

はなみずき

VOL
66

令和7年 秋号



秋に注意したい「亜鉛欠乏」

～夏の疲れが残るこの時期こそ必要なミネラル～

こんにちは。秋は夏の疲労を引きずって体調が不安定になりやすい時期です。特に今夏は酷暑でしたから、大量発汗でミネラルが失われたまま補充が不十分な場合、欠乏症が現れてしまいます。今回はそのミネラルの代表、「亜鉛(あえん)」についてご紹介します。

亜鉛は体内で300種以上の酵素の構成や活性化に関与し、健康維持に欠かせない成分です。自分の体では合成できないため、外から摂取する必要があります。

摂取量は、成人男性で11mg/日、女性で8mg/日が推奨されています。一方、実際の摂取量は男性で9.2mg/日、女性で7.7mg/日であり、いずれも推奨量に達していません。また、妊婦さんや授乳されている方、褥瘡など慢性炎症がある方、スポーツをする方はさらに必要になります。その他、慢性肝疾患、炎症性腸疾患、糖尿病、慢性腎臓病などをお持ちの方も、亜鉛の吸収が低下し排泄が増大するため不足しがちです。

亜鉛不足の症状として、皮膚炎、脱毛、爪の変形(もろく欠けやすい)、味覚異常(味がうすい、苦い)・舌痛症(舌がピリピリ痛む)、発育障害、性機能不全(男性不妊)、貧血、食欲不振・下痢、傷の治りが遅い、易感染性(風邪をひきやすい)などあります。

亜鉛が多く含まれている食材としては、これから旬になる牡蠣(含有量トップクラス!)、さんま・いわしなどの魚介類、牛肉、豆腐、

納豆、えんどう豆、切干大根、アーモンドなどのナッツ類等があります。

一方、亜鉛の吸収を阻害するものに、コーヒーやオレンジジュース、アルコール、加工食品に含まれる食品添加物(ポリリン酸)等があります。特に多量飲酒で尿から亜鉛の排泄が増え、アルコールの分解にも亜鉛が使われますから、飲酒は適量(純アルコールで20g=日本酒1合以下)を守るようにしましょう。

サプリメントで補うことも可能ですが、漫然に服用すると銅欠乏による貧血や免疫低下などを来すため、医療機関での定期的な血液検査や管理栄養士によるアドバイスが望めます。実際に亜鉛欠乏症があり、食事療法でも十分効果が期待できない場合、医療機関では重症度に応じて内服治療を行います。亜鉛不足が気になる方は、お気軽にご相談ください。

食欲の秋ですが、食材の選び方で免疫力や健康状態が変わります。亜鉛は目立たないものの、体の基礎を支える必須ミネラルです。バランスよく旬の食材を活かして不足を防ぎましょう。



診療部 内科
内視鏡室 室長 鈴木 孝雄



「RUN伴」 というイベントをご存知ですか？ 認知症になっても安心して暮らせるまちへ

認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる社会を目指して、今年も「RUN伴(ランとも)はちおうじ2025」が開催されます。

RUN伴は、認知症の方とご家族、医療・福祉関係者、地域住民と一緒にタスキをつなぎながら走る全国的なイベントです。右田病院駅伝部も2018年・2019年のRUN伴に参加しました。
今年の開催日は2025年9月27日(土)。当日は、八王子駅北口のマルベリーブリッジをスタート地点、八王子駅南口のとの木デッキをゴール地点として、市内をリレー形式でつなぎます。もちろん我々右田病院駅伝部も参加させていただきます。



イベント当日、参加者は認知症支援のシンボルカラーであるオレンジ色のTシャツを着用します。オレンジは「認知症の人を温かく包み込む、やさしさと希望の色」として、RUN伴の象徴となっています。オレンジ色を見かけたとき、どうか少しだけ足を止めて、認知症の方々の暮らしに思いを寄せてみてください。それは、誰かの家族であり、友人であり、地域の一員として、日々を懸命に生きている人々への静かなエールとなります。一人ひとりの思いやりが、安心して暮らせるまちづくりにつながっていくのです。

RUN伴の開催時期である9月は、認知症への理解と支援を深める大切な月です。1994年に国際アルツハイマー病協会(ADI)と世界保健機関(WHO)が定めた「世界アルツハイマーデー(9月21日)」を中心に、世界各地で啓発活動が行われています。
日本では、2024年に施行された「認知症基本法」により、9月21日が「認知症の日」、9月全体が「認知症月間」と定められ、国民の間に認知症への関心と理解を広げる取り組みが進められています。

右田病院駅伝部

医療法人財団興和会 右田病院

住所: 〒192-0043 東京都八王子市暁町1-48-18
TEL: 042-622-5155 (代表)

院長 右田 隆之

従業員数 210名 開設 昭和8年11月

標榜科目

- ・消化器外科・整形外科・呼吸器外科
- ・外科・消化器内科・循環器内科
- ・内科・泌尿器科・皮膚科
- ・リハビリテーション科・救急科

病床数

- 地域包括医療病棟 118床

東京都指定二次救急医療機関/在宅療養支援病院
日本外科学会認定専門医制度関連施設
日本整形外科学会専門医師研修施設

アクセス

- 京王八王子駅下車徒歩17分
- JR八王子駅下車徒歩22分
- JR八王子駅・京王八王子駅より
「宇津木台行」・「ひよどり山トンネル経由創価大学行」
「ひよどり山トンネル経由富士美術館行」・「ひよどり山トンネル経由戸吹行」
上記各バス「八王子郵便局」バス停下車徒歩4分

医療法人財団興和会 みぎたクリニック

住所: 〒192-0066 東京都八王子市本町13-8
TEL: 042-621-5655 (代表)

院長 鴨 宣之

従業員数 40名 開設 平成20年5月

検診内容: 人間ドック・各種健診 診療科: 乳腺科・内科

マンモグラフィ検診精度管理中央機構認定施設

アクセス

- JR八王子駅下車徒歩15分
- 路線バス 西東京・京王バス「八日町一丁目」バス停下車徒歩5分

MAP





検査のお話

血液型について

A B O AB

「自分の血液型はA型だけど、B型っぽい性格だねとよく言われる」
「自分と同じAB型の人って周りにあまりいない気がする」
日本は血液型占いが盛んなこともあり、ほとんどの人は自分の血液型を知っていると思います。その血液型についてご説明します。

血液型の割合

日本の血液型の割合はこのようになっています。

A型	O型	B型	AB型
40%	30%	20%	10%

日本人はA型の割合が多く、AB型の割合が少ないです。

(※人種や民族によってこの割合は変わります。)



血液型検査をする理由

血液型占いのため・・・ではありません。輸血をする際に血液型が重要だからです。違う血液型の人に輸血をしてしまうと、重篤な溶血性輸血副作用を起こしてしまいます。そのため、血液型検査をしてあらかじめ自分の血液型を知っておく必要があります。また、同じ血液型でも、輸血の前に交差適合試験を行い、溶血性副作用が起きないか最終確認をします。

当院でも、私たち臨床検査技師が輸血前に血液型検査、交差適合試験を実施しています。



Rhマイナス(Rh-)型って？



ABO血液型の他にも数百種類もの血液型が存在しており、その中で最も重要なのがRh血液型です。Rh(-)型は非常に珍しく、日本人の人口に占めるRh(-)の方の割合は0.5% (約200人に1人)と、献血への協力が求められています。Rh(-)の血液は、需要に対して供給が不足がちな状況になっています。



このように、献血の重要性などを理解していただき、献血に対して少しでも興味を持っていただけたら幸いです。

臨床検査技師 高野 奈々絵



薬のおはなし

インフルエンザワクチン

毎年、秋から春先にかけては、インフルエンザの流行シーズンとなります。

インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されるウイルスを用いて製造されています。ウイルス株は毎年変わるため、ワクチンの接種は毎年必要となります。

今年も、早めにワクチンを接種して流行に備えておきましょう。

ここでは、インフルエンザ予防接種に関して、質問の多い事項についてまとめました。接種をご検討される際の参考にいただけたらと思います。



●接種時期

インフルエンザワクチンは、接種してから免疫がつくまでに2~3週間程度かかり、効果は個人差がありますが、4~6か月ほど持続するとされています。そのため、インフルエンザが流行する前に、早めに接種を受けることが望ましいとされています。

●効果

ワクチンを接種すれば、インフルエンザに絶対かからないというものではありませんが、ある程度発病を防ぐ効果があり、万が一感染した場合でも、基礎疾患のある方や高齢の方では、重症化のリスクを軽減する効果が期待されています。

●他のワクチンとの接種間隔

インフルエンザワクチンは、病原体の働きを失わせた「不活化ワクチン」であり、新型コロナワクチンや肺炎球菌ワクチンなどと同時に接種することが可能です。ただし、接種を受ける際には体調が良好であることが重要ですので、必要に応じて医師へご相談ください。



最後に...

インフルエンザ予防の基本はウイルスを体内に入れないことです。日頃から手洗いやうがい、マスク着用などの予防策も忘れないようにしましょう。

気になることやご不明な点がございましたら、おたずねください



薬剤師 米澤 亜矢子



骨太になろう



栄養士の
ひとりごと

秋になり、外で運動や散歩などしやすくなりましたね。身体を動かすのに筋肉や体力が大切だと思いがちですが、骨も大切です。骨折してしまうと安静が必要になり、筋力も衰えてしまいます。



骨を丈夫に保つために、**カルシウム**、**ビタミンD**、**ビタミンK**をとることが大切です。

カルシウムは**骨の主成分**で、乳製品、木綿豆腐、干しエビ、しらす干し、小松菜などにも多く含まれています。**ビタミンD**は**カルシウムの吸収を促進**して骨を丈夫にします。秋刀魚や鰯、干し椎茸などに多く含まれます。**ビタミンK**は吸収されたカルシウムを骨に取り込み、**骨を強く**してくれます。納豆やブロッコリー、ニラなどに多く含まれています。



カルシウムやビタミンを取るだけではなく、カルシウムの吸収を**阻害**するアルコールを含むビール、日本酒、ワインなどやカフェインを多く含むコーヒーなどは**控えめ**にしましょう。

自由に動ける身体を保つために、**カルシウム**をはじめとした骨をつくる栄養素を毎日の食事に**取り入れて**いきましょう。



管理栄養士 長谷川 順



涼しくなるこの季節、 運動習慣をつけましょう！



LET'S
リハ！

今年の夏も暑さが厳しかったですね!! 八王子で40℃を記録し、連日35℃を超えうだるような暑さが続きました。朝夕や夕方に運動したくても、30℃以上と危険な暑さで熱中症のリスクが高く、なかなか運動が出来なかった方も多いのではないのでしょうか。今月から徐々に暑さも和らぎ、**運動をしやすい季節**となってきました。運動を再開しようと思っている方は、今からご紹介する**効果的な運動**を行って運動習慣をつけましょう!!

●有酸素運動(ウォーキング)

・ご自身の体調に合わせて**10~30分**、できれば**1日に2回**程度歩きましょう。途中で休憩を入れても結構です。

・少し息が早くなる程度、人と
楽に会話ができる程度、やや
汗ばみ、爽快感を味わえる
程度の運動が**最適**です。



・この程度の強さの運動を**有酸素運動**といいます。有酸素運動は、体力や筋力を良くしてくれるだけではなく、**血糖値を下げる**、**脂肪を減らす**、**血行を良くする**、**ストレス解消**などの効果があり、**生活習慣病予防**にも効果的な運動です。

●筋力強化運動

ひざのばし

椅子からの立ちあがり、歩行や階段の上り下りに必要な**太ももの前の筋肉**を強くします。

- ・片足ずつゆっくり足をあげ、ひざをのばします。
- ・そのまま**5秒**止め、おろします。



スクワット

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。

- ・椅子の背もたれなどにつかまって両方のひざを一緒に、1・2・3・4と数えながら**約30度**まげます。
- ・そのまま**5秒**止め、ゆっくりのばします。



運動を行う時の注意点

- ・筋力強化運動時の椅子に関しては、キャスター等が付いていない安定したものをういて行いましょう。
- ・無理に伸ばしたり、反動をつけて行わないでください。
- ・痛みが出たり、痛みが増す時は運動を**速やかに中止**し、まずは**医師**、**理学療法士**へご相談ください。



出典:理学療法ハンドブック

理学療法士 山田 友輝