



山田医院だより

2014年9月20日発行：第15巻第9号（第176号）

間質性肺炎について

前回取り上げた高齢者肺炎など細菌による肺炎と名前を見ると勘違いをすることもありますがまったく概念が異なる間質性肺炎・肺線維症について今回は日本医師会雑誌から取り上げました。肺は生まれた瞬間から外界(空気)に接し、また体血流と同じ量の血液量を受けながら生きている間は呼吸をつづける臓器です。加齢と共に劣化して障害が進行した場合には線維化で修復しています。この線維化は誰にでも起こりうる状態が高齢化に伴いやや増加しています。線維化が間質に起こるのが間質性肺炎で、在宅酸素療法を必要とする人の原因の第1位はCOPDといわれる疾患ですが第2位がこの間質性肺炎となっており、高齢化社会に伴い増加傾向です。

間質性肺炎は7つの分類に分けられています。薬剤あるいは膠原病など原因が明らかかなこともあります、原因が不明であることが多いのが現状です。息切れ、呼吸困難、乾性咳嗽があるときには間質性肺炎の疑いを考えますが、背中での聴診において吸気の途中からパリパリという捻髪音が聞こえてくるときには間質性肺炎である可能性が高くこの捻髪音は初期でも聴取され、間質性肺炎の8割はこれで発見されています。また手指がばち状になるばち状指は間質性肺炎の約半数に認められます。これらの所見があるときには胸部レントゲン写真あるいは胸部CT(HRCT)ならびに血液検査でのマーカー(KL-6, SP-A, SP-D)、必要に応じて気管支鏡検査あるいは外科的肺生検を行います。なお、重症度についてはスパイロメトリーなどの呼吸機能検査あるいはパルスオキシメーターを使用した酸素飽和度を見ることで判定可能です。間質性肺炎の場合初期においてはスパイロメトリーならびに酸素飽和度は正常ですが病状の進行で低下します。間質性肺炎では安静時には正常でも少しの歩行等の運動で呼吸困難を自覚することも多く6分間歩行検査で歩行中の酸素飽和度を測定する検査もあります。この間質性肺炎の中で原因が不明でありまたもっとも頻度が高いものが特発性肺線維症といわれるものですがこの疾患は診断を受けた後の予後は3年ほどといわれております。死因としては急性増悪といい呼吸状態が1か月以内の経過で急速に悪くなる病態が年間に10%程度の割合で起こり、初回の死亡率は80%といわれる疾患があります。これは抗がん剤治療、風邪などの感染症、肺の手術、誤嚥などいろいろなことがきっかけになり起こる疾患で呼吸器内科医が最も恐れている病態の1つです。その他間質性肺炎においては肺がんの合併が多く経過において約10%程度にいて認められるとの報告もあります。間質性肺炎に合併した肺がんは手術、放射線治療、抗がん剤治療が先ほど述べた急性増悪の原因となるために治療も困難となります。基本的な治療法は原因がはっきりとわかる場合にはその原因に対する治療を第1に行いますが原因が不明である時には特発性肺線維症などの場合には線維化を抑える薬を第1選択としてステロイド剤等の抗炎症作用のある薬は第2選択以降となります。治療の1つとして行われる呼吸器リハビリですが週に2-5回程度の割合で行います。下肢の持久力トレーニングを中心に下肢、上肢の筋力強化訓練、症例により呼吸筋トレーニングが行われます。薬剤あるいは膠原病が原因の場合にはこれらの疾患をまず治療すると予後が良くなることも多く診察に際しては他疾患あるいは薬の服用について詳細にみる必要があります。間質性肺炎は肺疾患の中でも診断が難しくまた難治性であることから注意をする劇疾患です。呼吸困難感、息切れ、乾性咳嗽がある様でした主治医に相談するようにしてください。

第15巻 第9号

2014年9月20日発行

間質性肺炎について	1
秋の「冷え」対策	2
魚が脳にいいといわれるわけは	2
食欲の秋でも太らないカラダ作り	3
臨時福祉給付金・子育て世帯支援臨時特別給付金について	3
デング熱について	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。

秋の「冷え」対策

日中はまだ少し汗ばむような暑さが続いています。空を見上げれば鰭雲など秋の空が晴れ渡り、空気の澄んだ夜空に月が冴え冴えと明るく輝いていて季節の移ろいが感じられ、なんだか清々しい気分になりますね。

ただ、秋らしい涼しさに油断をしていると、寒暖の差が激しいから、その温度差に体がついて行かず、意外と真冬よりも体が冷える場合が多くあるそうです。夏にクーラーで体を冷やし過ぎてしまった結果、自律神経が乱れてしまっていて体温調節がうまく行われなかったり、冷たい飲み物ばかり飲んでいたら、内臓が冷えて体の深部から冷えているなど、この時期まだまだ体に夏の傾向が残っているのかもしれない。自身ではあまり冷えの実感がなくても、暖かいことに慣れていた体が急に冷たくなる時期の方が、「冷え」の影響を大きく受けてしまうというのです。

体の「冷え」を予防・改善するためには、自然医療が専門の川嶋朗先生曰く、「温かいものを摂取する昼と、湯船につかる夜」。この1日2回をリセットタイムとして意識的に設けることで、内臓を冷やさない生活スタイルを実践することができます。まず昼に温かい物を摂取することで内臓を温め、発汗で体温調節をする人間本来の機能を呼び覚まします。そして夜は湯船にゆっくりと入り、体内の血行を良くします。あとは適度な運動として、無理なく続けられる15分程度のウォーキングをしたり、外出時に極力階段を使ったりするだけでも体は温まるそうです。

過ごしやすい季節でもある秋。体調を整えて、スポーツ・読書・グルメなど秋を謳歌しましょう。

山田医院 医療事務 中町麻里

魚が脳にいいといわれるわけは

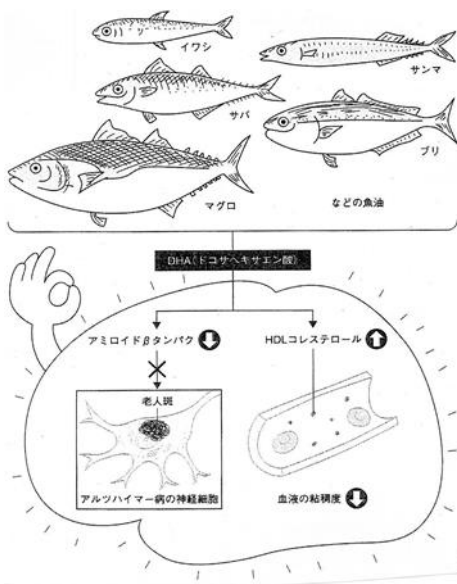
ようやく本格的な秋になりつつあります。秋と言えば、なんといっても味覚の秋です。夏で消耗した体力も、この秋でしっかり挽回したい物です。さて、秋は、何でもおいしいですね。でも私たちは、少しでも身体に良い物を食べたいですね。スーパーで、♪魚・魚・魚を食べると…♪なんて曲を耳にしたことがあるかと、思います。

魚が脳にいいと言われる根拠は、魚の脂質成分であるDHA（ドコサヘキサエン酸）にあると言われていています。「日本人の知能指数が高いのは、DHAの多い魚をたくさん食べているから」と言われています。イギリスのマイケル・加フォート博士が発表した説がもとでDHAの研究がさらに進められるように、近年、その効果が明らかにされてきています。DHAは不飽和脂肪酸の一つで、人間の脳や網膜、心臓、胎盤や母乳などに多く含まれているが、体内では作り出すことが出来ないのです。私たちが血液検査で、悪玉（LDL）・善玉（HDL）で医師から説明をうけます。それは、脂肪の構成部分である脂肪酸は、構造特徴から飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分類される。飽和脂肪酸は血液中の中性脂肪やコレステロールを増やすための悪玉脂肪酸、不飽和脂肪酸は心臓、循環器、脳、皮膚といった重要な器官や組織に必要な栄養成分であるため善玉脂肪酸と、されています。DHAは背の青い魚（イワシ・サンマ・サバ・マグロ・ブリなど）に多く含まれています。

〈DHAの有効性〉

DHAが「脳に有効な働きをする」という研究結果が報告されています。①DHAが神経細胞からアミロイドβタンパクの生産を抑える（アミロイドβタンパクは脳の神経細胞に蓄積して老人斑を形成し、アルツハイマー病の原因となっている）。②人の乳幼児期にDHA無添加人工乳を与えられた早産児のほうが、8歳時点の知能指数（IQ）が高い、とされている。DHAには中性脂肪値の上昇を抑え、善玉コレステロールと呼ばれるHDLコレステロールを増やす作用がある。そして、DHAは、血液の粘稠度を低くしてサラサラ血液にする働きがあります。その結果、脳や目の働きが活発になるのを助けています。

山田医院 看護師 宮下好子



食欲の秋でも太らないカラダ作り

9月に入り、少しずつ秋の風を感じる季節になりました。秋は、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、収穫の秋、そして食欲の秋。この時期は何を食べても美味しく、ウエイトオーバーしてしまった経験のある方は多いのではないのでしょうか？秋から冬にかけては、身体が体温や内臓の温度を一定に保つため、寒さに対する備えとして皮下脂肪を厚くしようとします。さらに寒くなると、どうしても運動量が減ってくるので、相乗効果としてさらに太りやすくなってしまいます。いったんついた脂肪はなかなか落ちません。ですから、今のうちに秋、冬のウエイトコントロール対策をしっかりと身につけておくことが大切なのです。最近増えているのが、あまり食べていないのにやせられない、太ってしまうという人です。そういう人の食生活を調べてみると、一日一食であったり、一日に取るカロリーに大きくバラツキがあったりと、かなり不規則な食生活になっている事がほとんどです。食生活が不規則になると、身体は食べた時に出来るだけ吸収し、脂肪を蓄えておこうとするようになり、わずかな量でも太ってしまうようになります。また甘い飲み物、お菓子など糖分の摂取量が多い場合、吸収が早く、同じエネルギーでも脂肪になりやすいことも原因と考えられます。さらに主食を極端に抑えすぎるために糖質がたりなかったり、ビタミンB1の摂取量が少ないために、体内での糖質の代謝が円滑に行われず、エネルギーとして燃焼する脂肪の代謝がうまくできなくなり、体脂肪が燃えない、つまり痩せれないという効率の悪い食べ方になっている場合も多く見られます。なんととっても、スポーツの秋でもあるので、涼しくなってきた気候を利用して、ジョギングやウォーキングをしたり、ストレッチをして体を動かし、太らない体作りをしていきましょう。

山田医院 医療事務 杉山恭子

臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金について

新春の1月7日に、災いを除け、長寿富貴を願い食す七草粥は【春の七草】を入れて食べる習慣があります。百人一首のカルタで有名な光孝天皇が詠んだ歌【君がため、春の野に出でて、若菜摘む、我が衣手に、雪が降りつつ。】この若菜とは、春の七草の事らしいです。春の七草は、せり・なずな（ペンペン草）・こぎょう（母子草）・はこべら・仏の座・すずな（かぶ）・すずしろ（大根）です。近年では、お正月の豪華な食事で疲れ切った胃腸をいたわったり、ビタミンの補給の効果もあると言われていています。食べるための【春の七草】と違って、過ごしやすい秋は、見て楽しむ為の【秋の七草】があります。【秋の野に、咲きたる花を、指折り、かき数ふれば、七種（ななくさ）の花。萩の花、尾花葛花、撫子の花、女郎花、また藤袴、朝貌（あさがお）の花】万葉集で山上憶良が詠んで【秋の七草】は選定されました。今の呼び名で言うと、萩、薄（すすき）、葛（くず）、撫子、女郎花、藤袴（ふじばかま）、朝顔ではなくて桔梗です。ついでに、花言葉を調べてみました。順番に、想い、努力、治療、思慕、美人、躊躇（ちゅうちょ）、優しい温かさ、らしいです。最近では、【秋の七草】の花が何故か？少なくなってきた絶滅の危機と言われていています。【秋の七草】が見れなくなる事は淋しいです。逆に、品種の改良化が進んで、色んな色や形の花が増えて来ています。私の好きな【ストロベリーチョコレートコスモス】（春と秋に咲く、多年草）もその一つです。チョコレートの匂いがする赤い色のコスモスです。今後も、心が癒される素敵な花が増えていく事は私の楽しみの一つです。ところで、先日の9月9日の満月のお月様も、吸い込まれるように光輝いて大きくて綺麗でした。1年で最も月が地球に近づいてくる日、この日の大きな月をスーパームーンと呼ぶそうです。今年は7月12日、8月10日と9月9日と3回ありました。次のスーパームーンが見れるのは来年の9月28日です。地球に生まれて、四季のある日本に生まれて、色んな綺麗な物・人に触れられて、私は幸せです（^v^）

さて、本題です。平成26年4月に消費税が5%から8%に引き上げられました。これに伴い、所得の低い方の負担の軽減を考慮し【臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金】制度が設けられました。平成26年7月28日から平成27年1月28日（消印有効）迄受付しています。どちらの制度も、生活保護制度の被保険者等になっていない、非課税世帯対象のようです。対象者1人につき、5000から10000円給付して貰えるそうです。対象者らしき世帯には、既に書類が送付されているみたいですが、もしかして？と思われる方は、問い合わせしてみてください。大阪市の問い合わせ先：06-6461-1600（平日・9:00~20:00、10月以降9:00~17:00）（土日・9:00~17:30、9月末迄で終了）ちなみに、【臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金】について、職員が振込料を催促したり、ATMの操作をお願いしたりする事はないそうなので、振り込み詐欺等には十分注意して下さいネ。

山田医院 医療事務員 堂東眞弓

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

☆9-10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。

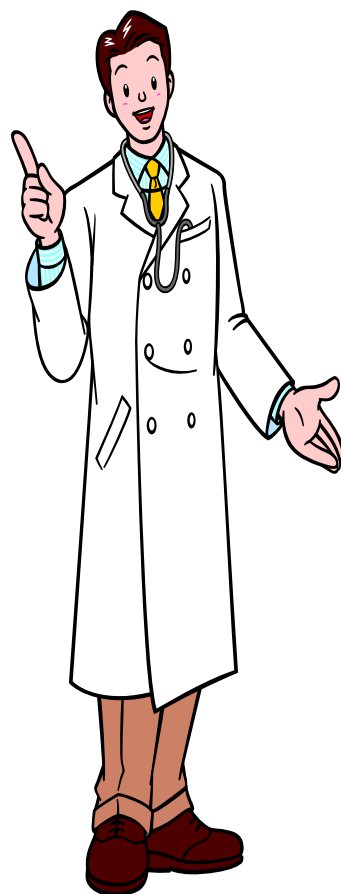
☆ヒブ、小児肺炎球菌について

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

デング熱について

高槻市の10歳代女性3名がデング熱に罹患して入院した報道が9月にありました。この3名、現在は退院していますが、臨床のデータあるいは皮疹等を大阪小児科医会での講演会で説明を受けました。デング熱は地球温暖化に伴い次第に感染地域は広がっており現在台湾までが感染地域となっています。デング熱ウイルスの媒体となるのはネッタイシマカだけではなく青森県以南、日本においても広く分布するヒトスジシマカによっても感染が成立することがわかっています。デング熱はデング熱に感染した人の血液を吸った蚊が他の人を吸うことでうつすヒト-蚊-ヒト感染であることがわかっています。蚊に刺されなかったら感染はありません。人から直接感染することはありません。ヒトスジシマカは民家の庭、公園、墓地に潜み朝から夕方まで吸血します。幼虫は住宅地では雨水マス、植木鉢、プランターの水受皿、古タイヤなどが発生源となります。卵は乾燥に強く、数か月乾燥してもいったん水に浸ると卵は孵化します。もしウイルスを持っている蚊に吸血されてもデング熱を発症する頻度は10-50%です。3-7日の潜伏期間後に発熱、頭痛(目の奥が痛い)、筋肉痛が出現、通常は発病後2-7日で解熱してそのまま治癒しますが約半数に紅斑、点状出血などが出現します。一部は解熱期に出血傾向あるいは意識障害などを伴う重症型デングになります。蚊に吸血されないことが最も大切で1週間に1回は住宅周囲に散乱した雨水がたまった容器をさかさまにする、皮膚が露出しないように長袖シャツ、ズボンを着用、蚊取り線香等の殺虫剤は殺虫効果プラスかを屋内に侵入させない禁避効果もあるので積極的に使用、ローション等の塗るタイプの防虫剤は蚊がその部位に近づかないと効果が出ないためにきっちりとむらなく塗り定期的に繰り返して塗ることも大切です。10月中旬までは蚊の活動はあるために注意が必要です。

山田医院 医師 山田良宏