



# 山田医院だより

2017年8月20日発行：第18巻第8号（第211号）

## 失神について

第18巻 第8号

2017年8月20日発行

失神について 1

血液一滴で  
がん検診 2

ナルコレプシーと睡  
眠時無呼吸症候群 2

日焼けに注意しま  
しょう！ 3

大人の塗り絵でリ  
ラックス?? 3

妊娠中の栄養指導に  
ついて 4

### 水曜日午前中の検査につ いてのお知らせ

水曜日午前中は予約診療  
として胃カメラ、大腸(直  
腸、S状結腸)カメラや超  
音波検査などをしており  
ます。

なお、血液検査、心電図  
検査、レントゲン、短時  
間の超音波検査はいつで  
も可能です。

### 経鼻内視鏡検査を入れま した。!

鼻からの内視鏡検査(胃  
カメラ)ができるように  
なりました。

失神とは①一過性の②意識消失があり③急激に発症して④短時間で⑤自然に完全に回復すると定義されています。原因は脳全体の一過性の血流の低下であり、意識消失のない場合には失神とは言いません。失神は①起立性低血圧による失神、②反射性失神、③心原性失神に分類されます。最も多い失神は反射性失神で最も予後が悪いのは心原性失神です。①起立性低血圧に伴う失神は立位後3分以内に血圧が進行性に低下して立位不能となるもので通常は収縮期血圧が20mmHg以上、拡張期血圧が10mmHg以上低下します。朝に起きにくく学校に行けない、食欲がなく腹部痛の訴えがある、倦怠感があり頭痛などを伴いやすい子供の起立性調節障害はこの起立性低血圧に伴う失神を伴うことがあります。その他高齢者においては自律神経の機能が低下しているために起立性低血圧による失神は起こりやすくなっています。降圧剤、利尿薬、抗うつ薬、抗精神病薬なども血圧低下を起こすリスクが高くなっています。その他多系統萎縮症、レビー小体病、パーキンソン病などは自律神経失調から起立性低血圧に伴う失神を起こしやすくなっています。②反射性失神は自律神経の異常に伴う失神で失神全体の1/3-1/2を占めると言われています。②-1血管迷走神経反射性失神は女性にやや多く、幅広い年齢層で出現します。長時間の立位や水分不足時に発生しやすく、胸部不快感、吐き気、冷や汗などの前駆症状を伴うことが多くその後腹部痛、眼のかすみ、めまい感が生じ、顔面蒼白となり瞳孔散大と発汗を伴い意識消失します。失神は前駆症状から5分程度経過したあとで生じます。この前兆が生じた時点でしゃがみこむ、下肢をクロスする、両手を引っ張り合うなどの対応で失神を防ぐことができます。②-2状況失神は排尿、排便、嚥下、咳嗽、息こらえ、嘔吐などの特定の状況下で出現します。排尿失神は中高年の男性に多くアルコール飲用後の立位での排尿時に起こることが多くなっています。排便失神は比較的高齢の女性に多く、腹痛などの消化器症状が原因です。咳嗽失神は中年の比較的肥満の男性に多くなっています。②-3頸動脈洞症候群は中高年の男性に多く、ネクタイ等による頸部の圧迫、運転、着替え時の首の回旋、伸展などが原因となります。③心原性失神は最も予後が悪い失神ですが、高齢者の場合には心原性失神の割合も多くなるために特に心電図あるいは心臓超音波検査等が必要になります。一般の人は失神を見るとあるいは経験すると脳梗塞を心配して受診されますが、中枢神経において意識障害をもたらす原因は「脳幹網様体あるいは両側の大脳皮質」の障害が必要になるために脳血管障害で一過性の意識障害をきたすことはかなり稀な病態であることから失神の場合には脳血管障害をまず考えるよりも先ほど述べた①から③の状況をまず考えることとなります。なお、失神と鑑別を必要とする脳の疾患としてはてんかんがあります。てんかんは子供の病気というイメージがありますが、すべての年齢層において発症する頻度の比較的高い疾患です。けいれん発作を起こす場合もありますが高齢者に多い意識障害のみで発症する発作もあります。なお失神においても痙攣発作を起こす事は有り注意が必要です。一般的にはてんかん発作の場合には舌咬傷(左右差があることが多い)、尿失禁、頭部のねじれ、発作前の上の空、発作前の幻覚があることも多く逆に失神ではこれらの症状はありません。その他に精神疾患において一過性意識消失が起こることもあります。いわゆるヒステリー症状で、病気としては解離性障害/転換性障害、作為症、詐病などがあります。なお、失神と自動車運転については自家用車については反射性失神で単発、軽症の場合には制限はありませんが、再発性(過去5年間で2回以上)、重症(自動車運転中における失神の既往、座位での失神の既往、失神前に前駆症状がない)の場合には症状がコントロールされるまでとなっています。なお、てんかんについては発作を1回起こしたら基本的には2年間は絶対に運転をしてはいけなくなっています。今回は日本医師会雑誌平成29年7月号から抜粋しました。

山田医院 医師 山田良宏

## 血液1滴でがん検診

先月新聞に掲載されていたのでご存じの方も多いかと思いますが、複数の種類のがんを1度に早期発見できる画期的な検査法が開発されたそうです。“国立がん研究センター(東京都)などは血液1滴で乳がんなど13種類のがんを早期発見する新しい検査法を開発し、来月から臨床研究を始める……早ければ3年以内に国に事業化の申請を行う”←新聞より抜粋

この検査法でわかるがんの種類は：胃がん、乳がん、大腸がん、卵巣がん、食道がん、前立腺がん、すい臓がん、膀胱がん、肝臓がん、肺がん、胆道がん、骨軟部腫瘍、神経膠腫

血液1滴で、がんの「病期(ステージ)」が比較的早い「1期」を含め、すべてのがんで95%以上の確率で診断できたとのこと。乳がんは97%。発見した時は手遅れのことが多いすい臓がんが早期発見できるのも画期的ですね。今までがん検診といえば、胃カメラやマンモグラフィといった画像検査が中心でした。しかし病変が小さかったり場所が奥のほうだと見逃してしまうリスクもあります。また胃カメラ、胸部X線検査等、複数の検査を行う必要があり体の負担も大きいため、検診が億劫になりがちです。では血液検査だけでがんの有無を確定できないのか、というとがんのリスクを判定する検査はあります。その代表が腫瘍マーカーです。ただし腫瘍マーカーは必ずしも精度が高いとはいえず、画像検査と併せて補助的に活用されているのが現状です。今回開発された検査法は1度に複数のがんを早期発見できる、体の負担も軽い、まさに夢のような検査といえます。この検査でがんで命を落とす人が大幅に減少するかもしれません。早くも期待が高まりますが、気がかりなのは費用の面です。実用化されれば最初のうちは2万円前後になる見込みとのこと。ちょっと高い気がします、便利な面を考えると仕方ないかもしれませんね。

山田医院 医療事務 川村 理恵

## 「ナルコレプシー」と「睡眠時無呼吸症候群」

一時無呼吸症候群が新聞やテレビで多く取り上げられ、大体の方が聞いたことがあると思いますが、それと似たようで違うナルコレプシーについて調べてみました。私も、運転中や会話中(失礼な話ですが・・)に強い睡魔に襲われてとても辛かった時期があります。特に運転中は自分だけでは済まされないもので死活問題でした。夜中呼吸が止まってないか?主人に聞いても主人も熟睡しているのでわからず・・。結局きつと入眠時間が遅いのや枕の高さが合っていないのや、色んな考えられる要因は全て見直し、最近は少しましになってきました。

睡眠時無呼吸症候群とは少し違う「ナルコレプシー」は若者に多く、授業中やテスト中大切な会議の最中など絶対眠ってはいけない場面で居眠りしてしまう、場所や状況を選ばず強い眠気を生じる病気です。会話、食事、歩行中でも眠ってしまう睡眠発作が起こり、その眠気は繰り返し、仮眠を取ると爽快感があります。この病気を知らない人から見れば「だらけてる」「気持ちが入ってない」など非難される事もあるかも知れませんね。

また「ナルコレプシー」は睡眠発作だけでなく、強い感情の変化によって体の力がガクンと抜けてしまう情動脱力発作を伴うことが多いです。他にも寝入りに鮮明な幻覚を見る入眠時幻覚や意識がはっきりしているのに手足を動かさなくなる睡眠麻痺(金縛り)が起こることもあります。

以前にも書きましたが私の友達の子供さんが高校生の頃苦しんだ、時折4~5日起き上がれず学校を休みその後ケロッとして登校する「反復性睡眠症」などもあるのでしっかり専門の医師に相談してください。

治療は

規則正しい生活を送る。

薬の内服

対症療法で、睡眠発作に対してはドーパミンやノルアドレナリンを増やす薬

レム睡眠に関連する症状、金縛りなどに対しては抗うつ剤

この両方の薬剤の併用が多く用いられています。

でも、思春期や働き盛りの人たちに起こる「睡眠不足症候群」インターネットやスマホの過度な使用、過剰な労働などが原因で睡眠が減少することによって生じる睡眠不足があり、この場合の治療の基本は生活指導で規則正しい生活でほとんど改善されます。出来れば7時間は睡眠時間をとるようにしたいですね。そして、適度な昼寝(15~20分以内)気をつけたいのが寝酒です。お酒は眠気を誘いますが約3時間後には覚醒物質に変化するので睡眠を浅く、短くすることにつながります。

それでは皆様秋の夜長に向けて良い睡眠作りを・・・・・

山田医院 看護師 富嶋友子

## 日焼けに注意しましょう！

日差しが強いこの時期、気付かないうちに日焼けしていた。なんて事はありませんか?今回は、日焼けをしてしまった後の正しいケアについてご紹介します。

日焼けは軽い火傷と同じ症状です。人の肌が紫外線によって細胞を傷つけられてしまい、水分を保つ能力が弱くなっている状態です。水ぶくれなどができている場合は重度の日焼けなので、すぐにでも皮膚科に行きましょう。

ケアせずに放置していると、お肌のトラブルにも繋がります。日焼けをした直後の火傷だけでなく、紫外線の影響は数年後にやってきます。

### ■対策

日焼けをしてしまったら、冷たいおしぼりをあてましょう。まずは火照りを鎮めることが大切です。

日焼けをした日には、必ずスキンケアをしてください。お手入れとしては、冷却と水分補給です。すぐにもう一度日焼けをすることは控えましょう。日焼け後にケアローションを塗る人が多いですが、冷水のシャワーなどで日焼け部分を冷やした方が効果的です。肌に優しいアルコールの入っていない化粧水で顔も体もたっぷり保湿しましょう。

火傷には、アロエが効くことがよく知られています。アロエやハーブが配合しているローションもありますので、手間なく簡単にケアできます。そのまま放置しておく、色素沈着を起こしやすくなります。細胞の炎症はシミの原因になるメラニンを増加させます。冷却と水分補給は応急対策ですが、日焼け後は根気よくスキンケアを続けることが大切です。

山田医院 医療事務 杉山恭子



## 「大人の塗り絵」でリラックス??

最近、「大人の塗り絵」が流行していると新聞でみかけました。10年前にブームが起こり、近年、人気再燃しているそうです。その理由はどこにあるのでしょうか?調べてみました。

塗り絵のいいところを一言で表現するなら、『脳全体をバランスよく活性化』するところだそうです。塗り絵をする思考、動作のひとつひとつが脳を効率的に刺激していきます。①原画をよく見て、記憶する・②どの色でどこの箇所を塗るか、構成を考える・③実際に色鉛筆をもち、塗っていく・完成した作品を友達に見せる。この一連の行動は、目で見ると後頭葉、記憶すると側頭葉、配置を考える(頭頂葉)、情報を統合して動作の指令を出す(前頭連合野)、手を動かす(運動野)、会話する(聴覚野・言語野)と脳全体を使っていることになり、結果的に脳を活性化することになるのです。

では、実際にはどんな作用をもたらしてくれるのでしょうか?

ひたすらに単純作業を繰り返す、それはイライラの解消につながります。塗り始めると心がシーンとした集中状態に、この瞑想に近い状態になることで癒し効果が得られるといわれています。楽しいと思える時間を持つことでストレス解消効果が高いといわれます。

最後に、「費用が少なくてすむ」「広いスペースを必要とせず、手軽で簡単にとりかかれる」「たとえ失敗しても、誰も嫌な思いをしない」という3つの利点もあります。

皆さん、大人の塗り絵、始めてみませんか?

山田医院 看護師 橘 智子

## 医療法人 山田医院

外科、内科、小児外科  
在宅医療、介護相談



ご意見、投稿等がありましたら下記までご連絡ください。

〒545-0023

大阪市阿倍野区王子町

2丁目12-14

電話 06(6622)3166

Fax 06(6622)6199

Email yama-in@osaka.med.or.jp

ホームページもご覧ください。

Www.yamadain.net

☆8-9月の診療について  
カレンダー通りです。

☆順番取りシステムについて  
順番取システムi-Ticketを導入しています。携帯からでも順番を取ることが出来ますので子ども連れの方等は特にご利用ください。http://paa.jp/t/116101/にアクセスして下さい。アドレスはホームページにおいても記載されています。

☆乳幼児健診、予防接種について  
毎週水曜日午前中は予約で行っております。希望者は事前に電話あるいは窓口で申込みをしてください。

☆ヒブ、小児肺炎球菌について  
できるだけ2か月からの接種を！

☆日本脳炎ワクチンについて  
接種を再開しています。詳細は受付まで。

☆ロタウイルスワクチンについて  
2種類のワクチンを扱っています。

14週までに接種を開始する必要がありますので希望者は早めに連絡ください。



当院においては在宅医療も行なっております。

在宅酸素療法をはじめとして、在宅での点滴、高カロリー輸液、胃瘻等の経管栄養、尿道バルーンカテーテル管理、モルヒネを使用する疼痛コントロール等も行なっております。なお、訪問看護婦との連携もしております。お気軽にご相談ください。

## 子供の病気についてのコーナー

### 妊娠中の栄養指導について

20歳代女性のやせの割合は約20%強とこの10年ほどは変わりません。普通あるいは肥満女性における妊娠中の体重増加と児の体重には関係ありませんがやせ女性においては妊娠中の体重増加と児の体重については正の相関が認められています。低出生体重児の割合については変化なく経過中ですがこの原因としては①若い女性のやせ②喫煙③不妊治療による複産の増加④妊婦の高齢化⑤妊娠中の体重管理あるいは母体栄養状態とされています。主食、主菜、副菜を組み合わせた食事が大切ですが若い世代ほどこの組み合わせの食事ができていない状況であり、当に20-30歳代ではタンパク質、カルシウム、食物繊維、カリウムの摂取量が少なくなっていました。妊産婦における体重増加は通常の場合には7-12kgであり、体重制限が必要な人は非妊娠時からの肥満、妊娠糖尿病あるいは妊娠高血圧などのリスクが高い人と言われています。1日に3回の食事をとり生活のバランスをとることが大切です。喫煙については妊娠する確率がまず低下し、また妊娠しても妊娠中の母体合併症の増加、早産の増加を指摘されています。またニコチンは母体血管を収縮させることで胎児への酸素、栄養補給が低下することで児体重抑制、先天性心疾患などの増加が指摘されています。また児体重は母体の喫煙本数に応じて抑制されます。その他に喘息などの頻度も高くなることが知られています。なお、禁煙治療薬のチャンピクスは妊娠中にも服薬が可能となっています。能動喫煙、受動喫煙にかかわらず胎児への影響があるために家族での禁煙が大切になります。なお、アルコールについては基本的には少量の摂取であれば不妊とは関係ないと言われています。なお、胎児の肝臓は未熟でありアルコール処理ができない状態です。具体的には胎児アルコール・スペクトラム障害、胎児アルコール症候群があります。妊娠初期に気が付かずにアルコールを飲用していた場合にはすぐに飲酒を中断してリスクを最小限度にするべきです。その他、カフェインは300mg/日以下であれば早流産の原因にはならないと言われています。通常では1日にコーヒーは1日杯程度と考えることが大切です。サプリメントは通常は推奨されておらず、ビタミンAについては緑黄色野菜に多く含まれているβ-カロテンでとることが大切です。

山田医院 医師 山田良宏