

1. 診療所での疾患動態

2025 年 9～11 月の疾患動態です。11 月は 10 月に比べ、インフルエンザ、マイコプラズマ、百日咳などを含めた感染症で受診される方が減少しました。今月は旅行や日本への一時帰国をされる方も多いかと思えます。移動や帰省に伴い、人混みや公共交通機関利用時のマスク着用やこまめな手洗いを心がけていただき、健やかにお過ごしください。

	9 月	10 月	11 月
風邪・発熱	60%	62%	52%
下痢・腹痛	9%	10%	10%
生活習慣病	6%	6%	8%
その他	25%	22%	30%

2. 乾先生のコラム



マニラ日本人会の皆様、初めまして。

この度、2026 年 1 月よりマニラ日本人会診療所にて青木孝文先生の医療相談外来を継続させて頂くこととなりました、乾 典子(いぬいのりこ)と申します。

自己紹介をさせていただきますと、岐阜市に生まれ、その後は福岡市、神戸市、東京都、千葉市などに居住し、大学卒業後は内科医として都内の病院や診療所に勤務しました。特に慢性腎臓病や生活習慣病の診療、また居宅や施設の訪問診療などを行って参りましたが、家族の転勤に伴い 2025 年夏にマニラに転居いたしました。

1 月より、毎週水・金曜日の午前 9:30～12:00 に外来を開設致します。フィリピン人医師やスタッフの方々と連携をとりながら、医療相談のほか通訳補助員としても携わり、診療をサポートさせて頂く予定です。

これまでの経験や知識を皆様の健康維持のために活かして参りたいと思います。健診結果や健康に関する不安や疑問など、お困りのことがありましたらお気軽にご相談ください。

どうぞよろしくお願い申し上げます。

プロフィール

大学卒業後、東京都内で 10 年間、内科医として病院や診療所に勤務。

好きなことは大学時代に始めたゴルフとピラティス、子供と遊ぶこと。

内科専門医。



新年あけましておめでとうございます



マニラ日本人会の皆様、いかがお過ごしでしょうか。

新年を迎え、気持ちも新たに一年の抱負を掲げていらっしゃる方も多いことと存じます。

フィリピンの保健省は、今年のスローガンとして、「Pina Siglang (get energized) 2026」を掲げ、健康習慣の定着をよびかけています。1月のテーマはホリデーシーズンの食生活の乱れをリセットする目的も込めて、「毎日 30 分～1 時間の運動」をアクションとして推奨しています。

これまで「運動はどのくらいすれば十分ですか？」というご質問をよくいただきました。目的(減量、生活習慣病の改善、体力・心肺機能の維持や向上)によって推奨される運動と頻度や時間は異なりますが、その中で最も手軽で、あらゆる健康効果が実証されている運動は「ウォーキング」です。

「厚生労働省の健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」によると、1日8000歩(成人の足で約60分)の身体活動が生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症)などの予防に繋がるとされますが、それ以下の歩数であっても、筋量維持・がん・動脈硬化・骨粗鬆症・うつ病などに効果があります。また週に1回でも健康増進効果があることが報告されています。

この歩数には通勤や買い物、家事などの生活場面での歩数も含まれていますので、日常で無理なく「歩くこと」を意識してみてもはいかがでしょうか。

フィリピンの1月は一年で最も涼しく、過ごしやすい時期ですが、朝晩は少し冷え込むこともございます。体調を崩されぬよう、温かくしてお過ごしください。

2026年が皆様にとって健やかな一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

マニラ日本人会診療所 日本人医師 乾 典子

～ 医療・健康に関する疑問コーナー ～



Q. 以前処方されたものの使わなかった薬があります。また使ってもよいでしょうか？

A. 病院で処方される薬は、未開封の状態ですべて正しい保管方法であれば3～5年間は効果が持続するように品質管理され製造されています。しかし、「受診時の症状や体格に応じて処方した薬」が、現在の状況に適切な薬とは限りませんので、安全のため、使用の可否については、医師や薬剤師にご相談いただくことをお勧めします。

1月の疾患トピック

1月は特定の疾患の大流行はありませんでした。毎月、**アメーバ赤痢**による下痢や腹痛で来院される方が一定数いらっしゃいます。生水・氷・生肉・生野菜などからの感染に注意が必要です。ワクチンがないため、「**手洗い・消毒の徹底**」と「**加熱済みの飲食物を摂ること**」が最大の予防策です。

かぜ 風邪



マニラ日本人会の皆様、こんにちは。
今月は、誰もが一度はかかったことのある、「風邪」についてお伝えしたいと思います。



人は平均して年に数回、風邪をひくと言われていました。風邪（かぜ症候群）の定義とは何でしょうか？ 風邪とは、**ウイルスや細菌などの微生物が「上気道(鼻～喉)」に感染することにより、発熱・咳・喉の痛み・鼻水などの症状が出る**ことです。原因となる微生物は80～90%がウイルスとされ、コロナウイルスやインフルエンザウイルスも含め、自然界に約200種類以上存在します。その他、各種細菌や、ウイルスと細菌の中間の特徴を持つマイコプラズマのような微生物も原因となり得ます。

ウイルスが、飛沫や接触を介して喉や鼻に感染し喉の痛み、鼻水、咳など「複数の」症状を引き起こすのに対し、細菌は咳を主症状とする肺炎、喉の痛みをもたらす扁桃炎、のように主に特定の臓器に感染して、比較的「単一の」症状が起きることが多いのが特徴です。

インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスのように、感染力の強さや重症化リスクから特別な薬や予防接種が開発された一部の例外を除き、原因ウイルスを特定することは医学的にはあまり重要とされません。なぜなら、ウイルスに対する最も効果的な治療は、**人間が本来持っている「自然治癒力(免疫力)」**であるためです。咳止めや解熱薬は、症状を和らげる「対症療法」にはなりますが、根本的な治療ではありません。身体を休め、十分な睡眠をとり、無理をしないことが一番の治療法です。

一方で、細菌感染が疑わしいまたは診断された場合や、ウイルスで弱った体に細菌が二次感染(風邪をこじらせた状態)した場合には、細菌を退治する「**抗生物質**」の出番です。風邪の症状の原因がウイルスか細菌か、判断が難しい場合もありますが、医師は経過や検査結果、抗生物質のメリットやデメリットを考慮して治療方針を決定します。ご不明な点がありましたら、お気軽に医師にご相談ください。

～ 医療・健康に関する疑問コーナー ～



Q. 風邪をひいたときの過ごし方で気を付けることはありますか？

A. **保温・安静・睡眠**・・・体温の上昇や睡眠により免疫細胞が活性化し、ウイルスと戦う力が強まります。身体を温めて休みましょう。ただし、高熱で寝苦しい場合は、無理に温めず解熱剤の使用も検討しましょう。

食事と水分について・・・発熱時は無自覚に水分が奪われ、脱水症状（頭痛やめまい、だるさなど）が起きやすくなるため意識的な水分補給が重要です。ミネラルや水分を効率よく吸収できる**経口補水液(自宅で作ることもできます)**はおすすりめです。食事は胃腸に負担をかけない消化のよいものを摂りましょう。

入浴について・・・決まった答えはありませんが、高熱やひどい倦怠感がなければお風呂に入っても構いません。ただし体力の消耗や湯冷め、脱水などを避けるため、シャワーまたは普段よりぬるめのお湯で短時間入浴の方が安心です。

2月の疾患トピック

< Dengue熱の方が増加 >

ウイルスを持つ蚊に刺され感染。初期は突然の高熱や頭痛、数日後から発疹。フィリピン国内で毎年10~20万人の感染者。稀に重症化。

血液検査が診断に有効。治療は対症療法。雨季以外でも罹患リスクあり。

➔ 症状を認める場合は来院しましょう!!

今月号は「**免疫**」についてお伝えします。

免疫とは、

「**自分と異物を見分け、体を守るために働く防御システム**」のことです。

白血球を中心とした免疫細胞が複雑に連携して働いていますが、このシステムが上手く働かないと、病気を発症しやすくなったり、治りにくくなってしまいます。

手洗いやうがいなどの衛生習慣に加えて、今回は免疫を維持し感染症にかかりにくくするため実践できる「**4つのポイント**」をご紹介します。

健やかな日々のため、一つでも日常生活に取り入れて頂ければ幸いです。



① 食事

・腸内環境がカギ



免疫細胞の約7割は腸に存在しており、これらの免疫細胞は腸内細菌によって活性化します。

腸内細菌のうち、乳酸菌などに代表される善玉菌を増やすことが重要です。

海藻類、食物繊維、ヨーグルト、発酵食品(納豆)などの食べ物は善玉菌を増やすことに繋がります。

・タンパク質

免疫細胞の材料となる。



・ビタミンA・B2・B6・C

粘膜を強くし免疫維持に寄与。

・ビタミンD

これまでの研究でビタミンDが免疫細胞を活性化させ、呼吸器感染症へかかりにくくなり(BMJ 2017)、抗がん作用もある(Science 2024)ことが示されています。

・亜鉛 免疫細胞の活動に不可欠。

免疫

を維持する
4つのポイント



② 運動

激しい運動は一時的に免疫を下げると思われていますが、**適度なジョギングやウォーキング**などは、体温が上がり血流が良くなることで免疫細胞が全身を巡りやすくなり、異物を早期発見・撃退することができます。

ストレス解消により、**免疫を抑制するコルチゾール**というストレスホルモンを減らす効果もあります。



③ 睡眠

睡眠時間が5~6時間🥱の人は、7時間以上😌の人と比べて、**風邪をひく確率が4.2倍**であるというデータ(Sleep 2015)や、睡眠時間が短い人に予防接種をうった場合は効果が弱くなるという研究(Curr Biol 2023)もあります。



④ 体温

体温は人によって異なりますが、平均体温が下がると血流も悪くなり、免疫細胞の機能や作用が低下します。冷えの予防は、免疫を保つために有効です。

フィリピン特有の**冷え**の原因:

👗 薄着での外出

❄️ 室内の冷房 (上着を常備しましょう!)

🧊 氷入りの冷たい飲み物

次回、各項目を詳しく解説します

3月の疾患トピック

先月は特定の感染症の流行は認めませんでした。

4月のフィリピンは暑い乾季(夏)本番を迎え、日中の最高気温が30℃を超える日が続きます。熱中症・脱水症状、強烈な日差しによる日焼け、などに注意してこまめな水分・塩分補給と日焼け止め対策をお願いいたします。

「続・免疫と健康」

～たんぱく質 & ビタミンD～

今月は前号に続き、私たちの「免疫と健康維持」を支える重要な栄養素にスポットを当て、お伝えします。

✓ たんぱく質

肉・魚・大豆製品・卵・牛乳などの食品に多く含まれ、皮膚、筋肉、ホルモン、酵素、免疫細胞などの材料となる大切な栄養素です。日本人の食事摂取基準(厚生労働省 2025年版)によると、一日の推奨量は15～64歳の男性で65g、女性で50gですが、みなさま、どのくらい摂取されているでしょうか？フィリピンでも比較的購入しやすい鶏肉や卵、魚類は摂取源としてお勧めです。

<たんぱく質含有量>

卵 Mサイズ1個：約6.2g

鶏胸肉/牛肉 120g：約25g



白米普通盛150g：約3.8g

納豆1パック：約7.0g

白身魚1切れ 80～100g：約15～20g

✓ ビタミンD

ビタミンDは骨の健康に関わるビタミンですが、近年、体内のビタミンD濃度の低さと、呼吸器感染症の重症化やがん、心血管疾患、認知症発症リスク、妊娠・出生率との関連性が数多く報告されています。2025年の食事摂取基準では18歳以上の男女ともに1日の摂取目安量は9.0μgと2020年の基準値5.5μgから上昇しましたが、成人の98%がビタミンD不足との研究結果(J Nutr 2023)もあります。体内のビタミンD濃度を高めるために実践できる方法をご紹介します。

🍴 食べる・・・ 鮭1切れ約80g(25μg)、サバ1食100g(5.1μg)、卵1個(2μg)などの摂取

☀️ 浴びる・・・ 日光(紫外線B波)を浴びると皮膚でビタミンDが合成されます。

日焼け止めの使用で効果は落ちること、また年齢や季節、天候、肌の色など数々の要因に影響され一律には「何分」とは言えないものの、日差しの強いフィリピンでは、紫外線が弱まる朝や夕方に半袖で手や腕に10～20分ほどの日光をあびることはビタミンD合成に有効と考えます。

💊 補う・・・ 食事からの摂取や日光浴が難しい場合は市販のサプリメントの活用も選択肢です。日本での成人摂取量の上限である100μg(4000IU)を超えないことが望ましいです。



たんぱく質もビタミンDも、年齢、性別、体格、運動習慣に加え基礎疾患(生活習慣病や腎臓病など)の有無によって適切な摂取量が異なります。いずれも過剰摂取には注意が必要です。慢性疾患などで投薬中の方やご不明な点は主治医にご相談ください。

次回は「睡眠」についてお伝えいたします 🌙

