

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

元気がいいね



Autumn

153

特集① 口のサイン〈後編〉

特集② 漢方の^ち智慧^え

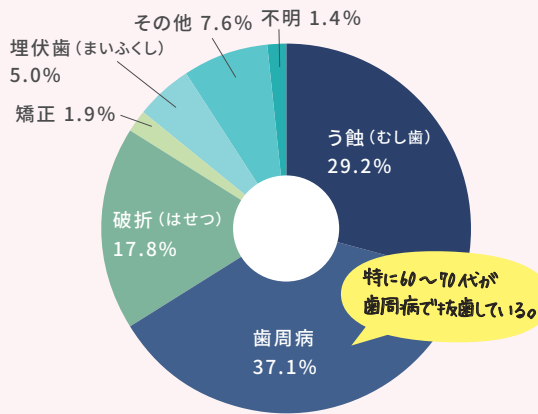
TOKYO MEDICAL ASSOCIATION

のサイン 〈後編〉

口の状態は、全身の健康と密接に関わっていると学んだ〈前編〉。それは歯も同様。〈後編〉では、身近な歯の病気とそのリスクを紹介します。

自分の歯が多い人ほど
長く健康でいられる

80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという「8020（ハチマルニイマル）運動」がある。永久歯（大人の歯）は、親知らずを除いて28本あり、生涯を通じて全部そろっていることが



参考資料／
健康日本 21 アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～（厚生労働省）
<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/teeth/h-04-002>

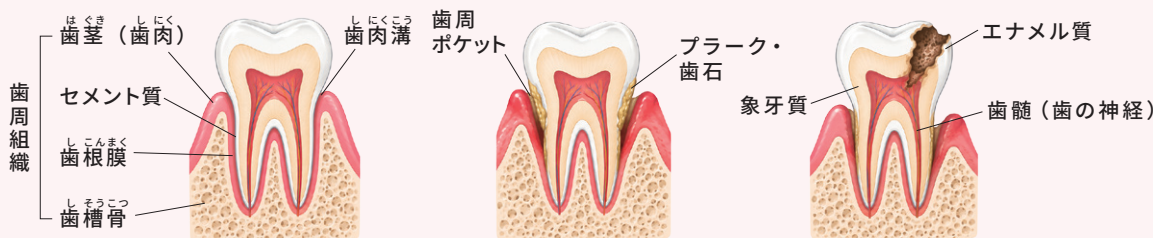
いちばんだが、20本あれば咀嚼に困らないからだという。「実際、自分の歯が多い人ほど健康寿命が長いというデータもあります」と、長井博昭先生。

自分の歯を保つために知っておきたいのが、歯を失う原因だ。「むし歯を思い浮かべる人が多いと思いますが、歯を失う最も多い原因は歯周病なんです（図1）」

歯周病とは、歯と歯茎の境目などにたまったプラーク（歯垢、歯周病菌など細菌のかたまり）や歯石によって歯茎が炎症を起こし、最終的に歯を支える骨が溶けてしまう病気。初期は痛みがほとんどないため気づきにくく、いつの間にか症状が進行している怖さがある。

「歯茎に炎症が起こる歯肉炎は歯周病のはじまり。それを含めると日本人の約8割が歯周病だといわれています」

健康な歯と歯周病とむし歯



健康な状態

ピンク色で引き締まった歯茎。歯肉溝の深さは1mm程度。冷たいものや熱いものがしみにない。

歯周病

歯周病菌によって歯茎に炎症が起こり、歯肉溝が深くなる（歯周ポケット）。歯槽骨が溶ける。

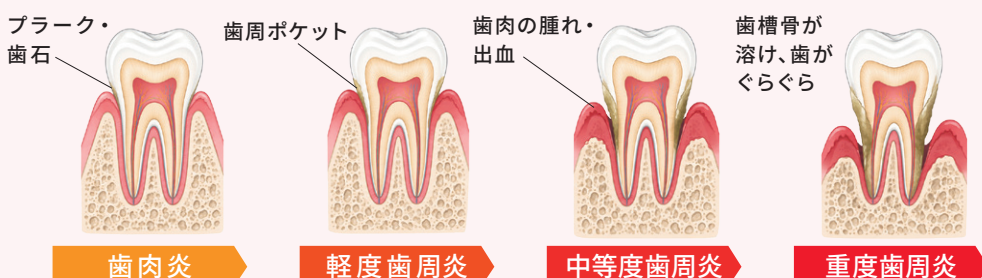
むし歯

エナメル質が溶ける。象牙質に達すると冷たいものや甘いものがしみ、歯髄に達すると痛む。

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

一般的には高校卒業後、公的歯科健診（※）の機会が減ります。自己管理に力を入れましょう。

歯周病の進行 ～歯肉炎から重度歯周炎まで～



歯肉炎

歯垢を放置して歯茎に炎症が起こる。正しい歯磨きを続けることで健康な状態に戻る。

軽度歯周炎

歯茎の炎症が悪化。歯周病菌が歯周組織に侵入、歯槽骨や歯根膜が破壊されはじめる。

中等度歯周炎

炎症がさらに拡大し、歯槽骨は半分以上の破壊が進んだ状態。歯がぐらつきはじめる。

重度歯周炎

歯槽骨が半分以上破壊され、歯がぐらぐらする状態で硬いものが噛めない。強い口臭も。

かかりつけの
歯科医院でも
定期的にチェックを！



※国や自治体、学校などが主体的に実施する公の健診です。実施時期は各所の情報をご確認ください

歯周病は 全身疾患の原因にもなる

口は消化器官の入り口。そのため、口腔内の疾患が全身に悪影響をおよぼすことがある。歯周病は、口腔内で常に炎症が起きているという状態（右下イラスト参照）。歯周病菌や、炎症によって生

じた物質が血管を通じて全身に運ばれると、思いもよらないような病気を引き起こしたり、悪化させたりする原因となる。妊娠と出産時にも影響があることがわかっている。また、歯周病菌などの口腔内の細菌が気管支から肺に入り、誤嚥性肺炎の原因になるケースも。特に飲み込む力が衰えた高齢者は注意が必要だ。

自分の手が届く口の中は セルフケアができる器官

歯周病の原因は、プラークと歯石。プラークはネバネバした汚れで、正しい歯磨きで取り除くことができる。歯石はプラークが石灰化したもの。歯石になると、歯科医院でしか取り除くことができないのでやっかいだ。歯科医院での治療が必要になった場合は、まずはプラークや歯石を取り除き、歯周ポケットの炎症状態を回復、維持していく。歯周病が進行している場合は手術が適用される場合もある。「つまり歯周病は、日々の正しい歯磨きなどのセルフケアによって予防することが大切な病気なんです。加えて定期検診に行き、プロフェッショナルケアも受けましょう。それは口だけでなく、体を守ることにつながっています。美容院に行く感覚で歯科医院にも通ってほしいです」



プラークは歯ブラシの毛先が当たりにくいところにたまる。歯と歯の間、歯と歯茎の境目、奥歯などを意識してブラッシングしよう。

糖尿病

歯周病と糖尿病は悪影響をおよぼし合う関係

歯周病が悪化するとインスリンの作用を阻害する因子が発生し、糖尿病が悪化しやすい。糖尿病が悪化すると免疫力が低下し、歯周病も悪化する。

誤嚥性肺炎

飲み込む力や免疫力が低下すると発症しやすい

食べ物や唾液、細菌が誤って肺に入ることで起こる誤嚥性肺炎。原因となる細菌の多くは歯周病菌であるといわれている。

狭心症・心筋梗塞

歯周病菌の血管侵入によっても引き起こされる

歯周病菌が血管の中に入り込むと、動脈硬化を起こし狭心症や心筋梗塞などのリスクに。同様に脳梗塞の原因にもなりうる。

歯周病と関わりのある 全身疾患

認知症

残存歯数が少ない人ほど認知症になるリスクが高い

歯を失い噛む回数が減ると脳への刺激も減る。また、歯周病菌が全身に運ばれると認知症の原因物質がつくられるといわれている。

骨粗しょう症

女性ホルモンが減少する閉経後の女性は注意

歯周病は骨粗しょう症の進行を加速させる。また、女性ホルモン（エストロゲン）が減少すると、歯槽骨ももろくなり歯周病が進行しやすくなる。

低体重児

母体の歯周病は血液を介して胎児にも影響する

歯周病菌は血液を介して胎盤に届き、胎児に影響を与えることがある。歯周病の早産、低体重児出産の危険率は、タバコやアルコールよりも高い。

それ、「睡眠時無呼吸症候群」かも？！ 「いびき」も見逃せない口のサインです

寝ているときに大きないびきをかいったり、何度も目が覚めたりする。起床時に口が乾いている。日中は眠たくて仕方がない……。当てはまる人は、「睡眠時無呼吸症候群（SAS）」かもしれない。SASとは、睡眠中に10秒以上の呼吸停止や呼吸が浅くなる状態が1時間あたり5回以上繰り返される病気で、高血圧や心筋梗塞のリスクを高めるとされている。肥満、首の太さ、喉の筋肉の緩みなどによって気道

がふさがる「閉塞性」と、脳の呼吸中枢から呼吸筋へ指令が届かなくなる「中枢性」があるが、ほとんどは閉塞性だ。

治療法は、専用のマスクから空気を送り気道を開くCPAP（シーパップ）療法がスタンダードだが、軽～中等症の場合は、マウスピースによって気道を確保する方法も。診療と治療は内科や耳鼻咽喉科などが行うが、気になった場合は、歯科医への相談もOK。



提供／宮地 舞先生
意匠登録申請中

マウスピースは内科などを受診した後、歯科医院でつくる。

漢方の智慧^{ちえ}

「なんとなく調子が悪い」「疲れが取れない」……そんな不調を感じたとき、漢方という選択肢があります。西洋医学が病名をつけて原因にアプローチするのに対し、漢方は「いま、からだで何が起きているかという状態」を観察します。脈やお腹を診て、話をじっくり聞いて紐解く、漢方の本質と上手につき合い方を認定漢方専門医の石川友章先生に伺いました。

教えてくれた人

医療法人社団方伎会
石川クリニク

石川 友章（いしかわともあき）先生



「木」を見る西洋医学、「森」を見る漢方医学



〔西洋医学〕

病名をつける・原因となる病原体にダイレクトに働きかける。

例)「熱が出ているとき」→感染症などの原因を突き止め、その原因にダイレクトにアプローチして治療する。



〔東洋医学・漢方〕

状態をみる・なぜ起きたかを考える。

例)「熱が出ているとき」→症状を落ち着かせつつ、「なぜいま、この症状がひき起こされているのか」という背景や全身の状態を考える。

「病名」ではなく
「いま」のからだの状態
に向き合う

「なんとなく不調」を感じたとき、漢方という選択肢がある。漢方はからだ全体に対する「治療学」である。病名をつけて原因を取り除く西洋医学に対し、漢方は「いま、どんな状態か」を観察し、背景も含めて全体のバランスを整える。「現代の漢方専門医は西洋医学にも精通しており、画像検査などで客観的に状態を把握しつつ漢方で調子を整える併用が理想的です」と石川先生。また、漢方薬は副作用がないと思われがちだが、生薬である以上ゼロではない。患者の体力や状態に合わせて調合しダメージを抑えている。「診察の基本は五感で診る『四診』^{※ししん}で、特に脈や腹部に触れる『切診』^{※せつしん}は接触到る大切なコミュニケーション。『顔と口は嘘をつくが、脈やお腹は嘘をつけない』という通り、肌で触れ対話して得る『証』^{※しょう}こそが処方^{※せう}の確かな根拠（エビデンス）になります」

※四診／望診^{ぼうしん}（視察）・聞診^{ぶんしん}（聴診など）・問診・切診（触診）の4つの観察法。特に脈やお腹に触れる切診は漢方の肝となる。

漢方の診断の基本「四診を用いて状態を診る」

漢方では、五感を用いて患者の状態を総合的に観察する「四診」を行います。中でも直接からだに触れて診る「切診」は、触診による大切なコミュニケーションであり、処方の方針となります。

〔望診〕

診察室に入ってきた姿や表情、肌の様子、舌の状態などを視覚で観察する診断法。「寒そうにしている」など、言葉の前の状態を診ます。

〔聞診・問診〕

声のトーンや呼吸音、においなどの生体情報を診る聞診に加え、言葉に耳を傾ける問診で、心身の背景を探ります。

〔切診〕

脈診や腹診など、医師が直接からだに触れて行う診察。患者自身も気づかない心身のサインを確かめる、必須の工程です。

日常の養生アドバイス

「漢方に頼りすぎず、日常を整えることが何よりの養生です」

歌をうたう



歌をうたうだけで、日常のストレス解消に大きな効果があります。楽しく声を出すことや腹式呼吸は、東洋医学でいう「気」のめぐりをスムーズにし、自律神経のバランスを良好に保つ手軽で優れたセルフケアです。

よく噛んで食べる



食事は腹七・八分目を意識し、よく噛んで食べましょう。冷えを防ぐため野菜は加熱し、からだを温める食材を選ぶことが大切です。胃腸を労り、自律神経やからだのリズムを基礎から健やかに整える習慣になります。

適度に動く



激しい運動でなくても構いません。「しっかり歩く」「ボール投げやキャッチボールで肩や体幹を動かす」など、日常の中でからだ全体をバランスよく使う動作を意識することが、血行促進やからだのしなやかさにつながります。

早寝早起き



夜 10 時頃を目安に休む睡眠習慣を心がけましょう。夜間にしっかりからだを休めることで、日中に疲弊した心身の修復が進み、自律神経やからだ本来のバランスを取り戻す大きな助けとなります。

れる点が大きく異なります。

A

Q3

市販薬と医師の処方はどう違うの？

市販の漢方薬は手軽だが、漢方は自分の「証（いまの状態）」に合っていることで十分な効果が期待できます。医療機関では医師が脈やお腹を診て、一人ひとりの体質にぴったりの処方をしてくれる点が大きく異なります。

全性を高めています。

A

Q2

西洋医学との併用はあり？

大いにあり得る。心電図や画像検査などで客観的に状態を把握する西洋医学と、からだ全体のバランスを整える東洋医学。現代の漢方専門医は両方に精通しており、併用により治療の安心感と安全性を高めています。

A

Q1

漢方の効き目はゆっくりって本当？

体質改善のようにじっくり取り組むイメージもありますが、実は即効性を発揮する場面も豊富。風邪の引き始め（葛根湯など）や急なこむら返り（芍薬甘草湯）など、短時間で症状を和らげる急性期の治療にも非常に有効。

漢方

Q

&

A



※証／体質や症状、気血のめぐりなど、からだが発しているいまの総合的な状態のこと。

脈やお腹から診る「証」と、日常の養生で健やかに

漢方は、風邪の引き始めや急なこむら返りのように即効性を発揮する場面もあれば、生活習慣の工夫とともに時間をかけて心身を整えていく場合もある。「歌をうたって気のめぐりを良くする、よく噛む、適度に動く、早寝早起きなど、日常の養生で身近なところから整えていきましょう」と石川先生。「医療が提供すべきものは安心です。『今日は昨日より良くなる』と信じ、一人で悩まず、医師と二人三脚で改善へ向かいましょう」



もしも「かかりつけ医を見つけない!」 と思ったら?

いざというときに慌てないために、そして今の健康を維持するために、いつでも気軽に自分の体のことを相談できる「かかりつけ医」を見つけておきませんか? 今号では、かかりつけ医がいることのメリットと見つけ方を東京都医師会会長の尾崎治夫(おざき はるお)先生に教わりました。



かかりつけ医がいる メリットとは

かかりつけ医とは、「健康に関することを何でも相談できる」「必要ときは専門の医師・医療機関を紹介してくれる」、そして「身近で頼りになる」医師のことだ。「かかりつけ医は、患者さんの持病や既往歴、生活習慣などを把握しているため、サインが出にくい病気にも気づいてくれます。患者さんの不調を聞くと、可能性のある病気の見当をつけ、効率的に治療を進めることができます」と尾崎先生。

かかりつけ医の存在は、適切な医療の提供にもつながる。「日本で



もしも、かかりつけ医がいなかったら……

□ 病気の発見の遅れ

病気の初期症状、普段と異なる小さな異変の見落としが起きやすい。

□ 医療費・体の負担増

はしご受診や紹介状なしの大病院受診で、初診料、検査費などがかさむ。重複投薬のリスクもある。

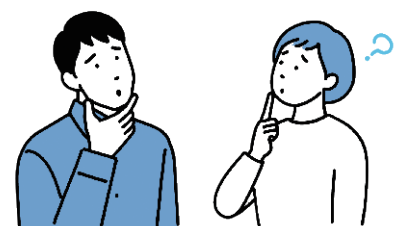
□ 専門医受診の遅れ

専門検査が必要なとき、紹介状発行や引き継ぎを受けにくい。

ファーストコンタクト は内科がベター

「かかりつけ医に診てもらいたい、かかりつけ医がいたら……」と思うときは、頭痛が続く、胃の調子が悪い、眠れないなど、どの科を受診したらいいかわからない症状があるときではないだろうか。「そういう原因不明の症状が3つ以上あれば、大抵は全身の不調です。まずは内科で診てもらおうとよいでしょう」

いつも行っている耳鼻科や眼科、整形外科などがある場合は、症状を聞いてもらい、自身に合いそうな医療機関を紹介してもらうこともできる。



かかりつけ医のを見つけ方 チェックリスト❶

「いつでも行ける」と思えることが最大のポイント

□ 通いやすい場所にある

自力で行ける距離にあるか。遠方の医療機関は足が向かない原因になりうる。

□ 話しやすい

一方的な診療ではなく、こちらの話にしっかり耳を傾けてくれるか。

□ 説明がわかりやすい

専門用語を並べるのではなく、わかるように説明してくれるか。

□ 必要時には専門医を紹介してくれる

検査や薬の重複を避け、紹介先の専門医へ正確な健康状態を引き継いでくれるか。



自分に合う医師を かかりつけ医に

医療機関に行くと、次のような流れになる。

問診票の記入 患者が症状のほか、生活習慣、既往歴、服薬・アレルギー情報などを記入。

問診 医師が問診票を確認しながら、患者に病状などを直接たずねる。

診察 視診、触診、聴診、医療器具などで医師が患者の身体所見を確認する。

診断 医師が可能性のある病気から、治療方針を決め、必要に応じて薬を処方する。

「信頼できる医師は、記入した問診票を丁寧に確認し、訴えに耳を傾けながら診断をしてくれます」と尾崎先生。「ただし、医師も人間です。評判のいい医師が自分と合うとはかぎりません。実際にコミュニケーションをとって、相性を見極めるのが大切です」

かかりつけ医を見つけたいなど思ったら、健康診断や人間ドックの結果を持って相談に行くのもいい。

正しい知識と自分の 体の状態把握も必要

「左胸がチクチクするのは、重大な心臓の病気かもしれない」。そう思い詰めて大病院に向かう人がいるが、痛みには緊急のものとうるなものがある。痛みの種類、継続性などを伝える力も身につけておきたい。知識があれば、慌てることなく、かかりつけ医で対処することができ。まずは、ヘルスリテラシーを高め、自分の体の状態を正しく把握することが大切だ。

自分の体を知るためにできること

□ 健康診断を受ける

ただ受けるだけではもったいない。『元気がいいね』152号のP4、5「健康診断のトリセツ」を参照しよう。



□ がん検診を受ける

まだ症状がない早期がんのうちに発見できると9割は治る。定期的に受けることが大切。

□ 体重を把握する

短期間で急激な体重の変化があった場合は病気が隠れている恐れも。

□ 血圧を把握する

毎朝決まった時間に測定することが大事。血圧は生き物なので、行動に左右されるもの。平時に高いかどうかで判断する。

□ 便の状態を確認する

『元気がいいね』151号のP6、7「暮らしと医療 セルフチェック（うんち編）」を参照しよう。



チクチク

皮膚など表面の痛みであることが多く、命に関わることはほとんどない。

ズキズキ

疼痛。皮膚や皮下の痛みと筋肉痛・関節痛など。炎症が出現している場合も。

ギューツ

胸の真ん中あたりが締め付けられ、うずくまるような痛みがあるときは、重篤な病気の可能性が。その場合、鉄板が落ちてきたような激しい痛みがあったり、首、みぞおち、歯茎が痛くなったりすることも。

例えば……
胸の痛みを表現する
擬態語と症状



港区みなと保健所長

前田 光哉先生

まえだ みつや／1992年に神戸大学医学部を卒業し、同年厚生省（当時）に入省。2020年に社会人大学院生として、順天堂大学大学院医学研究科の公衆衛生学講座博士課程修了。2025年に都庁に入庁し、2026年4月から港区みなと保健所長に就任。保健所のマネジメント業務を行いながら、医師としての専門性を生かして地域医療連携の調整役を担う。

都民の暮らしに伴走した医療・福祉周りの“要”

新型コロナウイルス感染症の流行時、感染者の入院先調整などを行う保健所の仕事は報道され、注目を集めました。しかし普段、保健所がどんな業務を行っているか知らない人も多いはず。

「ゆりかごから墓場まで」、都民に伴走する保健所の役割について教えてくださいました。

地域に暮らす全世代に向けて
医療・福祉的なケアを行う

都道府県などが運営する保健所は、健康危機管理の拠点。健康危機管理とは、感染症や災害といった生命や健康をおびやかす緊急事態に対して予防や拡大防止、治療などの体制づくりを行うこと。感染症の場合は、患者本人や接触者に聞き取りをして、入院や療養先の調整も行う。頼りになる存在であり、コロナ流行時に保健所に助けられたという人も多いだろう。

「特別区である23区が運営する保健所では、本来、市町村の保健センターが担当する、予防接種や健診など住民への保健サービスも行っています。また区長の方針を反映した独自事業があるのも特徴です」と話すのは、港区みなと保健所長の前田光哉先生。例えば港区は繁華街が多いことから、クリニックで性感染症検査を匿名・無料で受けられる「あいチェック」を実施。本来であれば匿名での受診はできないが、地域の医療機関との連携が強いからこそ実現した。

また、妊娠から出産後の母子支援をはじめ、健診や予防接種、生活習慣病予防やがん検診など、赤ちゃんから高齢者まで全世代の病気を予防し、健康を保つための施策を行う。さらに、引きこもり支援やこころの健康相談などにも対応し、生きづらさを抱える人の受け皿にもなっている。「助産師、保健師、管理栄養士、歯科衛生士、薬剤師など、各課でたくさんの専門職が活躍し、区民の相談に応えています」

みなと保健所の業務 3本柱

企業や繁華街が多い港区は、昼間人口が約100万人という人口密集地域。
みなと保健所の業務内容は大きく3つに分かれ、全方位的に区民の健康をサポートしている。

生活衛生課

区民が安全かつ衛生的な環境で生活できるようにする

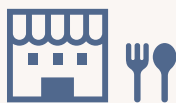
【主な業務】

- ・医療機関や薬局の監視
- ・飲食店などの許認可、指導
- ・食中毒、違反食品の調査
- ・ねずみ、衛生害虫の防除相談
- ・犬の登録、動物愛護 など



医療機関や薬局の信頼性と安全性を確認

診療所や薬局など、区内の医療機関の監視・指導や相談を行う。法律を守り、適正な業務が行われているかどうかを確認。



飲食店の衛生環境をチェックし安心な食環境を守る

レストランや飲食店の食品営業許可や、施設の監視・指導を行う。食中毒が起きた場合は調査や行政処分も実施。

保健予防課

病気の予防、感染症対策など健康危機管理を行う

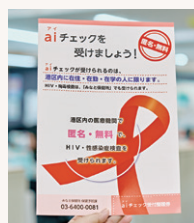
【主な業務】

- ・予防接種
- ・感染症対策
- ・エイズ、性感染症対策
- ・公害健康被害補償
- ・地域医療連携 など



感染症の接触者に対応

感染症のまん延を防ぐため、保健師などのスタッフが接触者の面談や調査を行い、感染経路や集団感染の全体像を調べる。



港区独自の性感染症検査

区内の医療機関で匿名・無料でHIVなどの性感染症検査ができる「aiチェック」を実施。

健康推進課

乳幼児から成人まで健康づくりのための施策

【主な業務】

- ・母子保健（乳幼児健診など）
- ・がん検診などの成人健診
- ・受動喫煙防止相談窓口
- ・精神保健
- ・自殺対策 など



妊娠から子育て期まで専門家がフォロー

妊娠期は助産師が面談し、出産後は保健師が家庭訪問を行って子育ての悩みに応えるなど、伴走型の支援を実施。

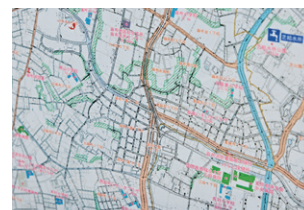
保護者への麻しんワクチン助成

子どもの罹患防止のため、0～5歳児の保護者に麻しんの抗体検査と予防接種を無料で実施。23区で初の取り組み。



平時も災害時も
切れ目ない医療を提供

保健所は地域医療の課題解決にもかかわっている。「少子高齢化で医療の需要が高まり、在宅医療も増加する今、1つの病院で治療を完結させることは困難になります。そこで保健所が司令塔となり、医療機関同士が協力し合う『地域医療連携』を進めています」



保健所作成の「港区災害対策地図」。避難所や給水拠点が明示され、有事の際に活用される。

連携をスムーズにするため、医師、看護師、薬剤師、理学療法士など多職種が参加する会議や研修会を開催。普段から顔が見える関係づくりをしておくことで情報共有や意思疎通がしやすくなり、平時だけでなく災害時も協力しやすくなる。実際に地震などの災害が起きたとき、保健所は医師会や病院関係者とともに被害状況を確認しながら救護所を設置するなど、医療提供体制を整える重要な役割も担っている。

地域医療連携によって住民が受けるメリットも大きい。例えば骨折した場合、救急病院に入院して治療を行い、退院後はかかりつけの整形外科に通って、訪問看護を受けながらリハビリを行うなど、患者は切れ目なく専門的な医療や介護、福祉サービスを受けられる。「最も大切なのは、区民一人ひとりが必要なときに必要な医療を継続的に受け、安心して暮らせること。そのために、地域の医療機関や関係者の力を結びつけ、住民の健康につなげることが私たちの役割です」。保健所は、都民の健康を陰から支える心強い存在なのだ。

LESSON 4

[背中筋肉]

“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。

首や肩のコリは正しい姿勢で解消

スマホやパソコンを長時間使っている人で、首や肩のコリや痛み、頭痛などに悩まされている人は多いのではないだろうか。原因は「スマホ首(ストレートネック)」かもしれない。本来、首の骨はゆるやかに後ろに反っているが、前傾姿勢が続くことでまっすぐになっていくと、不調を引き起こすのだ。スマホ首は首だけの問題ではなく、背筋全体が関わっている。予防には、正しい姿勢とそれを守る脊柱起立筋群(首から腰まで背骨の両側にある筋肉)を鍛えることが近道だ。今回紹介するのは、いつでもできる脱スマホ首の“ちょい筋トレ”。思い立ったときにやってみよう！



まずは姿勢を矯正しよう



POINT 1 肩甲骨があらを押しにくれるのを感じよう。1日何回やってもOK。



鍛えよう脊柱起立筋群を

POINT 2 足を肩幅に開き、前後のバランスをとりながら10～15回を目安に。しっかり前屈することでお尻もも裏も鍛えられる。



食欲の秋にヘルシーグラタンで骨&腸活！

芋・栗・南京(かぼちゃ)にきのこで秋の味覚も楽しめる、ホカホカ・ホクホクのホットミール



【豆腐と白みそのホワイトソース】

(1人分)

木綿豆腐 1/2 丁 (150g)
白みそ 大さじ 1 (約 18g)
※食塩相当量約 1g

土井さん



具材を大きめに
カットすると
食べやすくなります。

秋

の気配が深まる季節。温かいグラタンが恋しくなります。

が、「カロリーや脂質が気になる」という人も多いのではないのでしょうか。今回は、和の食材でヘルシーさも手軽さもアップした魅力いっぱいの一皿をご紹介します。

通常のホワイトソースで使うバター、小麦粉、牛乳や生クリーム代わりに豆腐を使用して、白みそを味のベースにしました。豆腐の水切りをしっかりとするのがポイントです。

豆腐は鍋で下茹でするか、キッチンペーパーで包んで電子レンジで2〜3分加熱を。その間に、ベーコン、しめじ、まいたけを炒めて、お好きな下味をつけておきます。かぼちゃ、さつまいもは適当な大きさにカットして、蒸し器か電子レンジで串がすっと通るくらいに加熱し、栗は茹でて皮をむきます。彩りにするブロッコリーはさつと茹でておきましょう。豆腐+白みそに準備した具材を全て混ぜ合わせて耐熱容器に入れ、トマトなどのお好きな彩り野菜を飾ったら、とろけるチーズ

をのせてオーブントースターでこんがり焼いて完成です。

豆腐はたんぱく質、カルシウムが豊富で骨粗しょう症予防の強い味方。さつまいも、栗、きのこには食物繊維がたっぷり便秘解消や免疫力アップが期待できます。また、トマトのリコピン、ブロッコリーやかぼちゃに多く含まれるβカロテン(ビタミンA)には抗酸化作用があり、血管の老化を防いだりお肌のケアを助けたりとくれますよ。

根菜類や栗の下ごしらえは手間がかかるので、冷蔵庫に余っているかぼちゃの煮物、おやつにしようと思っていた焼き芋、皮がむかれた甘栗などを利用していいですね。

ベーコンやチーズに塩味があるため、減塩したい方は白みその分量や炒めた具の味付けを控えるにしておきましょう。

教えてくれた人

「みなと腎臓を守る会」発起人
土井 悦子(どい えつこ) 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。

医者の“養生訓”



秋は外へ出かけやすい季節。人との交流や地域活動は、脳への刺激となり、認知症予防にもつながります。社会参加の大切さを、精神科医の視点で解説します。

〈季節と、脳と、暮らし〉 第3回 どんとこい認知症——人と会って脳を元気に

(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)

暑さがやわらぎ、外へ出かけるのが気持ちいい季節になりました。秋は、お祭りや文化祭、趣味の集まりなど、人と顔を合わせる機会も増える季節です。実はこうした「人とのつながり」は、認知症を考えるうえでも、とても大切な意味があります。

少し前まで、フレイル（加齢により心身の機能が低下した状態）は、筋力の衰えなどから始まると考えられていました。しかし最近では、その入り口は「社会参加が減ること」ではないか、といわれています。

家から出なくなる。人と話さなくなる。身だしなみに気を遣わなくなる。口まわりの健康にも関心が薄れ、活動量も減っていく。こうした変化は、まるでドミノ倒しのように心

身の機能低下につながっていきます。そして、その影響は認知機能にも及んでいきます。私は意識してでも「外出して人と会うこと」を勧めています。

認知症予防というと、「脳を使うことをしなければ」と考えがちですが、哲学を議論したから認知症にならない、というものではないのです。趣味の話でも、お孫さんの話でも、身のまわりの出来事でも構いません。誰かと笑い合い、会話を楽しむこと。それだけでも脳には十分な刺激になります。私は診療の中でも、「みんなと一緒に笑うことは、とても大切です」とお伝えしています。

特に、後期高齢者デビューした団塊世代は、仕事や趣味に打ち込み、自分の生き方を大切に

されてきた方々です。ですから、従来の一律、受け身のプログラムではなく、「今こそやりたい」「また行きたい」と思える活動をするのが大切。地域サロンや趣味のサークル、ボランティア活動など、人とのつながりの中に自分らしい居場所を見つけることが、心と体、そして脳の元気につながっていくのです。

地域には、気軽に参加できる場がたくさんあります。情報収集には「地域包括支援センター」を活用しましょう。

この秋は、まずは「人と会う予定」を1つ入れてみてください。私も旧友と会う約束を入れました。人とのつながり、季節を楽しむ時間の積み重ねが、心と体、そして脳の健康を支えてくれるはずです。



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.153 2026 Autumn



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.153 2026 年 10 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、天田 泉 (P4)、
 小新井知子 (P8) 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 あさと ひわ

表紙写真

タイトル「Are you happy?」撮影者・村上未知

「元気がいいね」
 バックナンバー公開中!

