

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2020年 4月号



マスクの使用——症状のある人が有効

新型コロナウイルスの感染拡大による様々な影響のなかで、「使い捨てマスクが手に入らない」ということが、非常に大きくクローズアップされました。また、マスクについては、今まであまり意識されなかつたことが知られるようになりました。

そのひとつが、「マスクはおもに、感染しないためではなく、誰かに感染させないために着用するもの」とということです。

一般的な使い捨てマスクは、5ミクロン以上の粒子を防ぐことができます。ウイルスを含んだ飛沫は、ほぼ5ミクロン以上。このためマスクをすることで、自分のせきやくしゃみがマスクの外に放出するのを防ぎ、感染拡大の防止に役立ちます。

一方、ウイルスを含んだ飛沫が飛散する範囲は1m程度とされています。ほかの人との距離を十分に保つていれば、マスクをしなくても、感染のリスクは減らすことができます。さらに飛沫感染は、飛沫を直接吸いこむよりも、手に付着したウイルスを口や鼻から体内に取り込むことで起こるケースが多くなっています。感染防止に、マスクよりも手洗い・消毒が推奨されるのはこのためです。

マスクをすることで安心感を得るという面はあります。ですが、せきやくしゃみといった症状がなければ、無理にマスクをする必要はありません。まずは、症状のある人がマスクを使用することが、さらなる感染拡大の防止につながります。

飲酒が原因ではない脂肪肝が増えてくる

し
ぼう
かん

脂肪肝とNAFL



年齢とともに少しお腹周りが気になつてはいるけれど、たまに歩くことを心がけている。お酒は飲むほうではないし、肝臓は特に心配していない——実は今、そうした方に「非アルコール性脂肪肝（NAFL）」が見つかるケースが増えているのです。

最初に肝臓のことを簡単にご紹
介します。体内で最大の臓器、肝臓。その重さは約1kgほどあるといわれています。

また、皆さん一度は耳にしたことがあるかと思いますが、別名「沈黙の臓器」といわれ、肝臓にトラブルが起こっても初期では特徴的な症状があらわれにくいためあります。肝臓は黙々と働き続け、私たちが何らかの異変を感じた時には、症状がかなり進んでいたということもあります。

健康診断はもちろんのこと、病合、アルコールは肝臓で分解され

最大の臓器、肝臓

医院に通院されている方で3か月に1度くらい血液検査をしている方もいらっしゃるかもしれません。それには、処方しているお薬が肝臓に負担をかけていいかチェックする意味合いもあるのです。

肝臓には、次のような大切な働きがあります。

- ①タンパク質や脂質、胆汁を合成する
- ②不要な物質を解毒し、排出する
- ③鉄分などの栄養の貯蔵

脂肪肝とは

図1



ビール
ロング缶2本
(適量：1本)



ウイスキー
ダブル2杯
(適量：1杯)



ワイン
3～4杯
(適量：2杯)



日本酒
2合
(適量：1合)

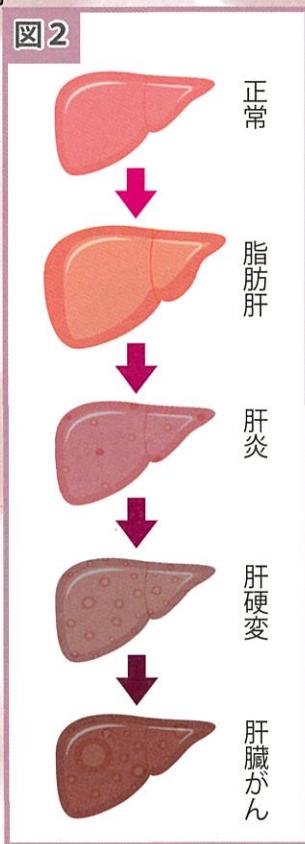
て中性脂肪に変わり、栄養として各臓器に送られます。

けれども、体内最大の臓器といえど処理能力には限界があります。肝臓が1日で処理できるアルコールの量は図1の通りです（適量はカツコ内、要注意）。これらの量を上回った飲酒を毎日続けていたらどうなるでしょうか？ 大量のアルコールによって

※女性の身体はアルコールの影響を受けやすいので、適量の半量が望ましい。



図2



横文字が並んだ見出しが、文章をさらっと読んだ上で、図3を見ていただければわかりやすいと思います。

「NAFLとNAFLD」

放置すると中性脂肪が肝臓の血管を圧迫したりして、肝臓の働きに悪影響を与えるようになります。すると、図2のような病気に進行していく危険性があるのです。そして、これまで脂肪肝を引き起こす主な原因はアルコールであります。

合成されすぎた中性脂肪が、肝臓の細胞に付着してしまうことになります。この状態を一般に「脂肪肝」といいます。さらに、これを放置すると中性脂肪が肝臓の血管を圧迫したりして、肝臓の働きに悪影響を与えるようになります。すると、図2のような病気に進行していく危険性があるのです。そして、これまで脂肪肝を引き起こす主な原因はアルコールであります。

かつては図2のような経過をたどるのは、アルコール性脂肪肝が悪化するケースだと考えられてきました。

しかし、現在はアルコールを大量に飲まなくとも脂肪肝を発症する人が増加しています。これを「非アルコール性脂肪肝（NAFL）」といい、人間ドックを受けると20～30%の方に見つかるそうです。

NAFLが引き起こされる原因は、簡単にいうと「生活習慣によるカロリーの摂りすぎ」となります。たとえ、飲酒量は少くとも、今の私たちの食生活はカロリーが高くなりやすく、肝臓で不要な物質の分解・排出が追いつかない状態に陥りやすくなつ

ています。

性脂肪性肝疾患（NAFLD）

といいます。

肝細胞に脂肪がつくだけでなく、これを

炎症を起こすこともあります。生活習慣による様々な原因から

炎症を起こすこともあります。生活習慣による様々な原因から

脂肪肝を指摘している

方には、肝臓がんなどへの進行が描かれた図2を見て、不安を抱かれます。図3のようにNAFLとN

A SHを合わせて「非アルコール

S H」といいます。NASHに

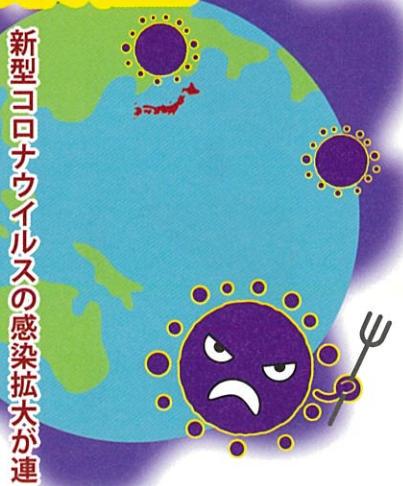
なると、きちんと治療を受けない

ことはあります。図3のようにNAFLとN

A SHを合わせて「非アルコール

いま知りたいこと

新型コロナウイルス 感染症



新型コロナウイルスの特徴・症状は?



厚生労働省では、新型コロナウイルス感染症の特徴を「ウイルス性のかぜの一種」としています。もちろんこれは、新型コロナウイルス感染症をかぜとみなして軽視してもよいということではありません。確かに現段階では、かぜとみなしていません。とくに、かぜ薬の有効性が確認できない現段階では、かぜとみなしていません。

単純に同一視することは危険です。ただし、かぜの一種ということであり、とくに飛沫や接触による感染という点から、かぜの予防に効果がある対策（手洗いや消毒、せきエチケット、健康管理による免疫力の維持・増進）は有効と考えられます。

また、かぜをひいたときと身体の状態の違いを比較することで、いち早く新型コロナウイルス感染

現在進行形の事例なので、状況によって変わることはあり得ますが、重要な点をいくつかまとめて参考にしてください。

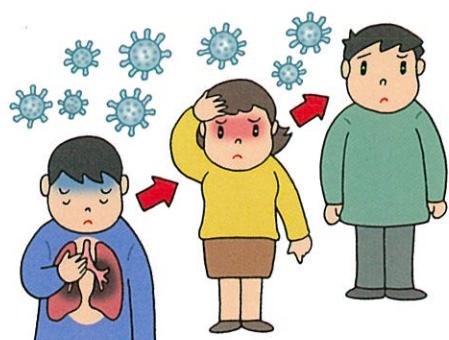
感染リスクを抑えるための行動



新型コロナウイルスの感染者の8割は比較的軽く、症状がないケースもあります。その一方で、60歳以上の方や高血圧、糖尿病の方。さらには、循環器や慢性の呼吸器疾患、がんなどの持病のある方は、重症化のリスクが高くなっています。

新型コロナウイルスの感染力は、現在のところ、インフルエンザと同じくらいとされています。こうしたなか、厚生労働省の専門家チームが、日本国内の感染者110人を対象にした詳細な分析調査によって、新たな事実が判明

症に対応できるようになります。新型コロナウイルス感染症の症状としてはおもに、せきや発熱などの痛み、全身の倦怠感があげられています。こうした症状は、かぜの症状とよく似ています。違いとしては、かぜの場合は通常3～4日で症状が回復するのに對して、新型コロナウイルス感染症は症状が、一週間程度続くところです。



しました。それは、国内の感染者110名のうち、83人は誰にも感染を広げていないという点です。さらに、二次感染が確認された27人のうち、感染した相手が一人に留まっているケースは半数以上でした。

そして、二人以上に感染が広がったケースは、11例。そのほとんどが、「屋内の閉ざされた環境」でした。このうち「空気のとおりがいい環境」で四人以上に広がったケースはなく、「空気がよどみがちな環境」において二例、九人以上に感染が広がっています。

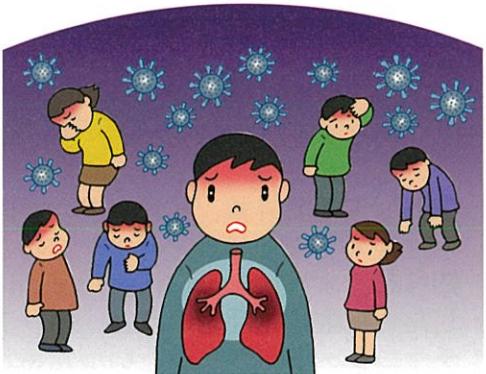
このことから、新型コロナウイ

厚生労働省では、「現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況であり、インフルエンザなどの心配があるときには通常と同様にかかりつけ医などに相談してほしい」としています。

かぜのよくなきぜがあるときは?



ルスの感染拡大には環境要因が大きく関わっていて、「屋内の閉ざされた、空気がよどみがちな環境」を避けることで、感染リスクを抑えることができるのではないかと専門家は指摘しています。



全、呼吸器疾患の基礎疾患がある人」「透析を受けている人」「免疫抑制剤や抗がん剤を使用している人」「妊婦の方」は重症化のリスクが高いため、目安より早めに、症状が2日程度続く場合、「帰国者・接触者相談センター」に連絡するようにしてください。

安としては、「かぜの症状や37度5分以上の発熱が4日以上続いている」「解熱剤を飲み続けなければならぬ」「強いだるさや息苦しさがある」となっています。こうした方は、全国の都道府県にある「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談してください。

また、「高齢者」「糖尿病」「心不全」など基礎疾患がある人は、アルコール消毒は、ただ噴きかけるだけではなく、まんべん

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、手洗いの重要性があたらためて再認識されています。

ところで皆さん、手洗いには、一般的な『日常的手洗い』と、医療や福祉の現場で行なわれる『衛生的洗手』、手術のときに医師や看護師が行なう『手術時手洗い』の3種類あることをご存じでしょうか？

新型コロナウイルス感染症予防には、ぜひとも『衛生的洗手』を取り入れていきましょう。『衛生的洗手』は、手洗い→アルコール消毒の順で進めます。手洗いは、①水にぬらす②石鹼を手に取つて泡立てる③手の甲を洗う④指の間を洗う⑤ウイ



衛生的洗手



ルスや細菌が残りやすい「親指」を反対の手でくるんで回しながら洗う⑥手のひらと指先を洗う⑦手首を反対側の手でくるんで回しながら洗う⑧しつかり洗い流す⑨きれいに拭き取る。

手順を覚えるようにしましょう。アルコール消毒は、ただ噴きかけるだけではなく、まんべんなくすり込むことが重要です。

①軽く指を曲げて消毒薬を手に受ける②指や指先に反対側の手のひらを使つてすり込む④手の甲を反対側の手のひらですり込む⑤両手の指を組み合わせて指の間にすり込む⑥親指を反対の手でくるんですり込む⑦手首の消毒も忘れずに⑧消毒薬が乾燥するまですり込む。