



山田医院だより

2014年11月20日発行：第15巻第11号（第178号）

C型肝炎治療の変化について

第15巻 第11号

2014年11月20日発行

C型肝炎治療の変化について	1
正しい検温方法を知ろう	2
栄養補助食品の使い方	2
薬物アレルギーについて	3
お茶の秘密	3
水痘（みずぼうそう）について	4

C型肝炎ウイルス（HCV）は感染で高率に慢性化して慢性肝炎から肝硬変、肝細胞癌へと約30年の経過で進行することが知られています。肝硬変への進行を阻止して肝細胞癌の発生を抑制するためにはHCVを排除する必要があります。このHCVを排除するという根本的な治療としてインターフェロン（IFN）が使用されてきました。1990年代からIFNを単独で使用する治療が行われてきましたが難治性とされる1型高ウイルス量の患者さんに対するウイルス学的著効（SVR）は5-7%程度でした。2001年からはリバビリンの併用が可能となり、2003年からIFNの改良型であるPeg-IFNができ現在ではSVRは50-60%まで向上しました。なお2型の患者さんでは治療効果は高く90%程度のSVRがあります。C型慢性肝炎の中で1型高ウイルス量の患者さんが難治例と言えました。近年、HCVに直接作用する抗ウイルス薬（DAAs）の研究が進んでいます。現在はHCVの蛋白を標的とした3種類の薬が出てきています。NS3プロテアーゼ阻害剤、NS5A阻害薬、NS5Bポリメラーゼ阻害薬の3種類です。2011年9月に初めてのDAAsとしてテラプレビルが発売、2013年12月に第2世代のシメプレビルが発売されました。これらのDAAsはPeg-IFN、リバビリンとの併用を行いSVRは90%程度となりました。テラプレビルは副作用も強く専門病院での使用が必要ですが副作用の少ないシメプレビスについては副作用も少なく1b型抗ウイルス型の第1選択のIFN併用療法と考えられています。なお、DAAsを単独で使用すると治療開始早期に高率にHCVが耐性変異を生じ薬剤抵抗性・治療不応性となるために当初はDAAsとPeg-IFN、リバビリンの併用療法が開発されてきましたが最近では標的が異なる複数のDAAsの組み合わせによりIFNを使用せずに耐性変異の出現を抑制しつつウイルス排除を目指すIFNがいない（IFNフリー）治療法が開発の中心となっています。2014年10月から承認がおりたのがNS3プロテアーゼ阻害剤のアスナプレビルとNS5阻害薬のダクラタスビルの併用療法です。

（この組み合わせの治療が最近話題となっているIFNを使用しないC型肝炎の抗ウイルス療法です。）この治療についてはIFN治療が不適格な人（うつ病、甲状腺疾患等）、IFNが効かない人、過去のIFN治療無効例の人に対してのみの適応で1型に対してのみが保険適応となっています。治療効果も80-87%と高率で今までIFNが効きにくい症例である女性、65歳以上、肝硬変、IFN不応例においても同等の効果があります。なお、この併用療法についてはNS5A阻害薬に対して高度の耐性を示すと効果がなくなり、また治療によりSVRを得なかった場合にはDAAsに対しての交差体制となり今後開発される新しいDAAsにおいても治療できなくなるために治療前に保険適応外であるもののNS5A耐性ウイルスの有無を測定してこれに基づいた治療方針を立てることが大切になります。なお今後数種類のDAAsの発売も予定されており耐性ウイルスの型により治療方針が決定していくものと思われます。なお、C型肝炎の治療目的は最終的には発癌予防ですが、IFNあるいはDAAs等を使用してSVRを達成しても発癌リスクはゼロではないために半年から1年に1度は超音波検査あるいは腹部CT検査でのフォローが必要です。SVR後に肝臓癌をきたしやすい因子としては55歳以上、男性、血液アルブミンが4.0未満、血小板15万以下、AST30以上、AFP値が5（あるいは10）となっています。C型肝炎の治療については今後新しい治療法が次々に開発されていきますが治療方針の決定については（IFNフリーにするかどうかも含めて）耐性ウイルスの有無の結果に基づき専門的に決定すべき事項と考えられています。当院においても近隣の専門医師に紹介をして治療方針を決定してもらっています。何か疑問点などがありま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

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。

正しい検温方法を知ろう

ここ最近の急な冷え込みで体調を崩された方や、インフルエンザワクチン接種や成人肺炎球菌ワクチンの定期接種開始に伴い、受付で検温をお願いする機会も多くなりましたが、みなさん検温の際の正しい体温計の位置ってご存知ですか？意外ときちんとした体温計の使い方を学ぶ機会がなく、自己流で検温している方もたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今回は正しい検温の方法について調べてみました。（テルモ体温研究所参照）

そもそも体温は1日中一定ということではなく、常に変動しています。活動する日中に高く、睡眠をとる夜に低くなります。早朝4時前後に最低となった体温は上昇し始め、昼頃から夕方まで高く維持された後、夜になって下がり始めます。そのため、平熱を知るには、起床時、午前8～10時の間、午後2～4時の間、午後8時以降の計4回測定した平均値が平熱と言われています。また、一般的には37℃以下を平熱とし、37℃以上を発熱と考えられていますが、医師の見解では37℃前後を平熱の範囲内とし、37.5℃以上を発熱としているそうです。

体温計には、「実測式」と「予測式+実測式」の2種類があります。実測式は基本的には水銀体温計と同じ測り方で、脇下が暖まるのに10分程度かかるため、平衡温（これ以上上がらない温度）を正確に測りたい場合は10分間ワキにはさんで測ります。予測式+実測式は、はじめは予測式で平衡温を計算して、短時間で体温を表示します。そのあと実測式に切り替わるので、実測で平衡温を測りたい場合は10分後に取り出して数字を見ます。いざ検温！と言う前に注意事項があります。飲食や入浴、運動などをした後および外出後の30分間は検温に適しません。測る前には、必ずワキの汗はしっかり拭きとりましょう。検温中は動かず、じっとしているのが基本です。途中で体温計を取り出したら、最初からやり直しです。

そして本題、『ワキでの正しい検温方法』です。ワキのくぼみの中央に体温計の先端をあてます。（体温計の先を下から上にむけて、押し上げるように）体温計が上半身に対し30～45度くらいになるようにしてワキをしっかり閉じます。ワキが密閉されるようにしっかり閉じ、ヒジをわき腹に密着させます。手のひらを上向きにすると、ワキがしまります。さらに体温計をはさんだ方のヒジをもう一方の手で軽く押さえます。水銀体温計や実測式の体温計は10分以上、予測式なら電子音になるまでじっとしていきましょう。最後に、使用後の体温計は、防水機能が付いていれば全体を洗ってください。洗えない場合は、消毒用アルコールをしみこませた脱脂綿などできれいに拭くようにしましょう。

病気を察知する身近な手掛かりとして誰もがまず体温をチェックするもの。だからこそ正しい体温を知って、体調管理に役立ててみてくださいね。

山田医院 医療事務 中町麻里

栄養補助食品の使い方

霜月にはいり秋が深まり、落ち葉が風に舞うころとなりました。朝晩の寒暖の差が大きくなってまいりましたが、皆様体調を崩されておられませんか？

暖かくして風邪などをひかれませんようにお気をつけください。栄養補助食品と聞くと何だか難しい言葉に聞こえますが、実はサプリメントのことを指します。サプリメントは、日本語で補足や増補を意味するものです。従って栄養で「補う」ということから栄養補助食品はサプリメントともよばれています。

栄養補助食品とは、その名の通り食生活で不足しがちな栄養素を補うための食品のことです。ですがあくまでも「食品補助」なので、これらの食品に頼りすぎないように気をつけましょう。

☆栄養補助食品の種類☆

栄養補助食品には、ビタミン、ミネラル、アミノ酸、食物繊維等、様々な栄養素が含まれている食品があります。その食品形態も様々で、クッキーやゼリーなどのお菓子や飲み物などはスーパーやコンビニ等で手軽に購入することができます。

☆使い方・選び方のコツ

栄養バランスの良い1日3食の食事を摂ることが大切とはわかっているけど、その日のスケジュールや体調によって、栄養バランスが偏ってしまうこともあるかと思えます。そんな時は、栄養素を手軽に摂ることの出来る栄養補助食品を活用することで栄養素が不足しないように心掛けましょう。肉や魚などの主菜が足りないと感じた時はアミノ酸を多く含んでいる栄養補助食品を、野菜が足りないと感じた時にはビタミンやミネラル、食物繊維を含んでいる栄養補助食品を活用して、足りない栄養素を補う工夫をしましょう。

山田医院 医療事務 杉山恭子

薬物アレルギーについて

幼い頃誰でも一度は訪れた事のある思い出深い動物園。大阪にはすぐ近くに天王寺動物園があります。今秋、今年の8月9日に生まれたばかりの2頭のジャガーのオスとメスの赤ちゃんが、展示場の中を元気に動き回って可愛らしい姿で皆を魅了しています。なんと、お母さんジャガーは、出産も子育ても1頭です。この2頭のお母さんジャガーも、小さい頃は甘えん坊さんだったのに、出産が近くなるにつれ、子供を守るたくましいお母さんジャガーへと変わっていったとか。なるほど、母は強しって諺には納得させられますネ。又、自然界の生態についても感動させられました。お母さんがパワフルで赤ちゃんを守る動物〔肉食動物〕は、妊娠期間が100日位と短くて、赤ちゃんは未熟な状態で生まれて来ます。それに対して、お母さんがそれ程強くない？動物〔草食動物〕は、妊娠期間も長く、赤ちゃんは、お腹の中で十分成長して、生まれたとたん自立で立ち上がろうとします。生命を誰が作って、どうやって生まれたのか？良く判らないけど、世の中上手いように出来ているのだなあって思いました。話が変わりますが、人間の赤ちゃんは、最近予防接種の数が増えて、出産間もないお母さん達は大変だなあって思います。でも、予防接種は、免疫を付けて病気から守ってくれるものだから、副作用もあるかも知れないけど、なるべく受けた方が良くも知れませんが、私達スタッフも出来るだけフォローさせていただきます。

さて、本題です。皆さんは、体調が悪くなったらドクターに診て貰い、場合によっては、お薬を貰ったりしませんか？その貰ったお薬は病気が早く治るように出されたものですが、クスリは反対から読むとリスクと言うように副作用がないわけではありません。副作用は、①やむを得ない副作用で、クスリが本来持っている作用、眠気がある等②飲む時間や間隔、量や他のクスリとの飲みあわせ等の間違いで起こる副作用③事前に予想しにくい薬物アレルギー等の副作用と大きく3つに分かれます。今回は、薬物アレルギーについて説明をさせていただきます。薬物アレルギーは、クスリを服用した時に異常な反応を起こす状態です。特に緊急性のある状態をアナフィラキシーと言います。これは、急性アレルギー反応が2つ以上ある場合です。急性アレルギーは①ショック症状、②皮膚症状、③じんましん等④神経症状、⑤意識障害等⑥呼吸器障害、⑦喘息や呼吸困難等の症状が挙げられます。クスリをのんで、いつもと違う症状が出たら、医療機関に相談して下さい。又、副作用の出たクスリの名前は、どんなに軽い症状でも、おクスリ手帳等に忘れずに書いておき、医療機関にお知らせ下さいネ。アレルギー体質は、家族間で遺伝しやすいです。家族にアレルギー反応がある場合も、医療機関に伝えて下さい。

早いもので、もう年の瀬を迎えようとしています。その前に楽しいクリスマスがありますが、ちょっと早いです。良いお年をお迎え下さいネ！

山田医院 医療事務員 堂東眞弓

お茶の秘密

先日、「お茶の効用を知って身体を健康に」という講演を聴く機会があり意外と知らないお茶の秘密をお話しされていたので紹介します。お茶の発祥は紀元前2700年ごろ古代中国の伝承に登場する三皇五帝の一人である「神農（農業、漢方の祖）」が野草やお茶の葉を食べていたという逸話からといわれています。もともとのお茶の木はつばき科に属するカメリア・シネンシス・オ・クンツという学名の多年生の常緑樹で中国雲南省が原産でしたが、長い年月の間に各地に広まり日本をはじめインド、セイロン、アフリカ、インドネシア、ソ連、南アメリカなどで栽培されるようになりました。日本にお茶が伝わったのは遣唐使が往来していた奈良・平安時代に、最澄、空海、永忠などの留学僧が唐よりお茶の種子を持ち帰ったのが始まりとされています。茶樹の品種はタンニンの少ない緑茶用としての中国種と、タンニンの多い紅茶向きのインド種に大別されます。現在は緑茶には緑茶用品種、烏龍茶には烏龍茶用、紅茶には紅茶用の茶樹というように品種改良されていますが、緑茶も烏龍茶も紅茶も元をたどれば同じ茶葉から作られていて、お茶の葉の製造方法の違いによって発酵させないものは緑茶（煎茶、深蒸し茶、番茶、ほうじ茶、玄米茶、玉露、など）、半発酵させたものは烏龍茶、完全発酵のものは紅茶となり香味も飲み方もお茶の成分も違ってきます。お茶の効能はとても素晴らしく、緑茶成分のカテキンには発がん抑制、虫歯・口臭予防、血中コレステロール低下作用、体脂肪低下作用、抗酸化作用、抗菌作用、抗インフルエンザ作用、血圧、血糖上昇抑制作用があります。カフェインには覚醒作用（疲労感や眠気除去）、持久力増加、二日酔い防止、利尿作用があります。テアニン（お茶の旨み成分）にはリラックス作用、血圧低下作用があります。そのほか疲労回復、美肌効果の期待できるビタミン類、虫歯予防のフッ素（特にツバキ科のお茶には多く含まれます）、血圧低下作用のあるGABA、生体調節作用に大切なカリウム、カルシウム、リン、マンガンなど含まれています。烏龍茶にはポリフェノールが多くダイエット効果が期待できます。紅茶は香りが楽しめ、カフェインがストレスを解消してくれます。子供や妊婦さんお年寄りにはカフェインの少ないほうじ茶、番茶がお勧めです。番茶は水出しすることによりポリサッカライドがより多く抽出され、糖の吸収を和らげ血糖値を下げる作用があります。また最近では脂肪の吸収を抑制する働きもありダイエット効果が期待されています。そのほか、お茶は飲用するだけでなく茶葉を直接摂取（抹茶、漬物茶等）したり、茶の有効成分を利用して洗浄剤、消臭剤、殺菌剤、染料、酸化防止剤、医薬品としての開発にも使われています。「お茶」ってすごい働きですよ！これからの寒い季節、温かいお茶を飲んでほっこり、元気にお過ごし下さい。

山田医院 看護師 中島早苗

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](http://www.yamadain.net)

☆11-12月の診療について

年末年始の診療は年末は12月30日午前中まで、年始は12月5日からです。

☆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月から開始しています。

☆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

水痘（水ぼうそう）について

平成26年10月から水痘予防接種が定期接種となりました。水痘ワクチンは我が国（大阪大学微生物病研究所の高橋理明先生たち）において1970年代初頭に開発されたワクチンです。このワクチンは現在でもWHOが認める世界で唯一のワクチンです。水痘は5歳未満が全体の7割を占めており一般には冬から春に好発し、夏から秋にかけて減少する感染症です。水痘は麻疹と同様に空気感染（同じ部屋にいただけで感染する）を起こす感染力が強いウイルスで感染すると約2週間ほどの潜伏期間の後にほとんどの人は水痘として発症します。（不顕性感染が少ない病気）健康小児においては1週間程度の経過で治癒する予後良好な疾患ですが免疫不全の人（ステロイド剤の全身投与中、化学療法中、白血病等の患者さん）が水痘を発症した場合には重篤な経過をとる場合が多くなります。重症水痘においては皮疹の出現前に激しい腹部痛あるいは背部痛で発症するケースが多く多臓器不全、DICなどを発症して重篤な経過をとる場合があります。なお、水痘は麻疹に比べると重症化率ははるかに低いもののときに重篤な合併症を認めることがあります。頻度としては皮疹（水泡）の細菌の2次感染でとびひ状になることがあり、特にアトピー性皮膚炎の人には多く認めます。成人において比較的多く認める合併症としては肺炎があり特に妊婦では注意が必要です。アスピリンの使用に伴うReye症候群（脳症）、髄膜炎は中枢神経合併症で予後の悪い疾患です。水痘に対してはワクチンによる予防、薬による治療が可能です。ワクチンについては緊急ワクチンという考え方があり、水痘罹患の人に接触して3日以内のワクチン投与で発症予防になります。なお、ワクチンについては1回の接種で水筒感染を85%予防して、重症化は100%予防します。現在せいぜい50%足らずの水痘予防接種率が定期接種化に伴い90%以上になれば集団免疫が上がり水痘は少なくなりまた個人としても2回の接種でほぼ100%は水痘の発症を予防できると言われています。現在の定期接種については1、2歳の小児が2回接種可能ですが、3歳以上の小児については1回のみ接種となっています。3歳以上の子どもにおいても可能であればもう1回の接種をして水痘の予防に心がけましょう。

山田医院 医師 山田良宏