

# 健診便り

睡眠時無呼吸症候群 食中毒 健康レシピ コロナワクチンについて 保健指導

雨の合間の晴れた日には、夏の日差しが降り注ぐようになりました。本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようです。暑さが厳しくなりますが、健康管理には十分に注意しましょう。

## 睡眠時無呼吸症候群のお話

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中、10秒以上の無呼吸状態を何度も繰り返す病気です。Sleep Apnea Syndromeの頭文字を取って「SAS」と呼ばれることもあります。



こんな人は睡眠時無呼吸症候群になりやすい



### 肥満

太っている人は首や喉の周辺部分にも脂肪がついているので、気道が狭くなりがちです。

### 短い首

首が短い人も、気道の周りに脂肪がつきやすい傾向があり、気道が狭くなりがちです。

### 小さなあご

あごが小さい人は、仰向けに寝ると、舌の付け根が喉の奥に落ち込みやすいため、気道が狭くなりがちです。

### <主な症状>

- 睡眠中に息苦しくなり、目覚めることがある
- 寝つきはよいが、熟睡感がない
- イビキがしばらく止まり、大きなイビキで呼吸が回復
- 夜中によくトイレに起きる
- 起床時に眠気、だるさ、頭痛がある

睡眠時無呼吸症候群は、「単に眠っている間に少し呼吸が止まるだけ」ではありません。睡眠不足による眠気や集中力の低下は、居眠り運転による重大事故にも繋がり、社会的に問題視されています。さらには、低酸素状態に陥ることで心臓や血管にダメージを受け、高血圧、心臓病、糖尿病、脳卒中などの合併症を引き起こす場合もある、深刻な病気なのです。いずれも発症すれば重篤な状態に陥ったり、長期・または生涯の療養が必要になったり、様々な病気との合併症を起こしやすい病気です。上記の症状や気になる症状がある方は、生活習慣を改善し、予防に努めましょう。

### ■肥満の解消

### ■就寝前のアルコールは控える

### ■横向きに寝る

### ■禁煙



## 食中毒について

夏の暑い季節になってくると、怖いのが食中毒です。とくに細菌性の食中毒は、6月～10月がピークとなっています。

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」です。この三原則を意識しながら感染予防に努めましょう。食中毒予防となる食材を使用したレシピをご紹介します。

## 健康レシピ



**コツ・ポイント**  
塩味の具合をお好みに整えたら出来上がりです。お好みで、大葉などを加えても美味しいです。

## 3分で1品！豚肉の梅肉和え♪お弁当にも◎

沸騰したお湯があれば3分でできる美味しい一品です。梅肉で食中毒予防&消化アップ！お弁当や肴にも◎  
by クックパッド サチsachi♪

### 材料 (3人分)

- しゃぶしゃぶ用豚肉 250g
- 梅肉 大きじ1
- 鰹節 たっぷり一掴み
- いりごま 大きじ1



### 作り方

- ①沸騰したお湯で豚肉に火を通します。
- ②豚肉に梅肉と鰹節とゴマを和えたら出来上がり。



## コロナワクチンについて




国内での新型コロナウイルスワクチン接種が開始され、医療従事者・高齢者・一般の方へと順次、接種が進められています。  
 新型コロナウイルスのワクチンは、感染を完全に防ぐものではなく発症や重症化を防ぐものだと考えられています。  
 ワクチンの有効性や安全性に関する多種多様な情報があふれていますが、改めて知っておきたいワクチンの疑問点についてお知らせします。

Q.ワクチンの接種や間隔は？

A.一定の期間内に2回接種する。

	ファイザー社製	モデルナ社製	アストラゼネカ社製
種類	メッセンジャーRNAワクチン		ウイルスベクターワクチン
接種スケジュール	3週間隔、2回	4週間隔、2回	4～12週間隔、2回
有効性	※1 約95%	※1 約94%	※2 76%

## ワクチンの予防効果

発症	重症化	感染
		
○	○	?

効果を得るためにも、できる限り規定の間隔で接種できるようにすることが重要です。  
 2回目の接種では、1回目に接種したワクチンと同じ種類のワクチンを接種します。

※1 厚労省より引用

※2 イギリス オックスフォード大学より引用

Q.ワクチンの副反応は？

A.副反応は2回目接種後により出やすい。

【主な副反応の例】

注射部分の痛み 84.3%



頭痛 55.1%



発熱(38.0℃以上) 14.8%



筋肉痛 37.9% 関節痛 23.7% 腫脹 10.6% 寒気 32.4% 疲労 62.9% 下痢 15.5% その他、倦怠感など

2回目の接種後の方が免疫反応が起こりやすくなるため、副反応の症状が出やすいと言われています。

2日以上熱が続く場合や症状が重い場合などは、医療機関への受診や相談を検討して下さい。

【アナフィラキシーについて】




ワクチン接種後にまれにおこる重大な副反応としては、じんま疹や腹痛、嘔吐、息苦しさなどの症状が急速に発現するアナフィラキシーがあります。

約90%が接種後30分以内に発生し、約80%はアレルギーの既往がある人だったことが分かっており、過去に重いアレルギー症状を起こしたことがある人などは、接種後30分以上接種会場で待機することが望ましいです。

## 特定保健指導コーナー

前回は特定健康診査と、その基準についてお話ししました。今回は特定保健指導の具体的な対象者についてお話しします。その前に・・・前回のおさらいから、**特定保健指導は特定健康診査の結果に基づきメタボリックシンドロームの該当者に対して行われる健康支援のこと**でした。



腹囲	追加リスク		喫煙歴	対策		
	①血糖	②脂質		③血圧	40～64歳	65～74歳
 ≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当		あり	積極的支援	動機付け支援	
	1つ該当					なし
 上記以外で BMI≥25	3つ該当		あり	積極的支援		
	2つ該当					なし
	1つ該当					なし

対象となる人は、まず腹囲又はBMIが基準より大きい人。そして血糖・脂質・血圧が基準を超えている人です。  
 該当する項目数や喫煙の有無によって健康支援の内容が変わってきますので、左の表を参考にして下さい。



\*追加リスク

- ①収縮期血圧 130mmHg以上 又は 拡張期血圧 85mmHg以上
- ②中性脂肪 150mg/dl以上 又は HDLコレステロール40mg/dl未満
- ③空腹時血糖 100mg/dl以上 又は HbA1c5.6%以上
- ④タバコを習慣的に吸っている

※①②③の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外



健康支援は**動機付け支援**と**積極的支援**があり、同じ体型や同じ検査結果でも、年齢によって支援が異なります。



血糖値



次回は、動機付け支援と積極的支援についてお話しします。