



山田医院だより

2016年9月20日発行：第17巻第9号（第200号）

日本の結核について

第17巻 第9号

2016年9月20日発行

日本の結核について	1
旅する蝶	2
風邪と花粉症との見分け方とは？	2
骨の若さを保とう	3
姿勢	3
インフルエンザの有効率	4
目の健康に良い食べ物	4
秋になると食欲が出るのはなぜ？	5
半日断食のすすめ	5
新規スタッフの紹介	5
子どもの便秘	6
200号記念	6
更年期障害	7
季節の変わり目の体調管理	7
おなら	7
若年女性の裂肛について	8

日本において現在年間に2万人が結核を発症して2000人以上が亡くなっています。高齢者、海外からの入国者、低所得者、免疫不全状態では現在でも結核の発病、それに伴う死亡が多く重要な疾患といえます。世界的にみるとインド、インドネシア、中国などの結核の高蔓延国22か国で全世界の88%の患者数を占めており、結核死亡者の95%以上は低・中所得国で起きています。なお、アフリカのサハラ砂漠以南の国々では結核患者の50-60%においてHIVが陽性という問題があります。日本の状況としては現在の罹患率は人口10万対15.4で低蔓延の10万対10未満より少し高いので中蔓延国という言い方がされています。日本の結核の特徴としては高齢者が極めて多いことで65歳以上の割合が約2/3です。高齢者の結核の問題点としては発見、診断が難しい場合があります。通常、高齢者の結核は過去に感染した結核が再燃して発症すると考えられてきましたがこの場合には症状が非特異的であり微熱、食欲低下などで発症することもあり発見の遅れが生じます。また逆に新たに感染する人も増えてきておりこれも診断を困難にしています。なお、高齢者の結核は重症が多い点も問題となっています。なお、途上国からの外国人の流入も問題で現在5.6%が外国出生者となっていますが20歳代では44%が外国出生者となっています。外国出生者の結核の問題点としては多剤耐性結核の割合が高く、また他の感染症(たとえばHIV、B型肝炎、C型肝炎など)にも注意が必要となります。その他言葉の問題、経済的な不安定さ、途中での帰国などで治療がきちろとできない、終了できないなどの問題があります。小児の結核は日本においては新規登録患者数は年間100人未満で推移しています。小児患者の大半は大人の結核の周辺で見つかっています。乳幼児では粟粒結核や結核性髄膜炎の重症結核に移行しやすくなっています。現在1歳未満の乳児に行われているBCGは1921年にウシ結核菌から作られた結核に対するワクチンで全結核に対する発症防止率は51%、乳幼児に対しては74%といわれています。現在のBCG接種は社会全体の結核蔓延を防止するという意味よりも重症化のリスクが高い弱者である乳幼児を見えない感染の機会から守るという意味合いとして理解する必要があります。結核の診断方法ですがレントゲン、CTなどの画像診断、喀痰検査(これは1日1回、3日間連続して行う事が推奨されています。)を行います。喀痰を顕微鏡で観察する塗抹検査、核酸増幅検査、培養検査などを行い菌種同定検査、薬剤感受性検査を行います。なお結核感染の診断にはツベルクリン反応が使われてきましたが結核感染の特異度は低く最近ではインターフェロンγ遊離試験といい血液検査でを行い感染(発病ではなく感染の検査)を確認します。感染はしているものの発症はしていない潜在性結核感染症患者についても積極的に治療が勧められています。基本的にはINHを6-9か月服用する方法でこれは公費負担制度のもとで行われます。なお以前は予防内服あるいは化学予防とも呼ばれていましたが現在は予防ではなく治療であるという考え方になっています。なお、結核の一般的な治療としては基本的にはどのようなときも多剤併用が鉄則になります。標準治療としてはINH、REP、PZA、EB(あるいはSM)で6か月(9か月)となります。なお、結核は肺だけではなく肺以外に認められる肺外結核があります。胸膜、肺門リンパ節などの発症が多くなっていますが骨、関節などへの発症も見受けられます。脊椎カリエス(結核性脊椎炎)は典型的な肺外結核で50歳代にピークがあります。胸腰椎への結核の浸潤があり骨の破壊により背骨が曲がり痛み、変形などが強くなります。肺外結核においても治療は肺結核同様で抗結核薬の服用が基本です。当院においても結核の患者さんは年に数人発見されます。発熱、咳嗽等で受診される方もありますが特に明らかな症状がなくレントゲン写真で発見されるケースもあります。結核の既往がある方、微熱、倦怠感、食欲低下などが持続する場合も注意が必要です。一度主治医と相談をしましょう。

山田医院 医師 山田良宏

“旅”する蝶

今月は山田医院たよりが200号を迎え、記念の増刊号です。バックナンバーをみてみましたら、100号は2008年5月号でした。月日の経つのは早いものですね。あれから8年も経ちました。特別号なので、今回はいつもとは違う分野のお話を書いてみました。

いよいよ秋の行楽シーズンがやってきます。旅をしようかと思われている方もいらっしゃるでしょう。2,3年前に大阪市が主催するミュージアム連続講座“旅”を受講しました。“旅”といっても、人だけではなく、動物、陶磁器、砂糖などのいろんな“旅”についての講座でした。とりわけ興味深かったのは“旅する蝶”のお話でした。NHK-TVの“ダーウィンがやってきた”という番組で放映されたようですので、ご存知の方もおられると思います。『アサギマダラ』は翅を開くと10センチ前後の大型の美しい蝶ですが、その最大の魅力は長距離の“渡り”をすることです。『アサギマダラ』の翅に油性ペンで直接マークを付け、マーキング調査がはじまりました。その結果“旅”が初めて確認されたのは1981年。鹿児島種子島から飛び立った蝶が遠く離れた福島県と三重県で見つかりました。それから毎年数万頭の『アサギマダラ』にマークが付けられるようになりました。再捕獲の確率はせいぜい1%程度らしいのですが、年に数百の移動記録が得られるそうです。長距離移動の事例では本州から南大東島まで移動したり、長野県から台湾まで移動したりした蝶もいたそうです。生物学者の福岡伸一先生によりますと、科学はまだ蝶の飛行のメカニズムを解明できていません。飛行機が飛ぶ原理は鳥が滑空する方法と同じで、強い翼の羽ばたきで（飛行機はエンジンで）推進力をつくりだします。蝶が飛ぶ原理はまったくことなります。翅は極細の骨組に軽量の膜があるのみ。強い推進力もなし。でも蝶は向かい風でも、決して落ちることなく自在にとびます。か弱そうに見えて本当に、美しく、たくましい生き物ですね。人は身一つでは“旅”できません。思い荷物を持って旅をするために、私は足腰を鍛えなくてはなりません。がんばります！？

山田医院 助産師 清水ユタカ

風邪と花粉症の見分け方とは？

朝晩涼しくなり、秋の気配がやってまいりました。この時期は、夏の暑さで溜まった身体の疲れと、秋口の急激な気温の変化についていけず風邪を引きやすい方が多く注意が必要です。秋は特に呼吸器のバランスを崩しやすいこともあり、喘息や花粉症、また関連してアトピーなどの皮膚疾患の悪化にも目を向けたい季節です。

今回は、9月からピークを迎える花粉症と、風邪の見分け方について簡単にまとめてみました。

風邪か花粉症か区別がつかず、市販薬で長期間様子を見ているうちに状態が悪化する方もいますので、一つの目安として考えて頂き、不調が続く場合は医療機関の受診をお願いいたします。

花粉症の場合：鼻水（サラサラした液体状の水鼻がつづきます）

くしゃみ（発作的に立て続けに起こります）

発熱（微熱が長期間続く、外出すると微熱が出ることが多い）

咳（乾いた咳が多い）

喉（かゆみを伴うことが多い）

目（かゆみを伴うことが多い）

風邪の場合：鼻水（はじめサラサラした水鼻でもドロっとした粘性を伴う）

くしゃみ（引き初めに時々起る程度）

発熱（微熱から高熱が出る）

咳（痰のからむ咳が出る）

喉（かゆみは少なく、痛みが起こる）

目（かゆみが無い）

9月～ブタクサ、ヨモギなどの花粉、又カビや昆虫からくるアレルギーもありますので、必要に応じてマスクやメガネの着用、また掃除をこまめにするなどして快適に毎日を過ごしましょう。

山田医院 看護師 岩崎恵美子

骨の若さを保とう

今回、山田医院だよりは200回の記念号を迎えることができました。私が山田医院に入職し、投稿を始めたのは約180回目で、まだその歴史の割に過ぎず山田医院のことを患者さんに教えて頂く場面も多々あります。そんな私ですが、これからも山田医院に通われている方、医院だよりを読んで下さる方に少しでも役立つような情報を発信できるように、私自身もさまざまな情報にアンテナを巡らせていきたいと思っています。

今回私は、体を支える「骨」についてお話したいと思います。人間の骨格は約200個の骨で形づくられています。骨には体を支える役割、臓器を守る役割、そのほかにもカルシウムの貯蔵庫としての役割もあります。若い時にダイエットなどでカルシウムの蓄えがないと、年をとってから骨粗鬆症になりやすいと言われています。

しかし骨は細胞と同じように常に生まれ変わっています。古い骨を壊す「骨吸収」と新しい骨を作る「骨形成」が体内で常に行われ、1年で約10%、10年ですべての骨が新しくなると言われています。この「骨吸収」と「骨形成」はバランス良く繰り返されますが、40歳くらいからは段々減少してしまいます。特に女性は閉経にともなうホルモンの減少によって急激に骨量が減っていきます。男性も加齢により骨量が減少し、骨粗鬆症になる方も少なくありません。

この加齢による骨量の減少は避けられませんが、遅らせることはできます。カルシウムの多い、牛乳、乳製品、小魚、葉物野菜、大豆などを多く摂りましょう。バランスの良い食事を。

カルシウムが腸から吸収されるのを助けるビタミンDは魚類やキノコ類に、骨を作るために大切なビタミンKは納豆や緑黄色野菜、海藻に多く含まれます。インスタント食品や清涼飲料水に含まれるリンは、カルシウムの吸収を妨げます。多く摂ることは避けましょう。運動をすると、骨が強くなります。ジョギングや散歩など、軽くても結構です、運動を習慣づけましょう。

山田医院 看護師 盛田里穂

姿勢

皆さんの姿勢は大丈夫ですか？正しい姿勢、意識して生活していますか？現在の自分の姿勢を見直してみましょう！

荷物をいつも同じ側の手でもっていませんか？下向きの姿勢のままスマートフォンやパソコンなど長時間使用していませんか？座る時足を組んだり、あぐらをかいていませんか？背もたれにもたれかかり、足を前に投げ出して座っていませんか？ついついやってしまいがちな姿勢や習慣ですが、どれも骨格のバランスを崩し姿勢を悪くしてしまうものです。無意識のうちに猫背になっていたり、逆に腰が反り返っているという方は多いと思います。

これらの悪い姿勢は肩こり、頭痛、腰痛、むくみ、便秘、胃の不調等様々な悪影響を体に引き起こします。正しい姿勢とは、耳、肩峰（肩の先）、大転子（太ももの付け根）、膝のお皿の後ろ側、くるぶしが一直線になっている姿勢です。頭のとっぺんから、上に向かって糸が張られている状態をイメージしましょう。その時に背筋を伸ばすため体の筋肉が緊張し、ガチガチになってしまっているのは正しい姿勢とは言えません。姿勢維持のため力んでいないことが大切です。実は、膝立ちをしているときは誰でも姿勢がよくなります。なので、正しい姿勢を保つ簡単な練習方法です。徐々にそのバランスを体で覚えていきましょう。本来正しい姿勢とはしんどいものではなく、体にとって最も楽で負担の少ないものなのです。まずは、姿勢の悪さを自覚する必要があります。そして、一番大切なのはそれを直そうとする意識です。日々の意識を変え、姿勢を直そうと考える機会を増やしていきましょう。姿勢が悪くなる時は仕方ないと割りきり、合間合間に一旦姿勢をリセットしてから次の動作をする事が大切です。

パソコンの前やトイレ、キッチンなどに「姿勢」と書いた紙を貼ったりすると意外と効果的かもしれません。

今日から意識を変えて、良い姿勢で生活してみましょう。

山田医院 医療事務 平賀怜奈

インフルエンザの有効率

今年もインフルエンザの申込がいよいよ始まりました。インフルエンザワクチンの効果についてネットなどで調べてみると、「有効性何%」などという値を目にすることがあります。これだけを見ると、仮に値が60%であったとすれば、100人摂取すれば60人がインフルエンザに感染しないということか、それとも接種をしたら60%の割合でかからなくなりますよということなのか…と解釈してしまいがちだと思います。では「有効性」とはどういうことなのか？ワクチン製造メーカーがわかりやすく説明されていたので、参考にさせていただきました。

例えば、小学校で1クラス40人ずつのクラスが2クラスあるとします。一方のクラスを全く予防接種を受けていないクラス、もう一方のクラスは全員がインフルエンザワクチンの予防接種を受けたクラスとします。流行の季節になると当然両方のクラスでインフルエンザに感染した小学生が出てきますので、未接種のクラスでは10名、接種済のクラスは4人の生徒が発症したとします。ワクチン接種済のクラスは、未接種クラスよりインフルエンザ発症者が6人少ないですね。

10人-4人=6人 つまり $6 \div 10 = 0.6$ (60%)

この結果を「有効率60パーセント」と判定するのが医学的なデータの処理というそうです。

インフルエンザの予防接種は、接種したからと言って100%感染を防ぐことはできません。しかし免疫のための抗体があるために症状が軽く済む、不顕性感染のように感染したことに気が付かないくらい症状のでない場合もあります。また、合併症などを起こすリスクを減らすことに役立ちます。もし接種時期や回数などが分からないという場合は、診察の際に先生に相談してみてください。

山田医院 医療事務 中町麻里



目の健康に良い食べ物

皆さんは目がかすむ、夕方になると頭痛がする、肩が凝る、レストランでメニューが見つらい、いつしか老眼鏡が手放せなくなった、スマートフォンやパソコンの字がかすむといった経験はないですか？目の疲れやきつい老眼は結構つらいもので表情までも曇られてしまいます。そこで今回は目の健康に必要な栄養素について調べてみました。1、アントシアニンは目のピンと調節をよくするといわれブルーベリーやカシスなどに多く含まれます。ポリフェノールの一種で強い抗酸化力があり疲れ目の予防や視力回復作用を促します。2、カロチノイドの一種であるルテインはケール、ホウレンソウ、ブロッコリーなどの多く含まれ抗酸化作用とともに光を遮る働きがあり電子機器が発するブルーライトから網膜を守ります。3、ビタミンAは鶏レバー、卵黄、ニンジンなどに多く含まれ物を見る時の明るさの維持に欠かせません。ビタミンCはピーマン、ブロッコリー、柑橘類などに多く含まれ水晶体の透明感を保つのに役に立ちます。ビタミンEはナッツ類、アボガド、イワシなどに多く含まれ血行を良くし疲れ目の改善に役立ちます。4、ビタミンB群は体を元気にしてくれる栄養素で玄米、発芽米、豚肉などに多く含まれるビタミンB1は目の疲労回復に役立ちます。ビタミンB12はレバー、魚介類、牛乳などに多く含まれ血液の巡りを良くし視力低下を防ぐのに役立ちます。5、抗酸化作用で有名なアスタキサンチンはサケ、エビ、イクラなどに多く含まれ目のピント調節機能の回復や白内障の予防などにも期待できる栄養素です。6、うなぎやマグロ、青魚などの脂肪に多く含まれるDHAやEPAは網膜や視神経の働きを良くする効果により視力を回復させるといわれています。目の健康に必要な成分は、年齢とともに減少し体内で作られることが難しいものもあります。目に良い栄養素を多く含む食材を意識して摂り、体の中から目の健康をサポートしましょう。(シャルレカフェ2016、9月号参照)

山田医院看護師 中島早苗

秋になると食欲が出るのはなぜ

今年の夏は例年にない猛暑・酷暑の毎日が続きました。皆様は熱中症、夏バテなどで体調は壊していませんか?日中はまだまだ暑い日もありますが、朝晩は随分涼しくなり秋の訪れを実感する今日この頃です。秋と言えば食欲の秋、芸術の秋、読書・スポーツの秋と言われます。なぜ、秋になると食欲がアップするのでしょうか? このように言われるようになった理由や根拠について調べてみました。

秋は旬のものが多く、

秋には農作物の実る季節で旬を迎える食材が多く、食べ物が最も豊富でおいしい時期でもあり、食欲がそそられる理由の一つだそうです。また、夏バテ気味で低下していた食欲が涼しくなって回復します。その他にも、食べ物が取れなくなる冬に向けて秋のうちに沢山食べて脂肪を身体に蓄えておくという、生き物の自然の摂理、野生動物の生理的現象の一つとも考えられています。

2季節の変化に伴う基礎代謝の変化

夏から秋になると気温が徐々に下がってくると体温保持のため身体は燃焼します。基礎代謝があげられるためにはエネルギーを必要とします。そのためにその分を補給しようとしてお腹がすいて食欲が出てきます。

3.日照時間の減少に伴うセロトニンの分泌低下

夏から秋になり日照時間が減少して明るさが低下すると、脳内の物質の一つであるセロトニンの分泌が減少します。セロトニンは、精神の安定化を保つ作用のある神経伝達物質で食欲の調整にも深く関わっています。秋になると食欲がアップするのは、沢山食べたり眠ったりすることでセロトニンを増やして、精神の安定を保とうとするからと考えられています。食品でセロトニンの分泌を促すには糖質、乳製品、肉類などが良いとされています。秋の食欲は、夏バテした体調を戻すため、寒い冬に向けてのエネルギー源の確保などいくつかの理由がある事が分かりました。食欲がアップするのは単独よりさまざまな要因が影響しあい、複合的に相互作用しあって、「食欲の秋」へとつながっているようです。「秋の味覚」を堪能するのも心身の健康には欠かせられないことです。しかし、食欲に任せて食べ過ぎない様に心がけましょう。

山田医院 看護師 畑中幸子

半日断食のすすめ

時々朝ごはんを抜いてそのまま昼まで何も食べないという人結構おられると思います。体に見えよくなさそうですが、人によってはこの習慣が体に良い効果をもたらしているかもしれません。

一般的には健康のためには1日3食しっかり食べることが大切といわれています。しかし3食しっかり食べる場合胃や腸などの消化器がフル活動する状態になるので、1食抜く分休憩になり、本来の機能を取り戻し胃腸が元気になります。ほか断食が体に良いとされる理由は以下の通り

◎ダイエットに効果的 ◎便秘が改善される ◎美肌になる ◎体の免疫力が向上する等々。

ちなみに断食とは本来3日以上断食(本断食)を指しますが今回紹介するのは朝食を抜いて1日2食(前日の夕食を食べてから最低18時間空ける)にするもので半日断食と呼ばれます。本格的な断食は体力、精神ともにきつく中々挑戦しづらいですが、半日断食なら気軽に取り組みそうですね。たまには半日断食して胃腸をリセットしてみても如何でしょうか。なお、断食する際は体調の良い時に行ってくださいね。

山田医院 医療事務 川村 理恵

新規スタッフの紹介

9月から金曜日と土曜日の午前診にて、勤務させていただくことになりました看護師の凶司美香(ズシミカ)と申します。よろしくお願い致します。

趣味は身体を動かすことで、3年前から週に2回はスポーツジムに行き、有酸素運動と筋力トレーニングを行い、健康な身体作りを継続しています。休日があるときには、友人と食事、温泉や岩盤浴、アオリイカ釣り(小型船舶2級免許所持)、海水浴、BBQなどに行くこともあります。

私はとにかく前向きな性格で、これまでの人生の中で辛いことや困難に直面した時など、それはすべて人生の学びであると捉えてきました。また、常に現状に満足することなく向上心を持つことに心掛けており、日々勉強は継続中で、現在も新たな目標や資格に向けて頑張っています。

年齢を問わず人と接することが大好きで誰とでも気さくにコミュニケーションを取れるとよく周りから言われます。昭和町に引っ越してきてから6年になりますが、地域住民の皆様との交流も育んでおります。山田医院では、患者様とご家族様に寄り添ったケアやサポートができる看護師として活躍できるよう、頑張りたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

子どもの便秘…

誰もが経験のある便秘。本当に辛いですね。大人の場合は自分で対処できる場合もありますが、赤ちゃんや幼児の場合は難しいですね。乳幼児の便秘は便の回数が少ないことではなく、便の水分が少ないことをいいます。

胃腸に消化吸収力がついてくる3・4か月ごろの赤ちゃんは繊維質の少ない母乳やミルクをほとんど体内に吸収してしまいます。そのため便の水分が少なくなることがあります。これまでより便が硬い、毎日出なくとも3・4日に1回排便があり機嫌がよいなら特に心配はいりません。排便がなく肛門が切れたり、痛がったり4・5日以上排便がない場合はマルツエクスを使ってみてもいいでしょう。また、おなかのマッサージも効果的です。温かい手でやさしくの字マッサージをしてみてください。

便秘がちな赤ちゃんは肛門を刺激すると便が出ることもあります。オリーブオイルに浸した綿棒を2cmぐらい肛門に入れて出口を広げるように軽く動かします。強く動かしたり、毎日刺激すると肛門が切れる場合もあるので注意しましょう。

1週間近く排便がない、おなかが張っている、母乳やミルクをほしがらない、悪臭のあるおならが出る、というような場合は医師に相談してください。浣腸や緩下剤を処方する場合があります。ほとんどの場合心配いりませんが、まれに先天的な疾患による便秘の場合もあります。1週間以上の便秘が何度も起こる、痛そうに泣く、嘔吐する、顔色が悪くなるようなことがあれば病院へ行きましょう。

離乳食が終わってから起こる幼児の便秘の原因は、偏食や食事内容の偏りによるものが多くなります。バランスの良い食事を規則正しく食べるように心がけましょう。野菜や果物、繊維の多い食品（豆類・海藻・いも類）ヨーグルトなどを取り入れましょう。トイレトレーニングの失敗も便秘の原因になることもあるようです…。幼児も乳児期同様、排便時に泣く、前かがみになって泣く、嘔吐する、おならが出ない、冷や汗をかいて顔が真っ青になるようなことがあれば腸の疾患の可能性もあるので至急受診しましょう。

山田医院だよりも今回で200号！毎回どんな記事にしようかと悩みますが少しでも患者様のお役に立てるようこれからも私も勉強し頑張ります。

山田医院看護師 三栖佳子

200回記念号！！！！

今回は山田医院便り200号と言うことでスタッフ全員集合！

私も山田医院に就職してもうかれこれ15年。幼稚園児だった末っ子ももう20歳になりました。若いママ？さんだったけど、先日おばあちゃんになりました。100号記念の時既に働かせていただいております。こんなにひとところに長く勤めたのは初めてです。専業主婦の期間を超えました！これは患者さんも先生もスタッフもとても良く、働きやすい環境だからだと思います。ありがとうございます。

そして、200と言えば思い出すのはやはり、コレステロールの正常範囲ギリギリ笑、、、。以前も山田医院便りで話しましたが、私はコレステロールが高いです！自慢ではないですが、悪玉がぶっちぎりに高いですトホホ

最近総コレステロール値より善玉（HDL-コレステロール）、悪玉（LDL-コレステロール）の値を見るようになりました。悪玉の正常範囲が60～119、今内服治療にて正常値に近づきつつあります。

コレステロールが高くても自覚症状がない為健康診断で指摘されても放置される方が多いのですが、その為リスクが高くなるので、年々上がるようなら食事や運動療法を気長に続けましょう。特に悪玉コレステロールが高いなら、肉中心の脂っこい食事、野菜不足などの影響が大きいので、食生活の改善は必要です。正しい生活習慣を続けましょう。私は続けられそうな事として、今、朝はスムージーを飲むことにしています。小松菜や野菜をたっぷり入れた緑色のスムージー、なかなか美味しいですよ。そして、大好きなテニスを楽しんでいます。そして、もちろんお菓も、、、、。

いつか薬を止めれる日を夢見ています！でも、山田医院はやめませんから笑

皆様これからもよろしくお願ひします！

山田医院 看護師 富嶋友子

更年期障害とは

女性の場合、卵巣機能が衰えはじめ、女性ホルモンの分泌が減少する「閉経を迎える前後の時期」のことをいいます。40代半ば（月経異常・月経不順が続く方が多い）頃といわれています。もちろん、更年期が始まる時期には個人差がありますが、閉経年齢で最も多いのが50歳だといわれますので、45歳くらいがその目安といえます。更年期障害とは、ホルモンバランスの乱れが原因の身体的、精神的不調のことであり、自律神経失調症の1つです。

全身的な症状：ほてり、のぼせ、動悸、多汗、めまい、ふらつき、耳鳴り、倦怠感、むくみ、頭痛、冷え、頻尿、尿漏れ、抜け毛など

運動器系の症状：肩こり、腰痛、手足のしびれなど

消化器系の症状：嘔気、嘔吐、食欲不振、喉・口の中の渇きなど

精神的症状：イライラ、不安、うつ、神経質、睡眠障害、意欲低下、記憶力の低下など

症状には、個人差があり、更年期を迎えほとんど気にならない人もいれば、日常生活も満足にできないひともいます。このような、更年期障害らしき気になる症状があらわれたら、一度病院に受診してみましよう。

山田医院 看護師 川上啓

季節の変わり目の体調管理

もうすぐ暑い夏も終わり、過ごしやすくなる爽やかな秋が到来いたします。でも秋になると何故か体調を崩しやすい。そう感じている方も少なくはないのでしょうか？

◆秋の体調不良はなぜ起こるのか

・夏の冷えによる疲れ：夏場の冷房や冷たい飲み物を飲み続けたことにより、体の冷えを引き起こし、胃腸機能が低下したまま秋を迎えてしまうことが多いようです。

・乾燥：秋が深まるにつれて、どんどん乾燥する空気。水分が不足すると、便秘や肌荒れ、のどの痛みなど体調不良の原因となります。

・日照時間の減少：秋になると気温とともに日照時間も減少します。やる気がおきないなど、軽い気分の落ち込みを経験する方が多く身体と心のバランスが崩れることがあります。

◆秋を健康で快適に過ごすために

・体を温める：暖かい飲み物（味噌汁、スープ）などで体を温める。お風呂に入るときは、シャワーだけでなく、お湯にゆっくりとつかることもお勧めです。

・水分を積極的にとる：秋は夏に比べると喉の渇きを感じにくくなりますが、ミネラルウォーターや白湯（水を沸騰させて冷ましたもの）がお勧めです。

・太陽の光を浴びて運動する：散歩がてらウォーキングを積極的に取り入れましょう。特に朝の太陽を浴びながらのウォーキングがおすすめです。早朝の太陽を浴びることで、自律神経の働きを高めることができます。

山田医院 医療事務 杉山恭子

『おなら』

「ぶ〜」 「あら、失礼しました」

親しい人の中ではこんな会話もあるかもしれませんね。実は人知れず「おなら」について悩んでいる方も多いかも…

「おなら」については中々他の人には相談しづらいですね。

「おなら」とは何だと思えますか？ 実は成分の99%は窒素や水素、二酸化炭素など無臭のもので、では、なぜ臭いがあるのでしょうか？

臭いの元は残りの微量な成分の腸内で異常発酵した「悪玉菌」のウェルシュ菌などが作り出しています。特に、便秘や胃腸の調子が悪い時は「悪玉菌」が増え「おなら」が出やすくなります。また、「善玉菌」のビフィズス菌などを増やすのも良いかと思えます。

「おなら」の原因としては、就寝中に口を開けて空気を飲み込んでいる場合や、食事の時よく嚙まずに空気を一緒に飲み込んでいる場合が原因と言われています。1時間に5〜6回も「おなら」がある場合は医師に相談された方が良いでしょう。余談ですが、海外では食事の「おなら」より「げっぷ」がマナー違反となるそうです。ご注意ください！

山田医院 看護師 橋智子

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

☆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。

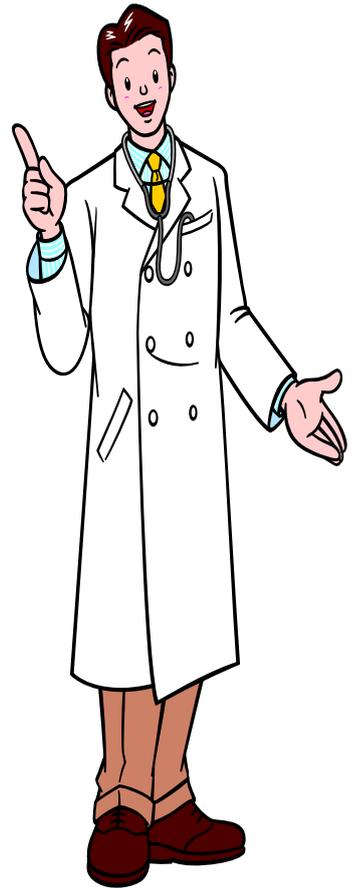
☆ヒブ、小児肺炎球菌について
できるだけ2か月からの接種を！

☆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。

☆インフルエンザ予防接種について
10月1日から接種を始めています。

☆200号記念号の発刊！

今回は現時点でのスタッフ全員の原稿で編集しています！



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

若年女性の裂肛について

裂肛は肛門から約1.8cm内部にある歯状線という部位から肛門周囲の皮膚へかけての肛門上皮の損傷により生じたびらん、裂創、潰瘍の総称であり俗に「切れ痔」といわれています。余談となりますがこの歯状線の奥は解剖学的に内胚葉由来で、歯状線の手前は外胚葉由来で、それぞれ神経支配あるいは上皮まで異なっておりたとえばがんの発生においてもどちらに発生するかで術式も変化することがあります。裂肛の約80%は肛門の後方、次に前方に発生することが多くなっていますが、同時に多発することもあります。切れ痔は男性よりも女性の方が多く、20-40歳代に多くなっています。単に排便時に肛門が裂けるだけのことが多いのですが、クローン病、結核、HIV感染などの全身疾患に伴う症候性裂肛があります。この場合は潰瘍が非常に大きくなったり特異的な裂肛であり一般的ではない裂肛を見かけたときは何らかの全身疾患がないか注意が必要です。急性裂肛は浅い裂創であり排便時に少量の出血や疼痛を伴います。急性裂肛のみでは手術になることはまれです。慢性裂肛はこれを繰り返すことで潰瘍となった状態で裂創部位の周囲は硬化、肥厚して肛門ポリープや見張りいぼを認めることがあります。また肛門狭窄をきたすこともあります。慢性裂肛は投薬の効果が乏しくなり手術の対象となることも多くなります。裂肛の原因は固い便やそれを排泄するときのいきみあるいは下痢があります。なお、肛門の血流は後方においては他の部位の半分程度とも言われており裂肛が肛門後方に多い原因の1つとなっています。保存的加療としては便通の調整です。便秘というよりも硬便が問題でありまず便を柔らかくするために水分並びに食物繊維が大切です。一般にはカフェインあるいは炭酸がある飲料水を除いて日に1.2リットルは摂るようにしましょう。特に便の先端が硬い人は水分摂取で容易に治癒します。その他、肛門の衛生(入浴、座浴)、坐薬などの外用剤の使用が大切です。器質的な肛門狭窄をきたした場合には手術の絶対適応となります。肛門管がんなどは痛みが強いこともあり裂肛と間違えることがあります。排便時の痛み、出血がある場合には主治医と相談をしましょう。

山田医院 医師 山田良宏