

月刊 レン・ファミリー クリニック

April 2026

4

特集

2型糖尿病

ヘルスアップノート

きこえづらさを感じたら

「何を食べよう」健康クッキング

春の変わり揚げ

心豊かな暮らしの知恵

健康診断受診のコツ



お薬

豆知識

動きたくなる+

カラダづくり



各種保健取り扱い/入院設備完備/人間ドック

医療法人社団
連 誓 会

レン・ファミリークリニック

院長 横山晃貴

◇診療科目◇内科・呼吸器科・循環器科・消化器科・整形外科・リハビリテーション科

◇診療時間◇月～土 AM 9:00～12:00/PM 3:00～7:00

日 曜 AM 8:30～12:00/午後休診

◇休 診 日◇水曜日(当直医在院)・祝日

〒340-0054 埼玉県草加市新善町373

TEL 048-944-2200 FAX 048-944-2026

<http://www.myclinic.ne.jp/ren>

歳時記

菜の花

菜の花とはアブラナ科アブラナ属のアブラナの別称です。漢字では油菜、種子は菜種と呼ばれ、古くから野菜や油の原料として栽培されてきました。アブラナ科の花が黄色で似通っているため、現在はカブ、ブロッコリー、キャベツ、小松菜など、アブラナ属の野菜の総称として使われることが一般的です。種子が香辛料の芥子になるアブラナ属のカラシナも菜の花の一つで、河川敷や空き

地などに野生化して咲いています。黄色の花が多いですが、アブラナ属以外のアブラナ科である大根の花も、白い菜の花と呼ばれることがあります。現在、「菜花」と呼ばれて食用の野菜として流通しているのは、アブラナやセイヨウアブラナです。菜の花はビタミンC、ビタミンB₁・B₂、葉酸、カロテン、カルシウム、鉄分などの栄養素が含まれ、栄養価の高い野菜です。アブラナ科の植物は、

科の植物の莖こぎのことと言われています。

菜の花の種から採取できるナタネ油は、江戸時代の人々の灯火の燃料としても使われていました。江戸時代中期には天ぷら料理など食用にも使われるようになり、需要が増加しました。種からは油、油を搾り取った後の油粕は肥料、花芽は食用にもなることから、江戸時代には農作物の一つとして広く作られました。明治時代以降、油の原材料としての栽培はセイヨウアブラナに移り替わり、在来種のアブラナは野菜として、開花前に収穫することが多くなったようです。

晩春の季語として文芸作品の題材となる菜の花。「菜の花や 月は東に 日は西に」とは、江戸時代中期の俳人、与謝蕪村の句です。東には上ってきた月、西には沈む日という、対比の美しいこの句は、夕暮れ時の菜の花畑の情景が印象的によまれています。「菜の花畑に 入日薄れ」の歌いだしで始まる高野辰之作詞の唱歌『朧月夜』も夕暮れ時が描かれています。菜の花畑と夕暮れは、どこか魅力的な取り合わせなのでしょう。

日本では古くは弥生時代から葉物野菜として利用されてきました。古事記には吉備の菘菜アオナが登場しますが、この菘菜とはカブのことです。万葉集には「上毛野佐野の九久多知折りはやし吾れは待たむる今年来ずとも」の句があり、この九久多知は茎立すなわちアブラナ

降水量が少ない乾燥した冬の後、春の終わり頃は、長雨の多い時季です。春の長雨は、菜の花の咲く季節と重なることから、菜種梅雨とも呼ばれます。雨上がりの夕まぐれ、濡れた菜の花を眺めに散歩をしてみれば、春興を添えるひと時になるかもしれませんね。



2型糖尿病

最新の報告によると、世界で2型糖尿病に罹患していると考えられている人数は最大で8億2800万人。現在日本国内では治療中の人約360万人、未治療の予備軍も含めると約1000万人もの患者がいると考えられています。もはや国民病と言っても過言ではない2型糖尿病ですが、特徴として自覚症状なく進行し、気が付いたら合併症を招く怖さがあります。とにかく早期に病気に気づき生活習慣を改善する、そして適切な治療を受けることが、2型糖尿病の怖さを現実にしないうためにも重要だと言えます。



2型糖尿病とは

2型糖尿病について理解するために、まず糖尿病がどのような病気かを知ることから始めましょう。糖尿病とは血液中のブドウ糖の値である血糖値が常に高い高血糖状態が続く病気です。高くなりすぎた血糖値を下げるのは膵臓から出るインスリンというホルモン。よって糖尿病はインスリン



1型糖尿病と2型糖尿病



1型糖尿病

膵臓でのインスリンの分泌がほとんどされなくなることで発症する

2型糖尿病

インスリンが作られにくくなったり、効きにくくなることで発症する



1型糖尿病	割合	2型糖尿病
約5%		90%以上
主に小児～思春期	発症年齢	主に40歳以上
突然発症し急激に悪化する	発症のしかた	ゆるやかに発症しゆっくりと進行
やせ型に多い	体型	肥満傾向
インスリン注射	治療	食事療法、運動療法、薬物療法
免疫異常により膵臓が傷害される	原因	体質、生活習慣

2型糖尿病になるしくみ



糖尿病の診断基準

血糖値が①②③のいずれかひとつ以上当てはまる			HbA1cの値 + 6.5%以上
① 空腹時 血糖値 126mg/dL以上	② 75g経口 ブドウ糖負荷試験 200mg/dL以上	③ 随時 血糖値 200mg/dL以上	

が十分に働いていない病気ともいえます。糖尿病には2つの発症タイプがあり、1つは先天的にインスリン自体を膵臓で十分に作る事ができず、血糖値を下げられないタイプ。これを1型糖尿病といい、糖尿病全体の5%程度を占めます。そして残りの90%以上である2型糖尿病はインスリン自体は作られているものの、身体がインスリンに対して抵抗性を持った状態、つまりインスリンが効きにくい状態になって血糖値を下げられなくなったタイプです。2型糖尿病は肥満、食べ過ぎ、運動不足などをきっかけに発症するため、生活習慣病の一つとして扱われています。1型、2型を問わず、糖尿病の診断には図版①下部の基準値が用いられます。①は通常10時間以上絶食し

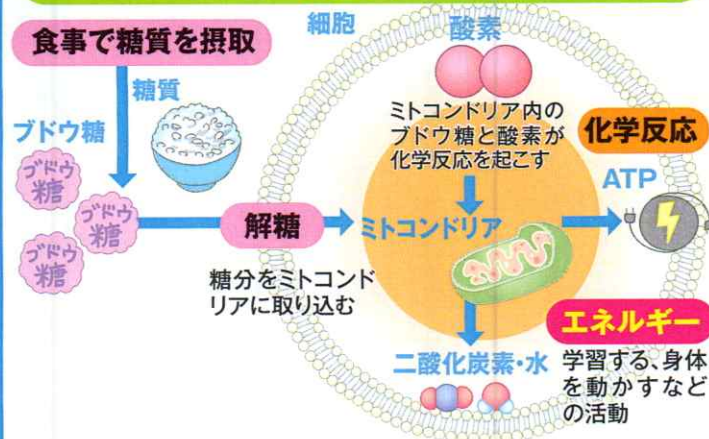
血糖値のコントロールと発症のしくみ

糖尿病の原因となる血糖（血液中のブドウ糖）は、全身の細胞が生命活動を行うための原料として用いられています。ブドウ糖の源となるのは糖質。糖質が消化されて生じたブドウ糖は細胞内で分解され、ミトコンドリアに取り込まれたブドウ糖

た後に測定される血糖値、②は空腹時に75gのブドウ糖を飲んで一定時間後に測定される血糖値、③は食事時間に関わらず測定される血糖値、HbA1c（ヘモグロビンA1c）はブドウ糖と結合した赤血球のヘモグロビンのことで表に示した条件を満たした場合、糖尿病と診断されます。

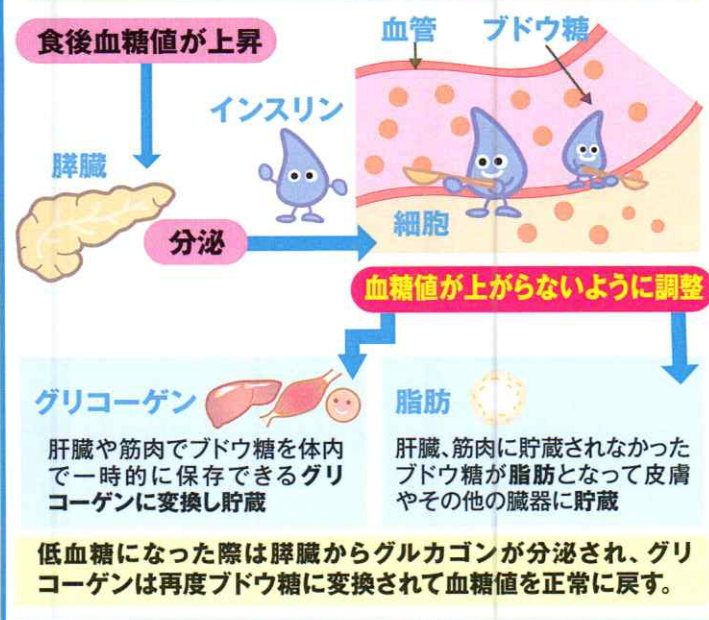
体内でのブドウ糖のはたらき

ブドウ糖がエネルギーになるまで



は酸素と化学反応を起こしてATPというエネルギー物質を作り、これを利用してさまざまな生命活動が行われます。私たちの生命活動に必要なブドウ糖は本来細胞に必要な分だけあればよいのですが、糖質を過剰に摂取すると、消化されたブドウ糖がミトコンドリアで利用しきれず血液中に余ってしまう高血糖状態となり、高血糖が続くと血管が傷つき、動脈硬化が進行します。これを防ぐために働くのが膵臓から分泌されるホルモンのひとつインスリンで、血液中の余ったブドウ糖を肝臓や筋肉でグリコーゲンという物質に変換して

インスリンの役割



自覚ないまま放置すると

貯蔵させ、肝臓、筋肉に貯蔵できなかった残りのブドウ糖は脂肪として皮膚やその他の臓器に貯蔵させて高血糖状態を解消します。2型糖尿病の発症には、体質と生活習慣の2つの要因が考えられており、**体質（遺伝的要因）では加齢に伴うインスリンの分泌量の低下、生活習慣では過食、運動不足、肥満、ストレス**などにより身体がインスリンに対する抵抗性をもった状態になります。

2型糖尿病の病態の本質でもある高血糖。高血

糖自体には何も自覚症状はありません。しかし、高血糖の状態が続くと動脈硬化が進行し、さまざまな合併症を招くこととなります。動脈硬化とは、血管の弾力性がなくなつて血管が硬く、狭く、そして脆くなる状態です。高血糖が続くと、血管の内側が傷つき、この部位にコレステロールが蓄積しやすくなります。コレステロールは時間の経過でプラークとよばれる塊を作り、血管の壁を硬くし、さらにプラークが大きくなって破裂すると、この部位を

今日の気になった用語

血糖値スパイク

血糖値スパイクとは、食後に血糖値が急上昇、急降下を起こす状態のことです。本来であれば食後に血糖値は緩やかに上がり、インスリンの働きで再び下がりますが、加齢や肥満などでインスリンの分泌能が低下したり、分泌のタイミングが遅れたりすると、血糖値の急激な乱高下を招きます。血糖値スパイクを放置すると、血管が傷つきやすくなり、動脈硬化のリスクが上昇し、突然死のリスクが高まります。糖質中心の食事を好む人、食べるのが速い人、運動不足の人などは高リスクです。バランスの良い食事をとること、食べる順序や速さを意識することが、血糖値スパイクの予防になります。

修復しようと血小板が集まって血栓を作るため、血管が狭くなって場合によっては血管が詰まってしまいます。こうして動脈硬化が進行し、合併症へと至ります。2型糖尿病による動脈硬化の進行によって現れる三大合併症は、よく「しめじ」と表され、いずれも身体の細い血管で動脈硬化が進行して生じる障害です。「し」は手足のしびれ、痛みなどの感覚の鈍化などを主症状とする神経障害。「め」は眼の病気である網膜症で、網膜の血管が傷つき、重症化すると網膜剥離による失明に至ります。そして「じ」は腎障害。腎臓で尿の生成に関わる細い血管が傷つき腎機能の低下を招き、最悪の場合は人工透析を必要とする状態になります。また、比較的太い血管で動脈硬化により生じる障害の総称を「えのき」と表します。「え」は足などの血流が悪くなって一部が腐る壊疽。「の」は脳卒中、「き」は狭心症や心筋梗塞の総称である虚血性心疾患を表します。その他にも、高血糖状態が続くと免疫細胞の一部が破壊されて免疫力の低下を招くため、感染症にかかった際は重症化、死亡リスクが高まります。また認知症、歯周病、皮膚炎などの発症

自覚症状に乏しい2型糖尿病
自分自身の血糖値を知るためにも
異常を指摘されたら速やかに専門医の受診を
定期検診を欠かさず受診し、

2型糖尿病とどう向き合うか

リスクが高まることも知られています。

糖尿病の合併症リスクを避けるには、年に1回必ず検診を受け、血糖値の状態を定期的に知り、異常を指摘されたらすぐに専門医を受診して治療を開始することが大切です。なお、喉が渇く、トイレが近くなる、倦怠感や集中力の低下といった症状は、2型糖尿病の早期に見られやすい症状で

高血糖の放置が招く合併症

3大合併症

- し 神経 (神経障害)
- め 眼 (網膜症)
- じ 腎臓 (腎症)

え 壊疽
 の 脳卒中 (脳梗塞・脳出血)
 き 虚血性心疾患 (狭心症・心筋梗塞)

大血管障害

高血糖状態が続くと進行する動脈硬化は合併症の要因に動脈硬化が起こるしくみ

正常な血管

高血糖により傷ついた部分にコレステロールなどが蓄積し、血管の壁が固くなる。

プラーク(コレステロールなどの塊)

血栓

プラーク(コレステロールなどの塊)が大きくなり破裂すると、血小板が集まり血栓が出来て血管が詰まる。

糖尿病予防のために

①生活習慣を改善する

適正体重 栄養バランスの良い食事 適切な食量 運動習慣 ストレス解消 禁煙

②身体の状態を把握する

$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$

BMI22が理想
 BMI25以上でリスク2倍

③定期検診と糖尿病のサインで早期に受診、早期に治療開始する

糖尿病のサイン

喉の渇き 多尿 頻尿 疲れやすい 集中できない 急激な体重減少

す。こうした症状が気になる場合も、早めに専門医に相談することが大切です。また発症を予防するためには、肥満などの高リスク要因を減らすことが大切です。なお、BMIが25以上で発症リスクが2倍に、30以上では6倍にもなると報告されています。最も理想的なBMIである22前後となる理想体重の維持を心がけましょう。また、日々の食事で高血糖を引き起こさないために食事の際は最初に食物繊維の豊富な野菜類、次に肉や魚、大豆などのタンパク質、最後にごはんやパン、麺などの糖質の順を意識して食べると血糖値の上昇を抑えることができます。2型糖尿病は日常生活のちょっとした心がけでリスクを軽減できます。よりよい生活習慣の維持に取り組みしましょう。



たのしみながら

認知症対策

問題

▼スタート

一	年	生	座	凶	画	工
供	子	菓	星	面	付	作
部	屋	入	衛	積	極	性
船	形	人	工	話	会	善
大	校	法	化	文	明	説
工	学	産	遺	学	金	一
場	見	地	直	売	上	封

答えは 11p の下

ゴール▲

漢字しりとり迷路

スタートのマスから3文字、4文字の熟語が「しりとり」でつながっています。ゴールまでの熟語をつなげて行って、通らなかったマスの2文字でできる言葉が答えです。

▼スタート

花	日	進	月	均	等	高
鳥	曜	数	歩	会	描	線
風	月	計	算	機	画	用
時	虫	切	間	空	希	紙
雨	望	髪	一	住	居	芝
天	長	戦	代	表	題	沸
順	延	国	時	電	話	騰

例題

解答

希望

ゴール

大麻

規制薬物の検挙者は、令和5年に大麻の検挙者数が覚せい剤を上回り、特に若年者の間で大麻の乱用が蔓延しているといわれています。大麻の基となる大麻草の花や葉には、テトラヒドロカンナビノールという成分が含まれ、これが脳に作用すると一時的にリラックス感、高揚感などの作用をもたらします。しかし同時に強い精神依存性があるため、乱用すると情緒不安定、集中力低下、短期記憶障害などの悪影響をもたらします。また長期間使用することで、記憶力や学習能力の低下、統合失調症やうつ病の発症リスクが高まることも知られています。このような観点からも、**大麻の使用は個人、そして社会にとっても良いことは全くありません。**

ところで、「海外では大麻は合法なのだから本当

Tips!

お薬豆知識

は安全なのでは」と考える人もいるかも知れませんが。しかし合法化している国の多くは、乱用者が多すぎて取り締まりにかかる労力を軽減するためにやむを得ず規制対象から外す、闇のルートで流通する大麻を国家が合法化して管理することで犯罪組織の資金源を遮断する、課税して税収を確保する等の社会的、経済的理由によるものです。決して大麻が安全だから合法化しているわけではありません。

一方で、大麻草に含まれるもう一つの成分カンナビジオールには、テトラヒドロカンナビノールのような精神依存作用がなく、かつ有用な作用が多くあることがわかりました。現在医薬品として応用するための研究が進められており、2018年にはアメリカでカンナビジオールが難治性の小児てんかん治療薬として承認されました。

旬を食べよう！
健康クッキング

Healthy
変わり揚げ
春の
揚げ
Cooking



【カメラマン】大井 一範

■エネルギー **443**kcal
(1人分)

■調理時間 **30**分

■材料 (4人分)

グリーンアスパラガス…4本
豚ばら肉 (薄切り) …4枚 (120g)

A
塩…少々
こしょう…少々
カレー粉…少々

えび…8尾 (240g)

塩…少々

こしょう…少々

スライスアーモンド…40g

うど…20cm

【衣】

天ぷら粉…100g

水…160ml

揚げ油…適量

レモン (くし形切り) …1/2個

旬の食材をからりと揚げたボリュームおかず。アスパラに含まれる「アスパラギン酸」は、疲労回復を助けるアミノ酸。油と一緒に摂ると吸収率がアップするため、揚げ物やソテーがおすすめです。

- 1 うどは5cm長さに切り、皮をむく。縦半分に切る。
- 2 えびは尾のひと節を残し、殻をむいて、背わたをとる。尾の先を切り、水気を包丁でしごき出す。腹側に縦に切りこみを入れて開き、塩、こしょうをふる。アーモンドは大きければ、半分に切る。
- 3 アスパラガスは根元1cmを切り落とし、下のほうは皮をむく。豚ばら肉は、Aをふって下味をつける。アスパラガスに肉を1枚ずつ斜めに巻きつける。半分に切る。
- 4 天ぷら粉と水を軽く混ぜ、衣を作る。揚げ油を約170℃に温める。うどに衣をつけて揚げる。えびは衣を薄くつけて、身の両面にアーモンドをつける。上下を返しながらかリッとするまで揚げる。
- 5 アスパラガスに衣をつけ、1~2分ゆっくり揚げ、斜め半分に切る。全部を器に盛り、レモンを添える。

レシピ提供：ベターホームのお料理教室 <https://www.betterhome.jp> (TEL 03-3407-0471)

全国15か所、バラエティ豊かなコース展開でレベルや目的に合わせて通えます。初心者向けから和食の基本、健康がテーマの新講座も。男性受講生も増えています。5月から始まるコース制のほか1回から受講できるチケット制もあります。まずは体験教室から始めませんか。詳しい内容はホームページで、「ネットショップ」では使いやすい調理道具、おいしくて体によい食品を販売しています。すべて国産野菜を使ったポタージュ3種や、筑前煮、豚汁など、「お料理教室の先生がつくった」レトルトシリーズが人気です。



健康診断
受診のコツ

健康診断は病気を見つけるためだけでなく、自分の身体の変化を知るための大切な機会です。現在の状態を知り、なるべく良い状態を維持していくために健診を活用しましょう。

健康診断で重要なのは、直近の検査結果だけではなく、数年分の推移を見ることがです。基準値は統計的な目安であり、検査結果が範囲外だから病気と決まるわけではありません。一方、基準値内でも数値が年々上昇傾向にあれば注意

が必要なので、3年以上は結果を比較するために保管しておきましょう。また任意のオプション検査も自覚症状や家族歴などから気になる病気のリスクがある場合は積極的に活用しても良いでしょう。大がかりなものだけでなく「推定塩分摂取量」の測定など、日々の生活習慣の改善にすぐ役立つせられるものもあります。なおオプション検査は種類によって受診できる機関が異なり、当日の追加はできないこともあるため、事前に調べて予約しておくことが良いでしょう。まずは自分自身の状態を知ることが健康への第一歩。検査前は普段通りの生活を送り、現状を確認して未来の健康へとつなげましょう。

検査項目別リスクチェック

リスク	肥満	高血圧	糖尿病	脂質異常症	肝機能	腎機能	貧血
検査項目	BMI 腹囲	血圧	空腹時血糖 HbA1c 尿糖	中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール Non-HDLコレステロール	AST (GOT) ALT (GPT) γ-GT (γ-GTP)	尿たんぱく クレアチニン eGFR	ヘモグロビン値

かかりつけ医と相談し必要に応じて気になる検査のプラスの検討を
いまの自分に合わせて選ぶオプション検査

家族歴・生活習慣から選ぶ

がんリスク
胃がん=上部消化管内視鏡検査、胃がんリスク検査など
大腸がん=大腸内視鏡検査など
肺がん=胸部CT検査、喀痰細胞診など
乳がん=乳房超音波、マンモグラフィなど
膵臓がん=腹部超音波、腹部CT、MRCP検査など
特定のがんリスクが気になる場合=そのがんの腫瘍マーカー検査など

脳卒中・心臓病リスク

- 脳MRI/MRA
- 心臓CT・冠動脈検査
- 頸動脈エコー
- 心臓超音波検査
- 血圧脈波検査
- 頭部MRI/MRA検査 など

喫煙者(元喫煙者)・生活習慣病

- 頭部MRI/MRA
- 胸部CT検査
- 喀痰検査
- 血圧脈波検査
- 頸動脈エコー
- 循環器検査 など

症状から選ぶ

胃炎 胃の不調
胃がんリスク検査 (ABC検診など)

血便・下痢 便秘
大腸検査 (大腸内視鏡など)

倦怠感 慢性的な不調
甲状腺検査

動悸・息切れ
循環器検査 (NT-proBNPなど)

年代から選ぶ

目安となる頻度 ■=毎年 ■=2~3年に1度

性別	30歳以降	40歳以降	50歳以降
男女共通	腹部超音波 胃部X線 上部消化管内視鏡	胸部CT 大腸内視鏡 頭部MRI/MRA	心臓機能 動脈硬化 腫瘍マーカー/がんリスク検査
性別ごと	子宮がん検診(女性) 乳がん検査(女性) (マンモグラフィ・乳房超音波)	骨密度(女性)	前立腺(男性) 骨密度(男性・70歳以降)

動きたくなる

カラダづくり

片足バランス

1

頭や肩、腰のラインが傾かないように真っ直ぐに立つ。可能であれば大きな鏡などで確認しながら行いましょう。



2

両腕を上げながらゆっくり片足を上げていき、膝が腰と同じ高さになったところで20秒キープ。足をゆっくり戻して両足で立ちます。反対側も同様に。両腕を広げるとバランスが取りづらい方は頭や肩、腰が傾いていないか確認しましょう。



※転倒に注意してください。バランスを維持するのが難しい場合は安定した壁などに軽く手を添えましょう。回数に決まりはありませんが、左右交互に4回×3セットを目安に行いましょう。

4・5・6月 寝るまえトレーニング

足首曲げストレッチ

1



2



仰向けになりリラックスしてゆっくり足首をまげていきます。曲げきいたらゆっくり伸ばします。

CHECK
ワンポイント
チェック

体重がかからない状態で足首を動かす運動です。余計な負荷がかからないので安心して大きく動かしてみましょう。

● 今月のプラスワン くるぶしを支点に動かそう。

バランスは常日頃から意識し続けているわけではないので、気づかないうちに崩れていることもあります。このトレーニングを行うと崩れた身体のバランスを修正したり、姿勢を崩して転倒しそうな時に元に戻れたりするようになります。またスポーツなどで必要な、動いている最中での身体の軸を意識しやすくなります。可能であれば鏡を見ながら行っても良いでしょう。優れたバランスを取り戻し、日々のパフォーマンスアップに繋げましょう。

ヘルスアップノート

きこえづらさを感じたら

以前に比べて音や声が聞き取りにくくなったと感じることはありませんか？聴力の低下は20代からすでに始まり、50代あたりからきこえづらさを自覚する人が出始め、75歳では約半数の人が難聴に悩んでいるとも言われています。放置すると認知症のリスクも高まる難聴。進行が遅く気づきにくいからこそ、補聴器を導入するなどの早めの対策が大切です。

◆難聴予防が認知症リスクの低減に

難聴には音の振動を伝える部分に障害がある伝音性難聴、音を信号として感じる部分に障害がある感音性難聴、その両方が合併した混合性難聴があります。加齢による難聴の原因は主に蝸牛の中の有毛細胞が減少することで、これは誰にでも起こりうる自然な変化です。加齢性難聴にはいくつの特徴があり、左右の耳で同じよう進行し、高い音から聞こえにくくなります。また症状の特徴としては、小さい音は聞こえにくいのに大きい

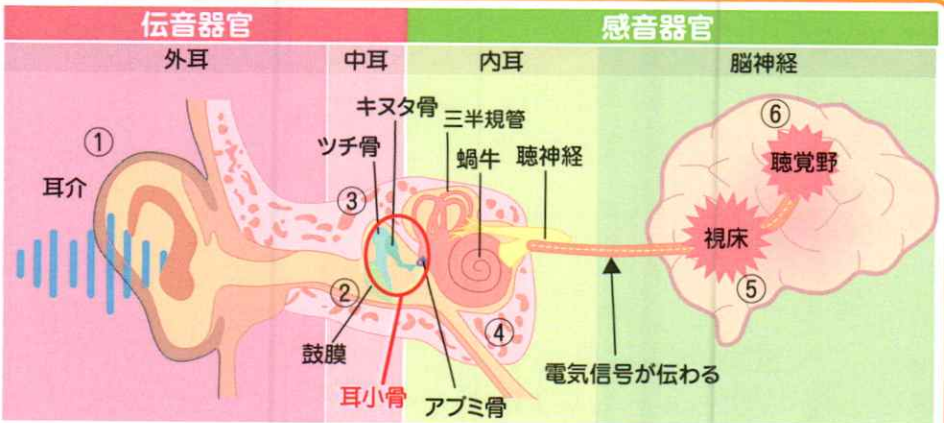
音はうるさく感じる、音がぼやけて歪んで聞こえる、早口だと聞き取りづらいなどが挙げられ、進行が遅く、症状への慣れから本人が気付きづらいのも特徴です。聞き間違いが増えたり、話が聞きづらくなったり、周囲から聞こえの問題を指摘されるなどのきっかけがあれば、補聴器の導入を検討しましょう。

また難聴は認知症リスクの増加にも関与していると考えられています。難聴によりコミュニケーションに支障が出たり、人と関わる機会が減ると、周囲との交流で使われる知的機能が失われ、脳が萎縮し認知機能の低下につながります。音の刺激が減ることで神経回路の活動が減り、脳の容積が小さくなる可能性も指摘されています。

補聴器は早いうちに使い始めることが快適な日常生活、聞こえを保つことにつながります。聞こえづらさを放置せず、早めに専門医に相談しましょう。

きこえのしくみ

- ①耳介により音が集められる。
- ②音の振動が鼓膜に伝わる。
- ③耳小骨が音の振動を増幅させる。
- ④音の振動が蝸牛内で電気信号に変換される。
- ⑤感覚情報を司る視床で重要な音や危険な音、不要な音などに選別される。
- ⑥大脳皮質内の聴覚野で解析され、音として認識される。

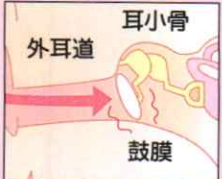


難聴の種類

伝音性難聴

外耳から中耳の音の振動を伝える部分に障害がある状態。

原因:耳垢の詰まりや耳の中の異物による閉塞、鼓膜に穴が開いたり中耳炎などによる損傷、耳管が狭くなったり開きっぱなしになるなどの機能障害、耳小骨の疾患など



混合性難聴

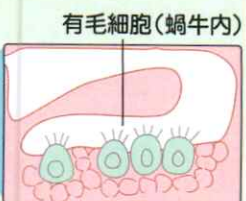
2つが合併している状態。



感音性難聴

内耳や聴覚神経の音を信号として感じる部分に障害がある状態。

原因:蝸牛内の有毛細胞が減少するなど
例:急性難聴(突発性難聴、メニエール病、急性の音響外傷など)、慢性難聴(加齢性難聴、騒音性難聴など)





難聴の度合い

難聴は聴力のレベルにより、4つの段階に分けられます。

軽度難聴

25dB以上
40dB未満

- 会話中に聞き返すことが増えた
- 小さな声やささやき声が聞き取りづらくなった



中度難聴

40dB以上
70dB未満

- テレビの音量が大きいと指摘されることがある
- 十分に聞こえていないまま、理解したふりをしてしまうことがある



高度難聴

70dB以上
90dB未満

- 大きな声でないと聞き取りづらい
- 電話の音が聞き取りづらく会話が困難とすることがある



重度難聴

90dB以上

- 大声で話されてもはっきり聞こえない
- 電話の着信音や車のクラクションに気づかないことがある



✓きこえづらさのチェックリスト

加齢によるきこえづらさは多くが50代からみられ始めます。自分では進行に気づきづらいことも多いため、定期的に客観的なチェックが必要です。



- 会話の内容がはっきり聞き取れず、聞き返すことがある
- 相手の話を前後の内容から推測して理解することが増えた
- 「声大きい」と周りから言われることがある
- テレビの音量を以前より上げないと聞きとりづらい
- 会議や集まりなど、複数人での会話が聞き取りづらい
- 後ろから呼ばれると気づかないことがある
- 車の接近など周囲の音に気づかないことがある
- 電子レンジの終了音やチャイムに気づかないことがある
- アラームなどの高い音が聞き取りづらくなった
- どこから音が聞こえるのかが分かりづらくなった
- 耳が詰まったような感じが続けている
- 「キーン」「ジー」などの耳鳴りが一日以上続く
- 音が割れたり、響いたりして聞こえることがある



補聴器できこえをサポート

◆補聴器導入の流れ◆

早めの導入で快適な

補聴器生活を

日常で不便を感じた時が
検討の始めどき

音の聞こえ方は
補聴器なしのときとは異なる

機械を通すため直接耳で聞く音とは異なり、聞きたい音だけでなく周りの音も大きく聞こえます。使い始めは音が大きく感じることもありますが、毎日装着することで脳が順応し、1~3ヶ月ほどで馴染んできます。

早く使い始めれば新しい道具や聞こえにスムーズに対応できる



1 専門医を受診

問診・診察・検査を受け、補聴器が必要かどうか、どのような補聴器が適しているか診断してもらいます。どんな時に聞こえにくいか、困っていることを具体的に伝えましょう。



2 補聴器販売店へ相談

医師の診断書を持参し、補聴器販売店でフィッティングを受けて自分に合った補聴器を選びます。使用目的や予算をしっかりと相談しましょう。



3 装用トレーニング・調整

補聴器は「購入したら終わり」ではありません。正しく使用するトレーニングを続け、さまざまな問題点を解決するため、じっくり時間をかけて調整していきます。



4 定期点検・メンテナンス

毎日使うと汚れや湿気などで故障することがあります。3ヶ月に1度のクリーニング、2年に1度のオーバーホールがおすすめです。聴力は変化するため、定期的に測定し音質を調整することで、常に最適な状態で使用できます。



ヘルスアップ Plus

ワクチンで防げる難聴

難聴には加齢によるもののほか、ウイルスが原因となるものもあります。特に小児はウイルス感染から発症する急性中耳炎が難聴を引き起こしやすいため、風邪と似た症状が出る肺炎球菌、麻しん、インフルエンザ、新型コロナウイルスのワクチン接種は耳を守るためにも有効です。他にも、ムンプスウイルス（おたふくかぜ）による難治性の感音性難聴「ムンプス難聴」や、成人で発症する水痘・帯状疱疹ウイルスを原因とした顔面麻痺

と難聴が特徴の「ハント症候群」も帯状疱疹ワクチンの接種が予防に有効です。

また先天的な難聴の原因として知られる母親の妊娠中の風疹も、妊娠前のワクチン接種をはじめ、家族のワクチン接種で感染リスクが減らせます。必要な時期に必要なワクチン接種を受けることで、病気から身体を守るとともに耳ときこえを守ることにつなげましょう。



【答】 重美紙クソロク難聴養

【答】 90dB以上

体温計、血圧、
通院日、お薬などの
メモにご活用ください。

1	水	先負
2	木	仏滅
3	金	大安
4	土	赤口
5	日	先勝
6	月	友引
7	火	先負
8	水	仏滅
9	木	大安
10	金	赤口
11	土	先勝
12	日	友引
13	月	先負
14	火	仏滅
15	水	大安
16	木	赤口
17	金	先負
18	土	仏滅
19	日	大安
20	月	赤口
21	火	先勝
22	水	友引
23	木	先負
24	金	仏滅
25	土	大安
26	日	赤口
27	月	先勝
28	火	友引
29	水	先負
30	木	仏滅

昭和の日

etwas durch die Blume sagen

ドイツ語：花を通して言う

世界の気になる
ことばたち

意味：遠回しに伝える

満開の桜を見上げながら親しい人たちと春を楽しむお花見は、世界でも知られている日本の春の風物詩の一つです。海外にも花を眺めて楽しむ文化はありますが、花見のように行事として根付いたものは珍しく、近年では"hanami"という言葉がそのまま英語でも使われるようになっていきます。

花は古くから、喜びや愛情といった前向きな気持ちを象徴する存在であり、贈り物としても愛されてきました。特に19世紀ヨーロッパの社交界では「花言葉」が流行したといわれています。直接言葉にできない思いを花に込めて伝えるなんて、なんだかロマンチックですね。花が気持ちの代弁者になるという発想は、ドイツ語の慣用句"etwas durch die Blume sagen"にも表れています。直訳すると「花を通して言う」ですが、

実際は「遠回しに伝える」という意味です。花を通すとどんな思いも綺麗に聞こえそうですが、実はこの表現は批判や苦言など、伝えづらいことを婉曲に伝える場面によく使われます。誰かに苦言を呈するときも、相手に敬意を払って花を添えるように伝えれば、良い結果につながるかもしれません。

春は節目の季節。誰かに気持ちを伝える機会も増えるでしょう。英語圏には"Say it with flowers (花と一緒に言う)"という表現があり、感謝や愛情を伝えるときに花を携えていくことを勧めています。照れくさい気持ちも、花の力を借りれば伝えられるかもしれません。幸い今は花盛りの季節です。大切な人に花を贈ったり、一緒に眺めに出かけたりして、気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか。



今月の

脳トレ

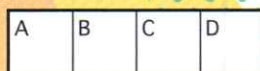
クロスワードを解いて下さい。AからDに入る文字を並べてできるのは？

【タテのカギ】

1. 狩人がズドン
2. 春夏秋冬。変わり目に注意
3. 口紅や絵具を塗るとき使います
4. 表面だけ18K
5. たとえば、宵から明け方までの勤務
7. ボクたち、ママ同士が姉妹
9. やめて仲直りしなさい！
13. 仏作って〇〇〇〇入れず
15. ワンちゃん、嬉しくてフリフリ
17. サインお願い！と差し出す厚紙
18. 新潟名物〇〇団子

【ヨコのカギ】

1. 空のご機嫌
3. 筒をフーツ。矢がヒューツ
6. 俗に「パチパチくん」
8. ドラえもんのおナカに
10. 顔を隠すために、ヒョットコの
11. 最後は天に任せる？
12. 春になったからテーブルに変身
14. お茶だけ？何か忘れていませんか？
16. 足首までのスカート丈
19. スギナの坊や
20. ポチと一緒にいつものコース
21. DHAたっぷり。頭も信心から



答えは前ページの下一

記事の無断転載を禁じます。