

元気がいいね



Spring

151

特集① **鼻のサイン**〈後編〉

特集② **フレイルってなに?**〈後編〉

鼻のサイン

〈後編〉

日本人の2人に1人はアレルギー性鼻炎

鼻には、匂いを脳に伝える、空気を加温・加湿する、ウイルスなど異物の侵入を防ぐという働きがある。花粉症も鼻の適切な反応で、花粉をくしゃみで吹き飛ばし、鼻水で洗い流し、鼻つまりでシャットアウトしている状態。鼻に起こるこうした症状がアレルギー性鼻炎だ。花粉は季節性のアレルギー（原因物質）で、春に飛散するスギやヒノキの花粉だけでなく、夏にはイネ科、秋にはブタクサなどの花粉も。通年性のアレルギーには、ダニやハウスダスト、イヌやネコの毛などがある。

1970年代以降アレルギー性鼻炎の患者は増え続け、現在は日本人の約2人に1人が該当するといわれている。

東京都花粉カレンダー

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ												
ヒノキ												
イネ科												
ブタクサ												
ヨモギ												
カナムグラ												

参考：「東京都アレルギー情報 navi.」(<https://www.hokeniryu1.metro.tokyo.lg.jp/allergy/index.html>)

東京は花粉症が悪化しやすい環境

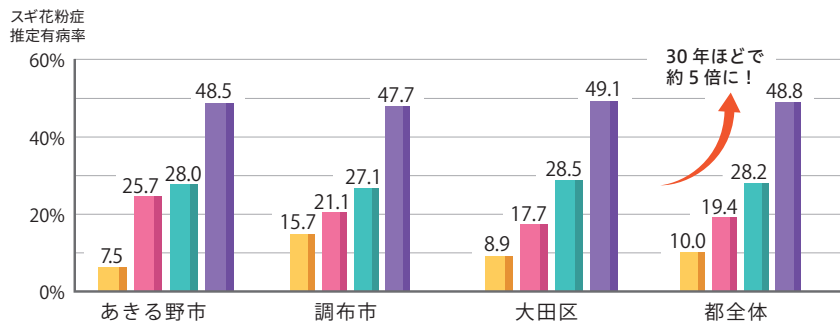
花粉症の大多数を占めるのがスギ花粉。「スギ花粉は植林後30年ほどで飛散するのですが、日本では戦後復興のために大量に植林されたスギが、花粉症の原因になっているといわれています」
地面がコンクリートやアスファルトに覆われている東京は花粉が滞留しやすく、郊外よりも花粉症が重症化しやすい傾向にある。東京都医師会では、東京都とともに「花粉の少ない森づくり運動」に取り組んでいるところだ。



加温・加湿・防塵を担う鼻は体の門番!



調査対象区市及び都内のスギ花粉症推定有病率



「花粉症患者実態調査」(平成28年度、東京都福祉保健局)より

東京大学医学部附属病院
耳鼻咽喉科・頭頸部外科教授
近藤健一(こんどうけんじ)先生
鼻の仕組みや症状別の鼻水の対処法を
紹介した〈前編〉、〈後編〉では、
アレルギー性鼻炎とその治療を学ぶ。

アレルギー性鼻炎はなぜ起こる……?!

「アレルギー性鼻炎になる人とならない人の違いはまだ解明されていませんが、さまざまな研究を通じて遺伝や衛生仮説などが背景にあると考えられています」

衛生仮説とは、幼少期に過度に清潔な環境で育ち、細菌やウイルスに触れる機会が減った人は、その後アレルギーなどを引き起こしやすいというもの。時代にもともなう生活環境の変化やコロナ禍を経たこともあり、現代の東京ではそのような環境下で育っている子どもは多いのではないだろうか。近年、アレルギー性鼻炎の発症の低年齢化も顕著だ。

アレルギー性鼻炎は自然に治りにくい病気であり、発症後の対応は、基本的に症状を軽減させることにある。

「症状を抑えるためには、まずはマスクや掃除でアレルギーを物理的に回避することです。治療法については、薬物療法から手術まで幅広く開発されています。医師と相談のうえ、自身に合った治療を選択しましょう」

アレルギー性鼻炎の治療法

▶後鼻神経切断

鼻の穴から内視鏡を入れ、鼻水、くしゃみを起こす後鼻神経を切断する持続効果のある治療。薬で効果を得られない重症の患者に有効。日本で開発された。

▶レーザー治療

鼻粘膜にレーザー光線を照射し、粘膜を焼き縮めることで、特に鼻づまりを緩和する対症療法。効果の持続性は個人差があり、平均1～2年程度とされる。

▶舌下免疫療法

(スギ・ダニのみ)

スギ、ダニ（アレルギー）を1日1回舌下に服用し、3～5年かけてアレルギー反応そのものを起こしにくい体質にしていく。現在の唯一の根本治療。

▶薬物療法

代表的な対症療法。内服薬（抗ヒスタミン薬、ロイコトリエン受容体拮抗薬）、点鼻薬（ステロイド薬）などの種類があり、症状やライフスタイルによって選ぶ。

鼻の治療機器 (一例)



診察

ファイバースコープ
鼻から喉の奥の状態を観察する極細の内視鏡。患者は、画面に映し出される部分を医師と一緒に確認しながら診察を受けられる。

オルファクトメーター

嗅覚障害の程度や治療効果を測定する医療装置。花、カラメル、果実、腐敗、糞臭の5種を使い、感覚的な嗅覚を数値化、診断する。



検査



治療

CO2 レーザー
炭酸ガスレーザー機器。周辺組織への熱ダメージを最小限に抑えながら、患部組織を炭化させずに除去する低侵襲の治療が可能。

鼻の状態がQOLを左右する

風邪の初期症状とアレルギー性鼻炎の症状は似ているため見分けがつきにくいですが、鼻水の色が変わらず透明なまま出続ける場合はアレルギー性鼻炎の可能性が高い。耳鼻科では、鼻粘膜の腫れや鼻水の状態などですぐに診断でき、適切な治療が始められる。アレルギー性鼻炎による慢性的な鼻粘膜の腫れは、副鼻腔炎を引き起こすこともあるため、放置は厳禁だ。

鼻水やくしゃみ、鼻づまりは、頭痛や倦怠感、集中力の低下につながり、嗅覚障害はときに命に危険が及ぶことも。嗅覚障害が起こる病気には、両側の鼻の中に多発性のポリープができる好酸球性副鼻腔炎がある。日本では2015年に指定難病に分類された病気だ。鼻の状態は生活の質(QOL)に直結する。違和感や不快感をやり過ぎず、早めに耳鼻科を受診しよう。



フレイルってなに？ 〈後編〉

フレイルとは、加齢により体力や気力が弱まっている状態。今、フレイル予防の普及に取り組む
東京大学 高齢社会総合研究機構（IOG）の飯島勝矢先生が提唱する「フレイルサポーター」が、
全国の自治体で展開されています。今回は西東京市のサポーターの活動を見学しました。

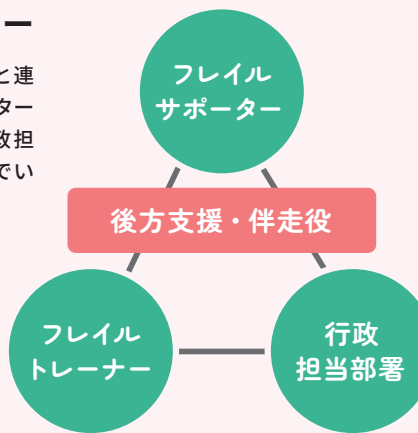


フレイルサポーター
募集中です！

定年後の
生きがいに！

西東京市市民フレイルサポーター

2016年12月、東京都の自治体で初めてIOGと連携協定を締結し、誕生。現在約130名のサポーター（市民）が、フレイルトレーナー（専門職）と行政担当部署とともに市内のフレイル予防に取り組んでいる。サポーターはボランティア。



キーアッてとこね

前回と比べて
どうでしたか？

私のフレイル気づき録

西東京市では、半年ごとにフレイルチェックへの参加を促し、変化を記録、見える化している。「フレイル度に自分で気づくこと」を大切にしている西東京市オリジナルの案。



フレイル予防で
まちを元気に！

市民による市民のための フレイルチェック

フレイルサポーターは、フレイルチェックを通じて市民の健康づくりとつながりを育てていく自助・互助の取り組み。3月4日（水）、西東京市の住吉老人福祉センターでフレイルサポーターによるフレイルチェックが開催された。サポーターは養成研修で学んだ市民。医療系の専門職であるフレイルトレーナーと行政担当者が後方で見守る中、IOGが構築したプログラムに基づき、参加者の「栄養（食・口腔）」「運動」「社会参加」の状態をチェックした。サポーター代表の石井龍児（りゅうじ）さんは、「フレイル予防はまちづくりだ」という飯島先生のお話を聞いて、サポーターになりました。定年後は地域貢献に携わりたいと思っています」と話す。



いいま かつや／東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長・教授、未来ビジョン研究センター教授。専門は老年医学、在宅医療、虚弱予防、医学教育。



“指輪っか”が
私たちのシンボル

指輪っかテスト (簡易チェック)

両手の親指と人差し指でつくった指輪っかで、利き足と逆のふくらはぎの一番太い部分を囲んで筋肉量を測定する簡易セルフチェック。指輪っかとふくらはぎの間に隙間ができる場合は、筋肉量が少なくなっている可能性(サルコペニア)がある。



筋肉量0k!



シール貼りも
指先の運動になる!



測定 (深掘りチェック)

ふくらはぎ周囲長

指輪っかより具体的にサルコペニアの可能性をチェック。男性は34.0cm未満、女性は32.0cm未満で要注意。



イレブン・チェック (簡易チェック)

飯島先生の研究チームが考案した、フレイルリスクを「栄養(食・口腔)」「運動」「社会参加」の3つの指標で測定できる11の簡易チェック。特別な道具は不要。リストは右記二次元コードからダウンロードできる。



タタタタ……



滑舌(パタカ)

「パ」「タ」「カ」の音をそれぞれ5秒間連続で発音。1秒あたりの回数を測定し、滑舌(唇や舌の動き)の良さを測る。6.0回未満は口周りや舌の筋肉が弱っているかも。意識して口や舌を動かそう。

よいしょ!



手足の筋肉量

両手両足の筋肉量を体組成計で算出する。男性7.00kg/m²未満、女性5.70kg/m²未満でサルコペニアの可能性。無理のない程度の筋トレや、毎食時にたんぱく質をとることを心がけたい。

ぐぐぐ……っ



握力(利き手)

利き手の握力が男性30.0kg未満、女性20.0kg未満は、サルコペニアの可能性がある。握る(グー)、開く(パー)動作(グーパー体操)やタオル絞り、ハンドグリッパなどで握力強化を。

おっとっと



片足立ち上がり

足腰の筋肉やバランス力がしっかりと維持されているかどうかを確認。椅子に座り、胸の前で腕を組み、反動をつけずに片足で立ち上がる。立てない場合は、足腰を鍛える運動をしよう。

今日の自分が
未来のまちをつくる

参加者は各項目をチェックし、基準より上であれば青シール、下であれば赤シールをシートに貼っていく。サポーターは結果を評価するのではなく、参加者が自分に向き合い、対策を見出すためのサポートをする。

フレイルトレーナーの澁谷正司さんは、「例えば握力が落ちていたら、年齢のせいだと諦めるのではなく、『握力向上のためのグーパー体操をしてみよう』というように、気づきを行動に移していく。そうして健康寿命を延ばしていくことが、フレイルチェックの目的です」と話す。サポーターの中には、参加者から転身した人も多い。フレイル予防への手応えが、サポーターの輪を広げ、まちを元気にしていく。

参加者のデータは、I.O.G.の研究に活用されるため、イレブン・チェック(簡易チェック)はサポーターが回答を誘導しないように、そして測定(深掘りチェック)はサポーター2、3人がかりで正確な数値を出すのがルール。

今日のフレイルチェックは、未来のフレイル予防にも貢献している。

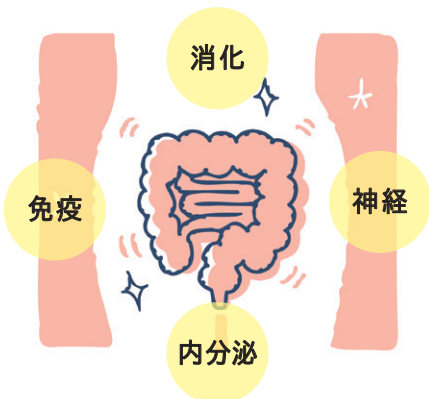


もしも セルフチェック(うんち編) 体にこんなサインが出たら……

今日の自分のうんちはどんな色、形、においをしていましたか？ 排便後はスッキリしましたか？ 消化器官のみならず、免疫器官、内分泌器官、神経器官の働きを兼ね備えた腸とそこでつくられる便は、健康のバロメーターです。今号で学ぶのは、便のチェック方法とそこから見えてくる健康状態。教えてくれるのは、腸と便のスペシャリストである順天堂大学医学部教授の小林弘幸(こばやし ひろゆき)先生です。

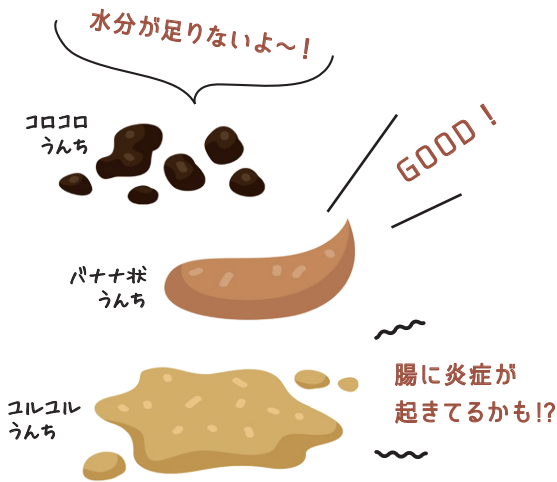
消化だけじゃない 腸は健康を司る器官

生物の進化の過程で最初にできた器官だという腸は、心身の健康を司る偉大な器官だ。腸は、食べ物を消化して便をつくる消化器官だが、それだけではなく、全身の免疫細胞の7割が集まる免疫器官でもあり、精神の安定に関わるセロトニンというホルモンを生成する内分泌器官でもある。また、腸には自律した腸管神経系が発達しているため、脳からの指令がなくてもそれらの活動を行うことができる。「一般的には「腸は第二の脳」といわれますが、実は脳の働きの多くは、腸の状態に左右されているんです。「脳こそ第二の腸」とらえるほうが本質的だと思います」と、小林先生は言う。



便は腸からの メッセージ

口から体内に入った食べ物は、食道、胃、十二指腸を経て腸に運ばれる。小腸では内容物の水分と栄養素が吸収され、その後、大腸でさらに水分が吸収されて便になり、肛門から排出される。便は、腸の働きのたまもので、腸のコンディションを表す健康のバロメーターだ。腸の状態が良好なときの便は、黄土色でバナナ状の形、そして無臭。色や形、においが異常な便が出たときは、腸で何かが起きているというサイン。体からのSOSだと受け止めたい。



排便前に自分の便をチェックする習慣を身につけよう



排便前に便器の中に折りたたんだトイレトペーパーを入れておくこと確認しやすい。

排便は頻度より スッキリ感が重要

便秘も不調のサインだが、週に3、4回排便があり、腹部に違和感がなければ心配は不要。女性はホルモンバランスの乱れ、高齢者は肛門括約筋の衰えによって自然現象的な便秘になることもある。むしろ、毎日排便していても残便感やお腹の張りがある場合は要注意。整腸剤や下剤の効果が見られないときは、自己判断で用量を増やしたりしないように。

おかしいなと思ったら 様子見の目安は2週間

便の異常とその原因には、左記の
ようなものがある（一例）。

- ・硬い…体内の水分が不足している
- ・下痢…腸に炎症が起きている
- ・赤い…肛門や大腸など下部（血便）
消化管から出血している
- ・黒い…胃や十二指腸など上部消化管
から出血している
- ・白い…胆汁が腸に届いていない
（胆管が詰まっている）

理想のうんちチェックポイント³

- 色…黄土色
- におい…無臭
- 形…バナナ状

便が水に浮くか浮かないかは大きさや便器の形によるため、あまり気にしなくてOK。

こんな症状が 2週間続いたら病院へ！

- 便秘
- 残便感がある
- 下痢
- お腹が張る
- 血便
- いつもより便が細い
- 白、赤、黒など便の色が異常

2週間は目安です。鮮血が混ざっている場合や心配なときはすぐに病院へ。また、「症状がない＝病気ではない」ではありません。定期的な大腸内視鏡検査、便潜血検査で健康であることを確認しましょう。

食事・運動・睡眠で 腸内環境を良好に

刺激物を含む食事やウイルス感染によって一時的に下痢などになることはあるが、異常が続く場合は、ポリープや痔、過敏性腸症候群、大腸癌などの病気が潜んでいる可能性がある。2週間ほど続くなら、必ずかかりつけの医療機関を受診しよう。出血している場合は、すぐに受診を。「どんな症状も早期発見、治療ができるよう、自覚症状がなくても年に1回は便潜血検査を。便秘や下痢の症状がある人は、2年に1回は大腸内視鏡検査を受けてほしいです」

便を正常にする、つまり腸内環境を良くする鍵は、食事・運動・睡眠が握っている。食事では、腸内の善玉菌を増やすための発酵食品や食物繊維を積極的にとること。運動は、脇腹を揉んで腸を刺激する「腸揉み」も有効。「脇腹は体の外から臓器を刺激できる唯一のポイント。神様はからいですね」。あたためるとさらに効果的なので、入浴時に湯船に浸かっ

今日からできる³つの腸活

① 食事

内側からの腸活。朝食をはじめ、3食しっかり食べること。水分摂取は目標1日1.5L。

② 運動

外側からの腸活。ウォーキングや腸揉みなどのマッサージなどで腸のぜん動運動をうながそう。

③ 睡眠

腸を休ませることで腸内細菌のバランスが整い、免疫力が高まります。食事は就寝の3時間前までには済ませよう。

気持ちよいと感じる程度にもみもみして、スッキリ！



て腸揉みするのがおすすすめ。睡眠時は腸の修復タイム。腸と自律神経は密接に関わっているため、自律神経を整えることも心がけたい。「便を制するものは、健康を制する」。まずは、自分の便を観察することから始めてみよう。



利島村国民健康保険診療所
鈴木 丈也先生

すずき たけや／自治医科大学卒業。専門は麻酔科。東京都の職員として1年間、利島診療所に配属された。※自治医科大学は都道府県が共同で設立した大学で、入学した学生は卒業後、出身都道府県のへき地・離島診療所などで一定期間勤務することで修学資金の返還が免除される。東京都の有人離島は11。取材時に駐在していた鈴木先生は、2026年4月から本土の病院へ転勤。

人口約300人の島に医師は1人 東京の離島・利島の診療所

東京の南、伊豆諸島にある利島。人口約300人のこの島には、医師が1人だけ常駐する診療所がある。
限られた医療資源のなかで、住民の健康を守る離島医療の現場を訪ねた。



樺の森に覆われ、急な坂道が続く小さな島・利島。この島唯一の医療機関が利島村国民健康保険診療所だ。ここで地域医療を担っているのが鈴木丈也先生である。離島医療の大きな特徴は、医師が常に島にいないといけないこと。島を離れる場合は、

代わりの医師を手配するまでは動けない。診療所専用の携帯電話は24時間手元に置き、夜間や休日の相談にも対応している。診療所では生活習慣病の管理から子どもの健診、けがや急病まで幅広い診療を行う。都市部と違い、1人の医師が総合的に患者を診るため、院内には採血やレントゲン、超音波検査などの設備が整えられている。

人は運べないが、血液は運べる

それでも離島の医療には限界がある。入院施設はなく、CTやMRIなどの精密検査も行えない。専門的な検査や治療が必要な場合は、本土の医療機関へ搬送することになる。しかし、人を島の外へ運ぶことは簡単ではない。船の時間や天候に左右されるからだ。ただ、血液などの検体であれば容易に本土へ送ることができる。鈴木先生には、長く原因がわからなかった患者の病気を突き止めた経験がある。島の外へ出ることを望まない患者であったため、採血した検体を専門機関に送り検査を依頼したところ、これまでわからなかった病名が判明したという。

一方、住み慣れた場所で暮らし続けたいという思いに向き合うことも、離島医療の重要な役割だ。

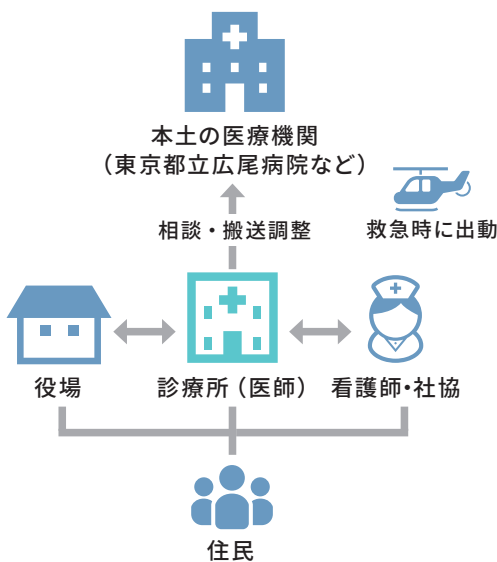


「本人の希望」
 「家族の介護力」
 「医療資源」。
 制約の大きい島では、
 一人ひとりができること
 を持ち寄る。
 それが離島医療です」



① 海から眺めた利島。② 冬になると約 20 万本の樺の花が島を彩る。③ 海よりも空の移動の方が安定する利島では、民間ヘリコプターで大島へ移動することもできる。④ 診療所は社会福祉協議会と隣接しており、日ごろから情報交換を行っている。⑤ 診療所の看護師は 2 名。鈴木先生は学校医として、約 30 名の子どもの健診も担当する。「“後医は名医”という言葉があります。1 年ごとに新しい医師が派遣されることで、さまざまな視点が入りづきも多い」⑥ 訪問診療で活躍する携帯型エコー。

島の医療を支える連携



人口の少ない島では、人と人との距離が近い。買い物中に声をかけられ、医療相談を受けることもあるという。しかし鈴木先生は、医師として一定の距離を保つことを大切にしている。

医療は魔法ではない

離島医療では、医療と暮らしが密接に結びついている。「精神科への通院が必要な人ほど通院できないというのが、離島医療の大きな壁だと思います」鈴木先生は、一人暮らしの認知症の高齢者のケースを挙げる。島で対応できる介護には限界があり、本土の老人施設への入所を検討したことがあったがいざ島を離れようとしたとき、その人は船に乗ることができなかった。環境が変わることへの不安が大きかったためだ。現在は島内の関係者が連携し、島の生活の見守りを続けている。

「島で暮らし続ける」という選択

「医療は魔法ではない。医者には医者の仕事があると同時に、患者さんにもやってもらう課題があります」距離が近くなりすぎると、その境界線が曖昧になることがある。島の人々と関わりながらも、医師としての立場を保つ。そのバランスが求められる。

救急車の代わりは、ヘリコプター

緊急時には患者をヘリコプターで本土へ搬送することもある。島では救急車の代わりのような存在だ。ただし、ヘリコプターの運用には多くの関係機関が関わり、税金も使われる。そのため搬送が本当に必要かどうかを慎重に判断しなければならない。「簡単に呼べるものではない」と、鈴木先生。

利島の医療を支えているのは、診療所の医師だけではない。看護師、役場職員、社会福祉協議会のスタッフなど、さまざまな立場の人々が協力しながら地域医療を支えている。「離島医療はとも属人的なんです」。そう鈴木先生は言う。本土で作られたガイドラインでは対応しきれない環境の中で、スタッフ一人ひとりの経験や知識が医療を支えている。その人がいなくなれば同じ形で代替することは簡単ではない。だからこそ、互いに情報を共有しながら連携していくことが欠かせないという。

東京には都市医療がある。離島の地域医療もまた、大切な役割を担っている。樺の島の小さな診療所では、今日も医師と地域の人々が協力しながら、島の医療を支えている。

LESSON 2

[腸腰筋ほか]

“ちよい筋トレ”で体のお悩み解決

体を動かすだけでなく、血流や体温を保ち、内臓、骨、関節を守る筋肉。30代以降は減少していく筋肉をキープし、健康寿命を延ばす方法を「筋肉体操」でおなじみの谷本道哉先生に教えてもらいます。



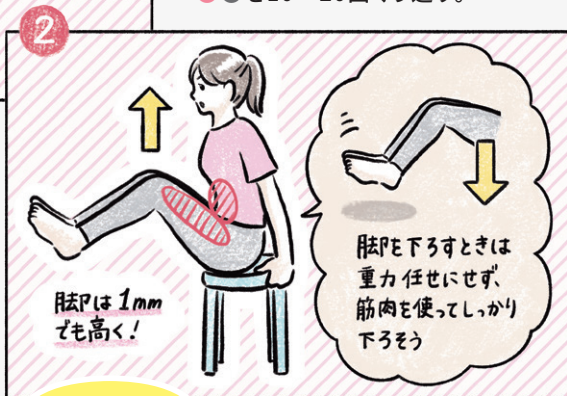
監修
谷本道哉 (たにもとみちや) 先生
順天堂大学スポーツ健康科学部教授。大阪大学工学部卒業。東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了。著書に『スポーツ科学の教科書』(岩波書店)など。NHK「おはよう日本」の「おはSPO 筋肉体操」などに出演。

大きな歩幅で速く！ 元気に歩くための筋トレ

健康を維持増進するには、持久的な運動が効果的。実際に、運動によって心疾患や脳疾患、糖尿病などの病気になる確率が下がるという研究結果も。ジムやプールで運動するのもいいが、日常生活の「歩き」も立派な運動になる。ただし、脚を前に強く振り出し、大きな歩幅で速く歩くといった負荷をかけることが大事。そのために必要な筋肉が、腸腰筋と大腿直筋。これらの筋肉を鍛えるのが「レッグレイズ」だ。この筋トレでは、同時に腹直筋も鍛えられる。出かけたくなる春。レッグレイズで鍛えた筋肉で元氣よく歩き、心もリフレッシュしよう！

椅子に座ってやる レッグレイズ

- ① 椅子の座面の前の方に座り、手は座面の後ろを持つ。
- ② 1～2秒かけて両脚を上げ、同じく1～2秒かけて下ろす。
- ③ ②を10～20回繰り返す。



谷本先生からのアドバイス!

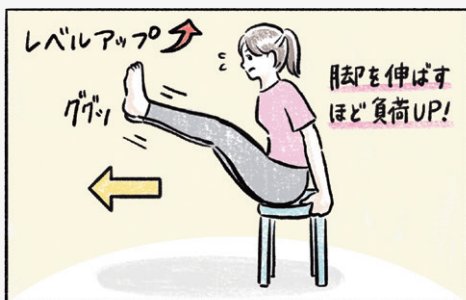
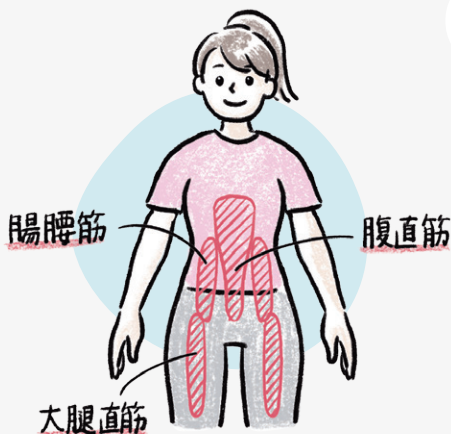
POINT 1

頻度は2日に1回を目安に。それは、「2日に1回でないといけないくらいちゃんとやりましょう」という意味です。3日も4日も連続でできたら、やり方が甘くないかどうか確認を。

POINT 2

レッグレイズ後は、腹筋(腹直筋)を伸ばすストレッチを。腰の後ろに手を当てて、腰を反らした状態を10秒間ほどキープ。

鍛える筋肉はココ!!



10～20回できるくらいの膝の曲げ具合で行おう。

朝こそ、たんぱく質をとるゴールデンタイム

お手軽なオープンサンドはカラフルで栄養満点、パクッと食べて元気な一日を！



朝

ごはん、食べてますか？

一日の活動をはじめる前に食事をとることは、目覚めを助け、体内時計を整え、筋肉の合成にも役立ちます。主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、副菜(ビタミン・食物繊維)をそろえると、よりバランスの良い朝食になります。

今回は主食を食パンとして、手軽に栄養のバランスがとれるサンドイッチの具材を考えてみました。ピザチーズ+トマトは焼くだけ、ベーコン+エリンギ+ほうれん草や、しらす+キャベツは、オリーブオイルで軽く炒めるか電子レンジで加熱すれば十分です。たまご+ブロッコリー、えび(ゆで)+アボカド、クルミ+カッテージチーズ+キャロットラペは、冷蔵庫の残り物でアレンジできますね。キャロットラペは市販の総菜を使っても、チーズは、たんぱく質の多いカッ

2色以上の色をそろえるのを
バランスの目安に



土井さん

教えてくれた人

「みなと腎臓を守る会」発起人
土井 悦子(といてつこ)さん

1998年女子栄養大学栄養学部卒業後(国共連)虎の門病院に入職。調理、献立作成、栄養管理、指導などを経験。2017年より同病院栄養部部長。ほか日本糖尿病療養指導士、病態栄養専門管理栄養士、腎臓病病態栄養専門管理栄養士など。

テージチーズをセレクト。トッピングのクルミは、抗炎症作用のあるオメガ3脂肪酸と皮膚や髪に健康を保つオメガ6脂肪酸を含み、食感の良さも魅力ですが、エネルギー量が多いため量には注意しましょう。パンには食塩が含まれており、チーズやベーコン、しらす等の具材にも塩味があるため、調味料はいりません。もの足りないときは、黒こしょうや七味唐辛子を少量加えて、香りや辛味を楽しみましょう。エネルギー量はパンの厚さでも調整できます。4枚切りや6枚切りを8枚切りに変え、表面積が広いままにすれば具をたくさんお入れできます。

自分の体格や好みに合わせて、総量を調整しながらバランスを保ち、健やかな朝をお迎えください。

表紙写真募集中! 📷



皆さんが「元気がいいね」と感じるのは、どんなときですか? 「元気がいいね」をテーマにした写真をぜひご応募ください。

【応募条件】

サイズ: 天地 258 x 左右 200mm 以上
解像度: 100 万画素以上を推奨
ファイル形式: JPEG または TIFF
ファイルサイズ: 1 作品につき 15 MB 以内

【送り先】

東京都医師会『元気がいいね』表紙写真応募係 toi.genkigaiine@gmail.com

※写真応募以外のお問い合わせにはお答えいたしかねます。あらかじめご了承ください。

上記宛先に写真データと以下の情報を記載の上、ご応募ください。

- ① 氏名・ペンネーム (ペンネームで発表する場合)・年齢・性別
- ② 応募写真のタイトル
- ③ 今号の入手場所
- ④ 冊子のご感想



【応募規約・方法】

以下をご確認ください。

<https://www.tokyo.med.or.jp/37840> 応募規約・方法

【個人情報の取扱いについて】

- ・お寄せいただいた個人情報は、本件以外の目的で使用することはありません。
- ・発表は、氏名と写真のタイトルと共に誌面への掲載をもって代えさせていただきます。

元気がいいね

No.151 2026 Spring



公益社団法人
東京都医師会

都民と医師を結ぶすこやか情報誌 [季刊誌]
「元気がいいね」No.151 2026 年 4 月 15 日発行
<https://www.tokyo.med.or.jp/genki>

発行/公益社団法人 東京都医師会
〒101-8328 東京都千代田区神田駿河台 2-5
TEL: 03-3294-8821 FAX: 03-3292-7097

制作/ noi 株式会社
editor in chief & writer 殿井悠子
editor & writer 中野幸子, designer 安田和樹
photographer 森田晃博, 井手勇貴, ミネシノゴ
校正 森谷仁美, 表 4 illustrator あさと ひわ

表紙写真
タイトル「待ちに待った春」 撮影者・飯坂 大

「元気がいいね」
バックナンバー公開中!



医者 の “養生訓”



認知症を正しく理解するために
知っておきたいことを、専門医が語ります。

〈季節と、脳と、暮らし 第1回〉 どんとこい認知症

(医療法人社団博朋会ひらかわクリニック 理事長 平川博之先生)

「認知症は予防できますか?」

診療の現場でよく聞かれる質問です。ただ、この問いには少し説明が必要です。

一般に「予防」というと、病気になる前を指します。しかし認知症の場合、医学的に「絶対にならない方法」はまだありません。現在の研究で言えるのは、生活習慣等によって発症を遅らせることができる可能性があるということです。運動や社会参加などを続けている人は、そうでない人に比べて認知症の発症が少ない、あるいは発症を遅らせることがわかっています。少し極端に聞こえるかもしれませんが、人は「認知症のある人」「認知症になる前に亡くなる人」「認知症になるかもしれない人」、この3つのどれかだ、と私はよく話しています。

認知症は、ある意味では長寿社会の証しでもあります。寿命の短い社会では、認知症発症前に亡くなる人が多いため、あまり問題になりません。

最近「認知症の人」ではなく、「認知症のある人」という言い方が使われるようになりました。病気だけを見るのではなく、その人の人生を大切にするという考え方です。

この連載では、春夏秋冬の生活の中で、脳を元気に保つヒントを紹介していきます。難しいことではありません。例えば春なら、漫然と歩くのではなく、道に咲く草花の名前を思い出したり、目に入る庭を評価したり。そんな何気ない日常が、脳にとって良い刺激になります。まずは外に出て、少し歩いてみる。そこから始めてみませんか。

東京都からのお願い

ご利用中の健康食品、サプリメント 医師にお伝えください

- ・錠剤やカプセル状でも「健康食品・サプリメント」は「薬」ではありません。
- ・治療の妨げになる可能性があります。
- ・気になる症状が出たら、お早めにご相談ください。

お伝えの際は
「健康食品手帳」をご利用ください

東京都 健康食品手帳

