

元気がいいね



Summer

152

特集① 口のサイン〈前編〉

特集② 健康診断のトリセツ

TOKYO MEDICAL ASSOCIATION

口のサイン 〈前編〉

体の入り口として、全身と密接に関わっている口。
口を構成する器官とその役割、ケアを学び、心身の健康維持につなげましょう。

食べる、話す、呼吸する 口は健康のバロメーター

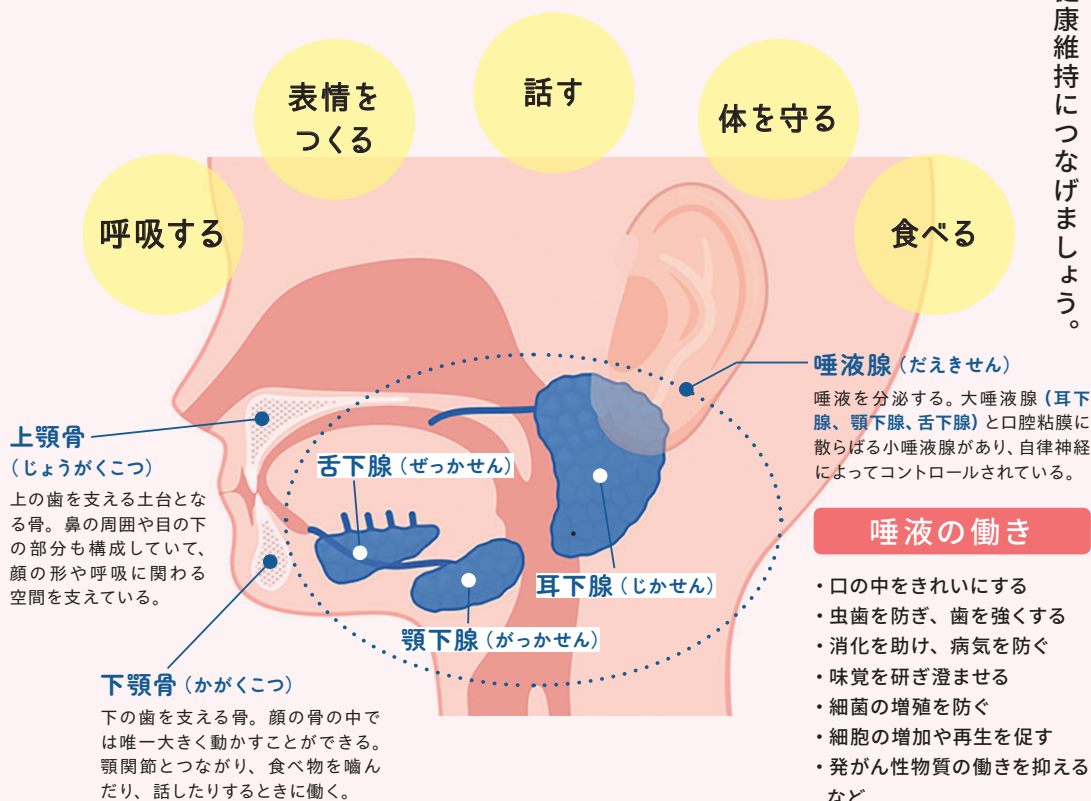
歯、舌、唾液腺、口蓋、口唇、頬。さまざまな器官で構成される口は、働きも多様。食べる、話す、呼吸する、表情をつくる、体を守るなど、心身の健康をサポートする役割を担っている。

「なかでも歯は体から独立した器官だと考えられがちですが、歯を含む口は体の一部であることを認識しましょう。そうすることで、口の異変を全身疾患の予防や発見につなげることができます」

実際に、歯の残存本数が健康寿命に影響するという研究や、オーラルフレイル（口腔機能の低下）はフレイル（心身の虚弱な状態）のリスクを2倍ほどに高めるといったデータも。口の状態は、自分の未来の健康を示しているのだ。

口の働き

口の働きのうち、摂食・嚥下（えんげ）、呼吸、発音は、乳歯が生えそろう3歳半ごろまでに獲得する機能で、以後の向上は難しいとされる。三つ子の口は百まで……？！



公益社団法人
東京都歯科医師会 副会長
長井歯科診療所
長井博昭 (ながいひろあき) 先生

口は健康の源です！



口と唾液は 体を守るバリア

口は感覚器官でもある。舌と唇は指先とともに体の中で感覚が鋭い器官。舌の表面には味蕾があり、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の5つの味覚を識別する。また、歯の根と骨を支える歯根膜も高感度のセンサー。髪の毛や砂の粒などの細かいものも感じるができる。こうして口は、異物や有害物を察知し、それらが体内に侵入するのを防いだりしている。

「唾液も体を守るのに必要不可欠な存在です。唾液は抗菌物質を含み、細菌やウイルスの侵入を防ぐ免疫作用があるほか、食べカスを洗い流して虫歯を防いだり、口の中の乾燥を防いで粘膜を守ったりする役割も担っています」

口の違和感は フレイルのはじまり?!

これらの口腔機能は気づかないうちに低下していることがある。「噛めない食べ物が増えた」「口が乾燥する」と感じることはないだろうか？ 思い当たることがあれば、オーラルフレイルかもしれない。下記のセルフチェックリストも確認してみよう。

オーラルフレイルには段階がある。「口の健康意識の低下」にはじまり、食べこぼしなどの「口のささいなトラブル」↓口の乾燥、噛む筋力の低下など「口の機能低下」↓噛めない、飲み込めないなど「食べる機能の障がい」へと進行し、最終的にはフレイルや要介護の状態に移行することもある。

進行を予防するには、口内の衛生状態に気を配り、食事の際はよく噛むこと（目標は一口30回）。話すときは口を大きく動かそう。舌を動かす運動や唾液腺をマッサージするのもいい。噛み合わせの悪さや歯周病などがある場合は、歯科医院へ。歯科健診の必要頻度は口の中の状態によって個人差があるが、手入れが苦手な人は半年に1回は受診を。かかりつけの歯科医がいるとより安心だ。

オーラルフレイルの セルフチェック

質問事項	はい	いいえ
硬い物が食べにくくなった	2点	
お茶や汁物でむせることがある	2点	
義歯が合わずに食べにくい	2点	
口の乾きが気になる	1点	
外出が少なくなった	1点	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる		1点
1日に2回以上、歯を磨く		1点
1年に1回以上、歯医者に行く		1点

〔合計点数〕

0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

口唇（こうしん）

外との境界。食べ物の硬さなどを判断する。口の中の食べ物や水分が外にこぼれ出ないようにする。発音や表情をつくる際にも重要な役割を果たす。

歯肉（しにく）

食べカスや細菌の侵入を防ぐ。咀嚼（そしゃく）時の衝撃を吸収し、歯や顎の骨を守る。

口蓋（こうがい）

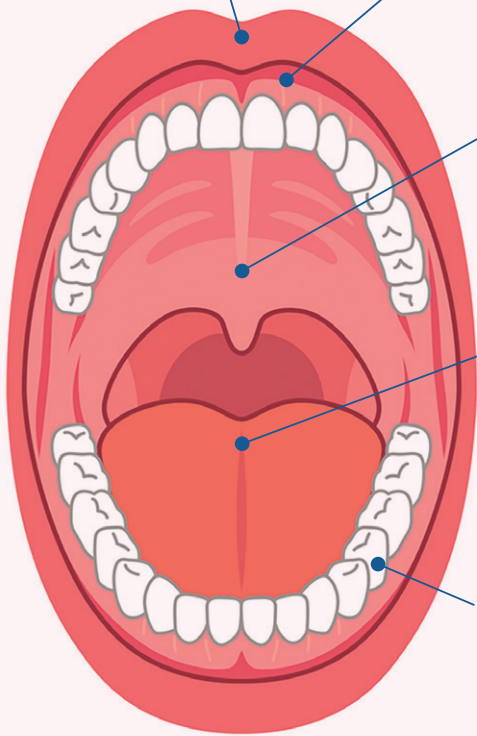
口腔の天井部分で、口腔と鼻腔（びくう）の境目。食べ物が鼻に流れるのを防ぐ。

舌（した）

筋肉でできていて、自由に動かすことができる。味を感じるだけでなく、食べ物を口の中で動かして飲み込みやすくしたり、発音したりするときにも働く。

歯（は）

食べ物を噛み切ったりすりつぶしたりして飲み込めるように細かくするほか、発音や表情をつくる。通常、乳歯は20本、永久歯は親知らずを除いて28本。



歯みがきを 口と向き合う時間に

口内を清潔に保つことは、オーラルフレイル予防のためにできることのひとつ。常に口の中に食べ物が入っていると唾液の自浄作用が追いつかないため、ダラダラ食べは控え、1日1回は歯の汚れを取り切ることを心がけたい。「ながら歯みがきでは、汚れを見逃してしまいます。鏡を見ながら、1本1本順番に磨いていくのが理想。ぜひ、自分の口と向き合う時間」に「後編」では、歯周病などと全身疾患の関係について解説する。

（下）歯間や歯の裏側などの汚れを取るデンタルグッズ。左からデンタルフロス、タフトブラシ、歯間ブラシ、Y字型デンタルフロス。



（上）左は虫歯を予防するフッ素配合歯みがき粉。右は歯みがき後に使用する口腔ケアペースト。

過信は禁物！健康な人こそ毎年受けた

健康診断のトリセツ

教えてくれた人

新田町ビル診療所 坪田 淳（つばたじゅん）先生

「自分は健康だと思っていなくても、多くの病気は自覚症状なく進行していきます。だからこそ毎年、健康診断で体の状態をチェックすることが必要です」と坪田先生。健診の基本とともに、結果をどう読み取り、どう行動すればいいかを学びます。

重大な病気は、毎年の健診で予防しよう

体の健康状態を総合的に確認するプログラムを健康診断（健康診査）、略して健診という。その目的は病気を早期発見・早期治療すること。しかし東京都では、日々忙しい40歳から74歳を対象にした特定健診の受診率が約4割にとどまる。「自覚症状のない生活習慣病は、健診を受けないとわかりません。心筋梗塞や脳卒中、人工透析など元に戻れない状態になる前を見つけること

が大切です」と、坪田先生。

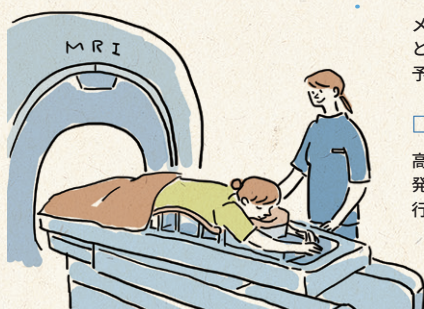
健診の種類は大きく「法定健診」と「任意健診」の2つ（※1）。法定健診は自治体や事業者が行う健診のこと。「毎年、お住まいの区市町村から健診の受診券が届いていますか。年齢によって健診内容は異なりますが、無料か低額なので、積極的に受診しましょう。全身を詳細に調べたいときは任意健診（人間ドック）もあるが、費用は基本的に全額自己負担となる。

「健康管理のためには年1回の法定健診で十分です。加えて、2年に1回の

健診の主な種類（※1）

〔任意健診〕

病気の早期発見や予防を目的に、個人の意思で受ける健診のことで、費用は原則として全額自己負担。代表的な例が、医療機関が独自に実施する人間ドック。法定健診よりも検査項目が多く、自身が受けたい項目を組み合わせることも可能。CT、MRI、内視鏡など専門的で高度な医療機器を使って、全身を総合的に検査できる。



〔法定健診〕

市民、従業員、乳幼児、妊婦など、法律によって内容が定められている健診のこと。区市町村や事業者が実施し、費用は無料か低額。特に事業者は従業員に対して年に1回の定期健診を実施する法的な義務があり、従業員にも受診義務がある。また、一定年齢以上になると「特定健診」や「後期高齢者健診」の実施が定められている。

□特定健診（40～74歳）

メタボリックシンドロームをはじめとした生活習慣病の発症・重症化の予防のために行う

□後期高齢者健診（75歳以上）

高齢期の健康づくり、病気の早期発見・治療やフレイル予防のために行う

CHECK!

対策型健診とは（※2）

健康状態を調べるための「健診」に対して、がんをはじめ特定の病気を早期発見し、治療につなげるために行うのが「健診」。対策型健診は国や自治体などが集団全体の死亡率を減少させる目的で行う公的な健診で、5大がん健診がある。有効性が確立され、費用対効果が認められた検査方法で実施される。

〈5大がん健診〉

胃がん

肺がん

大腸がん

乳がん

子宮頸がん

[法定健診の基本 11 項目 (※3)]

法定健診のなかで、事業者が従業員に対して1年に1回行う定期健診の項目を一覧にまとめた。内容や目的を確認しておく、結果を読み取る際にも役立つ。

項目		内容
既往歴、業務歴の調査		問診で、過去にかかった病気やケガ、これまで従事してきた職務内容などを調査
自覚症状、他覚症状（所見）の有無の検査		診察で、本人が感じている不調と医師が客観的に確認できる異常の有無を調べる
身長※、体重、腹囲※、視力、聴力の検査		肥満ややせの程度や、腹囲で内臓脂肪の蓄積状態を確認。視力・聴力の測定は別の疾患の早期発見・予防にも役立つ
胸部 X 線検査（喀痰検査）※		結核や肺炎など肺の病気をはじめ、心臓の異常などを診断する
血圧測定（最高血圧、最低血圧）		血管にかかる圧力を測定し、心臓病や脳卒中のリスクなどを調べる
血液検査	貧血検査（血色素量および赤血球数）※	体内が酸欠状態（貧血）になっていないかどうか調べる
	肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP）※	肝炎、肝硬変、脂肪肝など肝臓のリスクを早期発見する
	血中脂質検査（中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール）※	動脈硬化の進み具合の指標となる
	血糖検査（空腹時血糖またはヘモグロビンA1c）※	血液中に含まれるブドウ糖の濃度を調べる（数値が高いほど糖尿病の疑いが高い）
尿検査（尿中の糖および蛋白の有無）		糖尿病や腎臓病などのリスクを調べる
心電図検査※		不整脈や心臓の肥大など、心臓の異常を診断する

※それぞれの基準に基づき、医師が必要でないと認めるときは省略することができる（厚生労働省「労働安全衛生法に基づく定期健康診断」をもとに作成）



検査結果では、医師の
問診が判定の肝になる

大腸がんと、1年に1回の胃がんの対策型健診(※2)を受けるというでしょう。ただし、がん検診に用いられる腫瘍マーカーは、本当にがんがあっても必ずしも陽性になりません。あくまで補助診断としての検査なので、前立腺がんなどの確実なもの以外はおすすめしません

健診の基礎内容といえるのが、法定健診の基本11項目(※3)。なかでも医師の問診や診察による「既往歴、業務歴の調査」と「自覚症状、他覚症状の有無の検査」が重要だ。「検査結果のデータを最終的にどう評価するかは、医師

要再検査の結果が出たら
かかりつけ医に相談を

の判断に左右されます。かかりつけ医であれば、普段の診察で患者の生活習慣や仕事内容を把握していますから、より総合的な判断ができます。正確な検査結果のためにも、健診はかかりつけ医のいる診療所を選ぶと安心です」

健診結果には、今後の目安として「異常なし」「軽度異常」「要再検査」「要精密検査」などの総合判定が記されている。「要再検査や要精密検査の場合は、かかりつけ医に相談しましょう。その医師が専門でない場合は、適切な科がある医療機関を紹介してくれます」

たとえ要再検査でなくても、かかりつけ医からの結果説明を受けることが大切だ。「血圧は、正常値内でも、年々上昇している場合は要注意です。医師と相談して生活習慣を見直しましょう」健診を受けることは病気の予防だけでなく、将来の医療費の削減にもつながる。「普段から通院している人も、新たな気づきがあるかもしれません」と坪田先生。年に1回は健診を受けて、全身をチェックするようにしよう。



もしも

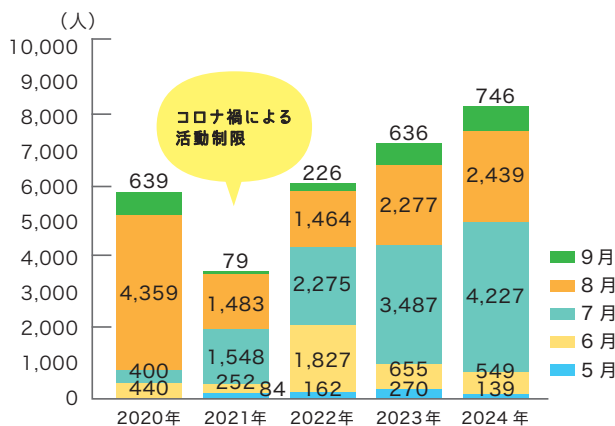
「熱中症かな……」と思ったら
どうすればいい？

今年も酷暑。暑さが厳しくなると、心配なのが熱中症ですね。熱中症は、高温多湿な環境下で体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態。命にも関わる怖い病気です。自宅などの室内で発症するケースも少なくありません。正しい知識をもって備えることが暑い夏を安全に過ごす第一歩です。今号では、熱中症のリスク要因を知り、応急処置・受診・救急要請の判断と、日ごろから心がけたい予防について解説します。

過熱する東京で
年々増える熱中症

大都市東京では、熱中症で救急搬送者が増加している（グラフ1）。そこには次のような背景がある。

- ・地表面の人工化による緑地の減少
- ・エアコンの排熱などを通じ、都市の気温が直接的に高くなる
- ・高層ビルの密集による風通し悪化



グラフ1 東京都熱中症救急搬送データ（総務省消防庁）

主なリスク要因は
「環境」「体」「行動」

熱中症を引き起こすのは、大きく

は3つの要因だ。

【環境】

- ・高温多湿（汗が蒸発しにくく、体温が下がらない）
- ・日差しが強い、風が弱い
- ・エアコンが効かない室内など

【体】

- ・高齢者や乳幼児（体温調節機能が未発達）
- ・二日酔い、寝不足、疲れ、風邪気味で体調不良
- ・糖尿病や心疾患などの持病がある
- ・暑さに体が慣れていない（暑熱順化）

【行動】

- ・水分や塩分をこまめに補給できない
- ・慣れない重労働や激しい運動
- ・長時間の屋外作業など

熱中症になりやすい場所の第1位は住居（屋内）で、約40%との報告もある。とくにエアコンが苦手な高齢者は要注意。実際、令和5・6年度の東京都23区における熱中症死亡者の多くは高齢者で、死亡者のうちエアコンがあるのに使用していなかった人は58%にのぼる。

熱中症の危険度を知るには、WBGT（暑さ指数）も参考に（表1）。

熱中症の予防には WBGT もチェック！

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31 以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28 以上 31 未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25 以上 28 未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25 未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。



熱中症予防情報サイト（環境省）

今日の WBGT は、熱中症予防情報サイトや各気象情報アプリなどで確認できる

体温調節機能が未発達、または低下している人は要注意！



血圧、糖尿など病気の日々の管理もしっかりと。寝不足、二日酔いなどの体調不良、持病のある人、薬を服用中の人、筋力が少ない人も気をつけよう。

表1 日常生活に関する指針（環境省熱中症予防情報サイト）

WBGTとは、湿度、熱環境、気温の3つを取り入れた指標。単位は摂氏（℃）だが、気温とは異なる

命を守るのは、迅速な「気づき」「判断」「対応」

左記の症状 **「気づき」** が出了場合は熱中症を疑い、すぐに適切な対応 **「判断」** を、対応が遅れると重篤化する恐れがある。

暑さで外出を控える人も多いだろう。だからこそ「室内にいるから大丈夫」と考えず、予防を心がけ、正しい知識で「気づき」「判断」「対応」につなげたい。家族や身近な人たちとも見守り合い、注意喚起し合うことで、

みんなで熱中症から身を守ろう。

日ごろから心がけたい予防「暑熱順化」と正しい水分補給

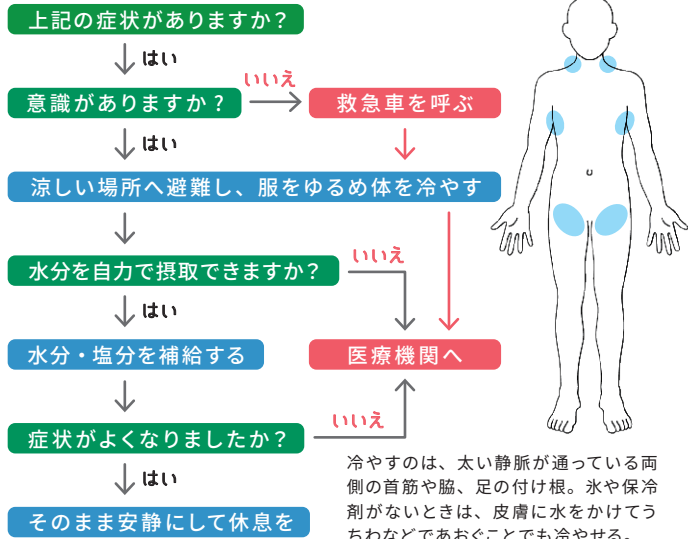
暑さに体が慣れることを「暑熱順化」という。それには、ウォーキングや筋トレ、入浴などで無理なく適度に汗をかくこと。体温調節がしやすくなり、熱中症のリスクを減らすことができる。

エアコンが効き、乾燥した部屋に

こんな症状があらわれたら すぐに対応を！

- ☐ めまいや顔のほてり
- ☐ 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ☐ 体のだるさや吐き気、頭痛
- ☐ 汗のかき方がおかしい
(汗が異様に出る、まったく汗をかかない)
- ☐ 体温が高い、皮膚が熱い、赤い、乾燥している
- ☐ 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない、ひきつけ
※重度の熱中症です
- ☐ 水分補給ができない
※大変危険な状態です

判断 応急処置の流れ



いるといつのまにか脱水症状になっていることもある。1時間に1回は、コップ半分程度(約100ml)の水を飲むことを習慣にしたい。入浴前後、就寝前、起床時にもコップ一杯の水分摂取を。適した飲料は、水か麦茶。脱水症状の改善には経口補水液がおすすめ。大量に汗をかいいたときはスポーツドリンクも効果的だが、糖分や塩分過多には注意が必要だ。利尿作用があるカフェイン入りの飲料は避けるのがベター。正しい水分補給を心がけよう。

この夏、あなたと家族を守る！ 東京都熱中症対策ガイド ※ 2026年7月30日公開予定



東京都がこの夏発行する「熱中症対策ガイド」は、熱中症を正しく理解し、日常できる予防と、万が一なってしまった場合の応急処置のポイントをわかりやすく解説！暑さへの備えや、万が一の対処法まで暮らしに役立つ情報が満載です。夏を安全に過ごすために、ぜひご活用ください。





医療法人財団 利定会 常務理事
進藤医院 院長

進藤 幸雄先生

しんどう ゆきお／青梅市生まれ。祖父が開業した進藤医院の名称を受け継ぎ、2011年に再開院、院長に就任。外来診療と訪問診療を行う。通院が難しい高齢者や難病患者の在宅医療に力を注ぎ、西多摩地域の地域包括ケアや医療連携にも取り組む。2022年に西多摩医師会会長に就任。現在は、夜間・休日の在宅療養支援を行う「在宅医療安心サポート事業」や「にしたま ICT 医療ネットワーク」、ACPの普及などを推進している。

最期まで「自分らしく」を支える 西多摩を駆け回る、かかりつけ医

東京都内でも高齢化と医師不足が進む西多摩地域。

地域を駆け回る“かかりつけ医”の在宅医療現場から見てきた課題とは。



東京都西部に位置する青梅市。都心から電車で約1時間という場所にありながら、青海市を含む西多摩地域は、東京都内でもとくに高齢化と医師不足が進むエリアだ。平地が少なく山に囲まれた中山間地域で、通院が難しい高齢者の独居世帯も少なくない。そんな地域で、訪問診療と外来診療の両方を担いながら在宅医療に力を注ぐのが、進藤医院の進藤幸雄先生だ。

「人口減少と医療の衰退はリンクしているといいます。西多摩は、東京都で極端に医師が少なく、全国330の二次医療圏の中でも下位に入ります」

進藤先生は、午前中はクリニックで診療を行い、午後になると青梅市内を中心に往診車で患者さん宅をまわる。訪問先の多くは、自力での通院が難しくなった高齢者だ。

「訪問するのは半日で5軒程度。クリニックに通っていた人が、だんだん動けなくなって往診に切り替わることもありますし、病院を退院して『家での生活を支えてほしい』と依頼されることもあります」

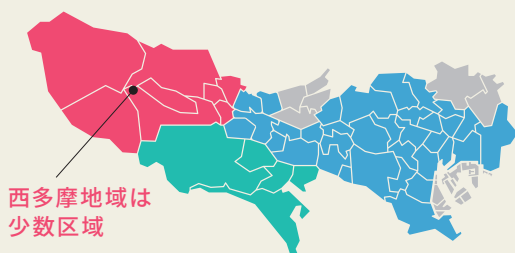
都心部にはスタッフが充実した往診専門の大規模医療機関もあるが、進藤先生は看護師を付けずに患者さん宅を訪問している。

在宅医療では、病気だけではなく、その人が「どう暮らしたいか」まで含めて支えていく必要がある。取材で訪れたある家族は、脊髄損傷で長年寝たきり状態にある男性を、妻が自宅で介護していた。日々の痰の吸引など家族の負担は小さくない。それでも「住み慣れた家で、自分らしく暮らし続けたい」。在宅医療の現場には、



① 往診時に持ち歩く訪問医療セット。② 西多摩地域は東京都の面積の約4分の1を占めるが、そのうち約7割が山林地帯。③④ 取材の日に訪れた患者さん宅。「奥さんの笑顔に癒されて、訪問すると僕も明るい気持ちになります」と進藤先生。長く診ている患者さんとは家族づきあいになり、親戚のような感覚になるという。⑤ 患者さん宅の野菜の成長を見るのも楽しみのひとつ。

東京なのに、医師不足？



西多摩地域は、高齢化と人口減少が進む一方で、医師不足が深刻化。厚生労働省の「医師偏在指標」（令和8年4月公表）によると、西多摩は全国330の二次医療圏の中でも下位33.3%に位置し、東京都内でも極端に医師が少ない地域だ。山間部が多く、独居高齢者も増える中、西多摩全体で医療を支える仕組みづくりが求められている。

ACP (Advance Care Planning) とは？



将来の医療や介護について、元気なうちから家族や医療者と話し合っておくこと。「延命治療をどうするか」だけでなく、「どこで、誰と、どんなふうに暮らしたいか」を考える。進藤先生は「気持ちは変わっていくものなので、一度決めて終わりではなく、何度でも話し合いながら、その人らしい生き方を大切な人と一緒に考えていくことが大切です」と話す。

そんな患者や家族の思いがある。その一方で、西多摩地域では、高齢者救急の集中も課題になっている。「独居高齢者や家族の不安から、本来は救急搬送が不要なケースでも、救急車が呼ばれることがあります。また、夜間の訪問看護では、看護師が救急搬送を迷うケースは少なくありません」

そこで西多摩医師会では、8市町村の行政と協力し、家族や訪問看護師が夜間や休日に医師へ電話などで相談できる「在宅医療安心サポート事業」を進めている。地域の医師が当番制で待機し、搬送が必要かどうかを一緒に判断する取り組みだ。「これからは、一つの市町村だけでは地域医療を支えきれない時代になると思っています」

24時間の医療サポートに加え、病院同士の情報連携も

重要だ。「にしたまICT医療ネットワーク」では、患者さんの同意が得られれば、市立青梅総合医療センターなどのカルテデータを、かかりつけ医が見ることができると。「退院後、患者さんが在宅や通い診療になった際に、大変役立つ情報です」。そして進藤先生が、在宅医療と並んで重要だと考えているのが、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）、いわゆる「人生会議」だ。「在宅では、“どう生きたいか”を聞いていくことが大事なんです。どこで、誰と、どう暮らしたいのか。最期をどう迎えたいのか。そういうことを一緒に考えていくんです」

西多摩地域で起きている医療課題は、高齢化と人口減少が進む日本の、少し先の姿ともいえる。だからこそ、自分の健康や生き方について、元気なうちから考えておくことが、これからますます重要になっていく。

LESSON 3

[下半身全体の筋肉]

“ちょい筋トレ”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。

活動量が減る夏も
体を動かす習慣を

寒い地域では冬の活動量が減り、健康状態が悪化するという研究があるが、それが今、夏に起きている。猛暑で引きこもると、特に足の筋肉はダイレクトに影響を受け、心身の衰弱につながる。そこで、おすすめしたいのが「30秒スクワット」。体のなかで最も大きな筋肉である大腿四頭筋などを使うため、手っ取り早く運動量をかせぐのにもってこいの筋トレだ。例えば電子レンジの残り秒数の間に行えば、電子レンジがパーソナルトレーナーになる。「30秒のカウントダウンが始まるぞ! 集合!」なんていう掛け声とともに、家族で楽しく取り入れてみては。



電子レンジを パーソナルトレーナーに! 30秒スクワット

- ① 電子レンジが残り30秒になったら、開始!
- ② 脚を肩幅に開き、1秒かけて腰を下ろし、1秒かけて立ち上がる。
- ③ 30秒なら15回できる。



谷本先生からのアドバイス!

POINT 1

お尻を後ろに突き出すように意識すると、膝がつま先より前に出ず、スムーズに動けるフォームになります。

POINT 2

頻度は2日に1回くらいを目安に。毎日ラクラク続けられる場合は強度が不十分かも。ややスピードをあげて回数を増やしてみよう。

先人の知恵の結晶「みそ玉」で夏バテ知らず！

冷房による冷え対策や熱中症予防には、水分・塩分補給ができるあたたかいみそ汁を。



具材は水分の少ない乾物で、みそを丸めるときはラップや使い捨て手袋などを使いましょう。

【ベースみそ（作りやすい分量の目安）】

- ①西京みそ（8人分）……………米みそ（甘みそ）104g＋昆布だし顆粒1包（8g）
- ②赤だしみそ（8人分）……………豆みそ（赤みそ）88g＋合わせだし顆粒（食塩無添加）2包（10g）
- ③だし入り合わせみそ（10人分）……………合わせみそ（だし入り）80g＋かつお節粉末（適宜）

1玉につきお湯は150ccを想定。塩分0.8%（食塩1.2g）を目安にみその量を調整しましょう。

※ピーナッツアレルギーのある人はご注意ください

近

年の夏は猛暑続きで、適度に冷房を効かせて安全に過ごすことが推奨されています。ただ、冷房で体の芯が冷えて体調を崩すこともありますよね。こんな時期は、熱いみそ汁で胃腸（内臓）をあたためるのがおすすめです。適度に水分、塩分が補給できるので、熱中症予防にもつながります。台所で火を使ってみそ汁を作るのがおっくうになるときもあるでしょう。そんなときのために、鍋いらずで手軽にみそ汁を味わえる「みそ玉」を作ってみませんか？

「みそ玉」は、みそ、だし、具を混ぜて1人前ずつ丸めたもの。飲みたいときにお椀に入れ、熱湯をかけてよく混ぜれば飲める、手作りの即席みそ汁です。戦国時代には、武将の必須アイテムでした。今回は、西京みそ、赤だしみそ、だし入り合わせみそを選んでみました。西京みそは白色で甘味が強い



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。

く塩分が低いいため、昆布だし顆粒と塩昆布を加えてうま味を補強。赤だしみそは濃い赤茶色で塩分がやや高いため、顆粒だしは食塩無添加に。だし入り合わせみそには顆粒だしは不要ですが、「みそ玉」では野菜の具を煮出すことで得られるうま味が期待できないので、うま味の相乗効果が得られるかつお節やきのこの粉末を。魚介（桜エビ）、海藻（ワカメ、あおさ、のり）、コクが出る種実（ごま、ピーナッツ粉末）や揚げ玉などはお好みで組み合わせ、オリジナルの一玉を作る楽しみもあります。「みそ玉」は冷蔵で数日から1週間、冷凍では1ヵ月程度もつといわれますが、夏季は食品が傷みやすい季節。常時冷凍庫で保存する方が安心です。

「東京都医師会 × ◎ひこねスタジオ」
オリジナルマスキングテープ
2色(紫・緑)セットを
20名さまにプレゼント!



※画像はイメージです

【応募方法】

ハガキもしくはWEBページにて、

- ① 氏名・年齢・性別
- ② 郵便番号・住所・電話番号
- ③ 今号の入手場所
- ④ 今号で面白かった記事
- ⑤ 今号のご感想などをご記入の上、ご応募ください。

【締め切り】

2026年9月4日(金)消印有効
(WEBは同日12:00)

【ハガキの宛先】

〒101-8328 東京都千代田区神田駿河台 2-5
東京都医師会『元気がいいね』
プレゼント係

【WEBページ】



※ご応募いただいた方の個人情報は、
賞品の発送、アンケートの集計以外
の目的で使用することはございません
※賞品の当選は発送をもって代えさせ
ていただきます

元気がいいね

No.152 2026 Summer



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.152 2026 年 7 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、小新井知子 (P4)

designer 安田和樹

photographer 井手勇貴 (P2)、森田晃博 (P8)

校正 森谷仁美 表 4 illustrator あざと ひわ

表紙写真

タイトル「おなか空いたあ!」

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”

夏の脱水や睡眠不足は、“認知症のような症状”を
引き起こすことも。暑い季節に脳を守る暮らし方を、
精神科医の視点で解説します。



〈季節と、脳と、暮らし 第2回〉
どんとこい認知症

「暑さ」から脳を守る

(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)

夏になると、高齢者の体と脳には、さまざまな負担がかかります。とくに注意したいのが「脱水」です。

高齢になると、のどの渇きを感じにくくなります。また、「夜中にトイレへ行きたくないから」と、夕方以降の水分を控えてしまう人も少なくありません。しかし夏は、知らないうちに汗をかき、体の水分が失われています。そうして体の水分が不足すると、ぼんやりしたり、受け答えがおかしくなったり、急に混乱したりするような状態になることがあります。医学的には「せん妄」と呼ばれる状態です。周囲から見ると、「認知症が進んだ」「精神的におかしくなった」と思えるかもしれませんが、実は脱水による「せん妄」が疑われます。

せん妄は、脱水以外にも不適切な服薬などによって発症する場合があります。そのような場合は点滴で水分を補給したり、お薬を調整するだけで、元の状態に回復する人も少なくありません。

ですから夏は、認知症のような症状に見えた場合でも、まず「脱水していないかどうか」を疑うことがとても大切なのです。

もう一つ、夏にくずれやすいのが睡眠です。暑さで眠れない、夜中に何度も起きる、昼夜逆転気味になる……。こうした睡眠リズムの乱れは、脳にも影響します。とくに高齢者は、睡眠が浅くなることで、日中のぼんやり感や意欲低下につながりやすくなります。その予防として、私は「朝日を浴びること」

をおすすめしています。朝の光を浴びること、体内時計が整い、夜の眠りにつながります。歩くことは心身の健康を保つためにもいいのですが、猛暑の日に、無理に長時間歩く必要はありません。朝の涼しい時間帯に、15分程度外へ出るだけでも十分です。

また、「年寄りにはエアコンをつけない」とよく言われますが、今の日本の夏は昔とは違います。我慢は禁物。室温26℃~28℃を目安にエアコンを設定し、湿度は60%以下をキープ。水分はのどの渇きだけでなく、意識してこまめにとる。まずは、寝る前にコップ一杯の水を飲むことから。特別な健康法よりも、そうした基本的な暮らしの積み重ねが、脳を守ることにつながります。