

まごころ 医院新聞

医療法人 健心会



えんどうクリニック

〒965-0005 会津若松市一箕町亀賀藤原417-3 ☎0242-33-0700 発行人:遠藤剛

2003年 第3号

明日の笑顔のために

患者さんと家族の笑顔を作り出す、
そんな医療を目指しています。



トピックス

- ◎三大成人病シリーズ1“高血圧症” ----- 生活習慣病を考える
- ◎喫煙・禁煙について考えよう ----- これからの常識?!
- ◎便秘の知識 ウソ?ホント! ----- 実は大病のきっかけ
- ◎貧血 ----- 見逃すなっ!!身近な病気
- ◎食のおはなし ----- 廉房から
- ◎水虫は治るんです!今すぐ皮膚科に! ----- 遠藤皮膚科から

平成22年7月撮影

【たくさんの医療情報】

(成人病=高血圧、糖尿病、高コレステロール血症、痛風・ピロリ菌と胃潰瘍、胃炎・外傷、切り傷、爪の手当 大腸ポリープと癌・痔核、裂肛、痔瘻など)が満載!
その他、便秘外来、栄養指導、健康セミナー、人間ドックについても併せてご覧下さい。

健康に役立つ
インターネット <http://www.endo.go-cl.jp>



高血圧症

生活習慣病

成人病と呼ばれていた高血圧症、高脂血症、糖尿病に加えここ数年前より悪性腫瘍、肝臓病、骨粗鬆症などの子供も含めて発病の原因が日常のさまざまな部分にひそんでいる為に生活習慣病と呼ばれるようになりました。今号はそのなかのひとつ高血圧症についてお話しします。

血圧とは

血液は心臓より全身の血管に送り出されています。ポンプ作用によって送り出された血液が血管の壁に与える圧力を血圧と呼びます。

心臓は1分間に60~80回の収縮(最大血圧)、拡張(最小血圧)を繰り返し全身に血液を送りだしています。

拡張期(最低)血圧



収縮期(最高)血圧



心臓が一番縮んだ時の血圧を最高血圧、心臓が一番膨らんだ時の血圧を最小血圧と言います。

高血圧とは 別名:秘かに忍び寄るサイレント・キラー

収縮期(上)が140mmHg以上、拡張期(下)が90mmHg以上を高血圧症と呼びます。

- 二次性高血圧症(症候性高血圧症)
→腎臓病、内分泌の病気などで起こる原因是っきりしている高血圧症。

- 本態性高血圧症
→体質の遺伝等、原因のはっきりしていない高血圧症。

全高血圧症の約5%が二次性、残り95%の人が本態性の高血圧といわれています。

こんな症状ありませんか?

頭痛、めまい、耳鳴り、肩こり、手足のしびれ、動悸、脈の乱れ、心臓部の圧迫感

以上の症状は血圧が高くなりはじめた初期に現れやすい症状です。



高血圧を放っておくと…

- 脳動脈硬化→物忘れ、めまい→脳卒中、脳梗塞(血液の流れが悪くなる。血管が破れる)
- 心臓肥大→胸痛→狭心症、心筋梗塞(心臓の筋肉が厚くなる)
- 腎臓機能低下→むくみ、貧血→腎不全、尿毒症(老廃物を对外に排出できなくなる)

生活習慣の改善をしましょう

自分でもできる治療

① 食事療法 “塩分を控え、バランスのよい食事をしましょう。”

- ・ 食塩に含まれるナトリウムには血圧を上昇させる作用があります。
- ・ 緑黄色野菜にはナトリウムの作用をおさえる働きがあります。

② 日常生活の改善

- ・ ストレス、精神的緊張はできるだけ早く解消しましょう。
- ・ 熟睡時には10~30%ほど血圧が下がります。
- ・ 排便時のいきみは一時的に血圧を大きく上げますので便秘にならない様にコントロールしましょう。
- ・ 入浴は熱さがストレスになりますので少しづねるめのお湯に足先から徐々にゆっくりと入りましょう。

喫煙・禁煙について考えよう

これからの常識?!



〈喫煙が及ぼす身体への害〉そして〈禁煙方法〉

7月1日からの増税に伴う値上げと健康増進法施行に伴う禁煙場所の拡大で、喫煙者のみなさんは肩身の狭い思いをしていると思います。この機会に禁煙について考えてみませんか？

禁煙のコツの一つとして、タバコの害について認識してみて下さい。



たばこの中に含まれるニコチンという物質には血管収縮作用があり動脈硬化、血管障害を悪化させると言われています。高血圧の喫煙者が心血管障害で死亡する確率も、非喫煙者の3～4倍というデータもあります。その他にも、脂質異常症の増幅、肺がん、胃潰瘍、喘息の発病などさまざまな疾患の増悪をもたらしています。

現在療養中の方はもちろん、健康に過ごされている方も喫煙する際にこれらの病名を思い出してみて下さいね。

便秘の知識 ウソ？ホント！

実は大病のきっかけ

たかが便秘、されど便秘、便秘は決しておろそかにしてはならない、保険医療で認められている立派な「疾患」であります。ただし、この便秘の中にも様々な異なる原因病態が潜んでおり、個々の患者様によって治療法も全く異なる場合があります。本稿では一般の方々にも分かりやすく、よく尋ねられるQ&A形式で構成してみました。皆様の便秘に対するご理解の一助になれば幸甚です。



Q. 便秘でも、軟らかい便が出ればいいの？

A、大腸の水分吸収力には個人差があるとはいえ、まず1週間も便を溜め込んでいれば大腸内で水分の過剰吸収が起こり、その結果便がカチカチに固くなってくるのは当然といえます。従って数日間で1回しか排便がないというような場合は軟らかい便がさっと出るということはまずないはずで、大抵は「難産」になるものです。これはお尻には大変な負担で、切れたり痔核が出たりする原因となります。

Q. 市販の便秘薬ではだめなの？

A、確かにかなり頑固な便秘がありますが、それでも生活指導やお薬がかなりの方で有効です。やはり医師による正しい便秘の「見立て」が必要ですから、市販の下剤にいきなり頼るのは得策とは思えません。幸い「便秘」は保険で認められた立派な病名になっていますから、これを利用しない手はないと思います。受診されるならば「胃腸科」の専門の先生がよろしいでしょう。

貧 血

見逃すなっ！！身近な病気

貧血はどうして起きるの

貧血とは血液中にあるヘモグロビン量が少ない状態を示します。
(ヘモグロビンは血中に酸素を運ぶ働きをするため、貧血になると全身が酸素不足になってしまいます。)

血中のヘモグロビン値・鉄値

	男 性	女 性
正 常	ヘモグロビン 13g/dl 以上	11g/dl 以上
	鉄 60~210g/dl	50~170g/dl
異 常	ヘモグロビン 12g/dl 以下	10g/dl 以下
	鉄 60g/dl 以下	50g/dl 以下



こんな症状があったら血液検査を受けましょう。

- ・めまいや立ちくらみがする。
- ・顔色が悪い。まぶたの裏が白い。
- ・疲れやすい。動悸や息切れがする。
- ・排便時出血がある。月経過多で出血量が多い。

とくに体の中の鉄分が少なくなるとヘモグロビンが作られなくなってしまい、体中に運ばれる鉄分が減ってしまい鉄欠乏性貧血になります。

鉄欠乏性貧血の治療

■ 食事

ヘモグロビンの材料となる「鉄分」「たんぱく質」「ビタミンC」を摂ること。

■ 鉄分・たんぱく質

- ・鉄含有量が多いのがレバーです、
- ・吸収されやすい鉄分

〔ヘム鉄…魚や肉に含まれる鉄〕

〔非ヘム鉄…野菜や穀物に含まれる鉄〕

※ヘム鉄の方が腸に吸収されるのでたくさん摂りましょう。

※非ヘム鉄も動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂りましょう。



■ ビタミンC

ビタミンCは鉄を吸収しやすい形に変えてくれるので貧血解消の味方。

※ 食べ物は偏りなく、バランスよい食事をしましょう。

※ 鉄製の鍋やフライパンでの調理もオススメ。



■ 鉄剤の内服の注意点

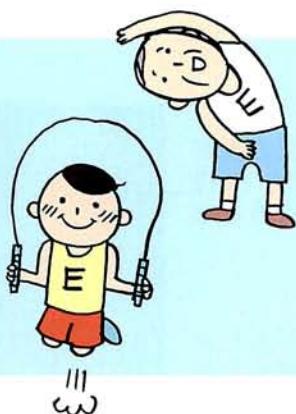
食前・食後の緑茶、コーヒー、紅茶は貧血の敵。



- ・タンニンが鉄の吸収を悪くしてしまいます。
- ・お茶を飲むなら、ほうじ茶かウーロン茶がオススメです。

① し好物摂取の改善

- ・大量飲酒は深酒の後で脳卒中の危険が大きいので節酒しましょう。多量に飲むと中性脂肪、コレステロールを増やします。
※ただし、適量を楽しく飲むとストレス解消になります。
- ・コーヒー、紅茶、玉露に含まれるカフェインは中枢神経を興奮させたり脳の血管を収縮させる作用がありますので、飲み過ぎに注意しましょう。
※ただし、番茶に含まれるカフェインはごく少量です。



適度な運動が気分転換やストレス解消に！！

- ・適度な運動は血管の緊張をやわらげて血圧を下げます。
- ・コレステロールが筋肉で消費され血中のコレステロールを下げます。
- ・善玉コレステロールを増やします。
- ・毎日少しづつ体力に合った運動をしてみましょう。運動中一時的に血圧は上がりますが、習慣的に運動を続けていると安定します。

家庭血圧の測定方法

いつも同じ条件で同じ時間に測ります。朝は起床後1時間以内に測定します。

朝のポイント

- ・起床後、1時間以内
- ・排尿をすませてから
- ・薬を飲む前に
- ・朝食前に

夜のポイント

- ・就床前
- ・食事、服薬、入浴
- ・排尿をすませてから

上腕カフ型血圧計
がおすすめ



1～2分間
安静にして、
すわって測定

少なくとも
1回測る

カフの位置
・ひじ関節に
からぬよう
・カフの中心を
心臓の高さに

測定値は
すべて記録する



遠藤皮膚科医院 院長 遠藤芳信

水虫は日本人の5人に1人が発症している国民病でもあります。ひと頃は水虫を治す薬を発明したらノーベル賞などと言われていましたが、昨今の水虫薬の開発は目覚しく、皮膚科専門医なら、全員がノーベル賞を受賞できるくらい、確実に治る皮膚病となりました。

Special Dermatologist Endo アレルギー科・皮膚科

〒965-0876 会津若松市山鹿町6-60
TEL(0242)27-0883

診察時間

月～金曜：午前9時～正午・午後2時～6時
(木曜午後は休診)
土曜：午前9時～正午・午後2時～5時
※日曜・祝日は休診

水虫は治らないと思い込んでいる方へ

- ①水虫ではないのに、水虫と自己判断し市販薬で民間療法(酢、消毒、アロエなど)をしている方もいます。
- ②趾間(足の指と指の間)のジュクジュク型や炎症がとても強く、かゆい水虫に水虫薬を塗ってかぶれて逆にひどくなつた方。
- ③痒くないのは水虫でないと思っている方(カサカサ、ゴワゴワの硬い角化型は痒みがない。ジュクジュク型でも痒くないこともある)
- ④足が痒い皮膚病は水虫以外にもいろいろあります(約2／3が水虫でない!)。多い順に汗疱(足にできる特有のアセモ)、湿疹、かぶれなどです。
- ⑤秋になると、水虫菌の活動も弱まり、一見治ったかのように錯覚してしまいます。
- ⑥自分では完全に治しても、同居している家族に水虫の人がいると、またうつし返されてしまうので、家族の方も同時に治療すべきです。
- ⑦多少なりとも足にキズがなければ、水虫菌が感染しても24時間以内に石鹼で洗い流せば、うつることはほとんどありません。ただし、垢すりや軽石でゴシゴシこするの止めましょう。



趾間型の足白癬 ▶

③角化型 小水疱型の足白癬 ◀

②小水疱型

土踏まずや側縁、足の指の裏側に小さな水ぶくれができて、初期は痒くなり、乾いてくると痒くなくなる。

③角化型

かかとや足の裏全体がカサカサしたり、皮膚が厚く硬くなるタイプで、痒みはありません。



日常生活で注意すべきこと

- ①お風呂場の足拭きマットはこまめに洗う。できれば家族と共有しないこと。
- ②スリッパやサンダルも共有しないこと。
- ③足は毎日石鹼を使い、やさしくゴシゴシこすらずに指の間までよく洗うこと。風呂上りにはよく乾燥させて指の間の水分を拭き取ること。
- ④薬を塗るタイミングは風呂上りがベスト。皮膚がやわらかくなっていて、塗り薬の浸透性がとてもよいのです。
- ⑤水虫菌はカビの仲間ですので、足を蒸らさずに素足でいるのがベストです。

市販薬(薬局の水虫の塗り薬)は医師が処方する製剤に比べて、主成分の濃度が低く、また使用感をよくするために抗ヒスタミン剤などの成分が含まれており、かぶれやすいことがあります。

できれば皮膚科を受診し、治療して一日でも早くお悩みの水虫とサヨナラしましょう。

次回は外用(塗り薬)だけでは完治が困難な爪水虫についての治療をアドバイスしましょう。

痒くない水虫もあり要注意
水虫は治る皮膚科へ直ぐ行こう
水虫は家族同時に治すべし

水虫のおもな型について

①趾間型

足の指と指の間にジメジメしたり、ジュクジュクして白くふやけるタイプと赤くなったり、皮がむけたり、割れて痛くなるタイプがあります。



ストレスに強くなろう！！

これまで“食べるということ”をテーマに健康と食物についてのお話をしました。今回は冒頭に記載されている“生活習慣病”にもなりかねないストレスと食生活についてお話しをしたいと思います。

■ ストレスに強くなる食生活

ストレスは生活習慣病と密接な関わりがあるので、精神面でストレスに強くなるとともに食生活でストレスに対抗できるからだをつくることも現代社会には必要なことです。

1 たんぱく質を欠かさず摂りましょう

ストレスが加わると、からだの中のたんぱく質がこわされていきます。

●たんぱく質

…肉、魚、大豆、牛乳など



3 カルシウムを不足なく摂りましょう

カルシウムは神経の働きを調整するため、不足はイライラのもと。

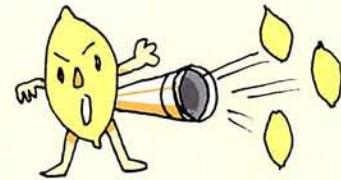
●カルシウム

…牛乳、チーズ、ヨーグルト、まるごと食べられる小魚、緑黄色野菜、豆類など



2 ビタミンを十分に摂りましょう

特にビタミンCはストレスがかかるとどんどん消費されるので補給が必要。その他に、ビタミンB群がストレスに有効とされています。



●ビタミンC…いちご、キウイ、みかん、オレンジ、ほうれん草、ピーマンなど

●ビタミンB1…大豆、卵黄、レバー、米や麦の胚芽など

●ビタミンB6…とうもろこし、米ぬか、レバーなど

●ビタミンB12…牛乳、レバー、かき、いわしなど

4 バランスのとれた食事



強いストレスは胃酸の分泌を増加させ、胃・十二指腸かいようの原因となります。胃の弱い人は特に規則正しい生活とバランスのとれた食事を心掛けましょう。

ちょっと待って！こんなストレス解消

ストレス解消法として気をつけたいのが、やけ食い、お酒、たばこなど。確かにおいしい物をめいっぱい食べても、お酒を飲んでうさを晴らしてもストレスは減りますし、たばこを吸えば気持ちが落ち着きます。ストレス解消という面からみればこれも正解。しかし、せっかくストレスが解消できても、やけ食いは肥満や糖尿病、お酒の飲みすぎは肝臓の病気、喫煙は肺がんや動脈硬化、心臓病の原因になります。現代社会を考えるとこれらの方法も否定できませんが、なるべく他の方法で解消しましょう。

食生活について考えるとき少しでも参考になれば幸いです。

今月のまごころ

『患者さんとその家族の方々に“まごころ”的こもった医療を心がけていきたい。』そのような思いを込めて“まごころ医院新聞”を発行してきました。“まごころ”という言葉に対する思いや印象は人それぞれ違うことと思います。私共がそれぞれの立場から思う“まごころ”や身近に感じた“まごころ”を少しずつ紹介することで、何かと暗い話題が多い中、ホッとする気持ちを感じていただければと思います。

～薬の「リスク」を認識しよう～

日本では薬剤費が医療費の三割以上を占め、他国より多いことなどから、薬の使い過ぎが問題になっています。特に、抗生物質の使用量が、国民所得あたりに換算すると世界一と言われており、これも“薬漬け”的の一因になっていると思われます。

外来に来た患者さんに、病状を説明し、「こういう理由で薬は必要ないのですよ」と話すのですが、3分の1くらいの方は不安な様子で、けげんそうに、「薬はないのですか」を聞いてきます。「3時間待って3分診療」などと言われる時代でもあり、遠方から1日がかりで来る患者さんが「せっかく来たのだから、薬くらいもらって帰りたい」と思う気持ちも、わからないではありません。

しかし、私は常々、「薬とは、本当に必要な時に、その症状や病態に合った適切なものを投与して、始めて効果が表れるものだ」と思っております。現在は効果がある薬も、使い過ぎることで効かなくなり、「MRSA（メチシリン耐性黄色ブドウ球菌）」のようなやっかいな耐性菌が出てくることもあります。クスリは、逆から読めば「リスク」（危険）とも読めるということを、医師も患者も、肝に銘じるべきなのではないでしょうか。

患者さんの体と経済に負担をかけない医療、それが医師としての“まごころ”であり、“明日への健康につながる” そう思う今日このごろです。

院長 遠藤 剛

※ 「MRSA（メチシリン耐性黄色ブドウ球菌）」について

黄色ブドウ球菌とは、けがをしたとき傷口に膿瘍を形成する化膿菌のことです。MRSAとは、ペニシリン系抗生物質であるメチセリン、このほかにも多くの抗生物質に耐性を持っていますので、いったん感染し発病すると治療が難しいのですが、MRSAに有効な抗生物質もあるので、それらを上手に使用すればMRSAを治療することは可能です。（副作用により制限されている抗生物質もあります。）MRSAは健康な人では発病しないと言われていますが、予防が大切です。予防法については医師の指示に従うようにして下さい。

診療時間	月	火	水	木	金	土
{午前} 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
{午後} 2:00~6:00	○	○	/	○	○	2:00 ~ 5:00

えんどうクリニック 診療時間

※ 休診日：祝祭日、水曜日午後、第2土曜日

※ その他、学会等により変更する場合もございます。