

健康
ひとロメモ

土いじりのすすめ

山本医院 山本 政秀

そろそろ花粉症が落ち着いてきた時期でしょうか。

突然ですが、皆さんは衛生仮説や旧友仮説という言葉をご存じでしょうか？

環境がきれいになり、感染症が減ったからアレルギーが増えたのではないかという考え方です。後進国よりも先進国で感染症が減少し、アレルギーや自己免疫疾患、うつ病などのメンタル疾患の増加が顕著なことからもいえます。現代では、免疫細胞数の減少や機能低下により炎症をおこしやすくなったことが原因であると説明されています。しかし、衛生的な生活は、有害な感染症を減らすことができるので、必ずしも悪いわけではありません。

一方で、全ての感染症が有害というわけでもありません。中には腸内細菌を代表格として、必要な共生細菌もあります。ホモ・サピエンスの進化の過程で共に進化してきたほとんど無害な病原体、つまり、旧友（寄生虫などの微生物）を排除しすぎ

てしまい、炎症を旧友に抑えてもらえなくなったことが、現代病が増加した一因と考えられています。

さらに現代人は、ストレスに弱くなったといわれています。土壌との接触が失われ、土壌に豊富に存在する旧友を得る機会がなくなってしまったことで、炎症が起きやすい体質となり、回復力が弱まってしまったといえます。このことが、ストレス惹起性のメンタル疾患が急増している一因だと考えられています。

あらためて現代人は、自然との共生が必要なのかもしれません。強い体と心が必要で、友達をつくり協力しあうことが大事なのです。疲れたときには、たまに土いじりすることをおすすめします。

参考資料 インターネットサイト「m3.com スペシャルリストの視点―精神科（菊山裕貴）」（2023―2024年）

5月31日～6月6日は禁煙週間です

世界保健機関(WHO)は5月31日を「世界禁煙デー」と定め、また、厚生労働省では毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」と定めています。この機会に喫煙と健康について考えてみませんか。

喫煙による害

たばこの煙には約5,300種類の化学物質が含まれており、そのうち70種類以上に発がん性があると言われています。これらの有害物質は体内に吸収されると全身の臓器に影響を与え、がん、脳卒中、心臓病、COPD(シーオーピーディー：慢性閉塞性肺疾患)など、さまざまな病気を引き起こすことが明らかになっています。喫煙者が吸っている煙だけではなく、たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも有害物質は含まれています。自分は喫煙してなくても、身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。

シーオーピーディー
COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは？

長年の喫煙習慣が主な原因となって肺の中の気管支に炎症が起き、徐々に呼吸機能が低下する疾患です。歩行時や階段昇降など身体を動かしたときの息切れや、慢性的な咳や痰が特徴的な症状として挙げられます。

低下した肺の機能を元に戻すことは困難なため、禁煙や早めの治療が大切です。かかりつけ医への相談や禁煙外来を活用しましょう。

禁煙に関する悩みは、健康推進課(ウエルパーク内)へ気軽にご相談ください。

イエローグリーンライトアップ

市では角田市医師会と連携して、世界禁煙デーに合わせ、市内の施設を受動喫煙防止を願うイエローグリーンにライトアップします。

期間 5月31日(金)～6月6日(木)

場所 角田駅・台山公園内H-IIロケット実物大模型、市内医療機関



▲令和5年度実施の様子

【問い合わせ】健康推進課 (☎62-1192)