



山田医院だより

2013年10月20日発行：第14巻第10号（第165号）

長引く咳について

咳は気道内に入り込んだり貯留した分泌物や異物を排出する生体防御反応の1つです。咳という生体防御反応がなくなると誤嚥を起こしたり肺炎を起こすこととなります。一方不必要(過剰)な咳は体力消耗の原因ともなるために咳についての理解と対処法が大切となります。咳は性質によって乾性咳嗽と湿性咳嗽に分けることができます。乾性咳嗽は痰をほとんど伴わない咳嗽で例えばマイコプラズマ、百日咳などによる感染症、咳喘息、アトピー咳嗽などで見られます。一方、痰を伴う咳嗽は湿性咳嗽といわれており後鼻漏に伴う咳嗽、慢性気管支炎などで見られます。なお、咳が持続する期間により急性咳嗽(発症から3週間未満)、慢性咳嗽(発症から8週間以上)、遷延性咳嗽(急性咳嗽と慢性咳嗽の間)に分けることができます。急性咳嗽についてはほとんどが感染症に伴う咳であり慢性化するにつれて感染症に伴う咳から喘息、アレルギー、その他副鼻腔炎などが多くなってきます。見逃してはいけない長い咳として有名なのが肺結核、肺癌、間質性肺炎です。治療をしないで放置しておく周囲への感染あるいは生命の危険があるために一般に咳の治療をしても2週間以上持続する咳嗽についてはまずレントゲン写真等の検査が必要になると言われています。急性咳嗽は感染症が中心となります。感染症による咳でよく見受けるものとしてはマイコプラズマ、肺炎クラミジア、百日咳があります。マイコプラズマは比較的若年者に多い疾患で罹患すると10%程度の人が肺炎になると言われています。第1選択のマクロライド系抗生物質の耐性が15%程度あるとも言われており一般診療において苦勞することもあります。百日咳は乳児期にDPTとしてワクチン接種をしていますが10歳以上になると抗体が少なくなり罹患しやすく最近では成人百日咳が増加しています。3-4週間で症状は改善しますが感染率は高く1歳未満の小児に罹患すると生命が危険になることもあり注意が必要です。これらの感染症は診断が難しいこともあり臨床診断で対応することも実際には多くなっています。慢性咳嗽になると咳喘息、アトピー咳嗽、逆流性食道炎、副鼻腔気管支症候群が多くなります。咳喘息は慢性咳嗽の原因で最も多い疾患です。喘息と異なり喘鳴は聴取できず痰を伴わないいわゆる乾性咳嗽が夜間或いは早朝に悪化する疾患です。感冒後あるいは冷氣、疲労、ストレスが誘因となることも多くこの咳喘息を放置すると30%の症例で典型的な喘息に移行すると言われておりしっかりと治療をする必要がある疾患です。アレルギーに伴う咳であるアトピー咳嗽との区別が難しいのですが治療としては吸入ステロイド剤が両者とも効果的であるために咳喘息を疑った場合には吸入ステロイド剤で対応をすることが多くなります。咳喘息の場合には2-3か月間ほど無症状期を続けることが大切です。その他日本に多い疾患として副鼻腔気管支症候群があります。喘息が好酸球による炎症が主体に対してこの副鼻腔気管支症候群は好中球による炎症が主体となっています。これは副鼻腔炎に慢性気管支炎(気管支拡張症あるいはびまん性汎細気管支炎)などが合併した疾患で鼻汁が後鼻漏として咽頭に落ち込むために湿性咳嗽が続く状態で抗生物質等による治療が必要となります。なお、気管支喘息に副鼻腔炎が合併することもあり鑑別ならびに治療が難しくなるケースも多く見受けられます。その他、逆流性食道炎による咳嗽は欧米では有名ですが日本においては逆流性食道炎単独での持続する咳はさほど多くはなく気管支喘息等に逆流性食道炎が合併して難治性になることが多くなっています。胃カメラ等の検査では異常が出ないいわゆるNERDという病態のこともあります。治療としては胃酸を抑えまた逆流を抑える消化管運動調整剤を服用する必要があります。内科或いは小児科診療において咳は一般的な症状ですが持続する咳は患者さん本人並びに家族等も辛い症状です。なお、診療する立場としても咳に対しては大変気を使っていますが咳嗽が持続する場合にはまた相談をするようにしてください。

第14巻 第10号

2013年10月20日発行

長引く咳について 1

食の安全について 2

寝すぎは体に
良くない?! 2

季節の変わり目 3

至福の時 睡眠 3

BCG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。

食の安全について

ようやく涼しくなり、秋も深まってまいりました。涼しくなるに伴い、風邪やインフルエンザなど体調の変化にはみなさん気を付けてくださいね。今回は、食欲の秋にちなんで、食の安全について考えてみました。食事は生きていくために必要不可欠な栄養を摂取する目的のほかに、味を楽しんだり、家族や友人とのコミュニケーションの場ともなる大切な機会となっています。今でこそ、食品ラベルには生産地や配合されている添加物、アレルゲンなどの表示が義務付けられ消費者が手に取り、目で確かめ、購入することができます。生産地偽装や、O-157による食中毒事件、異物混入など大きな事故を背景に現在の食品ラベル、食の安全に目が向けられるようになりました。わたしたちは、自分自身、家族の健康を守るため、また健康を維持増進させるために、この表示を積極的に利用し、食品を選んできました。2011年3月11日東北地方太平洋沖大震災を境に、食の安全のなかでも、特に放射能汚染については人々の関心が多く寄せられるようになりました。「食べものと放射性物質のはなし」と書かれたパンフレットがどこのスーパーでも手に入るように設置されるようになり、買い物の際に手に取られた方も多いかと思います。中には、厚生労働省が国内で販売されている食品における放射性物質についての安全性についての説明がされています。わたしたちには、テレビやインターネット、雑誌など様々な場所からこういった情報を得る機会があります。ただ、風評被害といった、誤った知識から起こる過剰な反応については考えなければいけません。今回は食の安全のなかでも放射能汚染について考えてみました。現在は2012年4月1日から適用された「年間線量1ミリシーベルト以下」に基準値が決められ、これに基づき食品は流通しています。

この基準値は、最も食品を摂取する量が多い13～18歳男性でも年間に1ミリシーベルト超えない量になっています。（ニュースでよく耳にする「ベクレル」は放射性物質が放射線を出す強さの単位で、「シーベルト」は人体が受けた放射線による影響の度合いを表します）また、乳幼児、こどもが多く食べる食品・ベビーフード、こどもが多く飲む牛乳についてはより厳しい基準値となり管理されています。

実際に、数値での汚染度合いはわかりにくいですが、考え方としては、仮に流通するすべての食品が汚染されていたとしても人体に影響を与えない数値で管理されているということになります。

食品の検査は厚労省のガイドラインに沿って地方自治体が実施しています。では、実際に原発事故のあった福島県近隣の食品はどうなっているのでしょうか・・・これについては、原発事故直後に比べると食品中の放射線物質は減少傾向にあると厚労省は発表しています。

また、福島県近隣の食品でも、他府県の食品においても、放射性物質による汚染は、自然界における汚染に比べても小さいことが確認されています。私たちがスーパーなどで手にする食品は厳しい基準値検査のもと流通している安全性の高いものであり、過剰に反応する心配はないようです。最近スーパーでも地産地消のコーナーがあり、地域や近隣の生産地から採れた朝取りの野菜などが手に入り新鮮なものをその日のうちに口にすることが出来るようになりました。食事は人間のからだをつくる基本になるので、野菜、肉、魚、タンパク質、糖分、バランスよくしっかりと摂ることが一番大切です。食品ラベルから得られる情報により口にすることを過敏に選ぶことはないですが、バランスよく食事をとることは健康のために必要なことです。食欲の秋となり、自然の美味しい味覚がたくさんですが、摂りすぎはよくないので秋から冬にかけ急激な体重増加、肥満には注意してくださいね。 山田医院 看護師 岩崎恵美子

寝すぎは体に良くない？！

最近ようやく秋らしくなってきましたね。少し肌寒くなってきたせいとか夜10時前には布団に入って寝てしまいます。私は普段からよく寝るほうですが、ときおり朝目が覚めると頭がぼーっとしたり、頭痛がすることがあります。なんとなく寝すぎたのかな・・・と軽く思う程度で特に気にもしてなかったのですが、実は寝すぎると睡眠不足と同じくらい体に良くないそうです（汗）

睡眠時間と死亡率の関係を調べたあるアメリカの調査では、もっとも死亡率の低い睡眠時間は6時間半～7時間半だそうです。それよりも睡眠時間が短い、もしくは長いと死亡率が高くなっています。ちなみに睡眠時間が9時間以上超えると急激に死亡率が増加しているそうです。寝すぎると体にどんな影響が出るかいくつか挙げると、アルツハイマーになりやすくなる・糖尿病にかかりやすくなる・太りやすくなるなど・・・どれも嫌ですが個人的に嫌なのは老化現象が早まるというもの・・・。自然な眠りを誘うメラトニンという睡眠ホルモンの分泌が乱れると活性酸素を除去する作用が低くなり、老化や病気を招きやすくなるんだとか・・・。日ごろから規則的な生活リズムを作って適切な睡眠時間をとるようこころがけたいものですね。ちなみに寝すぎによる頭痛を治す方法としてこめかみのマッサージやストレッチがいいんだとか・・・私も気をつけたい！

山田医院 医療事務 川村理恵

季節の変わり目

朝晩は少しひんやりとしてきましたが、昼間はまだまだ日差しが強く、もう10月に入って今年も後3ヶ月ほどで終わるというのに、、、なかなか夏がおわりませんね！！

今長引く暑さや、朝晩の温度差などで体調を崩されてる方も多いのではないのでしょうか？

「季節の変わり目」には体調が崩れやすいとよく聞きますが、その原因とは「季節の変わり目」には温度や湿度、天候が大きく変動しがちです。次の季節に移ったかのような日があるかと思えば、前の季節に逆戻りするような天候に戻ったりします。この変化に敏感に反応するのが、体温を調整し体を健康に整える役目をもっている自律神経です。この自律神経の調子が乱れることで、身体はもとより心も疲れやすくなってしまいますのです。そして、急な気温の変化などで自律神経にストレスがかかり免疫力、抵抗力が下がってしまいます。ただ単に「季節の変わり目」だから体調を崩しやすいのではなく、日常のストレスや食生活の乱れなどが気温の変化によって、症状として現れやすくなるのです。体調を崩さないようにする為には免疫力を高めていくことが大切です。その為にはやはり正しい生活習慣、食事です！！朝昼晩きちんとした食事をとり、適度な運動をして、十分な睡眠時間で元気に過ごしましょう！！！！

山田医院 医療事務 平賀怜奈



至福の時 睡眠

いつまでも若さと健康をキープするには、正しい食生活と運動の習慣、そして睡眠が大切だそうです。急に寒くなってきた昨今は、お風呂に入って、お布団に包まって、、、就寝 「あー至福の時」って、少しでも早く眠りたい。と、思う私ですが、日本人は寝ていないようです。OECD（経済協力開発機構）の2009年の報告では、加盟18カ国中、日本は韓国に続いて2番目に睡眠時間が短いようです。中でも中高年世代は、2010年にNHKが行った「国民生活時間調査」によると、日本人の平均睡眠時間は7時間14分。他の年代はすべて7時間以上寝ているのに、男女とも40代と50代だけが6時間台です。望ましい睡眠時間は6時間半から8時間で、5時間を切る日が続くと、脳はチューハイを2～3杯飲んだときと同じくらい機能が低下するそうです。頭の働きが悪くなるだけでなく、「睡眠不足は体を壊す」ことは疫学的にも確認されていて、45歳以上の5万4269人を調査したところ、睡眠時間が6時間以下の人と、10時間以上の人はともに肥満、糖尿病、心臓病の有病率が高く、睡眠不足になると脂肪や糖の代謝が悪くなり、太りやすくなったり、血糖値が高くなったりし、さらに、交感神経の緊張が続くため血圧が上がるし、うつ病のリスクもが高くなるそうで、睡眠時間が短い人は早く老けるというのも、あながち俗説とは言えないそうです。睡眠中は成長ホルモンが出て細胞を再生し、睡眠不足だと、その分泌が少なくなるので老化が進んでしまい、同じく抗老化ホルモンであるメラトニンも、やはり夜に分泌され、4419人の日本人男性を調査した結果、睡眠時間が6時間以下の人は7～7.9時間の人に比べて死亡率が2.4倍高くなることも確認されているそうです。つまり、睡眠不足は老化を進め、寿命を縮めるのでは、、、と、「よく眠る」ことは立派なアンチエイジングのようです。

山田医院 事務 中西美鶴

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

☆10-11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。

☆インフルエンザワクチンについて
10月から開始します。

☆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っております。お気軽にご相談

子供の病気についてのコーナー

BCGについて

平成25年4月からは生後5か月から8か月での接種期間が推奨（1歳未満まで接種可能）となったBCGワクチンは平成15年までは乳幼児、小学校1年、2年、中学校1年、2年時にツベルクリン反応をして陰性者には繰り返し再接種が行われており、その後平成17年までは乳幼児にツベルクリン反応をして陰性者に対してのみ行われており、現在のようにツベルクリン反応をせずに直接接種に変わったのは平成19年からです。ただし、平成25年4月までは生後6か月未満までの接種となっていました。ヒブ、肺炎球菌等のワクチン接種との絡みならびにBCGによる骨炎の発生増加もあり推奨接種期間が5か月から8か月後になりました。BCGの副反応ではありませんが有名な現象がコッホ現象です。これは保健所等で接種を受けた際には保健師さんから注意喚起を受けると思いますが通常はBCG接種後10日以降してから接種局所に赤いポツポツができ、一部に白い膿を持ったりして通常は1-2か月してかさぶたができて治りますが、接種後10日以内（通常は3-4日以内）に赤いポツポツができる場合をコッホ現象と言い、結核感染の可能性もあるために医療機関受診の必要性があります。医療機関ではツベルクリン反応検査を施行後に必要に応じてレントゲン写真等を行います。比較的多い副反応としては腋窩リンパ節の腫脹で接種後4-6週後に多くみられる反応で大きさは大きくても2cm以内であり時には化膿して排膿することもあります。通常は数か月で自然治癒します。その他、接種後に皮膚に現れる副反応として皮膚結核様病変があります。これは全身性の発疹と接種部位限局性の発疹があります。全身性の発疹の場合は2か月以内に発症して全身に幅広くさまざまな皮疹が見られますが菌を認めることはほとんどなくいわゆるアレルギー反応と考えられており通常は自然に治癒します。なお限局性の発疹は全身性の発疹よりも発症が遅く3か月以内に発症、多くは接種部位近傍の皮下結節として現れます。この場合にはBCG菌直接の反応によるもので抗結核薬を必要とします。なお、免疫系の基礎疾患がある場合には全身性の皮疹でも全身状態が悪くなることも多く注意が必要です。コッホ現象は6か月以降多くなること、大阪では結核が多いことから生後2か月からできるだけ同時接種でヒブ、肺炎球菌、DPT-ポリオ、ロタウイルスを5か月までに終了させてその後速やかにBCGを接種することが理想と思われます。なおBCG接種後に副反応等が心配でしたらいつでも相談してください。

山田医院 医師 山田良宏