

スマイル Smile

みづかな
つながる
ゆたかになる
.....

Vol. 22
2018
秋号



Interview くらしにスパイス

あなたらしさを表す
「声」を大切に
もっと「のど」に関心を持とう

連載！まるまる入門

スポーツ選手の栄養・食事編 第3回



あなたらしさを表す「声」を大切に もっと「のど」に関心を持とう

大きな声、小さな声、低い声、高い声など。私たちの多くが日々の生活の中で「声」を用いたコミュニケーションを駆使しています。ではあなたの声はどんな声ですか？ もしその声が使えなくなったらどうしますか？ 大切な声をなくさないために、のどのことをもっと知ってみませんか？ 今回は東北文化学園大学准教授で言語聴覚士の石毛美代子先生にお話を伺いました。

言語聴覚士ができること

—— まず先生は「言語聴覚士」ということですが、どんなことをされるのでしょうか。

言語聴覚士は医療やリハビリの現場において、言語障害、聞こえの障害、話しことばの障害、食べることの障害の方々と向き合い、訓練や指導を通じて機能の回復などを支援する専門職です。1997年に国家資格に認定されて以来、急速に認知が拡大して、最近では理学療法士、作業療法士と並んで、多くの医療やリハビリの現場で私たち言語聴覚士が活躍しています。

—— 食べることの障害なんかも言語聴覚士の支援対象なのですね。

私たちが支援をする障害の多くが、「のど」に何らかのトラブルが生じています。のどと言ってもいわゆるのど仏の奥、喉頭（こうとう）の機能回復・向上を支援するのです。喉頭は呼吸の通り道であり、異物から気道を防御する最後の砦であり、そして声を出すための声帯がある実は色々な役割を持つ器官です。そのため、食べ物が入ってしまったり起こる障害も私たちの守備範囲となっているのです。

—— なるほど。では言語聴覚士というお立場からのどの病気を語る際は、喉頭で何らかのトラブルが起きていることを指すわけですね。

そうです。しかしこのトラブルも年齢や原因に応じて様々にあります。吃音（きつおん）症や構音障害（発音の障害）、言語発達障害、人工内耳のリハビリテーションなどでは小さな子どもたちと接することが多いですし、一方で加齢による難聴や脳卒中から失語症や嚥下障害（食べることの障害）になってしまったケースではお年寄りと向き合うなど、本当に患者さんごとに色々なトラブルに出くわします。

—— では興味深い喉頭健康について教えていただければと思います。

声枯れを軽視してはいけない

—— のど、ここでは喉頭にトラブルが起きる時の主な仕組みについて教えていただけますか。

おさらいですが、喉頭は呼吸の通り道、異物からの気道の防御、声を出すという大きく3つの役割があります。ここで重要なのが声帯です。声帯はのど仏の少し下にあり、およそ1.5cmの大きさがあります。これを私たちは筋肉と神経を使って開閉させています。

—— 声帯は空気の出入りを司るゲートなのですね。

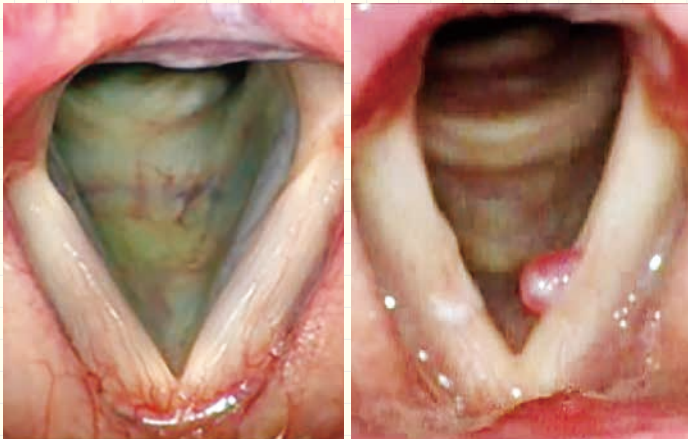
そして肺から出てくる空気で声帯を震わせると声が出ます。



東北文化学園大学 医療福祉学部リハビリテーション学科
言語聴覚学専攻
准教授

石毛 美代子（いしげ みよこ）

1985年東京女子大学文理学部哲学科卒業。1986年国立身体障害者リハビリテーションセンター学院言語聴覚学科卒業。北里大学東病院を経て、1994年から2001年まで東京大学大学院医学系研究科保健学専攻（修士課程および博士課程）に在籍。帝京大学ちば総合医療センター勤務ののち、2014年より現職。



正常な喉頭(左)と声帯ポリープ(右)

吐き出す空気と声帯の振動具合で私たちは色々な声を使い分け、他者と声を使ったコミュニケーションをとっているのです。なので声帯にトラブルが起きれば、声は出にくくなります。

—— **声が枯れる、というのはこの状態ですか。**

そうですね。成人男性が普通の声色、ボリュームで発声する時、声帯は120Hzほどの高速振動をしています。女性なら240Hz、以降大体1オクターブごとに振動は倍になっていくと言われています。のどが腫れるときは左右に別れた声帯のうち片方だけが腫れますから、バランスが悪くなり、振動させづらくなってガラガラ声、かすれ、高い声が出しづらいなどの症状となって現れるのです。

—— **何かトラブルが起きている、ということは声を聞いてすぐわかりますね。**

はい。声を聞きさえすれば、のどに何らかのトラブルが起きていることは素人でもすぐに気づくことができます。ただ問題は、何が原因でのにトラブルが生じているかはしっかり検査しないとわからないということです。大きな病気が潜んでいる可能性だって否定できないのです。

—— **声が枯れた原因が大きな病気であることもあるんですか。**

ええ。風邪をひいた、大声を出しすぎたなど身に覚えがあれば少しは安心ですが、怖いのは突然声帯が麻痺して片方の声帯が開きっぱなしになっている場合などです。声帯が開きっぱなしなので、ささやき声しか出せない時の原因の1割ほどにがんがあります。

—— **がんですか！**

はい。他にも最後まで理由がわからない特発性の麻痺というものも1/4くらいあります。日本ではたかが「声枯れ」と見過ごされがちなのですが、気になる音声障害があったらすぐに耳鼻科を受診していただきたいと思います。喉頭内視鏡検査で声帯を見ることががんであるか、ポリープであるかなど、のどの不調の原因を確認できます。

—— **普段は声が枯れた時、そのうち治るだろうとつい思ってしまいます。**

皆さん当たり前前に声を出して日々暮らしていますが、声を失ったときに初めて声の重要性に気づかれるのですよね。声は人それぞれのもので、個人の人柄や空気感など色々な情報を伝えてくれます。見た目の第一印象と同じように声もコミュニケーションで大きな役割を果たしているのです。欧米では、少しでも声に不調があると受診する方が多いのですので、日本よりも声に対して関心が高いように感じます。日本でももっと声や声帯を健康に保つことの重要性に関心が高まれば良いなと感じています。

声はあなたの印象を左右する

—— **さて、声帯の重要性について伺ってまいりましたが、では健康に保つために気をつけるべきことは何でしょうか。**

まず大切なのは水分ですね。多くの人は食事からのものも含めて1.5Lくらいの水分摂取はできていると思いますが、足りないと思う方は水で2Lを目安に水分を摂取してもらいたいです。あとは部屋の加湿も効果的です。

—— **乾いていると声帯は傷つきやすいですね。**

次にたばこですね。これは喉頭に化学的刺激がダイレクトにありますので、百害あって一利なしと言っても過言ではありません。ちなみにがんはもちろんのことですが、声帯がポリープ様声帯という状態になる一番の原因も喫煙と言われています。

—— **喫煙者は要注意ですね。**

声の大きさと使う量ですね。静かな室内で1対1で話しているときは気にしなくても良いですが、周囲がうるさい時などに、無意識のうちに急に大声を出してしまうときなどがどうしてもあると思いますが、声帯のことを考えるとあまり良くありません。また普段からおしゃべりな人も要注意。傾向から言ってもよくしゃべる人ほどのどのトラブルに見舞われやすいです。時には聞き役に回ってみるのも良いと思います。

—— **これは耳が痛い方もいらっしゃるのではないのでしょうか。**

ほかにも声帯周りの筋肉を鍛えるために歌うことなども有効だとは思いますが。しかし加齢によって声帯周辺の粘膜が痩せてきますので、食べ物などを工夫してのどだけでなく、全身の健康を保つように意識することも大切だと思います。

—— **では最後に読者の皆さんにメッセージをお願いします。**

女性でなくても、日々鏡に映る自分を見て身だしなみを整えるなどしていると思います。では自分の声を録音して聞いたことのある人はどれだけいるのでしょうか。声は顔や姿と同様に社会で生活していく上で、印象を左右する大切な要素の一つです。どうか皆さんには関心を持っていただき、少しでも気になることがあったら耳鼻科を受診していただきたいと思います。

—— **ありがとうございます。**



皆様からの投稿を募集します！

趣味や健康法、おすすめレシピ・おすすめソングなど、あなたの「元気のみなもと」をご紹介ください。「元気のみなもと」の紹介文にエピソードや写真を添えてご投稿ください。「スマイル」へのご意見・ご感想、ご質問等もお待ちしています。

なお、お送りいただいた写真等は返却できません。スペースの都合上、投稿文章を変更させていただく場合がございます。掲載する際は、お名前（ペンネーム可）を表記いたしますのでご了承ください。

投稿先 ▶ 一般財団法人 宮城県予防医学協会 総務部行

〒981-0942 仙台市青葉区貝ヶ森 4-3-1 E-Mail : info@mhsa.jp

SAS を知っていますか？

Sleep Apnea Syndrome (SAS サス) とは？

『睡眠時無呼吸症候群』は、眠っている間に呼吸が止まる病気です。無呼吸とは“10 秒以上の呼吸停止”と定義され、無呼吸状態が1 時間に5 回以上または、7 時間の睡眠中に30 回以上繰り返される病気です。本来、睡眠は日中活動した脳と身体を十分に休息させるためのもの。無呼吸が続くことで、体に負担がかかり生活習慣病（高血圧や心臓疾患）になりやすくなったり、昼間の眠気による事故に関係するため社会的にも問題となっています。



あなたは
大丈夫？

SAS の症状を
確認しましょう。

●寝ている間

- ☐ いびきをかく
- ☐ 呼吸が止まる
- ☐ むせる
- ☐ 呼吸が乱れ、
息苦しさを覚える
- ☐ 何度も目が覚める

●朝、起きた時

- ☐ 口が乾いている
- ☐ 熟睡感がない
- ☐ すっきり起きられない
- ☐ からだが重く感じる
- ☐ 頭が痛い、ズキズキする

●昼間の活動時

- ☐ 強い眠気がある
- ☐ 集中力が続かない
- ☐ いつも疲労感がある
- ☐ だるさ、倦怠感がある

※「運転中の眠気」の経験割合は、SAS でない人と比較して4 倍、「居眠り運転」ではなんと5 倍との調査結果も示されています。

今日から実践！SAS を予防！

太りすぎない

- 健康診断の結果には標準体重やBMI が記載されているので、ご自身の体重を確認してみましょう。のどや首まわりの脂肪が増えるとSAS を発症しやすくなります。

お酒は控えめに

- アルコールによって上気道を支える筋肉が緩み、気道が狭くなると、いつもはいいびきが生じます。寝るときは筋肉が緩んでいるので、アルコールが加わればさらに無呼吸に陥るリスクを高めることになります。寝酒は控えましょう。

口呼吸から鼻呼吸にする

- 鼻呼吸よりも咽頭が狭くなるため、上気道が狭くなりやすくなります。アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの症状がある場合は耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。

胃がん検診 Q & A



Q 胃がんの症状を教えてください。

A 胃がんは早い段階では無症状です。進行してくると胃の痛み・不快感・違和感、胸やけ、吐き気、食欲不振、貧血などの症状が出てくる場合がありますが、かなり進行した状態でも無症状のことがあります。

Q 胃がんの原因にはどのようなものがありますか？

A 多量の塩分、喫煙、飲酒、野菜不足などが一般的ですが、ピロリ菌の感染が最も重要な原因と考えられます。全胃がん患者の99%以上はピロリ菌感染者です。未感染者の頻度は1%未満とわずかですが、絶対に胃がんにならないわけではないので注意が必要です。

Q ピロリ菌について教えてください。

A 胃の中に感染する細菌で、正式名称はヘリコバクター・ピロリです。ピロリ菌は慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍、胃がん、胃リンパ腫などの病気を引き起こすことが分かっています。乳幼児期に口から感染すると考えられていますが、衛生環境の改善により感染者は減少しています。中年世代の感染率は約4～5割程度で、若い世代ほど割合は低くなっていきます。内視鏡とピロリ菌の検査で感染が確認された場合は、病院で抗生剤による除菌療法を受けることができます。

Q 胃がんは治りますか？

A 胃がんは進行具合によって病期Ⅰ～Ⅳ期に分類され、早期に発見治療することにより治療成績は上がります。各病期の治療成績（診断してから5年後に生存している割合）は以下のとおりです。
Ⅰ期 97.3%、Ⅱ期 65.7%、Ⅲ期 47.2%、Ⅳ期 7.3%

Q 胃がん検診のメリットとデメリットについて教えてください。

A メリット：検診を受けることにより症状のない胃がんを早期に発見できる。
デメリット：がんが発見しにくい形、場所、大きさによっては検診で見つからない可能性があります。一方、検診でがんの疑いを指摘されても精密検査で異常がない場合があります。

Q 胃がん検診にはどんな方法がありますか？

A 厚生労働省の指針では、明確に死亡率を下げる方法として胃X線（バリウム）検査、内視鏡検査が示されており自治体や事業所の検診で行われています。最近、血液検査（ABC検診）が取り入れられていますが、ABC検診は「胃がんのなり易さ」を調べるもので、胃がんそのものを見つける方法ではありません。

Q ABC検診について教えてください。

A 血液検査でピロリ菌感染とペプシノーゲンを調べることにより、胃がんのリスクを評価する方法です。胃がんのリスクが有ると判定された場合は内視鏡検査を追加する必要があります。胃術後、腎不全、ピロリ除菌後、免疫調整剤・胃酸分泌抑制剤・ステロイド服用中の方は胃がんのリスクを正しく判定することはできません。ABC検診の受診間隔は、生涯に1度または5年毎として各自治体で運用されているのが実状です。毎年受ける必要はありません。

附属勾当台診療所 医長 菅田英明

大切なお知らせ

1 第3期特定健康診査等実施計画期間における、特定健康診査・特定保健指導の運用の見直しについて

特定健康診査・特定保健指導が平成20年度から開始され、今年度節目の年を迎え、第3期特定健診等実施計画期間(2018～2023年度)が開始されました。

今回大幅な改正が行われ、特定健康診査基本項目の見直しや糖尿病等

の重症化予防等を推進する観点から、特定健康診査に詳細な健診項目として血清クレアチニン検査が追加され、心電図検査や眼底検査の対象基準も変更になりました。また問診項目に歯の状態等に関する質問が追加されました。

特定保健指導では実績評価の実施時期が3か月経過後から可能となり、初回面接と実績評価の同一機関連要件が廃止され、また健診当日に結果が揃わなくても初回面接の分割実施が可能となり、更なる実施率の向上に向け緩和された内容となりました。

主な改正内容は下記のとおりとなります。変更点などを留意し、特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上に努めましょう。

第3期からの見直しポイント

実施内容	検査項目	改正前
特定健康診査	基本的項目	「この1年間で体重の増減が±3kg以上あった」
		「夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある」
		LDL コレステロール
	血糖検査	空腹時血糖又は HbA1c
	詳細な健診の項目	
	心電図検査	前年度の健診結果等において、血圧、脂質、血糖、肥満(腹囲)の全ての項目について一定の基準に該当した者
	眼底検査	(実施なし)
特定保健指導	行動計画の実績評価時期	初回面接日から6ヶ月経過後
	健診当日の初回面接(分割実施)	特定健診の結果及び生活習慣等の問診の結果が必要
	2年連続で積極的支援に該当した者への保健指導	(記載なし)



改正後
「食事をかんで食べる時の状態(歯や歯茎)」
「朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している」
LDL コレステロール又は non-HDL コレステロール
空腹時血糖又は HbA1c、やむを得ない場合は随時血糖(食後3.5時間以上経過、10時間未満)
当該年度の健診結果等において、血圧が受診勧奨判定値又は問診等で不整脈が疑われる者
当該年度の健診結果等において、血圧又は血糖に掲げる項目が受診勧奨判定値に該当した者
当該年度の健診結果等において、血圧又は血糖に掲げる項目が保健指導判定値に該当した者
初回面接日から3ヶ月経過後でも可
健診当日に全ての検査結果が判明しない場合でも、初回面接を分割して実施することが可能
2年連続して積極的支援に該当した対象者のうち、1年目に比べ2年目の状態が改善している場合、2年目の保健指導は動機付け支援相当の内容でも可能

2 労働安全衛生法に基づく、定期健康診断等における診断項目の取り扱い等について(厚生労働省通達)

◇血糖検査について

労働安全衛生法に基づく定期健康診断で実施する血糖検査においては、空腹時血糖に加え随時血糖を認めることとなりました。これにより、HbA1c 検査を空腹時血糖検査の代替とする取扱いは廃止となります。(HbA1c 検査は、医師が必要と認めた場合に実施することが望ましい検査項目となります。)

◇健康診断項目の省略について

昨年夏、厚労省より運用の適正化が周知され、定期健康診断を実施する場合の留意として、健康診断項目の省略の判断について、一部において医師による適切な省略がなされておらず、一律に行うことが見受けられることで改めて省略基準について通達されました。



通達文及び省略基準内容は左記のとおりとなります。労働安全衛生法に基づき、適正な定期健康診断等を実施しましょう。

連載！まるまる入門

スポーツ選手の栄養・食事編

第3回

勝負の時に備えるアスリートの食事

いよいよスポーツの秋です。本格的なアスリートに限らず、様々なスポーツの大会が数多く開催される季節の到来でもあります。今回はアスリートが本番でしっかりと力を発揮するために、どんな食事をするのが望ましいのかがテーマ。身近なアスリートに教えてあげてください！

試合前の食事

試合前といっても1週間前と当日では食事で気をつけるべきことが少し違います。そこで試合前の期間を図のようにおおよそ3つに分けて考えてみましょう。

1 試合1週間～2日前

安全性重視
普段通り
バランス良く

1週間前

2 前日～当日朝

エネルギー源の貯蓄
主食多め
脂質・食物繊維少なめ

前日

3 当日

試合までの時間を
考慮した食品選択と
摂取タイミング

当日

2h前

1h前

試合

1 1週間前からは、体調を整えることを優先に、特別なものを摂取するよりは普段通りにバランスよくとることが大切です。主食、主菜、副菜に加えて牛乳・乳製品、果物を揃えた食事を心がけましょう。また、食中毒や消化不良などによって体調を崩してしまわないように、安全なものを食べましょう。例えば、お祭りの屋台など屋外で調理されたものや調理後から時間が経っているような料理、生力キ、生卵などは控えたほうが良いでしょう。

2 前日や当日の朝はエネルギー源となる糖質を体内に蓄えておくために主食を多めにとると良いでしょう。また、緊張により消化吸収の機能が低下するため、脂質や食物繊維の多い食事を控えましょう。通常の食事はエネルギーに占める割合が糖質50～60%、脂質20～30%程度ですが、試合当日朝の献立例のように高糖質、低脂質とします。当日の朝食は試合開始3時間前までにとれると良いでしょう。

3 当日は試合開始時刻から食事のタイミングをあらかじめ考えておきます。具体的には試合会場までの所要時間やウォーミングアップの時間を考慮して、起床時刻や朝食摂取の時刻をあらかじめ決めておきます。試合会場が遠いなどの理由で朝食摂取から試合まで4時間以上空いてしまう場合は、空腹を避けるために1～2時間前におにぎりやパンなど糖質が多く脂質の少ない軽食をとりましょう。また、1時間前にとる場合はバナナやゼリー飲料などの吸収の早い糖質を、直前はスポーツドリンクなどの糖質を含む水分が良いでしょう。

レシビ 試合当日の朝食例



3 卵を割って牛乳を加えて溶き、フライパンに油を敷いて溶き卵を炒めます。レタスの上に出来上がった卵をのせてケチャップをかけます。さつまいもを蒸して（電子レンジで加熱して）添えます。

4 茹でたパスタにツナ缶、塩昆布、青じそを加えて和えます。

■材料（1人分）

①梅じそごはん
ごはん 250g(米 3/4 合)
梅じそふりかけ 適量
②かぼちゃの味噌汁
かぼちゃ 40g...一口大
いんげん 20g...3cm
だし汁 140cc
味噌 小さじ1杯(9g)

③スクランブルエッグ
卵 1個(50g)
牛乳 小さじ1杯(5g)
油 小さじ1/2杯(2g)
レタス 1/2枚(5g)
さつまいも 30g...輪切り
④ツナと塩昆布のパスタ
パスタ 20g

ツナ缶 10g
塩昆布 2g
青じそ 1/2枚(0.5g)
...千切り
⑤フルーツヨーグルト
キウイフルーツ 1/2個(50g...輪切り)
バナナ 1/2本(50g...輪切り)
ヨーグルト 80g

コラム

自分流のスタイルを

試合前の緊張による消化機能の状態や消化吸収の時間には個人差があります。試合前までに食べた食事内容や体調および競技成績などを記録して蓄積しておけば、自分にあった試合前の食事内容やタイミングを知ることができます。新しいサプリメントなど食べ慣れないものを摂る場合には、重要な試合前は避け、普段の練習前や練習試合の前などに試しておくとう良いでしょう。

岩田 純

仙台大学体育学部運動栄養学科
准教授。管理栄養士。公認ス
ポーツ栄養士。健康運動指導士。
神奈川県出身。



協会通信

2018
秋号

TOPIC 1

公衆衛生看護学実習

7月10日～12日、7月17日～19日のそれぞれ3日間、東北文化学園大学医療福祉学部看護学科の4年生2名ずつ計4名が公衆衛生看護学実習を行いました。

診療所長からの講話、人間ドックの見学、特定保健指導等について研修しました。



【特定保健指導の研修】



【胃内視鏡検査の講義】

公衆衛生看護学実習を終えての感想

- ・受診者に合わせたアプローチを行い、常に健康状態を把握する工夫がされていると感じました。
- ・特定保健指導は、対象者の生活状況や意向を考慮した上で計画を考える必要があり、本人が出来そうなことやストレスにならないことを提案することが大切だということがわかりました。

TOPIC 2

インターンシップ実習

8月7日、8日の2日間で東北学院大学の3年生2名がインターンシップ実習に来ました。あいにくの天候で、急遽3日間から2日間の実習期間に変更になりましたが、施設見学・健診会場見学の他、事業部の渉外活動に同行し、病院とは違った医療現場を体験しました。



インターンシップを終えての感想

- ・より良いサービスを提供するためには、常にお客さまの目線になることが大切だということがわかりました。
- ・宮城県全域・東北六県に及ぶ広範囲を、学校・地域・職域の分野にわけてそれぞれのニーズに合わせたサービスの提供をしていることがわかりました。
- ・健康診断は治療ではないので、サービスの質を常に向上し次回もご利用いただくための工夫をしていることがわかりました。
- ・健診中は医療の専門職の方々が中心ですが、その前後に事務の方々が資料作成を行っており、それによってスムーズな健診が行えるのだと実感しました。
- ・健診現場では、お客さま一人一人に合わせて会話し、受診者の方をリラックスさせる工夫がされていると感じました。

専門職と事務職、
それぞれがしっかりと役割を果たす
事で健康診断が
なりたっているんで
すね！



細やかな対応が
リーダーを増やし、
更には事業を
安定させる重要な
要素になるんです
ね！

健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所)
検体検査

一般財団法人
宮城県予防医学協会

TEL 022-274-3131
FAX 022-233-7104

仙台市青葉区貝ヶ森4丁目3番1号

施設健診(人間ドック・
一般健診・脳検診等)

一般財団法人
宮城県予防医学協会
健診センター

TEL 022-262-2621
FAX 022-262-6686

仙台市青葉区上杉1丁目6番6号



宮城県予防医学協会ホームページ <http://www.mhsa.jp>