

Medical

生活習慣病

目標おおむね達成、2割満たず

メタボ・肥満者への保健指導

メタボリック症候群の人や肥満者に対する保健指導（特定保健指導）について、事前に立てた目標を60%以上達成できていたのが2割にも満たないことが分かったと、大正製薬（東京都豊島区）が発表した。

同社は2024年9月、メタボ該当者や肥満者に保健指導を行っている保健師、管理栄養士ら716人を対象に、特定保健指導制度の実態についてアンケート調査を行った。

その結果、保健指導の現場では、9割以上の人がメタボ・肥満者に「食事指導」や「運動指導」を実施していたが、指導開始前に立てた目標をおおむね達成できている（60%以上）人は、17.2%にとどまった。

また、指導者の97.9%が保健指導に課題を感じており、60.6%が「改善が見られない」、60.5%が「指導対象者本人が『問題だ』と捉えていない」と回答。生活習慣の改善や当事者に課題意識を持ってもらうことの難しさが浮き彫りとなった。（メディカルトリビューン＝時事）

子ども

母乳育児6カ月以上で発達良好

母乳育児を6カ月以上継続すると子どもの発達に良い影響を与える可能性があると、イスラエルなどの研究グループが発表した。

研究グループは、イスラエルの国立母子保健クリニックの小児発達データに基づき、2014年1月から2020年12月に妊娠35週以上で生まれ、2〜3歳時に少なくとも1回以上の追跡調査を受けた小児を対象に、母乳育児の期間と発達との関連を調査した。

小児57万532人のうち29万7571人が6カ月以上の母乳育児を受け、そのうち12万3984人は母乳のみの完全母乳育児だった。

分析の結果、6カ月以上母乳育児を受けた子どもは6カ月未満の子どもと比べ、言語や社会性、運動発達の遅れが発生する確率が低かった。

研究グループは「今回の結果は、子どもの発達を促進する上で、養育者や公衆衛生上の取り組みの指針になる可能性がある」としている。（メディカルトリビューン＝時事）

話題

「巨大化した」と想像、歩幅広がる

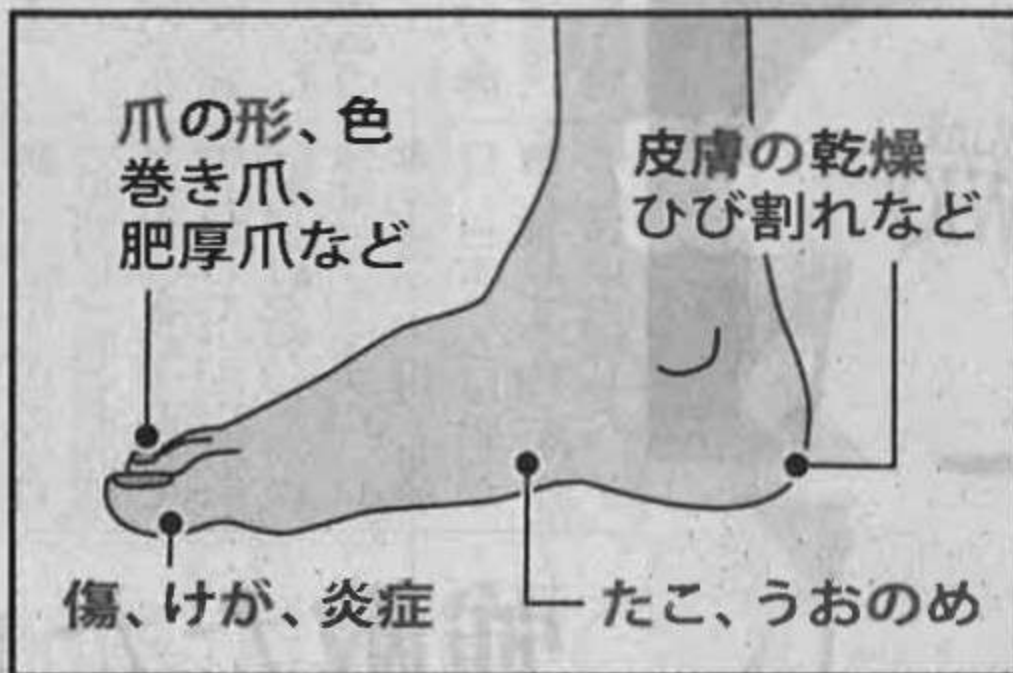
歩行する際、自分の体が「巨大になった」と想像するだけで、実際の歩き方が大きく変わることが分かったと、京都工芸繊維大などの研究グループが発表した。

研究グループは、成人26人を対象に、①目を開けた状態②目を閉じた状態③目を閉じて体が天井（高さ約4m）まで届くほど大きくなったと想像した状態④目を閉じて通常の体のイメージに戻した状態⑤目を開けて通常の体のイメージに戻した状態の順で歩行してもらい、歩幅や足を上げる高さなどの変化を調べた。

その結果、③の目を閉じて体が巨大化したと想像した場合に、歩幅が広がって足先がより高く持ち上がり、歩行動作が顕著に変化していた。

研究グループは「今回の結果は体のイメージが運動に与える影響を示している。リハビリテーションやスポーツトレーニングで、認知・イメージを活用した新たな指導法の開発につながる可能性がある」と述べている。（メディカルトリビューン＝時事）

◆チェックするポイント



足指の皮膚疾患対策で転倒予防

現在、7人に1人が足白癬（はくせん＝水虫）、13人に1人が爪白癬（爪水虫）を患っているといわれる。足指に皮膚疾患や爪の異常があると、歩行バランスが崩れ転倒リスクが高まるという。

フットケアは体づくりの基本

一方、肥厚爪は登山などの外傷、爪白癬、加齢、靴の圧迫、血行不良などが原因で起こる。「年を取ると爪が乾燥して厚くなる。血流が悪くなると栄養が届きにくくなり、爪の成長や質に影響します」

フットケアの第一歩は、爪を正しく切ること。丸く切らずに四角い形（スクエアカット）に整える。水虫予防は「足を清潔にすること。柔らかい歯ブラシで指の間や爪の回りをやさしく洗い、タオルで十分に拭く。乾燥予防にハンコクリームなどを塗るとよいでしょう」。

足の筋肉を柔らかくするストレッチも効果的だ。片手で足の土踏まずを支え、5本の足指をまとめて反らしたり、内側に曲げたりする。

「足指のトコナは姿勢のゆがみや歩き方の癖を招き、膝痛や腰痛にもつながります。フットケアは体づくりの基本です」と高山医師は強調する。（メディカルトリビューン＝時事）

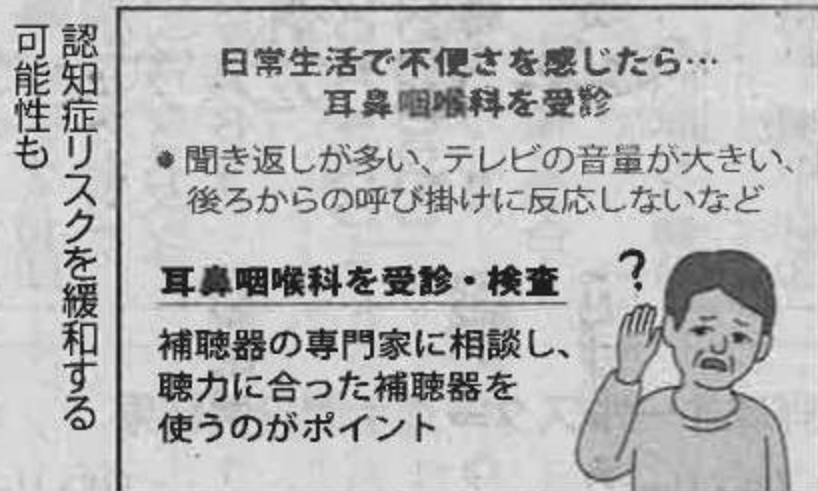
歩行するには、親指で体重を支え、重心を左右の足に移動させる必要がある。「爪があることで足指に力が入り、地面を踏み込んで蹴り出すことができます。足指と爪による地面を踏む力と足底の感覚が低下すると、体のバランスが崩れ、転倒しやすくなります」と高山医師。

トコナには、たこ、うおめ、水虫、巻き爪、分厚くなる肥厚爪（ひこうそう）などがある。たこやうおめは痛みを引き起こし、歩行困難を招く。爪白癬によって爪が分厚く変形すると、接地が不安定になり、つまずきやすくなる。

巻き爪は、窮屈な靴による圧迫や、足指が浮いて地面をしっかり踏めない「浮き指」などで発症する。もともと爪には軽く巻く性質があり、地面からの刺激がないと、爪の両端が内側に巻き込み、皮膚を圧迫して痛みを生じる。

埼玉県済生会川口総合病院の所在地 〒333-8558 埼玉県川口市西川口5の11の5 電話0570(08)1551

◆補聴器の始め方



日常生活で不便を感じたら…耳鼻咽喉科を受診

聞き返しが多い、テレビの音量が大きい、後ろからの呼び掛けに反応しないなど

耳鼻咽喉科を受診・検査

補聴器の専門家に相談し、聴力に合った補聴器を使うのがポイント

「55歳以降の中高齢層で、聞き返しが多い、テレビの音量が大きい、後ろからの呼び掛けに反応しないなど、日常生活で聞こえに不安を感じるようになったら、認知症リスクについて理解し、一度、耳鼻咽喉科を受診してほしいです」

受診により、加齢性難聴か否かを含めた検査・診断が可能となる。「補聴器はどこでも購入できますが、大切なのは本人の聴力に合っているかどうかです。耳鼻咽喉科や言語聴覚士など、補聴器の専門家に相談してください」と、大石准教授は呼びかけている。（メディカルトリビューン＝時事）

◆ 慶応大病院の所在地 〒160-8582 東京都新宿区信濃町35 電話03(3353)1211 (代表)

健康



メディカル



◆夏季うつ病

夏季うつ病の特徴

誘因：睡眠不足や不規則な生活リズム

症状：抑うつ（気分の落ち込み）、だるさ、疲労感、食欲不振

対策：規則正しい生活を心掛ける



夏季うつ病

季節性感情障害（SAD）の一種で、冬場に抑うつ症状が表れる冬季うつ病は、比較的よく知られている。一方、同じSADでも、夏場に発症する夏季うつ病については、時として夏ばてと思われてしまつたなど、見過ごされがちなという。品川メンタルクリニック（東京都港区）の渡辺真也院長に話を聞いた。

不規則な生活

冬季うつ病は日照時間が短い時期に発症し、光を浴びる治療法が有効である。日照時間の長い夏に抑うつ病の症状が表れるのは、抑うつ病のイメージとは違いますが、「夏は日照時間が長くなる分、活動的になるから夏にかけて発症して秋から冬の間は症状が表れない。体などして睡眠不足になりやすいのだらさ、疲労感、食欲不振といった症状が目立ち、夏ばてと思われるかもしれませんが、うつ病の発症リスクになります。実際、夏休

難聴は認知症リスク

高齢者

補聴器で軽減か

加齢に伴い聴力が低下する加齢性難聴は認知症のリスクになり得る。慶応大病院耳鼻咽喉科・頭頸部外科の大石直樹准教授らの研究グループは、長期にわたる補聴器を装着している人では認知症リスクが緩和される可能性があることが分かったと報告した。

うつ状態にも

難聴の大半を占める加齢性難聴の場合、治療の中心は補聴器の装着だ。補聴器を用いず放置すれば、日常生活にさまざまな影響を及ぼしかねない。「人とのコミュニケーションが取りにくくなった」「社会的に孤立してうつ状態に陥ったり。認知症リスクも高まる」といわれています。大石准教授。難聴は中年期における認知症の最大のリスク因子だが予防可能なと、国際共同研究グループが報告し、注目されている。「しかし、どの程度の難聴になったら認知症予防として装着すべきか」ということは分かっていませんでした」

そこで大石准教授らの研究グループは、2022年9月から23年9月までに慶応大病院耳鼻咽喉科・頭頸部外科を外来受診した55歳以上の117人を対象に、聴力と認知機能の関係を調べた。その結果、補聴器の装着経験のない難聴者は、認知症リスクが高まる

み明けに学校や職場に行けないケースもあるという。

一般にうつ病は女性に多い特徴があり、「夏は薄着になり、海水浴などで体形が分かりやすい服を着る機会が増えるため、体形に対するコンプレックスが大きなストレスとなり、抑うつ症状を誘発、悪化させてしまうこともありま

運動など規則正しい生活を送ることが大切です。毎日の就寝・起床時刻や食事の時刻など日記をつけることをお勧めします」

気になる症状が表れたら、精神科か心療内科を受診するのがよい。「症状が2週間続くようなら、早めに専門家を受診してください。夏季うつ病に特化した治療法はないため、抗うつ薬などを用いる薬物療法や、精神療法が主体となる。ただ、基本はあくまで「規則正しい生活習慣」。

「夏は誰もが楽しさを味わえる季節ですが、暑さによる熱中症や夏ばてに注意を払うだけでなく、精神的な不調にもつながりやすいことを認識してほしいです」と渡辺院長はアドバイスしている。（メディカルトリビューン＝時事）

◆ 品川メンタルクリニックの所在地 〒108-0075 東京都港区港南2の6の33セントミビル5階 電話(0120)772248