



健康さっぽろ

1. タバコと健康について

2. めまい - 神経内科医の立場から -

3. 誤嚥 - 予防と対策 -

4. ペインクリニック

5. 削っているのは、どこの国？

6. 私のリハビリ

7. 夫婦二人合わせて191歳

8. 疥癬 (かいせん)

タバコと健康について

タバコが原因になっている病気を「タバコ病」といいますが、それが吸う人だけではなく、周りの人も「タバコ病」にかからせてしまいます。

「タバコ病」はいや

タバコが原因になる病気というとなぜか肺がんを連想しますが、肺がんだけが「タバコ病」ではありません。口腔・咽頭がん、喉頭がん、食道がん、胃がん、肝臓がん、すい臓がん、膀胱がんなどのがん、さらに肺気腫、虚血性心疾患（心筋梗塞など）、胃・十二指腸潰瘍、肝硬変なども「タバコ病」です。タバコを吸っている人は吸っていない人に比べ、これらの病気で死亡する率が数倍から数十倍高いことがわかっています。

(図1)

タバコは女性の敵

タバコは美容にもよくありません。「しわ」が吸わない人に比べて4倍以上多くなります。虫歯や歯槽膿漏になりやすく、歯ぐきもきたなくなります。妊婦やその夫がタバコを吸うと胎児の発育が悪くなり、死産や低体重児が多くなります。幼児に成長しても理解力や数学能力など知的面でも影響があることが知られています。

未成年者をタバコの害から守る

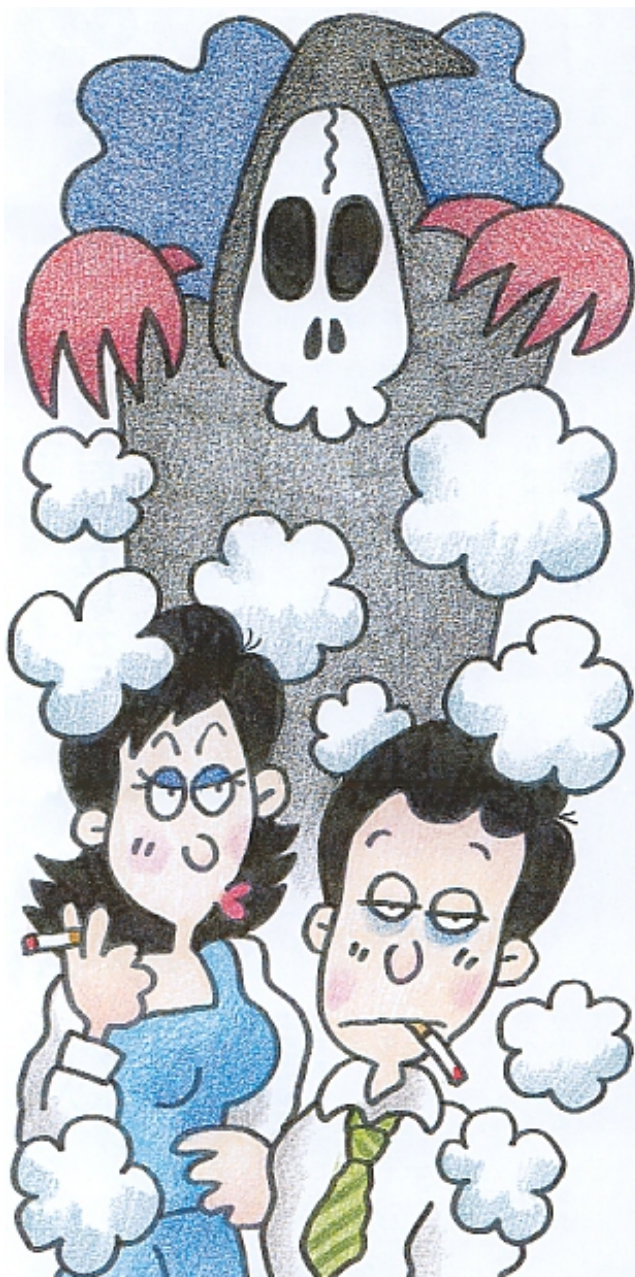
小・中学校生の喫煙率が増加してきています。喫煙開始年齢が早ければ早いほど肺がんなどによる死亡率が高くなることもわかっています。未成年者にタバコを吸う習慣を身につけさせないことが喫煙対策の根本的な方法とされています。

タバコは周囲にも迷惑

タバコに火をつけたときに先から立ちこめる煙を「副流煙」といいますが、これには喫煙者が吸い込む「主流煙」より有害物質が2~3倍も多く含まれています。この煙によってタバコを吸わない人の健康までおびやかされます。例えば夫が喫煙する場合、妻は喫煙していなくても肺がんなどで死亡する率が約2倍多くなります。(図2)

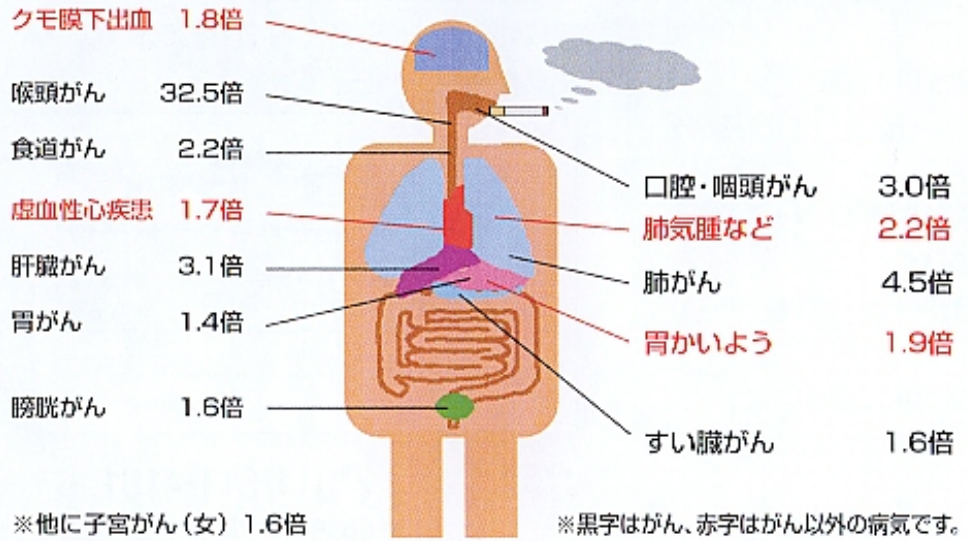
「禁煙は愛」です

禁煙についての日本医師会のスローガンです。自分のためにも周りの人のためにも、すぐにもタバコを止めましょう。それが「愛」です。



(図1) 非喫煙者(1.0)と比較した喫煙者の死亡率(男)

(平山 雄:病態生理 7: 685,1988)



(図2) 夫の喫煙と妻の肺がん死亡率

		0	1	2
非喫煙			1.0	
喫煙 (本/日)	14本以下		1.42	
	15本~19本		1.58	
	20本以上		1.91	

夫婦91,540組16年間

(平山 雄:呼吸と循環 38: 3,1990)

「めまい」とはいったい何でしょうか

医学辞典によれば、「外界と自己との相対感の主観的障害」だそうです。なんだか難しい表現ですが、外界（現実の距離、スピード、傾斜角度など）と、自己の感じ方がずれてしまうということです。外界を正しく感じるには、耳（前庭系：回転速度、重力、加速）、眼（視覚：距離や奥行き）、手足の固有感覚（身体の位置や傾斜の感覚）から入ってくる情報を、脊髄や脳幹を通過して大脳、小脳などで正確に処理することが必要です。これらのどの部分に障害があっても「めまい」が起きうるのです。

「めまい」とは、どんな感じなのでしょう

「めまい」と一口に言ってもその性質は様々ですが、おおよそ次の4種類に分けられるようです。

- ・「まわりの景色または自分が回っている感じ」の回転性めまい、
- ・「歩く時ふらつく」平衡障害、
- ・「立ちくらみ」や「目の前が一瞬暗くなる」失神感や眼前黒視感、
- ・「ふわふわする感じ」の動揺感です。

では「めまい」は、どのような病気でおきるのでしょうか

「めまい」のタイプは病気別ではなく障害部位により決まります。大まかに言えば「回転性めまい」は小脳や前庭系、「平衡障害」は小脳、脊髄後索や大脳の頭頂葉、「失神感や眼前黒視感、動揺感」は大脳全体の様々な部位の障害でおきます。例えば小脳が障害される原因として、脊髄小脳変性症（小脳や脳幹などが萎縮する病気）であろうと小脳の脳梗塞であろうと回転性めまいや平衡障害が起きうるのです。また脊髄小脳変性症では小脳障害や起立性低血圧による大脳虚血のために回転性めまい、平衡障害、立ちくらみの3種類の「めまい」を起こしうるのです。

ですから「めまい」の診断は簡単ではありません

詳しい問診と診察、慎重な検査を必要とします。また、場合によっては脳神経外科、神経耳科、神経眼科などとのチームワークを必要とするのです。しかし、患者さんの訴えの中にもヒントが隠されています。第1のヒントは随伴症状です。

頭痛や嘔気を伴う回転性めまいは脳出血などの危険がありますし、聴覚異常を伴うものでは突発性難聴、メニエール病などを疑います。第2のヒントは誘発する姿勢です。立ち上がった直後に多い場合は起立性低血圧を伴う疾患（シャイ・ドレーガー症候群など）を、頸をひねったとき起きやすいのなら頸椎症などを疑います。また経過（再発性なのか進行性なのか）、既往歴（今までにかかった病気）にもヒントはあります。

「めまい」の原因は、メニエール病のように生命に危険のないものから脳出血のように緊急に治療を要するものまで多彩です

「めまい」によってあなたの身体は、あなたに「SOS」を送っています。先送りにしないで、なるべく早く専門病院を受診されることをおすすめします。

めまい

神経内科医の立場から



誤嚥 予防と対策

1. 誤嚥とは

食べ物を飲み込むとまず食道に入ります。しかし上手に飲み込めないと気管の方に入ってしまうことがあり、これを誤嚥といいます。誤嚥は肺炎や窒息の原因となります。

2. どんな時に誤嚥を疑うか

食事に時間がかかる、食事中にむせる、よだれが多い、よく熱を出すなどが見られたら誤嚥を疑います。

3. 誤嚥の予防

1) 食事

まず食事を工夫しましょう。ご飯をお粥にしたり、おかずも軟らかく煮たり、細かくきざんだりします。ミキサーにかけるのも良い方法です。形態としては軟らかさが均一で適当な粘りけがあり、口の中でバラバラになりにくいものが最適で、卵豆腐・ゼリー・ババロア・ポタージュスープなどをイメージして下さい。逆に、繊維の多いもの（ゴボウなど）、ボソボソした魚、酸味の強いもの、喉に貼り付きやすいもの（海苔など）、いろいろな具が入った汁物（けんちん汁など）は避けた方が無難です。

食べる時の姿勢も大事で、飲み込む時は顎を少し引き気味にします。よく噛んでゆっくり食べることも大切です。

2) 口腔ケア

唾液や痰には肺炎の原因となる細菌が存在します。誤嚥による肺炎を防ぐためにも普段から口の中を清潔にしておきましょう。

4. 誤嚥してしまったら

口の中の物を手でかき出す、背中を叩く、掃除機で吸引するなどの方法で対処します。ハイムリツヒ法という方法がありますが、文章ではなかなか説明しにくいので、興味のある方は、救急処置の講習を受けると良いでしょう。



ペインクリニック

「ペイン」とは痛みを意味し、痛みの診断と治療を専門的にこなうのがペインクリニックです。

世の中には、いろいろな痛みで長い間悩んでいる人が随分と多いのです。また、適切な治療を受けていないために、必要以上に苦しんでいる方も少なくありません。「痛みとはうまく付き合え」ともいわれますが、痛みのために日常生活や仕事に支障をきたすようになった場合、本人はもとより社会的にも大きな損失となります。その一方、普段は痛みに対してあまり関心がなく、痛みのないことのありがたさに気付かないことも事実です。痛みからの解放は、健康であることの大切さを知る最大のエピソードといえます。「人の得るしあわせは、楽しみの中ではなく、心身ともに痛みのない安らぎの中にある」という言葉があります。また、「鎮痛剤をきいている間の安らかさ かかる倅せは病みて知りたり」（朝日歌壇平成11年5月）と詠まれた方の実感は、まさにそのとおりと思われれます。しかし、痛みの治療は、いろいろと難しいことも多いのです。痛みを生ずる原因や身体状況はもちろんのこと、心理状態や家庭環境などいくつもの因子がからんで、病態を複雑にしている場合がほとんどです。また治療法がまだまだ十分に確立していない痛みもあります。

それでもこの10年余りで、痛みを生ずるメカニズムがかなり明らかになり、治療法も進歩してきました。その大きな役割をはたしているのが、ペインクリニックの存在といえます。

ペインクリニックでは、末梢の組織でうけた痛みの刺激が脳にまで伝わるのを防ぐ、神経ブロックという手段を主な治療法としています。これまで痛みの治療は、鎮痛剤の投与や電気療法などが主なものでしたが、十分な効果が得られない場合がしばしばでした。そこでもう少し痛みの根本に近づいた治療法が必要となってきました。

こうして、がんによる痛みや帯状疱疹後の神経痛、あるいは坐骨神経痛や顔面・頭部の痛みなどの治療がおこなわれています。また、近年増加しているストレスと関連する心身の痛みにも、効果が得られております。このような疾患に対する治療は、なるべく早く開始した方が効果が大きいと思われれます。もちろん先に述べたように痛みのおこり方は多様ですので、整形外科や神経内科をはじめとする臨床各科や、コ・メディカルの方々との連携も大切にする必要があります。



医療の世界

削っているのはどこの国？

このチラシをご覧になったことはありますか？

世界各国と比較した日本の医療費の水準をあらわしています。

日本の医療費は国際的にみても決して高くありませんし、むしろ低い医療費で高水準の医療を実現しています。しかし、政府はさらに社会保障費（医療費など）を削減し、患者負担を増やそうとしています。

このチラシをもとに、日本の医療費の現状について考えてみてはいかがでしょうか。

削っているのはどこの国？

●安くて高水準な日本の医療

●日本の総医療費は世界18位 (a)
●国民1人あたりの医療費 (28万円) は世界7位 (b)

日本は低い医療費で高水準の医療を実現し、世界の先進国となりぬいた

●社会保障より公共事業を優先

国	総医療費 (万円)	社会保障費 (万円)	公共事業費 (万円)
日本	28.0	12.0	16.0
イギリス	11.4	7.4	4.0
ドイツ	22.0	12.0	10.0
フランス	6.1	2.8	3.3
アメリカ	4.0	1.0	3.0

社会保障費が公共事業費より低く、しかもこの10年間で社会保障費の削減を進めているのは日本だけ

●患者さんの不安が増大

経済弱者といわれる高齢者の受診抑制や、病気の発見・治療の遅れが心配されます。安心して暮らす高齢者医療制度の創設が望めます。

いつでも、どこでも、だれもが、安心して良い医療を受けられること...それが私たちの願いです。

札幌市医師会
https://vilage.info/web/no_jc/1/006492/index2.htm

【注】(a) 2016年の総医療費 (b) 国民1人あたりの医療費 (社会保障費+公共事業費) (c) 社会保障費 (d) 公共事業費

私のリハビリ



胃を全部手術で取った後に様々な症状が出る場合があります。

中原さんは退院後、日常生活の中でいろいろ工夫をし、4～5年をかけて海外旅行や登山ができるまでに体力を回復させたようです。



中原純一郎さん（59歳）

私は5年半ほど前に入院し胃の全摘出手術を受けました。きっかけはそのころ心配事があり、体調が悪い状態で定期検診を受け、精密検診になったのですが、これが幸いしたようです。この年夏頃から少し胃の入り口の付近にしこりがあるような気がしていたこともあり、精密検診と解ったのですぐ、かかりつけの病院のお世話になりました。手術・リハビリ・健康状態などについて先生は、看護師さんが「話しても良いのですか」と制止するようなことも包み隠さず、話をして下さいました。この情報をやはり気力の源といたしました。普通の食生活に早く戻りなさいとの先生の忠告ですが、これは未だ出来ず、暇があれば口に物を入れる事で対処しています。退院してからの私の健康法はまず気力を持つこと、自己を分析し対処することです。退院直後の腸閉塞、初回は何も解らず改めてこの治療に20日ほど入院をしてしまいました。以後は少しおなかが痛くなったり、張ったりしてきたらおなかを十分に暖め、いろいろな格好（横、逆さ、仰向き、寝転がり回転）をすることにより食物が腸の曲がり角に引っかからないようにすることで回避出来た様です。また気力を持ち続ける事に限界があります。なぜなら後遺症などに悩まされるときは気力が失せるからです。またビールやワインも気力回復にはもってこいです。それにどんな時にも観察し、忠告をしてくれ、すぐに対処してくれる相棒は何とも心強い存在です。エネルギー切れになると目がくぼんだ感じの無気力、こんな時にチョコレート・飴・牛乳と苺・バナナ・缶ジュース・りんご等を食することで自己を回復させております。外国旅行の時もこれらの何れかは離せませんでした。さらに痩せたことから寒さに弱くなり、身体が冷えるとボーとしていることになります。一言声を掛けて貰うことで身体を暖めるべくストーブにへばりついたり、炬燵にもぐり込んだり、熱めの風呂に入る等で解決。また冷たい食べ物は食べづらく温かい物が何より食を進めてくれます。ご飯が美味しく食べ過ぎるところんと横になり、10分もするととも通り。こんな毎日です。3年ぐらい経つと貧血になりやすいと言われていたが、貧血は術後4年頃から目立つようになりました。「貧血での無気力は食べ物から吸収できない」とのことので食べ物ではどうにもならず、注射のために半年ほど毎週病院通い。この治療も一段落、有り難いことにほとんど元の生活に戻りました。この様にかなり体力のついてきた昨年秋からは休日に藻岩山登りをして基礎体力の向上に努めています。



夫婦二人合わせて百九十一歳



有坂辰蔵・ミツ御夫妻（100歳
・91歳）

一世紀、すなわち百年間を生きてこられた御主人に、率直なその感想をお尋ねしました。



「孫、ひ孫達の成長を見てこれたこと、そして驚くような時代の変化を自分の目でしっかりと見届けたことは感無量です。しかし、親、兄弟、友達が皆いなくなって寂しくなりました」としみじみ語る御様子に胸を打たれました。奥様は満九十一歳になられて、御夫婦の年齢を加算しますと百九十一歳です。御主人は実際の年齢より遙かにお若く見えて、背筋は今でもピンと伸び、足腰には何等故障はありません。体型はやせ型ですが身体のどこにも無駄な部分がなく、生きてゆく必要最小限が備わった印象と言えます。内臓も丈夫ですが年に一回の健康診断を欠かすことはありません。お酒もタバコも嗜まず、趣味は草花の手入れや野菜の栽培です。一方、奥様の方はむしろふっくらとされて、体重は御主人よりも少しだけ多いように見受けられます。奥様は腰痛に悩まされ杖使用歩行を余儀なくされております。従ってお二人は日常生活を協力しあい、体力に応じて仕事を分担します。御主人は主に買い物と洗濯、腰痛で長距離歩行が苦手な奥様は炊事を頑張ります。掃除やその他の仕事は週に数回介護の方にお願ひします。お部屋の中は物の見事に整理整頓されて明るく若々しい雰囲気です。そして、居間の中心に飾られた陶器製の翁と媪の置物はまるでお二人を象徴するかのよう印象的でした。

「毎日何を食べてそのようにお元気なのですか？」とか「お二人の長生きの秘訣は何ですか？」などとお会いする人には異口同音に質問されるそうです。食事に関しては他の人と特に大差はないとのことですが、お話の途中で極めて重要だと感じたことは、お二人は必ず1リットルパックの牛乳を毎日1本ずつ飲んでいるとのこと。この習慣は既に30年以上も続けていますが、買い物担当の御主人には牛乳の重さが最近結構こたえるそうです。



御主人はかつて道庁の移民課に勤務され、入植者のために全道くまなく土地を測量して歩き廻りました。1年のうち約10カ月間は出張で家を空けることが何年も続いたそうです。奥様は御主人が留守の間も、6人のお子さんを抱えて父親の仕事をも分担する御苦勞をされました。昔を振り返りお二人は口を揃えて、「人生一番の幸せは、若い時に一生懸命働いて、年老いてからは何の心配もなく暮らすことです」と感慨深げに語ってくれました。夫婦二人揃って仲良く元気で長寿なことが如何なる宝物よりも優っていることを改めて実感しました。

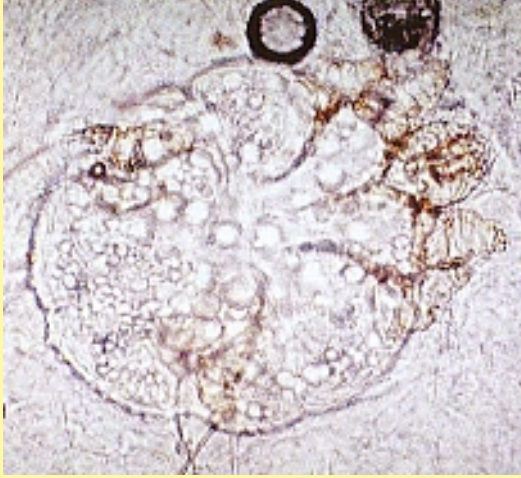
スコープ

疥癬（かいせん）

疥癬は、ダニの一種である疥癬虫（ヒゼンダニ）が皮膚に寄生することによって起こる病気です。疥癬虫は0.4ミリメートルぐらいで肉眼では見えない大きさです。直接の皮膚の接触で感染することがほとんどです。衣服・寝具から感染することもあります。疥癬虫はヒトから離れるとその生命力は通常弱いもので、生存可能な温度の範囲は狭く50 10分間で完全に死滅します。

症状は、指の間、わき、陰部など皮膚の柔らかい部に赤い小さなものができます。かゆみが非常に強く、夜眠れないぐらいです。感染後約2～4週を経て症状が出現します。

札幌市でも流行の兆しがあります。老人ホーム、老人医療施設での院内感染が問題となっています。若い男女間での感染も増えつつあります。



札幌市の実態調査では、回答があった135施設中77施設（57.0%）の老人医療・介護施設において、以前から疥癬が広く蔓延し、2001年現在においても135施設中50施設（37.0%）で疥癬が発生しています。いったん発生すると院内感染を生じることが多く、撲滅には多大な労力を要します。疥癬は、悪性の病気ではなく冷静に対処することで治癒します。早期発見、早期対策が重要です。札幌市皮膚科医会では、実態調査とともに院内感染対策マニュアルの作成、治療マニュアルの作成を行ない、その撲滅を目指しています。(H.K.)