健康生活

医学研究者の本音ノート

科学に基づく対処法

不安、発作と付き合う

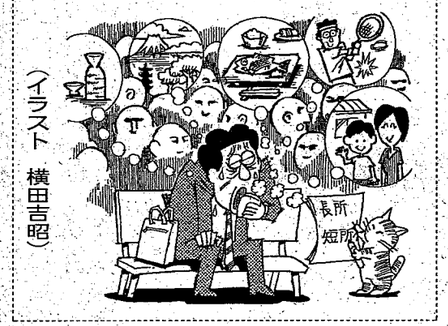
京都大准教授・渡辺範雄

▶4◀

日頃の生活で不安を感じることはないですか。世の中は先行きが不確定です。人間関係のストレスも多く、どことなく不安を感じている方は多いのではないでしょうか。

不安は体にも影響を及ぼします。不眠、イライラはもちろん、食欲不振、下痢、吐き気、心臓の動悸、頭や体のほてり、めまい、冷や汗などが出ることもあります。

人混みや電車の中、あるいは列に並んでいるときにこれらの症状が悪化し、息もできない状態になって気が遠くなる人もいます。ここまでいくと「パニック発作」「過換気発作」と言われます。



（イラスト　横田吉昭）

不安を感じているときはそのままでいるとつらいので、何かしら対処行動を取りましょう。お酒を飲み、好物を食べる。買い物をする。気の置けない友人や家族と話す。スポーツや旅行はどうですか。行動科学で「情動焦点型コーピング」と呼ばれる対処法です。

ただ何事もやり過ぎはよくありません。ほどほどが大事です。

対処法には「問題焦点型コーピング」もあります。まず、何をいつまでにどうしたいかという目標を明確に立てます。それを達成するための選択肢を善しあし考えずに思いつくまま、なるべく多く箇条書きにします。

その選択肢一つ一つの長所と短所を書き、最後に全体を眺めて選択肢に優先順位を付け、必要に応じ目標を修正します。ポイントは紙に書くことと、とにかくたくさん選択肢を書くことです。書くことで頭の中が整理され、家族や友人にもそれを見せて相談できます。

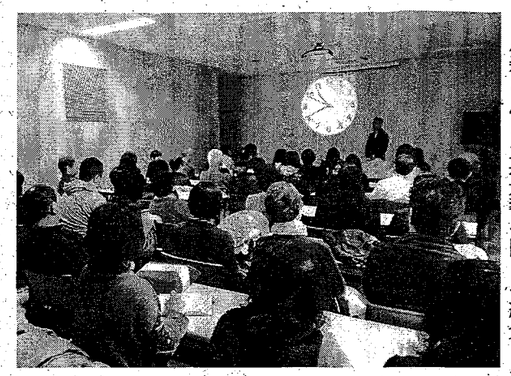
次は発作への対処法です。発作は珍しいものではなく、30%近くの人が生涯に1回は経験するという欧米の調査結果もあります。ただ、短期間のうちに何度も繰り返すようなら、心の病気の可能性があり、医師の診察を受けた方がよいです。

発作の際、落ち着こうとして大きく口を開けて深呼吸する人が多いのですが、実はこれは逆効果です。逆に30秒ほど息を止め、少し苦しい状態になった後、鼻でしばらくゆっくりと浅い呼吸をし、また息を止めて、と繰り返す方がよいのです。

発作時に脳や体は一時的な酸欠状態になっています。血液中の酸素は二酸化炭素（CO_2）がある程度ないと、体の細胞に行き渡りません。発作時にはCO_2が吐き出され過ぎているので、先ほどのやり方でCO_2をためるといいのです。

ハンカチなどを軽く口や鼻に当て、少し息苦しくする方法もあります。時節柄マスクをしていることが多いと思いますが、マスクにも同様の効果があります。

（次回は22日掲載）


ネクストビジョンが開催した視覚障害者向けのスマホ活用に関する情報交流会＝2018年12月、東京都内（三宅琢氏提供）

近視、難聴に注意

障害補助の有用ツール

スマホ「光と影」

総務省の調査では日本人の6割が所有するスマートフォン。大音量による聴覚障害、近くで画面を見続けることによる近視への懸念がある半面、視覚、聴覚障害者の補助ツールとしての有用性が確かめられている。市民公開講座「スマートフォンの光と影」（日本学術会議主催）が開かれ、専門家がこの両面について講演。適切な使用法を守る一方で、補助具としてはさらなる活用、普及を図ることを提言した。

▽耳を休める

聖マリアンナ医大耳鼻咽喉科の小森学講師は、騒音が聴覚に与える影響について注意喚起した。

小森さんによると、聴覚に悪影響があるのは80～85㏈より大きな音。スマホの音量を制限する国もあるが、日本の機種は100～105㏈の出力が可能で、これは、車のクラクションを間近で聴くほどの音量になる。

小森さんは「悪影響を防ぐためにはイヤホン使用を1日1時間にとどめ、使用後は耳を休めるように心掛けるとよい。十分な睡眠や、日常の騒音を耳栓などで避けることも大切だ」と話した。外の音をシャットアウトする機能があるヘッドホンも有用だという。

視力への影響に関しては東京医科歯科大眼科の大野京子教授が登壇。

小児の近視が世界的に急増し、日本でもここ30年で約3倍に増えたとのデータを紹介。「小さな画面を間近で見つめるスマホは人の目が経験したことのない強い刺激になる」と注意を促した。

近視だけでなく、寝転んで見てピントが左右でずれたり、画面が近すぎて目が寄ったりして斜視の危険性も高まる。

大野さんは「スマホを頻繁に使う人は、使用時間を過小評価しているとのデータもある。小児では、保護者が利用時間をきちんと管理し、外遊びの時間を確保するようにしてほしい」と話した。

▽環境整備を

京都大耳鼻咽喉科・頭頸部外科の山本典生准教授は、新型コロナウイルス感染症の流行でマスクの装着が増え、口元が見えないことで聴覚障害者の6割が不便を感じているとの調査結果を基に、聴覚を補助するスマホの可能性に言及した。

山本さんは、スマホの普及と人工知能（AI）の進歩により、音声を文字に変換する機能が高度化できるとして、技術開発の一層の強化を提言。

三宅さんは「スマホは、視覚障害者の『移動と情報アクセスの困難』を解消し、人とのつながりを広げるツールになり得る」と強調した。

障害者の生活を補助する新しい支援アプリについては、東京都障害者IT地域支援センターの「やくだち情報」のページに掲載されている。

▽つながり広げる

また、音声入力と日本語変換の進歩の実例として動画を再生。声で指示するだけでアラーム設定や天気の確認、メッセージ送信、日程管理、飲食店を探して道順を調べる―などがわずか3分で可能なことを示した。

歯の喪失

予防には緑茶が効果

高齢者研究で判明　受動喫煙も避けよう

年を取ると歯の本数が減りがちだ。歯の喪失は食事など日常生活に影響を及ぼすほか、死亡のリスクも高めるという。歯を守るには緑茶を飲み、他人のたばこの煙を避けることがよさそうだとする二つの研究結果が最近相次いで発表された。2016年に実施された厚生労働省の全国調査によると、残っている歯の平均本数は65～74歳で約21本、75歳以上で約16本。75歳以上で20本以上ある人は46%だった。歯を失うと、そしゃくや話すこと、笑うことにも支障を来し、家に閉じこもりがちになるとの報告がある。歯の本数の減少が心血管疾患や認知症の発症、全ての原因による死亡率と関連するという研究結果もある。

できるだけ多く歯を残すにはどうすればいいのか。東北大歯学研究科の大学院生、星真奈実さんたちのチームは今回、効果が期待されている「緑茶」と「友人・知人関係など社会的ネットワーク」の効果を調べた。

緑茶は1㍉㍑当たりフッ素化合物約1㍉㌘を含む。北米などで虫歯予防のため水道に添加されるフッ素化合物の濃度と同程度で、他に苦みや渋みの成分であるカテキンも含み、虫歯や歯周病の予防効果があることが実験研究で報告されている。一方、相田潤東北大教授らは高齢者約2万人を対象にした2016年の研究で、社会的ネットワークが豊かな人ほど歯が多いとの結果を得た。健康に関する情報に接することが多い

テイータイム

周囲に支え

丈夫だった主人が、突然体調を崩して入院した。高齢なので、元の体に戻れるだろうかと心配しながら、娘と病院に通った。無理した毎日が続いたせいか、今度は私を、歩くこともできなくなるような腰痛が襲った。この年まで入院経験のない丈夫な体だったのにと、高齢になったものだと落ち込んだ。

私たちは、娘やきょうだい

たちから世話になったり、して食事の支度をしてきてくれる友達や、腰痛バンドを何本もきてくれた友人もいた。4歳の小さい心に泣いた。4歳の小さい心に泣いた。薬より電話もあった。薬より力を強めたり孫の言葉がしくて、涙がボロボロと流れた。

周囲に支えられ、主事退院した。私の腰痛