新型コロナウイルス(COVID-19)について

- このウイルスがやっかいなのは、発熱や咳などの症状が現れる発症前から、他人にうつす可能性のあるウイルスである、ということです。
- しかも若者は症状が軽くて、感染した自覚もなく、高齢者や糖尿病や高血圧、高脂血症のある患者には、肺炎や血管炎など、強い炎症を起こして、呼吸困難から時に死に至らしめる場合があるのです。
- ワクチンを接種しても完全には発症を防ぐことは出来ませんが、重症化を防ぐことが出来ます。

新型コロナ対策　N95マスク

一番効果の高いマスクは、N95マスクと呼ばれる0.3μmの微粒子を95%以上捕集できる医療用マスクです。

値段が3,000円前後と高価で洗うと効果が激減するので、汚れたら捨てるしかありません。

しかもかなり息苦しく、体を動かす方には不向きです。

新型コロナ対策　不織布マスク

N95マスクについで効果が高いのが、吸い込み飛沫量を70%カット出来る、使い捨ての不織布マスクです。

値段も50枚で1,200円前後と、かなりお安くなっています。

しかし、やはり装着して体を動かすと息苦しくなるので、運動には不向きです。

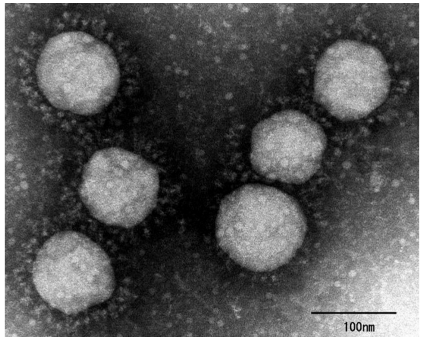
ポリウレタンマスク

吸い込み飛沫量は30%程度しかカット出来ませんが、万一自分が感染していた場合、飛沫を外に拡散させないという点では、意味があるマスクです。

洗えるという点が他のマスクにはない特徴ですが、10回も洗えば、さらに効果が落ちてきます。

息苦しさも少ないので感染リスクが少ない密でない屋外などで使用する場合は許容されるかも知れません。

新型コロナウイルスの検査について



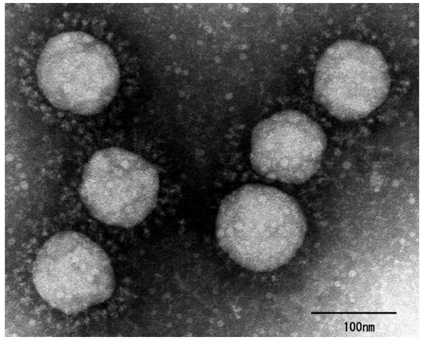
新型コロナウイルスN501Y変異株
国立感染症研究所提供

現在、唾液によるPCR検査が主流ですが、自費だと5,000円～25,000円と、医療機関によって、価格が様々です。変異株まで追跡するには、さらに高額になります。

PCR検査は結果が出るまで、約１日かかりますが、インフルエンザと同様の鼻腔から採取する抗原検査だと、約10分で結果が出ます。

PCR検査で新型コロナウイルスが陽性と判明した場合は、保健所に連絡するとともに、PCR検査代が無料になります。

新型コロナウイルス陽性判明後の対応



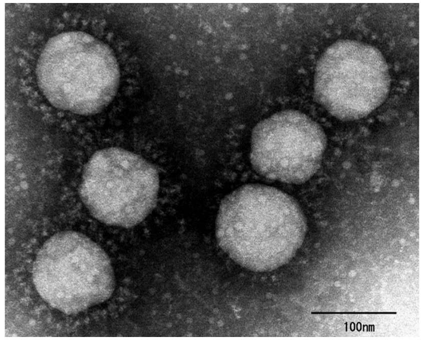
新型コロナウイルスN501Y変異株
国立感染症研究所提供

無症状や軽症の場合は自宅待機となります。その後、保健所から連絡がありますので、携帯などの連絡先を必ずお伝え下さい。

診察時酸素濃度が95％を下回った場合は、保健所に連絡し、指示を仰ぎます。

酸素吸入が必要な重症者の場合は、九州医療センター、福岡記念病院に救急車で向かうことになる場合があります。

新型コロナウイルス・ワクチンについて



新型コロナウイルスN501Y変異株
国立感染症研究所提供

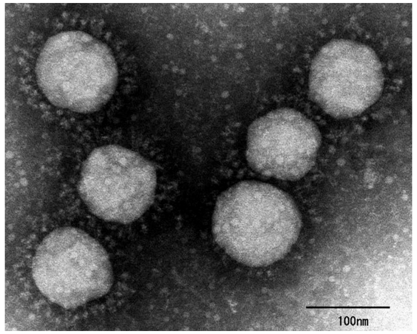
2021年4月になってようやく高齢者へのワクチン接種が一部の地区で開始されるようになりましたが、ワクチンで新型コロナウイルスを完全に予防できるわけではありません。

感染しても症状を軽くし、他人へ拡散する率を抑え込む程度です。

ある程度の効果があるのはわかっていますが、変異株への有効性や持続性など、まだまだ問題は山積です。

中・長期的なワクチン接種後の経過を見ていないので断言は出来ませんが、副作用に関しては、インフルエンザワクチンと同程度と思われます。

新型コロナウイルスの今後について



新型コロナウイルスN501Y変異株
国立感染症研究所提供

新型コロナウイルスのワクチン接種が進んで、60％程度の人が免疫を持つようになると、集団免疫が成立して、ウイルスの拡散が抑え込めると考えられています。

しかし新型コロナウイルスは、主に気管支や肺胞で増殖し、血中にはあまり出てこないことを考えると、ワクチンの効果が期待された程ではない、という報告もあります。それでもワクチン接種しないよりはマシという考えが主流です。

治療薬の開発も進んではいるのですが、変異株への効果を確認したりせねばならず、より効果のあるワクチンも開発中ではありますが、時間がかかっています。

風邪のお話

- 風邪の８割以上がウィルスによるもので、抗生物質が効きません。
- インフルエンザにはタミフルという特効薬がありますが、発症から２日(48時間)以内に服薬開始する必要がある上､副作用も問題になっています。
- 新型コロナウイルス(COVID-19)は、通常の風邪の範疇を超えるウイルスですが、まだ特効薬がありません。ワクチン接種で感染しても症状を軽くし、拡散するウイルス量を減らして感染の広がりを抑えるしかありません。
- 風邪には安静と睡眠、保温と加湿、栄養と水分補給が大切。約１週間で体が抗体を作ってウイルスを撃退してくれれば治ります。

インフルエンザの検査について

- 熱が38℃くらいに上昇し、最低６時間以上経過すると、検査で陽性となり易い様です。
- 結果が出るまで約15分間かかります。
- 体内で十分インフルエンザウイルスが増殖していない状態、つまりあまり熱が出ていないと検査で陽性になりません。熱が出て再検査したら陽性になることもあり、陰性だからインフルエンザではないと断言出来ません。

風邪の予防法　その１

- うがいは気道の乾燥を防ぐとともに、咽頭に付着している病原体の気管支への侵入を防ぎます。
- うがいのし過ぎは喉の粘膜を痛め、喉の防御を担当している常在菌までも殺菌してしまうので、寝る前と起床時、外出から帰った時と喉がイガイガして咳き込みそうな時に行うくらいで良いでしょう。
- 知らず知らず手に付着した病原体を鼻に持っていったりしていることがありますので、手洗いは重要です。
- マスクは病原体の侵入を防ぐ他、温度や湿度を保つので、冷気や乾燥で喉や気管支が刺激され、咳が出るのを軽減します。

風邪の予防法　その２

- 人混みに出かけないことも大切。バスの中で誰かが咳をすると、飛沫が乗客の大部分に行き渡ってしまいます。
- 咳が出る時には自分の症状改善も兼ねてマスクをするか、手で口元を覆って病原体をまき散らさない心遣いが欲しいもの。
- 鼻でなく口で息をすると、冬場など喉や気管支が乾燥にやられてしまい、痰が気管に付着して咳き込んでも出せなくなって、気管支炎や肺炎を来しやすくなるので、鼻づまりで口呼吸になる場合は、マスクをすると良いでしょう。

風邪の時の水分補給　その１

- ポカリスエット、アクエリアス等のスポーツドリンクが良いのですが、塩分や糖分が多く含まれているので、高血圧や心臓病、糖尿病の方は摂りすぎないよう、ご注意下さい。
- 冷やしたものではなく常温か、ホットポーのような温かいものが良いでしょう。

- レモン果汁を加えてハチミツで甘く味付けするとお子さんでも飲みやすくなります。ただし１歳未満の乳児にはハチミツで乳児ボツリヌス症を来すことがあり、与えてはいけません。

風邪の時の水分補給　その２

- スポーツドリンクが飲みにくい場合は、お茶と梅干しの組み合わせも効果的です。梅昆布茶でもＯＫです。
- お茶は気管支拡張作用があって痰が出しやすくなり、細菌の運動を抑えるカテキンも含まれています。
- 梅干しは塩分の他、体をスッキリさせるクエン酸やミネラルが含まれています。高血圧や心疾患の方は、塩分の摂り過ぎに、ご注意下さい。

風邪・インフルエンザの治療

- 熱が急に３９℃くらいまで上がって咳が出てくるインフルエンザにはタミフルという特効薬があります。しかし発症２日以内に服用開始しないと効果が少なく、急に熱が下がって、意識障害を起こす危険性が指摘されています。
- 肺炎や脳炎の危険性がある小児に使うことがありますが、10歳台のお子さんには、タミフルではなく、吸入薬のイナビルを使用します。妊婦にも吸入薬を使います。
- 解熱剤は使いすぎると、熱でウイルスを叩こうとしている体の防衛反応を抑えてしまい、かえって具合が悪くなることがあります。

気管支炎・肺炎予防について

- 風邪でも１週間を超えるものや、黄色い痰が出てきた場合は、気管支炎を起こしかかっている場合があります。
- ここまで病状が悪化した場合は、抗生物質を服用しなくては症状が改善せず、肺炎になって入院が必要になってしまうことがあります。
- 予めインフルエンザ予防のワクチンや、肺炎球菌ワクチン接種をお奨めします。

子どもの発熱

- 子供の体温は一日の内で朝低く、夕方高くなります。
- 着せすぎ、高温環境、運動・入浴後、食事後（哺乳後）では体温が上がります。
- 一般的にお子さんの場合、**37.4℃までは平熱**　37.5～37.9℃までが微熱、**38℃以上を発熱**と言います。
- 日頃からお子さんの平熱を知っておくことが大切です。

体温の測り方

- 熱があるかな、と思ったら、すぐ体温を測って、記録しておくようにしましょう。
- 熱のある時は、一日に４回くらいは体温を確認するようにしましょう。
- 体温計は、水銀体温計が一番正確なのですが、現在は廃止の方向のため、購入できなくなりました。
- 電子体温計は１分以内で測れますが、誤差が大きく、鼓膜体温計（耳ピッ）は鼓膜に正しく当たらないと正確に測れません。異常値が出た場合は再検しましょう。

子どもの発熱時の注意点

- 顔色が良く、笑顔もあり、食欲があって元気そうならば、解熱剤を慌てて使うことはせず、水分を十分に摂るようにして、様子を見ても良い場合がほとんどです。
- 熱が高くて頭がおかしくなることは通常はありませんが、髄膜炎での発熱の場合は脳炎を起こすことがありますので、高熱が続く場合や首筋が硬直している場合は、小児科を受診しましょう。
- 熱の他の症状、たとえば、けいれん等にも注意して下さい。熱性けいれん時には解熱剤は禁忌です。

子どもの発熱時の対処方法１

- 熱がこもらないように、厚着を避けて薄着にして、まずは静かに寝かせます。
- 冷えたタオル、氷枕などを用いて体を冷やして気持ちよくしてあげます。
- 首の付け根、腋の下を冷やすとさらに効果的ですが、嫌がる時は無理に冷やさないようにします。
- 乳児では冷やしすぎに注意します。

子どもの発熱時の対処方法２

- ３９℃を超える高熱では手足の先が冷たくなり、ガタガタ震えて寒気を訴えることがあります。この時は暖める必要があります。
- 熱が高ければ重症という訳ではありません。
- 口の中が乾いていないか、尿の出が悪くないかをチェックし、脱水に注意します。
- 水分はスポーツドリンクのポカリスエットやアクエリアス等、寒気がする時にはホットポー等、温かいものを与えます。

受診した方が良い小児発熱時症状

- 意識がはっきりしない時
- けいれん（ひきつけ）を起こした時
- 顔色が悪く（青白く）、グッタリしている時
- 呼吸が苦しそうな時
- 水分が摂れず、尿が半日以上出ない時
- 生後３ヶ月未満の乳児の高熱

小児の解熱剤の使い方

- 解熱剤は一時的に熱を下げるだけで、病気自体が治るわけではありません。
- 熱で機嫌が悪い時、グッタリしている時に体を楽にするために解熱剤を使います。
- 通常は３８.５℃を目安に、高くても機嫌が良ければ使わないで様子をみます。
- 一日２～３回、６～８時間以上、開けて使います。
- 生後３ヶ月未満の乳児には使用しません。

小児の解熱剤の種類と選び方

- 飲み薬と坐薬があります。
- 坐薬の方が効き目はやや早い様ですが、効果は、ほとんど同じです。
- 吐き気があったり、グッタリして寝ている場合は坐薬を使用しますが、最近では坐薬はあまり使用しない傾向です。
- 坐薬を嫌がったり、下痢気味の時は飲み薬が良いでしょう。

子どもに比較的安心して使える解熱剤

- 現在、子供に比較的安心して使える代表的な解熱剤は、アセトアミノフェンです。
- 商品名としては、カロナール（錠剤、細粒、シロップ、坐薬）、アンヒバ坐薬、アルピニー坐薬、アトミフェンドライシロップ、カルジール（錠剤、シロップ）、ナパ、ピリナジンなどがあります。

子どもに使ってはいけない解熱剤

- 以前は小児用というのもあったアスピリン、一昔前は頻用していたポンタールは使ってはいけない薬剤となりました。
- 大人用のボルタレンをお子さんに使用することは禁忌です。
- 一時期はアスピリンが使用できないということで、よく使用されていたインドメタシン製剤（インダシン、インテバン）も、実は使用しない方が良い薬剤です。
- たとえカロナールであっても、インフルエンザでは脳炎や髄膜炎が下熱剤で重症化する場合があるので、なるべく使用は控えた方が無難です。

子どもが頭を打った時に注意すること

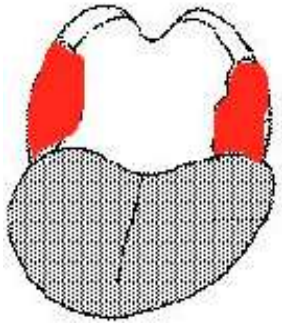
- 頭を打った後、72時間(丸3日間)は、行動や動作をよく観察することが大切です。
- すぐ泣きやみ、機嫌が良く、食欲があればそのまま様子を見て良いでしょう。
- 鼻出血や、鼻水と異なる液体が鼻から出ている場合は、緊急で検査が必要です。
- 一ヶ月くらいして、まっすぐに歩けない、ふらつくという場合もあり、その時は頭の中に出血している可能性があるので、ＣＴ検査が出来る医療機関を受診して下さい。

頭を打った時の危険な症状

- うとうとする、呼びかけても反応がない
- 嘔吐を繰り返す
- けいれん（ひきつけ）を起こす
- 目や手、足の動きがおかしい
- 頭痛が続く
- 頭の骨がへこんでいる
- 目や鼻から出血したり、透明な液体が出る

扁桃腺が大きいと言われたのですが

- 喉の奥にある左右一対の口蓋扁桃が腫れることを言います。
- 幼児期後半から学童期前半にかけて大きくなり、中学生くらいになると小さくなっていきますが、個人差があります。
- 溶連菌やアデノウイルスなどの感染症で腫れることがあります。



扁桃腺手術を行う方が良い場合

- 扁桃腺が大きく、食物を飲み込み難い場合
- 呼吸がし難い場合（例えば睡眠中、一時的に呼吸が止まるなど）
- 扁桃炎の熱を長年繰り返す場合
- 腫瘍性のものが疑われる場合

※症状が無い場合は、大きくてもあまり心配する必要はありません。

溶連菌感染症の症状と原因

- 喉が痛くて検査をしたら「溶連菌」と言われた、とおっしゃる方がいます。
- これは溶血性連鎖状球菌という細菌によって起こる病気です。
- 喉の痛み、発熱、場合によっては首や下腹部に発疹や痒みが出ることがあります。
- 咳や鼻水がある場合は、喉が痛くても別の感染症の可能性の方が高いようです。

溶連菌感染の検査と治療

- 中途半端な治療をすると、中耳炎や膿皮症、急性腎炎、リューマチ熱が後になって起こることがあり、しっかり10日間は内服治療をする必要があります。
- 腎炎を起こしていないか、治療後２週間目頃に尿検査をして確認する必要があります。
- 溶連菌かどうかは喉を綿棒で拭う検査で約10分程度で結果がわかります。

溶連菌感染で注意すること

- 唾液や皮膚から周りの方に感染しますので食器類は熱湯で洗い、４～５日間は幼稚園、保育園等はお休みするようにして下さい。
- 潜伏期間は2～5日です。もしご家族に溶連菌と言われた方が居ましたら、うつる可能性があるので、ご注意下さい。
- 成人にはうつる率は低いですが、それでも全体で３割程度、感染を起こすと言われています。

風邪の時の咳止めについて

- 咳も体に侵入した病原体を排除する、体の自然な防衛反応の一つです。
- しかし夜も眠れないほど咳をすると、睡眠不足から体力が低下し、免疫力も落ちるので、咳止めが必要です。
- 喘息をお持ちの方は、咳止めで息苦しくなったり、喘息症状が悪化することがあります。吐き気を催したり便秘になる方もいらっしゃいますので、ご注意下さい。

風邪の時にお粥が良いって本当？

- 風邪の時には胃腸の働きが低下するので、うどんやお粥など、消化の良いものが良いでしょう。
- 最近ではコンビニなどで、「ウィダー・イン・ゼリー」という、ゼリー状で消化吸収の良いものが売られています。
- 食事が摂れない場合でも、水分摂取は怠らないようにしましょう。

風邪の時に入浴してはいけない？

- 入浴後の気化熱で急に皮膚温が下がると、鼻や喉など、外界と接して水際防衛を司っているところの免疫力が低下し、ウイルスの侵入を許してしまいます。
- 熱に弱いウイルスに対して熱を出したり汗をかいて体の循環を良くしてウイルスを撃退する体の抵抗力(免疫力)が、皮膚温が下がるとうまく働かなくなってしまうのです。

卵酒が風邪に良いのは本当？

- 卵は完全食品と言われるくらい、栄養のバランスの良い食べ物で、ビタミンも豊富です。
- これに血行を良くして体を温めるお酒が加わるのは、理にかなっています。
- しかし卵にはコレステロールが多く含まれ、お酒の飲み過ぎは肝臓に負担をかけますので、コレステロールが高い方、肝機能が低下している方は、控えた方が良いでしょう。
- 卵酒も立派なお酒です。飲用後の車の運転は禁止で、未成年の飲酒は禁じられています。

生姜湯や葛湯は効果がある？

- 生姜には殺菌作用や体を温める作用があり、漢方薬としても使われています。
- 葛は葛根湯という漢方薬があるくらい、日本でも古くから使われていて、血行を良くして発汗を促し、熱を下げる効果があります。
- 葛湯や葛根湯は、すでに汗が出ている方には、あまり効果がない様で、まだ汗が出てきていない、風邪の初期に使用すると効果的です。

下痢について

- 下痢の原因も大半はウィルスです。
- 夏は食中毒やO-157等の病原性大腸菌にも注意が必要です。冬はノロウイルス等、ウィルス性の嘔吐下痢症が中心です。
- 血便が出ている場合は、緊急で検査が必要なことがあり、最初から検査の出来る医療機関に行きましょう。
- 下痢の時にトイレが近くなるので水分を控えがちですが、むしろお腹の中に溜まっている病原体を洗い流すくらい、水分を多めに摂る方が治りが早く、脱水にならずに済みます。

下痢の時の水分摂取について

- 冷たいものはやめて、室温に置いて少し生ぬるいもの、あるいは温かいものを摂るようにして下さい。
- ポカリスエット、アクエリアス等、スポーツドリンクが吸収も良く、点滴の代わりになるような成分も含まれています。
- 梅干しとお茶という組み合わせも、なかなか優れものです。

ノロウイルスってどんなウイルス？

- 以前、小型球形ウイルスと言われていた非常に小さなウイルスです。
- 特に冬に流行、嘔吐下痢を起こします。
- 貝類、中でも牡蛎に多く、食中毒のように一度に多数の感染者を出すこともありますが、普通は発端者の数人から感染していきます。
- 通常は３日程度で治ります。

ノロウイルスにかかってしまったら…

- ノロウイルスに感染して嘔吐下痢の症状が出現したら、下痢の回数は多くなりますが、お腹の中を洗い流す様に水分を多めに摂りましょう。
- お腹がキューッと痛む時は、腸がウイルスに感染した便を出そうとして急に動き出していることが多いので、トイレに行って、出来るだけ便を出すようにすると良いでしょう。
- 排便後、痛みが治まるタイプは、それほど心配しなくても良い場合が多い様です。

ノロウイルスの治療

- 基本的には通常の嘔吐下痢と同じで、脱水を防ぎ、対症療法を行います。ノロウイルス専用の治療薬はありません。
- 下痢止めでピタッと下痢が止まってしまうと腸内でウイルスが増殖し、かえって腹部膨満感や嘔吐が激しくなる場合があるので、下痢が止まったら下痢止めは中止します。
- トイレの回数は多くても、我慢できるのなら、腸内の病原ウイルスを排泄する意味でも、下痢止めは飲まないに越したことはありません。
- 水分は、あまり冷たくない常温のスポーツドリンクを、少量ずつ飲むようにします。

ノロウイルス感染予防

- 新型コロナウイルスと違ってアルコールではノロウイルスは消滅しないので、石けんによる手洗いを励行しましょう。
- ハイター等の次亜塩素系漂白剤が有効なので２００倍に薄めて便器やトイレのドアノブ､洗面所、吐物とその周辺等を拭きます。換気を良くして、手袋をして拭きましょう。
- ８５℃以上で１分間以上加熱すると良いですが、十分内部まで火が通らないことがあるので、電子レンジで加熱すると良いでしょう。ただ、ウイルスは死滅しますが、毒素は無効化出来ないので、軽度の下痢は来す場合があります。
- 魚貝類、特に牡蠣や貝類は要注意です。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)って？

- ＪＲ新幹線運転手の事件で有名になったこの病気、肥満以外にも顎が小さい方や扁桃腺が大きい子供、寝ると舌根が沈下気味になり易い高齢者にも見られます。
- 夜、長時間寝ているにもかかわらず、昼間ウトウトしたり、寝ている間の激しいいびき、呼吸の間隔があくので、周囲の方が最初に気付くことが多い病気です。

睡眠時無呼吸症候群の検査

- 本格的に検査を行う場合は、睡眠時の脳波をモニターして、熟睡していないことを確認します。
- 通常は夜間、血中酸素飽和度のモニターや呼吸数確認装置で、ある程度は診断が可能です。これは自宅でも可能な検査ですが、寝相を含めた睡眠時の状態を見るため、１泊入院することもあります。
- 睡眠クリニックや、呼吸器専門の医療機関で検査が出来ます。

睡眠時無呼吸症候群の治療

- 肥満が原因の場合は痩せるのが一番ですが、顎が小さい場合は口腔外科で手術を必要とする場合もあります。
- 扁桃腺が原因の場合は扁桃腺を摘出し、舌根沈下気味の場合は専用のマウスピースを装着します。
- 重症の場合は機械的に空気を送り込む装置(経鼻的持続陽圧呼吸療法装置：C-PAP)を付けて寝るようにしますが、寝相が悪いと外れてしまうので注意が必要です。
- 強制的に空気を送り込むので、装着の不快感に加え、喉を痛めやすいという欠点もあります。

寝酒は睡眠が浅くなる？

- 飲酒後3～4時間でアルコールが分解されるので、その頃、眠りが浅くなって目が覚めやすくなります。
- アルコールは依存性および耐性が強く、寝酒の習慣がついてしまうと、止められなくなってしまうばかりか、量が増えて、知らない内に肝臓をいためてしまうことがあります。
- むしろ新型の睡眠薬の方が、依存性や耐性が少ないくらいです。

不眠の原因

- 環境の変化などによる、環境的不眠
- 精神的なストレスなどの、心理的不眠
- 痛みや痒み、トイレが近い等の、身体的不眠
- うつ病や不安神経症等の、精神疾患による不眠
- ステロイド剤、一部の降圧剤などによる、薬剤性不眠などもあります。

うつ病・うつ状態の不眠

- 朝早くに目が醒めるのに、食事が美味しくなく、全身倦怠感、頭重感、胸部圧迫感などの症状が続きます。
- 一日の気分の変動が大きく、朝、調子が悪くなりやすいのが特徴です。
- テレビが楽しめなくなったり、新聞が普段の様に見れなくなったり、友人と話をするのがおっくうになったりします。
- こういう症状がある場合は、心療内科や精神科を電話で日時を予約して、受診しましょう。

肩こりが原因の頭痛と枕について

- よく、肩こりや頭痛がして困るという話を聞きますが、意外に知られていないのが枕との関係。
- 高くて硬めの枕をしていると、夜、寝ているあいだ中、首が緊張状態にあり、肩こりや、頭痛がするようになります。
- そういう際には、やや低めで押さえて手を離すとゆっくり戻る「低反発枕」を使用すると頭を柔らかく包みこんでくれ、首の負担が減って肩こりや頭痛が軽減する場合があります。
- ただ、低反発枕は頭が温もり易く、そのため熟睡し難いという欠点もあります。「ジェル枕」も時間が経つと暖まってしまうので、最初は快適なのですが……。

肩こり体操 その１-頭おさえ

1. 右手左手を側頭部へ押し当て、頭と手で押し合うようにします。
2. 両手を額に当て、力を入れながら首を前に曲げ、頭と手で押し合うようにします。
3. 同様に両手を後頭部に組み首を後ろに曲げます。

肩こり体操 その２-お祈り

1. 軽く椅子に腰掛け首を少し前に曲げます。
2. 祈るような格好で掌を合わせ、力を込めます。
3. 手の甲側でも同様にこれを交互に繰り返します。

肩こり体操 その３-腕ひねり

■ 肘を伸ばし、両手を水平に上げて左右に振り回して、体もねじります。

■ 小指を前にして腕をひねりながら脇の下に押さえつけます。

肩こり体操 その４-肘伸ばし

■ 背中を伸ばしながら手を水平前方へ上げます。

■ 首を少し曲げながら上半身を前に倒し、肘を伸ばします。
■ 掌を外側へ向け、同様に腕と肘を伸ばします。

肩こり体操 その５-肩すくめ

力を抜いて椅子に腰掛けます。

肩をすくめたり戻したりして、肩甲骨を寄せたり離したりします。

肩こり体操 その６-胸張り

- ゆっくり肩をすくめたり戻したりする。
- 息を吸いながら胸を張り、息を吐きながら、胸をすくめる。

▸ 監修　日本医科大学名誉教授　石田　肇

偏頭痛について

- ズキンズキンと左右のどちらか一方、片方の側頭部から頭頂部にかけてが脈打つように痛み、吐き気を催すことがあり、20～40歳代の女性に多いのが特徴。
- 数ヶ月に１回から月数回まで様々です。
- 数時間から数日続くこともあります。
- くも膜下出血と見極めが非常に難しい場合があり、初めての時にはＣＴ検査が必要になってくることがあります。

偏頭痛が起こる原因と増悪因子

- 片頭痛は血管が何らかの理由で急に広がってしまうために起こります。
- ストレスや不規則な生活、アルコールや　チョコレートなどを摂取したのをきっかけに、頭痛が出現することがあります。
- 体を動かすと更に痛みが強くなります。
- 光や音で、症状がもっと悪化します。

偏頭痛の対処・治療法

- 痛みが起こった時には、暗い部屋で頭を冷やして横になり、安静にしましょう。
- コーヒーや濃いお茶は血管を収縮させるので緊急時には役立ちますが、吐き気がある場合は嘔吐してしまうのでご注意下さい。
- 現在は頓服での特効薬があります。しかしかなり高価なのが難点です。

偏頭痛以外の頭痛

- 週に数回から毎日起こり、頭が締め付けられたり、重たい感じで肩こりや目の疲れがある場合は、緊張型頭痛で、肩こりなどを治療すると治る場合があります。
- 目の奥がえぐられるように痛くて涙や鼻水が出る場合は、群発頭痛の可能性があります。お酒を飲むと決まって出現するというよう場合があります。

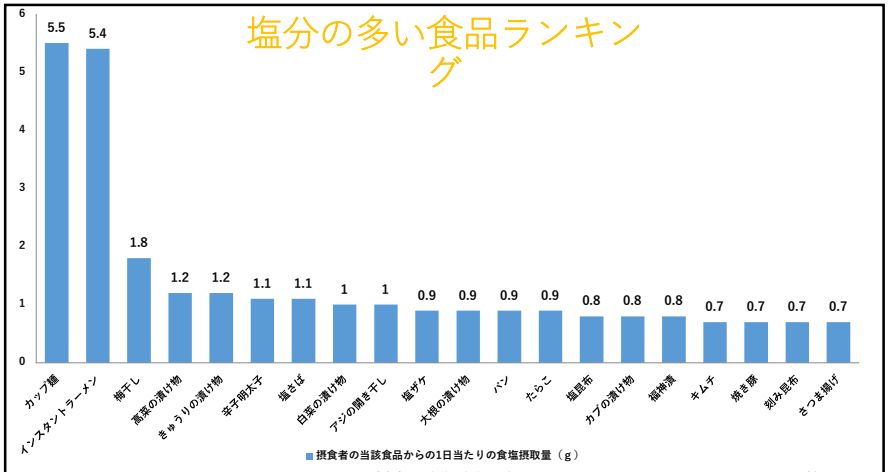
高血圧について

- 通常、**140/90**以上あると高血圧です。
- 心筋梗塞、狭心症などの心疾患、脳梗塞やくも膜下出血、脳出血などの脳血管障害、そして腎不全を予防する意味で理想と言われる血圧は **130/85未満** です。
- 糖尿病、狭心症、高脂血症などがある場合はなるべく理想血圧以内にコントロールしておく方が良いでしょう。

高血圧を改善させるには？

- 日本人は食塩感受性高血圧患者が多く、通常一日10ｇ以上摂取している塩分を、ほとんど塩気を感じない7ｇ以下にすると、ナトリウムと結びついた水分、血液量が減って心負荷や血圧が改善します。
- 少し汗がにじむくらいの速さで、毎日最低でも20分のウォーキング（約3,000歩）＋通常歩行5,000歩の、合計約8,000歩、体を動かすと良いと言われています。
- メタボの方は30分のウォーキングで合計１万歩が目標。
- なかなかそれが出来ない方はルームウォーカーやエアーバイクをお使いになると良いでしょう。

塩分の多い食品ランキング



自宅での血圧測定が大切な理由

- 病院などで血圧を測ると緊張して、血圧が上がる方がいらっしゃいます。
- 血圧が朝上がるタイプと夕方上がるタイプがあり、薬の使い方が違ってきます。
- 自宅の血圧計があまりあてに出来ないと思っていらっしゃる場合は、血圧計を持参して、看護師さんと測り較べしてみると良いでしょう。

お薦めの血圧計

- 自分で巻く必要がなく信頼度も高いのが、テルモなどの腕を差し込んで測る、自動血圧計です。
- 上腕に巻くタイプと違って、値段が12,000円前後と、少々高いのが難点。
- 近隣の電気店で売っています。

寒い時期に血圧が上がる理由

- 寒くなると、体温が失われないように、また、脳や心臓などの内臓を守るために外界と接している皮膚等へ行く血管を狭くして、血流を減らします。
- しかしある程度は血液を流さないといけないので、狭くなった血管に血液を通すため、心臓が頑張らないといけない状態となり、血圧が上がってしまうのです。

高血圧で注意すること　早朝編

- 血圧が早朝に上がりやすい方がいらっしゃいます。
- 明け方の寒い時間帯には、皮膚温が下がり血管が収縮するので、それだけでも血圧が上がります。
- 朝寒い時間にトイレに起きたりする場合は上に一枚羽織ったり、スリッパを履くようにしましょう。出来ればその時間に合わせて、部屋を暖めておくと良いでしょう。

高血圧で注意すること　入浴編

- 特に冬場の入浴の際は、出来るだけ風呂場を暖めてから入浴するようにしましょう。体温調節が難しい高齢者は特に要注意。
- 肩まで一気につかると血管が圧迫されて血圧が上がります。腰まで入って汗がにじんで来るようになると血管が広がり、血圧が下がって来ます。その後、上半身までつかりましょう。
- お風呂から一気に上がると、血管の圧迫が取れて血圧が急に下がり、脳貧血を起こします。いったん腰のあたりでひと息いれて、それからゆっくりお風呂から上がりましょう。

高血圧の食事療法

- まずは一日の塩分摂取量を塩気を感じない７g以下に！
- そのためには具の多いみそ汁、煮物より揚げ物、味噌煮よりも減塩醤油とお酒を使った「焼き浸し」が良いでしょう。
- コショウに唐辛子やショウガ、お酢やお酒、みりんなどの香辛調味料を上手に使いましょう。
- ラーメンの汁等はおいしくても飲み干さず、お寿司の醤油は先端に、少しだけ付けるようにしましょう。

高脂血症とは？

- コレステロールや中性脂肪が高くて、血液がドロドロの状態になっています。
- 放っておくと動脈硬化が進んで狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、大動脈瘤、腎障害などの合併症が起こりやすくなります。
- ＬＤＬコレステロールは140未満、中性脂肪は150未満が正常値です。
- 食後採血すると、値がかなり変化しますので、採血の際には、食事をしないで受診された方が良いでしょう。

善玉･悪玉コレステロールとは？

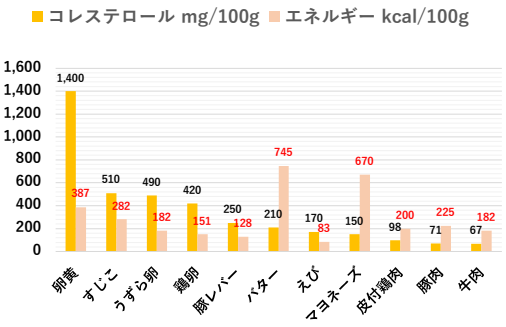
- コレステロールには、動脈硬化を促進させる悪玉(LDL)コレステロールと、動脈硬化を防いでくれる、善玉（ＨＤＬ）コレステロールというのがあります。
- 全体のコレステロールが正常でも、善玉コレステロールが低くて、悪玉の半分未満の場合には、たとえ両方とも正常値でも動脈硬化が進みやすいので、お気をつけ下さい。

高脂血症の原因

- 遺伝的な体質、肥満、食べ過ぎ、運動不足、タバコ、飲酒などが原因となります。
- 糖尿病のコントロール不良や、腎臓病や中年女性に多い甲状腺機能低下症も、コレステロールを胆汁酸に変える機能が低下し、LDL-コレステロールが高くなります。
- 女性は更年期以降、女性ホルモンの消費量が減少して、その材料であるコレステロールが貯まってコレステロール値が上がりやすいので、ご注意下さい。

コレステロールの多い食品

食品名	コレステロール mg/100g	エネルギー kcal/100g
卵黄	1,400	387
すじこ	510	282
うずら卵	490	182
鶏卵	420	151
豚レバー	250	128
バター	210	745
えび	170	83
マヨネーズ	150	670
皮付鶏肉	98	200
豚肉	71	225
牛肉	67	182



一日摂取量は、300mg以下を推奨

高脂血症と食事の関係

- 卵はコレステロールが高い食品の一つです。マヨネーズやお菓子、唐揚げ等にも使っている場合があり、知らない内に摂り過ぎている場合があります。
- アルコール、お菓子、ジュース、果物を摂りすぎると中性脂肪が高くなります。
- 青魚には中性脂肪や悪玉コレステロールを下げるオメガ３脂肪酸のDHA・EPA成分が多く含まれています。

高脂血症と油の関係

- コレステロールを下げる「リノール酸」は、LDLコレステロールと共に善玉(HDL)コレステロールも下げるので摂りすぎない様、ご注意下さい。
- オリーブ油はLDLのみを下げる、一価不飽和脂肪酸が多く含まれています。
- 低糖質ダイエットをしている方はエネルギー源として脂肪摂取する割合が多くなり、血中コレステロール値が上昇し易くなっています。

摂っても良い油と良くない油

- 亜麻仁オイルや、えごま油には、青魚に含まれるオメガ３脂肪酸のEPAやDHAが多く含まれていますが、熱に弱く、ドレッシングのような生の油として摂るのが良いのですが、亜麻仁油は魚臭い匂いがします。
- 豚肉、鶏肉の特に鶏皮の脂を控え、青魚の常温ではサラサラした油を摂るようにすると良いでしょう。
- 摂ると良くない油は、簡単に言うと常温で固まっている油だと思っていただくとわかりやすいかと思います。

食物繊維とコレステロール

- 食物繊維はコレステロールから生成される胆汁酸と引っ付いて便になって排出されるので、コレステロールを下げてくれます。
- 毎食２品は食物繊維を多く含む食品、野菜や、きのこ、海藻、こんにゃく料理を召し上がると良いでしょう。

食物繊維の多いメニュー

食物繊維は１日20g以上摂るのが目安

- ライ麦パン厚切り　１枚(100g)　5.2ｇ
- 枝豆塩ゆで　10さや(50g相当)　5.1ｇ
- おからのいり煮　小鉢１杯　4.9g
- ひじきの煮つけ　小鉢１杯　4.3g
- かぼちゃの煮物　４切れ　3.8g
- 納豆小　１パック　3.4g
- ブロッコリーのサラダ　１皿(70g)　3.4g
- きんぴらごぼう　小鉢１杯　3.4g

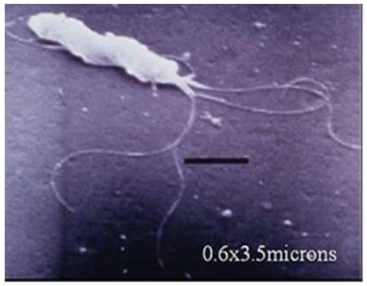
喫煙とコレステロール

- 喫煙は善玉(HDL)コレステロールを減らすので、動脈硬化が進みます。
- 喫煙により、ビタミンＣも破壊することは意外に知られていません。ビタミンＣが破壊されて少なくなると、動脈硬化も進み易くなり、風邪もひき易くなってしまいます。

高脂血症の治療

- 軽く汗ばむ程度の運動を毎日30分程度行うと、中性脂肪や悪玉コレステロールが下がって、善玉コレステロールが上がり、血圧も安定してきます。
- 総コレステロールでは240、悪玉のＬＤＬコレステロールでは140を超えると、心臓病や脳梗塞などの脳血管障害が出現する可能性が高くなるので、運動療法などを３ヶ月間試みても改善しない場合は、お薬での治療を検討した方が良いでしょう。

ピロリ菌について



大分大学医学部村上教授提供

- 胃潰瘍や十二指腸潰瘍の原因となる、胃酸に強い細菌です。
- アンモニアを発生させるので、口臭の原因になっていることがあります。
- 胃リンパ腫、胃癌や特発性血小板減少性紫斑病の原因も示唆されています。
- 胃カメラの際に胃の粘膜を一部取ってきて菌が居るかどうかの判定が可能です。

ピロリ菌検査について

- 1)血液抗体検査＋尿素呼気試験
- 2)血液抗体検査＋糞便中抗原測定
- 3)尿素呼気試験＋糞便中抗原測定
- 4)迅速ウレアーゼ試験（胃カメラ時）

・厳密な感染検査は上記の通りですが、便の検査に抵抗がある方が多いこと、除菌後の効果判定は、血液抗体検査は半年後となり、除菌前との抗体価比較が必要。便の抗原検査では擬陽性に出てしまったり、併用検査では保険が査定されることがあるので、当院では除菌後の効果判定は１ヶ月後、まずは尿素呼気試験のみで判定しています。

ピロリ菌の治療について

- 第一段階の治療薬では抗生物質２種類と胃酸を抑える薬を７日間、服用します。
- ８割ほどの方が、この方法で菌を退治(除菌)することが出来ると言われています。
- この方法で除菌出来ない場合は、第二段階の治療薬もあります。第三段階もありますが保険がきかない自費治療薬です。
- 稀に抗生物質などにアレルギーがある方がいらっしゃいますので、ご注意下さい。

胃の検査方法

- 以前はコスト的な問題から胃透視が優先されていましたが、放射線を浴びなくても済むこと、異常があった場合は、その場で細胞を採取して、詳しい組織検査が出来るので、最近では胃カメラを優先した方が胃がんの検出率が良いこともあって、市の胃がん検診も胃カメラで行うようになりました。
- 胃のただれ具合がどの程度か、出血の有無やピロリ菌検査、組織検査は、胃カメラでなくては行うことが出来ません。

胃カメラ検査の際の注意- 1

- 胃の動きを止めるお薬の注射で動悸や目がチカチカしたりすることがあるので、車の運転はお控え下さい。
- 男性ではおしっこが出にくくなる場合があります。
- 狭心症などの心臓病や高血圧、緑内障（白内障ではなく、眼圧が上がる目の病気）、前立腺肥大や妊娠している可能性がある方は予めお申し出下さい。使用せずに検査します。
- バイアスピリン、ワーファリンの内服中の方は、出血しやすいため、組織検査が必要な方の場合は、中止後、数日経ってからでないと胃カメラが出来ない場合があります。

胃カメラ検査の際の注意- 2

- 胃カメラをスムーズに飲み込めるようにするための喉の麻酔のお薬で、まれに気分や具合が悪くなる方がいらっしゃいます。
- 薬に対してアレルギーがある方や、抜歯やケガのキズを縫う時の局所麻酔などで具合が悪くなったことがある方は、早めにお申し出下さい。
- 食事は前日の夜 9 時までに済ませ、当日の朝はお水をコップ半分程、 7 時頃までに飲んで検査に臨みます。

胃カメラの種類と検査方法

- 胃カメラは現在では、経口法、経鼻法があり、経口では静脈麻酔を行って眠っている間に検査を行うことも出来ます。
- 経鼻法は、嘔吐反射が少なく、検査の最中でも会話が出来るメリットがありますが、管が細いため視野が狭く、検査に時間がかかったり、小さい病変を見逃す危険性があります。
- さらに鼻出血を起こす方がいるので、鼻閉がある方や、鼻炎がある方は、経口法が良いでしょう。
- 胃カメラが初めての方、今まで胃カメラで辛い思いをした方は、静脈麻酔して胃カメラを行うと、とても楽に検査ができます。

胃カメラの静脈麻酔について

- 75歳以下で肺や肝臓、腎臓、心臓に問題がなく、血圧も正常範囲の方は、静脈麻酔薬を使い、眠っている間に胃カメラを行うことが可能です。病気がある場合は診察して麻酔可能か判断します。
- 静脈麻酔を使用すると、胃カメラの後も麻酔が２時間くらいは効いていますので、午前中いっぱい時間が取れる時でないと、出来ません。
- 飲酒される方、眠剤を飲んでいる方は麻酔が効きにくい場合があります。
- 麻酔無しでは説明も含めて30分程度で終了しますので、急ぐ場合や胃カメラに慣れている方は、麻酔しないでも良いでしょう。

大腸癌について

- 日本では、年間６万人が大腸癌になっています。
- 男性では肺癌、肝臓癌に次いで多く、女性では10年後には胃癌を抜いて死因のトップになると言われています。
- 食生活の欧米化、遺伝などが原因です。
- 胃の良性腺腫型ポリープと違って、大腸のポリープの中には、癌化するものもあるので、５mm以上の大きさのものは、基本的には切除します。

大腸癌の症状

- 血便や便が細くなる症状は、大腸癌の約７割を占める、肛門から40cmくらいまでの、直腸やＳ状結腸にみられます。
- 貧血や腹痛、しこりなどは、肛門から遠い上行結腸などにみられます。
- 症状などまったくなく、会社の健診の便潜血が陽性、ということで、大腸鏡検査などを行って初めてわかる大腸癌もあります。

大腸癌の検査 便潜血検査

- 最も簡便なのが、健診などで行われる便潜血検査ですが、これで大腸癌かどうかを判定することは出来ません。さらに大腸鏡検査など精密検査が必要です。
- 便潜血検査で把握できる大腸癌は８割程度で、陰性だから大腸癌の可能性は無い、と断言は出来ませんし、便潜血陽性だから必ずしも大腸癌と言うわけでもありません。
- 痔からの出血や、難病の潰瘍性大腸炎などの場合も便潜血陽性になることがあります。しかしその最終診断のためには、大腸鏡検査などを行う必要があります。

大腸癌の検査 注腸検査

- 肛門からバリウムを注入、空気で腸を膨らませ、レントゲン写真を撮ります。
- 前日、専用のお食事を食べ、下剤を飲まなければなりません。
- レントゲンに映る影を見ているだけなので、悪性のものかどうかを見る最終的な確定診断は出来ないため、最近ではあまり行われなくなり、放射線を浴びる時間が長いこともあって、当院では施行しておりません。

大腸癌の検査 大腸内視鏡検査

- 異常があったら詳しい細胞の検査を見て、悪性か否かの最終判断が出来る検査です。
- 予めポリープなどがあったら取る準備をしておけば、検査と治療が一度に行えます。
- 検査中にお腹が痛くなったりするので、２～３時間くらい効く、静脈麻酔や痛み止めを使うと、楽に検査が出来ます。
- 検査当日、最初に吐き気止めを飲んだ後、下剤を２リットル程飲みます。

早期大腸癌の治療

- ポリープや大腸の粘膜に留まっている早期大腸癌は、内視鏡で取ることが可能です。
- ２cm以下などの小さいポリープ状隆起性病変の場合は入院しないで、当院の外来で取ることも可能です。
- 大きいもの、粘膜に張り付いているようなものは、取る時に出血したり穴があく場合があり、入院して切除治療を行った方が安全です。

進行大腸癌の治療

- 基本的には腫瘍と付近の大腸、その周囲のリンパ節の切除（郭清）が必要です。
- それほど大きい癌でなければ、体の負担が少ない、4～5cmの小さな穴から腹腔鏡という、カメラで覗きながら切除する方法もあります。
- 肛門から５cm離れていれば人工肛門を作らなくても済むようになり、直腸癌での人工肛門の割合は３割程になりました。

糖尿病とは？

- 糖尿病は血糖値が高くなる病気です。
- 稀にウイルス感染などを契機に自己免疫性に膵臓のβ細胞が破壊されて発症する若年発症のⅠ型糖尿病の方もいます。
- 膵臓で作られる、血糖を下げるインスリンというホルモンの働きが低下すると、血糖値が高くなってしまいます。
- 縄文時代などの貧しい食糧事情のもとで生き抜いて来た遺伝子が、飽食の現代に対応出来ていないためだと考えられています。

糖尿病はどうして起こる？

- 運動不足、大食い、まとめ食い、脂肪の多い食事、肥満が原因でインスリンを利用して体の筋肉に糖分を取り込む力が低下し、血糖が高い状態が続くようになります。
- 膵臓は血糖を下げるようにインスリンを作り続けなくてはならず、疲労してそのインスリンを作ることすら出来なくなり、ますます血糖値が上がってしまうのです。
- 急激な糖尿病増悪のケースでは、膵臓に悪性の疾患が見られる場合があります。

血糖が高いとどうなるの？

- 糖尿病は血糖値が高くなるだけでなく、血管をボロボロにしてしまって、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を引き起こします。
- 血糖値が極端に高いと昏睡状態になることがあります。
- 眼底出血を起こしたり、腎臓が悪くなって透析しないといけなくなったりします。
- 足などの血のめぐりが悪くなり、壊死を起こして切断しなくてはならないこともあります。

糖尿病と空腹時血糖値

- 空腹時血糖が110未満なら正常、110から125までは境界領域、126以上では治療が必要な糖尿病です。
- 境界領域でも一ヶ月間の血糖値を反映するHbA1cが6.5以上では食事療法などの治療対象として厳重フォローアップ、7.0を超えないようにしなければなりません。
- 空腹時が正常でも、食後に血糖が極端に上がるタイプの糖尿病もあります。

糖尿病と随時(食後)血糖値

- 食事を摂った後、どのくらいまで血糖値が上がるのか、食後高血糖も問題です。
- 140未満が正常、140以上200未満が境界域、200以上では治療が必要です。
- 境界域でも一ヶ月間の血糖値を反映するHbA1cが6.5以上では治療対象となります。
- 隠れ糖尿病には甘い飲み物を飲んで採血する、75gOGTTという検査が必要です。

糖尿病の治療

- 血糖値が300を超えていたりHbA1cが10を超えている時には、緊急で入院治療が必要な場合があります。
- ここ数年、効果の高い内服薬のお陰で入院せずに、インシュリンの注射もしないで外来で経過を見ることが可能なケースが多くなってきました。
- 食事療法は糖質を減らして体を動かす、が基本です。
- 間食はひかえ、一日３食バランス良く食べ、夜遅くに食事を摂らないようにしましょう。

肝臓病と肝機能異常

- 健診等でAST(GOT)、ALT(GPT)の数値が高くて肝機能異常を指摘された場合、まず気を付けないといけないのが、慢性化して肝硬変や肝癌になることがあるＢ型やＣ型の肝炎ウイルスです。
- 脂肪肝でも数値が上がります。
- お酒などでアルコールを摂取する量が多いと、ALTよりも先に、γ-GTPが上昇することがあります。

肝臓病について

- 肝臓は沈黙の臓器と言われ、症状が出た時には手遅れということがあります。
- 我が国では70万人が急性肝炎、130万人が慢性肝炎、30万人が肝硬変、2万人が肝細胞癌にかかっていると言われています。
- 肝炎ウイルスは血液検査でわかります。
- 肝機能に異常を指摘された場合は、胆石の除外診断も兼ねて、お腹の超音波検査も行うようにすると良いでしょう。

Ｃ型肝炎ウイルスの特徴

- 出産時に血液を介して母親から子供へ、輸血や一部の血液製剤、注射針の使い回しなどで感染します。
- 急性肝炎を起こすこともありますが、肝機能異常がなく、知らない内に慢性化して肝硬変に至り、一部では肝癌になってから、C型肝炎ウイルスに感染していることが判明するケースがあります。
- Ｂ型と違って、ワクチンがありません。

Ｃ型慢性肝炎の治療

- 以前はインターフェロン治療が主流でしたが、最近は経口薬の進歩が著しく、９割超の患者さんが内服薬のみで完治するケースが増えてきました。
- しかしそれまでの罹病期間が長いので、ウイルスが消失しても肝のダメージがすぐには元に戻ることはないため、肝癌になるケースはあまり減ってはいません。
- ウイルスは消失しても、半年に一回は血液検査、年に一回のエコー検査は必須です。

Ｂ型肝炎ウイルスの特徴

- Ｃ型よりも感染力が強く、出産時の母子感染、注射針の使い回しなどに加え、性交感染するので注意が必要です。
- 針事故などで感染した危険性がある場合は、早めにγグロブリンの注射と、ワクチンを打てば、ウイルスを撃退することが可能です。
- Ｃ型より肝癌に早めになり易く、肝硬変になる前に癌が出来たりします。

Ｂ型慢性肝炎の治療

- Ｃ型に較べてインターフェロン等の治療に抵抗性で、抗ウイルス剤ラミブジンを併用しても、1～2割程度しかウイルスを撃退できません。
- ウイルスが撃退出来ない場合は、脂肪肝やアルコールの影響を除外し、それでもALT(GPT)の数値が100を超えるようなら、強力ミノファーゲンＣなどの注射と内服薬で、肝臓を保護してやる必要があります。

脂肪肝について

- 肝臓に脂肪が貯まった状態で、肝細胞が脂肪で弾けて破壊されます。
- 特に中性脂肪が高い方、肥満、アルコールの多量摂取、糖尿病の方にみられます。
- 血液検査でもわかりますが、お腹の超音波検査が一番ハッキリわかります。
- 運動と食事療法が基本です。寝る前２時間以内は、飲食をひかえましょう。

無添加石けん

- 代表的な無添加の石けんとしては、北九州市若松区に本社がある、シャボン玉石けんの製品があります。
- 上は比較的安価な、一般浴用石けんです。
- 下は一個300円と少々高価なベビー用石けんです。泡のきめが細かく、洗顔用にも適しています。
- 薬局などに置いています。

アトピー性皮膚炎と石けん

- 市販の一般の石けんを使うと、アトピー性皮膚炎や蕁麻疹が出る方がいます。
- 石けんの添加物の香料や、保湿剤によるアレルギー反応などが原因です。
- 特に赤ちゃんや皮膚の弱い方には、無添加ベビー用石けんをお薦めします。
- 洗剤にも無添加石けんを使うと良いですが洗浄力は一般の洗剤より少し落ちます。

高齢者の皮膚掻痒症

- 特に冬、高齢者の痒みを訴える患者さんの８割が、皮膚が乾燥することによる、皮膚掻痒症と言われています。
- 高齢者は加齢にともない、皮膚の水分保湿能が低下しています。
- 掻けば掻くほど新たな痒みが誘発され、湿疹になったりして、飲み薬が必要になる場合があります。

乾燥性皮膚掻痒症の原因

- 加齢による皮膚の保湿機能低下
- 外気の乾燥、室内の過剰暖房、エアコンなどによる湿度低下
- 入浴による皮膚温上昇に加え、石鹸やシャンプーによる過度な垢擦り
- 電気毛布、ホットカーペット、ウールやナイロンなどの化学繊維の衣類
- 飲酒や香辛料の摂取による血流亢進、皮膚温上昇

乾燥性皮膚掻痒症の対処方法

- 木綿の下着を身に着けましょう。
- 垢擦りタオルの使用はやめましょう。
- 皮膚に赤みや盛り上がり、湿疹がない場合は、保湿剤の入った入浴剤を使用したり、白色ワセリン、尿素含有クリームなどを塗ると良いでしょう。
- 盛り上がりや湿疹が出来てしまった場合は、医師に相談しましょう。

血液検査：AST(GOT),ALT(GPT)

- 主に肝機能を表す指標として重要です。
- GOTは肝臓、心臓、骨格筋が傷害されると上昇するので、心筋梗塞でも上がることがあります。
- GPTは主に肝組織の傷害を反映します。
- 肝硬変になるとGOTがGPTよりも優位に上昇します。
- 数値が上昇している場合は、必ず「消化器病」を専門としている、腹部超音波検査が出来る医療機関を受診するようにして下さい。

血液検査：LDH

- 肝臓、心臓、肺、血液、骨格筋が傷害されたり、癌などの悪性疾患でも上昇することがあります。
- LDH分画と言って、さらに細かく調べることによりどこに原因があるのかある程度絞り込むことが出来ます。一般の診療所で採血可能ですが、結果が出るまで数日要します。
- 肝機能検査などと併せて再検討し、腹部超音波検査や胸部レントゲン、心電図も必要なことがあります。

血液検査：ALP, γ-GTP

- 共に胆道系酵素と言われているもので、肝臓や胆嚢、胆管などに傷害があると上昇します。
- はお酒を飲むと上がる数値として有名です。
- ALPは骨の傷害、前立腺の骨転移等で大幅に上昇します。
- 他にも胆汁がうっ滞する病気でも上がることがあり、胆管癌などにも注意が必要です。
- 消化器病を専門とする医療機関でALPのさらなる精密検査の分画や、腹部エコー検査を行うと良いでしょう。

血液検査：CK(CPK)

- 筋肉、神経の損傷で上昇します。
- 代表的な疾患は急性心筋梗塞です。
- 激しい運動や強い打撲等でも上昇することがあります。
- 心筋梗塞かどうかは、心電図、白血球、GOT、LDHなども併せて判断します。心エコーも参考になります。
- 心筋梗塞が疑われる場合は、心臓カテーテル検査が出来る医療機関を、胸痛がひどい場合は救急車を呼んで、受診する必要があります。

血液検査：クレアチニン

- 腎臓からの排泄が障害されるような場合、つまり腎不全等の時に、数値が上昇します。
- 溶血でも数値が上がる場合があります。
- 糖尿病で腎臓が障害された場合、この数値が6.0を超えて来たら、人工透析が必要になる場合があります。
- 筋肉の萎縮性疾患では、逆に減少します。
- 最近では、eGFRを組み合わせて腎機能を評価します。

検尿検査：蛋白、糖、潜血

- 尿蛋白は腎炎などの発見に役立ちます。激しい運動やストレスでも陽性になることがあります。
- 尿糖は糖尿病を見つける手がかりになります。稀に糖尿病ではないのに、尿糖が出る方がいます。
- 尿潜血は、腎臓や膀胱の炎症、尿管結石などを見つける手がかりになります。尿潜血が増悪傾向にある場合は、膀胱癌などが隠れている場合があり、尿蛋白も陽性なら、尿の細胞検査を行います。ここまでの検査は一般的な内科でも可能ですが、膀胱鏡は泌尿器科でないと行えません。