

# 健康情報の常識・非常識チェック

～あなたの常識は世間の非常識かも？～

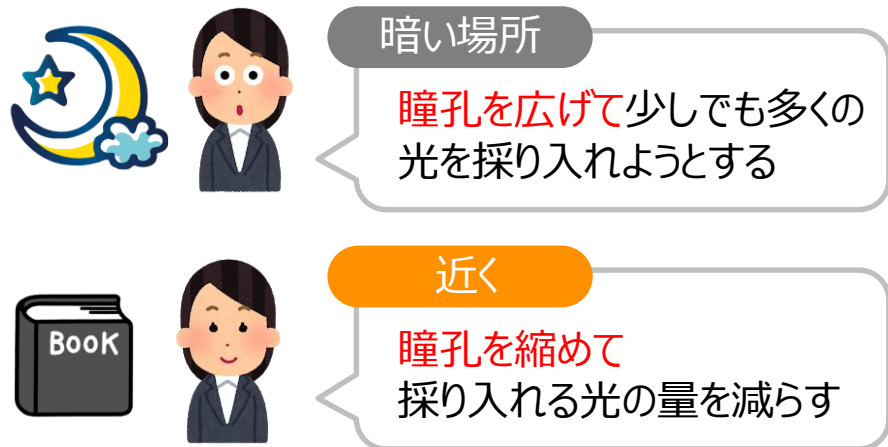
# Q1. 暗い場所で本を読むと目が悪くなる？

A. 実は、部屋の暗さが視力低下の原因であるという**科学的な根拠はありません**。  
しかし、**二次的な要因によって、目が悪くなる**ことがあります。

子どもの頃、「暗いところで本を読むと目が悪くなるからやめなさい」と言われたことがある方は多くいらっしゃるのではないのでしょうか？

しかし実は、視力低下の原因となるのは暗さではなく、その距離に関係していると言われています。

自立神経の働きによって、人の目は下記ような動きをします。



## 暗い場所で本を読むという行為

暗い場所 瞳孔を広げる

近く 瞳孔を縮める

上記の相反する動作によって

**目に大きな負担がかかってしまう**ため、

**目が悪くなってしまいます**

# 目のケアをしましょう！

ポリフェノールたっぷり！「アロニア」を摂取しましょう！



ポリフェノール的一种である**アントシアニン**がたくさん含まれています。※ **ブルーベリーの2~3倍！**

ここ最近日本では、ブルーベリーやハスカップなど、ポリフェノール豊富なベリー類が人気を集めています。そんな中、新たに注目されているのが「**アロニア**」です。ブルーベリーによく似た果実で主に東北地方で栽培されています。

アントシアニンはポリフェノール的一种で、**眼精疲労を回復し、目の健康を維持向上させる**といわれています。

アントシアニンには「**抗酸化作用**」と呼ばれる体の老化や病気に影響する活性酸素を除去する働きがあります。血液中の成分のひとつでもある血小板の凝固を抑制したり、血管の保護や強化をしたりといった、**循環機能の改善**に効果的な働きをします。

## ★疲れた目にオススメのケア★

### ■ 濡れタオルで目元パック

お湯や冷水にハンドタオルをひたして絞り、目の上に置きます。適度な重さもいい刺激になってリラックス効果アップ♪

### ■ 遠くのものを見る

近くの物を見ているときは、目の筋肉が収縮し緊張状態にあります。定期的に遠くのものを見たり、ベランダや窓から景色を眺めたりして目の筋肉を緩めましょう。

### ■ PC作業は休憩を入れながら

1時間に1度休憩してパソコン画面から目を離すだけで、目の負担がかなり軽減されます。意識的に休憩しましょう。



# Q2. 喉が痛いから加湿器使用するのは正解？

A. **正解**ですが、**加湿器の使用方法には充分注意しましょう！**



## 加湿器により空気を潤すことでのメリット

- ◆ 喉の調子を整える
- ◆ インフルエンザや風邪の菌は湿気を嫌うため、予防効果が高い



## 加湿器を使用する際の注意点！

- ◆ 綺麗に掃除せずに使用すると、細菌が部屋中に飛び散ってしまう  
(特に、古いタイプの超音波式加湿器が起こりやすい)

要注意!



**過敏性肺臓炎** ※ アレルギー性の肺疾患

原因：加湿器から放出される細菌やカビを、長期に渡り吸い込んだことで起こる

症状：咳、発熱、全身倦怠感など

# 喉の乾燥は大敵です！



## 喉が乾燥してしまうと…

- ◆ 細菌やウイルスを外に出す役割を持つ、喉の**絨毛**が抜けやすくなる
  - ◆ 冷たい空気を吸い込むと粘膜の血管が収縮し、**絨毛**の動きが鈍くなる
- ➔ **細菌やウイルスに感染しやすくなる**

喉のケアをしましょう！

## とにかく潤いが大事！

- ★ うがいをする … 細菌やほこりを除去し、喉に潤いを与えます。
- ★ マスクをする … 外から細菌が入らないように防ぎ、喉の加湿にも効果的です。
- ★ 飴を舂める … 唾液を出す飴の効果により、口の中と喉が潤います。
- ★ 睡眠をとる … 喉の乾燥は、体の疲労から起こる場合もあります。たっぷり睡眠をとりましょう。



# Q3. 太っている人が無呼吸症候群になるの？

A. 無呼吸症候群は、**太ってなくても、痩せていても、女性でもかかる病気**です。

要  
CHECK!

**10秒以上の無呼吸**が **睡眠1時間あたり5回以上** 起こり、  
その影響で日中に眠気が出る場合

**睡眠時無呼吸症候群**（Sleep Apnea Syndrome = **SAS**）の可能性ががあります！

## SAS発症の原因

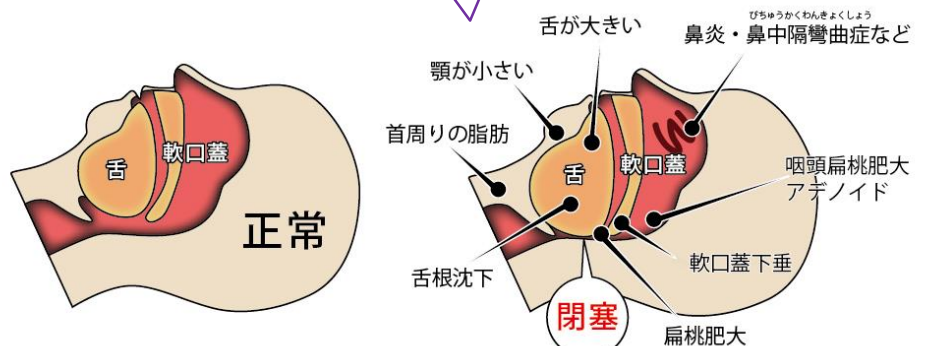
無呼吸症候群（SAS）は、空気の通り道である上気道が狭くなることが原因です。

首周りの脂肪が多いと、上気道を狭くしてしまい、SASの原因となります。しかし原因は脂肪だけではありません。

扁桃肥大、舌が大きいことや、鼻炎・鼻中隔彎曲といった鼻の病気、また、あごが後退していたり、あごが小さいこともSASの原因となります。

### 【顎が小さい日本人】

欧米人に比べて顎が小さい日本人は、少し太っただけでも舌が奥へ押しやられ、簡単に気道がふさがってしまいます。




<出典：一般社団法人日本呼吸器学会>

# 無呼吸症候群になりやすい人の特徴

## もしかして私も？！ 睡眠時無呼吸症候群（SAS）セルフチェック！

鏡の前で、喉を診てもらおう要領で大きく口を開けて、舌を下に出してみましょう。

このときに、**口蓋垂（のどちんこ）**は見えていますか？

クラス I	クラス II	クラス III	クラス IV
			
軟口蓋、口狭、口蓋垂、口蓋弓が見える	軟口蓋、口狭、口蓋垂（一部）が見える	軟口蓋、口蓋垂の基部のみ見える	軟口蓋も見えない

< 出典：TEIJIN <https://659naoso.com/sas/danger> >

左の図のⅢ・Ⅳのように**口蓋垂が見えていない**場合は上気道が狭い可能性があります。体重増加などで首まわりに脂肪がついたりすると、無呼吸を起こすリスクが高くなる可能性があります。もちろん、これらの特徴と一致するからといってSASということではありません。大切なのは、今SASではなくてもその将来的なリスクを知っておくことです。



### SASになりやすい方の見た目の特徴

- 首が短い
- 舌や舌の付け根が大きい
- 小顔
- 首が太くまわりに脂肪がついている
- 下顎が小さい
- 歯並びが良くない



SASは、身体的特徴に限らず、生活習慣も影響することがあります。

・ **肥満** ・ **喫煙** ・ **飲酒**

などの生活習慣にも注意しましょう！

# Q4. 乳がんは女性だけの病気？

A. いいえ、**男性も乳がんになります。**



## 乳がん症例の約1%は男性

近親者の中に、乳がんにかかったことのある女性が複数いる場合には、男女問わずに乳がんの発生リスクが高いと言われています。男性だからといって安心せず、定期的に胸周辺の違和感やしこりを確認しましょう。

## 男性の乳がんの落とし穴…



乳がん検診を積極的に取り入れている女性と違い、男性は多少の違和感があってもそれが**乳がんによる症状と思わずに見過ごしてしまう**ことも少なくありません。

そのために、明らかにしこりが分かるほど**がんが進行した状態で受診する男性が多い**のが現状です。



# Q5.食中毒の流行はなぜなくならない？

A. ノロウイルスは、一度感染したからといって**耐性がつくことはありません**。  
そのため同じ人が2度、3度と感染することもあり、毎年の患者数を増やす一因にもなっています。

## 食中毒ウイルスの進化

1990  
年代後半

流行したウイルス

### O-157

家畜の糞便から、**水や食物を介して感染**。また、感染した人から人への感染も。

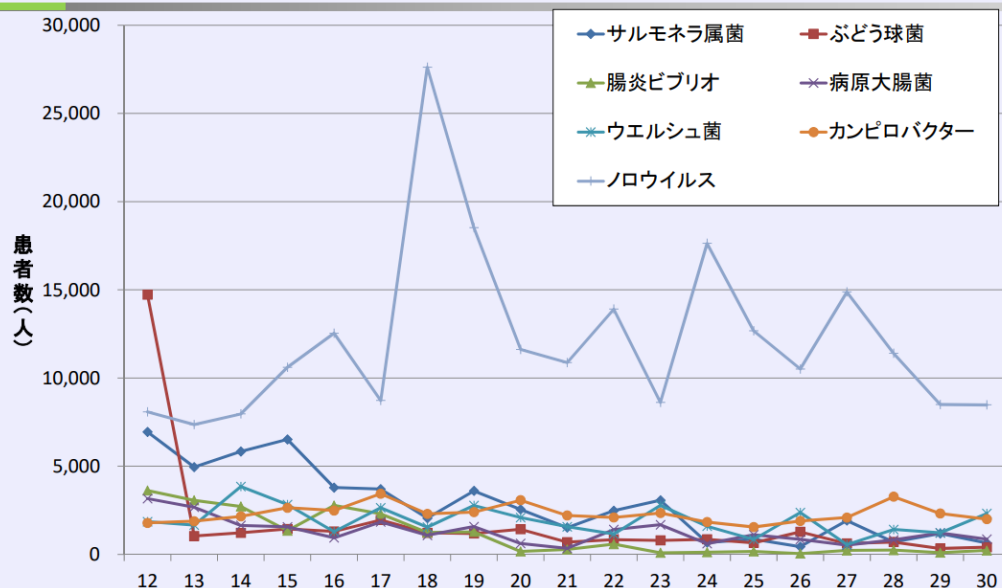
2000  
年代

流行したウイルス

### ノロウイルス

体内で増殖するため、主に**ノロウイルス患者もしくはウイルス保有者の糞便や吐物から感染**する。

### 病因物質別患者数の推移



< 出典：「平成30年食中毒発生状況（概要版）及び主な食中毒事案」（厚生労働省）  
<https://www.mhlw.go.jp/content/11121000/000488491.pdf> >

# 食中毒を防ぐために

## 食中毒の三原則！

(食中毒菌を) **付けない・増やさない・やっつける**

### 具体策



- 加熱する (O-157 = **75℃ 1分以上**、ノロウイルス = **90℃ 90秒以上** で死滅)
- しっかり解凍する (中途半端な解凍状態にしてしまうと、細菌が増殖してしまうため)
- 除菌する (特に調理器具はしっかりと除菌する)
- 手を洗う
- 生で食べない



### 二枚貝から感染が多かった理由

二枚貝はプランクトンを食し、水分を取り込む際に、細菌も同時に取り込んで蓄えてしまっていることが多いからです。感染源の印象として強いものとしてカキなどが挙げられます。



## 担当保健師のひとこと

時代の変化と共に、これまで当たり前だと思っていた常識が、実は非常識だったということが多くあります。  
今回の内容を機に、さまざまな情報に関して改めて調べてみてはいかがでしょうか。最新の情報から、たくさんの発見があるはずです！

## 保健師によるセミナー、ご好評いただいております！

- ・ 健康診断の事後措置について
- ・ アンガーマネジメント
- ・ 睡眠から考える長時間労働
- ・ VDT症候群予防について…など

健康経営に最適なセミナーを  
保健師がリーズナブルに実施いたします！

詳しくは特設サイトへGO！

<http://seminar.doctor-trust.co.jp/>

保健師 健康経営セミナー

検索



無料セミナー  
毎週水曜日  
開催中！