◆ 舌…胃腸の状態を教えてください

舌の表面はうっすらと白く、やや  
ザラザラしているのが健康な状態。  
胃腸の働きが悪くなると、舌苔とい

う苔のようなものがついて、舌が真  
っ白になります。舌の表面が割れた  
り、荒れたり、白い斑点があちこち  
にできたり(地図状舌)することも  
あります。

舌の表面がツルツルになるのは、  
貧血、胃腸障害、慢性肝炎、ビタミ  
ンB<sub>2</sub>の欠乏症などが疑われます。

### ◆ 首…異常が見えたら

#### 甲状腺異常を疑う

喉の前が腫れたり、喉仏が目立つ  
ようになるのは、甲状腺の働きに異  
常が起きている恐れがあります。

## 鏡による健康診断 5つのポイント

- Point 1** ふだんと比べてどう違うか、どう変わったかを見る  
・健康なときの顔の状態を基準にしてチェックします。
- Point 2** 周囲を明るくして見る  
・暗いところでは、特に色の判断がしにくいものです。
- Point 3** 化粧を落として素顔で見る  
・化粧をしては本当の肌の色がわかりません。
- Point 4** できるだけ同じ時間帯に見る  
・顔の様子は時間帯によって変化するので、見誤りや見落としがちです。
- Point 5** お屋前後に見る  
・朝はややむくんでいたり、顔色が悪くてもふつうです。



# あせも

皮膚には、汗腺という汗の出口がたくさんあります。そこが埃や垢が詰まったために塞がれて汗が溜まり、皮膚に炎症が起きるのがあせもです。赤やんは新陳代謝が盛んで汗っかき。体が汚れやすく、皮膚もちよつとした刺激に過敏に反応するので、すぐにあせもができます。

できやすいのは、頭、額、首のまわり、腋の下、手足のくびれなど。汗の溜まりやすいところにかゆみのあるブツブツが出ます。ひどくなると湿疹になることもあります。

また、あせもは汗腺の浅いところの炎症ですが、かゆいのでひっ掻いているうちに、細菌(黄色ブドウ球菌)が感染し、汗腺の奥まで炎症が及んで化膿することがあります。これを汗腺膿瘍(あせものより)といいます。汗腺膿瘍は頭にできやすく、痛みを伴います。

あせもを治すには、清潔にすることが第一です。あせもができやすい夏は、外出や昼寝で汗をかいたらそのままにせず、シャワーなどで流してください。着替えもこまめにし、涼しいところで過ごすようにすれば、できたブツブツは数日でなくなります。

あせもが軽いつきには家庭でのケア

で治りますが、こじらせて湿疹や汗腺膿瘍ができてしまったときには専門医を受診しましょう。湿疹には、ひどさに応じた塗り薬が処方されます。主に使われるのは、非ステロイド薬の軟膏、抗ヒスタミン薬入り軟膏、それに弱いステロイド軟膏などです。汗腺膿瘍では飲み薬の抗生薬も処方されます。

最近では、夏だけでなく冬にもあせもになる赤ちゃんが増えています。原因は、暖房で部屋を暖め過ぎたり、着せ過ぎによるもの。背中に手を入れて汗ばんでいるときは、暖房や衣類を調節しましょう。

予防としては、汗っかきの赤ちゃんの肌着は汗をよく吸い取る木綿にして、まめに取り替えること。腋の下や首まわりに汗をかいていたら、濡れたガーゼでそっと拭いてあげるとよいでしょう。



## スタッフ紹介



浅永 恵美子  
(あさなが えみこ)

待ちに待った春の訪れに、身も心もすっかり軽くなったような気分です。

花粉が飛散する季節でもありますので、花粉とも上手に付き合っていて、愛犬を車に乗せて遠出したいなと思っています。

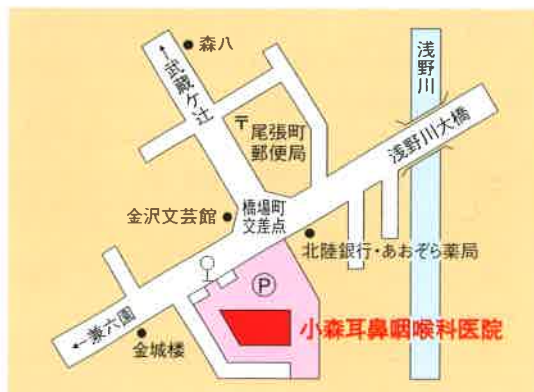


- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術設備有り
- 診療時間 月曜～金曜 / AM8:30～12:00 PM1:30～5:00  
土曜 / AM8:30～12:00 PM1:30～3:00  
日・祝祭日・木曜日午後休診

金沢市橋場町3番9号 TEL.076 (221) 5027

Mail address : info@komori.or.jp

Home page address : http://www.komori.or.jp/



# 小森耳鼻咽喉科医院