

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2021年12月号



日本医療機能評価機構認定

西条中央病院

院長 風谷 幸男

〒793-0027 愛媛県西条市朔日市804番地 ☎(0897)56-0300

■診療科目 内科・循環器内科・糖尿病内科・小児科・外科・消化器外科・乳腺外科・大腸外科・内視鏡外科・整形外科・産婦人科・眼科・脳神経外科・皮膚科・泌尿器科・放射線科・リハビリテーション科・歯科・歯科口腔外科・麻酔科・透視センター・人間ドック・通所リハビリテーション

■診療受付時間 午前 8時～12時 午後 13時～16時30分
●休診日 日曜・祝祭日 第1・3・5土曜 第2・4水、土曜の午後
＝産婦人科病床を4床増やしました＝



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
冬の皮膚トラブル
メディカル・プロファイリング
小脳梗塞

- 人生100年時代の知恵
ハーブティの効能
- はつらつ健康ナビ
脳トレ
- 見逃さないで、この症状!
ノロウイルス感染症の流行
- あなたの知らない感染症の世界
ツツガムシ病

妊娠中、授乳中のコロナウイルス感染症 ワクチン接種について

新型コロナウイルス接種が進み、多くの方が接種を受けています。一方で妊娠中や授乳中のかたのなかには接種した方がいいのか、しない方がいいのか迷っている方もいらっしゃると思います。妊娠中についてはコロナワクチンの添付文書には妊婦又は妊娠している可能性のある女性には予防接種上の有益性が危険性を上回るかと判断される場合のみ接種すること記載されています。動物実験ではワクチン接種で赤ちゃんに悪影響は認められていません。またアメリカの研究ですが妊婦さんと一般女性でワクチンの副反応は同程度と報告されています。ワクチン接種による流産、早産や胎児の奇形の増加も報告されていません。さらに妊婦さんはコロナウイルス感染による重症化や早産のリスクが上昇するのでワクチン接種はメリットがあると考えられています。アメリカ疾病対策センターは妊婦さんへのワクチン接種を強く推奨していますし、日本産科婦人科学会は妊婦さんは妊娠の時期を問わず接種を勧めています。授乳中についてはコロナワクチンの添付文書には予防接種上の有益性及び母乳栄養の有益性を考慮し、授乳の継続又は中止を検討すること記載されています。ワクチン接種後の母乳移行について調べた研究では、母乳中にワクチンの成分が検出されなかつたと報告されており、授乳中でもワクチン接種は問題ないと考えられます。加えて、ワクチン接種で作られた抗体は母乳に分泌され赤ちゃんをコロナ感染から守る効果も期待できます。妊娠を希望されている方の中には、ワクチンで不妊になるのではないかと心配されているかたもいらっしゃるのではないのでしょうか。そのような科学的根拠は全くありません。動物実験でワクチンを接種しても成分は卵巣にほとんど届かないこと、ワクチン接種しても妊娠率や赤ちゃんの数に差がないことが報告されています。実際にヒトでもワクチン接種後に妊娠されたかたがたくさんいらっしゃいます。妊婦さんの感染経路の80%が夫やパートナーからと報告されていますので、妊婦さんの夫やパートナーのワクチン接種も勧められています。

産婦人科 主任医長 村上 雅博

毎日のお手入れでお悩み解消!

冬の皮膚トラブル

ふゆ ひ ふ



「空気の乾燥」と「寒さ」——冬の特徴でもあるこれらは、皮膚にトラブルを起こす原因にもなっています。「まめな保湿」と「血行改善」——この二つが冬に負けない皮膚を維持していくためのポイントです。

冬に皮膚トラブルをもたらし二つの原因

寒い季節——皮膚トラブルに大きな影響を与えるのが、湿度の低下による空気の乾燥です。空気が乾燥すると皮膚もカサカサした乾燥肌になりがちになります。

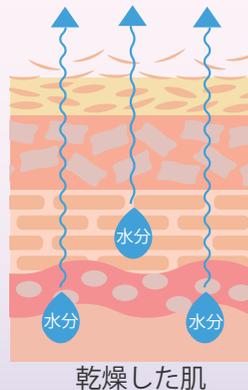
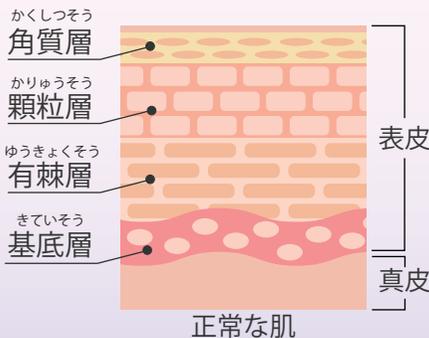
皮膚がカサカサした状態というのは、皮膚の表面の脂（皮脂）が減少し、細胞の層（角質層）に障害が起きている状態です。

角質層に障害が起けると、外部からの刺激が皮膚の内側の神経に及び、痒みとなります。

冬の皮膚トラブルには、寒さによって毛細血管が収縮し、血行不良が起これることも関係しています。毛細血管の血行不良は、皮膚

に腫れや炎症をもたらし、皮膚のトラブルとなります。

◆皮膚の断面図◆





冬に多い皮膚の病気は？

●**皮脂欠乏性湿疹**——皮脂が減少して角質がはがれる。皮膚がガサガサしたり、粉をふく。かゆみやひび割れによる痛みもある。

●**あかぎれ**——ひび割れが重症化した状態。腫れや深い亀裂が起こり、強い痛みを感じる。

●**しもやけ**——代表的な冬の皮膚の疾患。寒さによる血行障害

が原因。しもやけは重症化する
ことがある、早めに適切な処置を行なう必要がある。

●**網状皮斑（もうじょうひはん）**——血行障害により網目のような紅斑ができる。ただし、血行障害の原因は寒さだけとは限らないため、何らかの病気が隠れていないか調べる。

冬の皮膚トラブルの対処法は？

食器洗いにお湯を使用する方は、**皮脂欠乏性湿疹**や**あかぎれ**に注意が必要です。

お湯は、皮膚の表面から皮脂を奪ってしまうからです。食器洗いのあとは、しっかりと保湿するようしましょう。

また、お風呂に入ったあとは皮膚が乾燥しやすくなります。お風呂から出たら、20分以内に保湿するようにしてください。

身体が冷えやすい方は、血行障害に気をつけてください。血行をよくする食材を取り入れた食事や運動習慣がポイントになります。

冬に悪化する慢性皮膚疾患

アトピー性皮膚炎や尋常性乾癬といった慢性の皮膚疾患では、冬に症状が悪化しやすいという患者

さんもおられます。

慢性の皮膚疾患の悪化にも、皮膚の乾燥と血行不良が大きく関係していることがあります。

寒い時期は、まめな保湿と血行改善を心掛けて、継続的な治療を続けていくようにしましょう。

しもやけ



皮脂欠乏性湿疹



網状皮斑



あかぎれ



生活習慣病を患っている方は『めまい感』に注意を！

小脳梗塞

脳の血管に障害が起きて血液の流れが阻害され、脳細胞が損傷することを脳梗塞といいます。そのなかでも、小脳に起こる脳梗塞が、小脳梗塞です。

に分けられます。

①ラクナ梗塞

小脳の「細い血管」が詰まる。小さな梗塞がいくつも見つかることが多い。

②アテローム血栓性脳梗塞

小脳の「太い血管」にアテローム（コレステロールなどの固まり）ができて血管が詰まる。

③心原性脳梗塞

心臓でできた血栓が脳に運ばれて、血管が詰まる。血栓は心房細動（不規則な心臓の動き）が原因でできる。

これら三つには共通点があります。それは、高血圧・糖尿病・脂質異常症といった生活習慣病や加齢によって、血管の動脈硬化が進行することによって起こるといえます。

小脳梗塞の自覚症状

小脳は、脳の後頭部側にあり、身体の運動機能や平衡感覚を司っています。また、小脳が障害を受けると、眼振（本人の意図とは関係なく眼球が動くこと）が起こることがあります。

このため小脳梗塞が起きると、眼振によるめまい感や吐き気、ろれつが回らない、手足がうまく動かせない、立ったり歩いたりできないといった症状が現われます。

小脳梗塞の種類

小脳梗塞は、大きく三つの種類



物を落とす



めまい



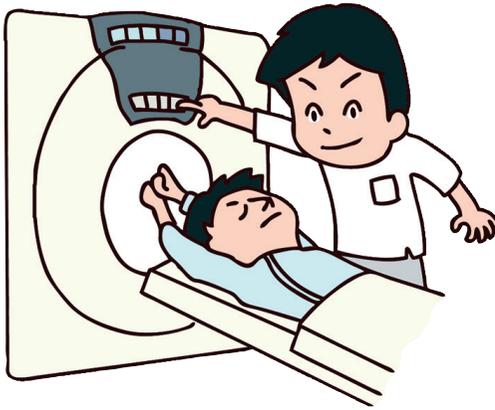
ろれつが回らない



吐き気

小脳梗塞の検査・治療

小脳梗塞が疑われるときは、CTやMRIを使った画像検査を行います。さらには、X線による血管造影検査や超音波による検査などが必要に応じて行なわれます。



小脳梗塞の治療には、抗血小板薬（血小板の働きを抑えることで血栓ができにくくなる薬剤）を使用した薬物療法がおもに行なわれます。

さらに、小脳梗塞の発症原因や症状によっては、血栓やアテロームを手術で取り除くことや、ステント（体内の管状の部分の内側から広げる器具）を挿入して血管を広げるといった治療など、さまざまな治療法が検討されます。

小脳梗塞で注意したいこと

脳梗塞といえば、「麻痺が起これる」という印象が強いと思います。このため、めまい感や吐き気が主症状の小脳梗塞では、発症時の対応が遅れてしまうことがあります。ぜひこちない動きやふらつきを感じたら、ためらわずに救急車を呼んでください。早めの対応が、症状からの早期回復や後遺症の重さに大きく影響します。

小脳梗塞（脳梗塞）になる前に

小脳梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化は、生活習慣病によって起こります。

脳梗塞は、病気が治っても、五年以内に約半数の人が再発するというデータがあります。

まずは、健康診断や人間ドックを利用して、ご自身の血管の状態を確認するようにしてください。そして、動脈硬化の兆候がある方は、すぐにでも生活習慣の改善に取り組みようにしましょう。



抗原検査と抗体検査

新型コロナウイルスに感染しているかを調べる方法として、PCR検査や抗原検査、抗体検査が行なわれます。

PCR検査は、ウイルスの遺伝子を専用の薬液を用いて増幅させることで、ウイルスを検出する検査方法です（ここにちわ7月号・生活ホットニュースを参照してください）。

抗原検査は、「ウイルスが持つ特別なタンパク質（抗原）」を検出する方法です。ちなみに、医療機関で行なわれているインフルエンザの検査では、抗原検査が広く行われています。

抗原検査のメリットとしては、検査の際に特別な検査機器を必要としないため、15分〜30分程

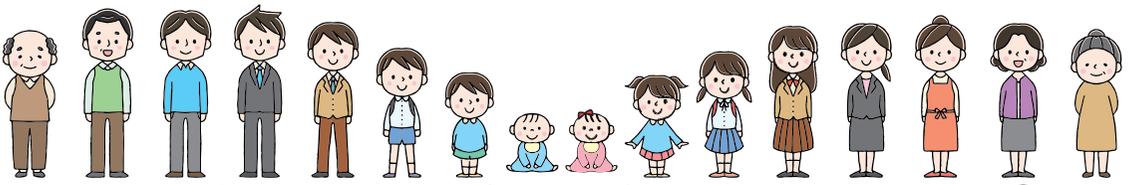
度で検査結果がわかることです。現在は特例として、新型コロナウイルスの抗原検査キットを薬局でも購入できるようになっています。

抗体検査は、「ウイルスに感染したときにできるタンパク質（抗体）」が体内に存在するかを血液を採取して調べます。

抗体が血液中に存在しないと、抗体がある場合に比べて、ウイルスに感染するリスクが高くなります。抗体検査によって、ご自身の状態を数値化して知ることができなのが、この検査のメリットです。

ただ、感染から抗体ができるまでには時間差があります。このため検査時点でウイルスに感染しているかどうかの診断に抗体検査を用いることはできません。





人生100年時代の知恵

ハーブティの効能

ハーブティは、優しい香りと美しい見た目で、とても人気があります。そして、ハーブティをさらに魅力的にしているのが、材料となるハーブが持つさまざまな効能です。病気というほどではないけど、なんとなく気分が優れない……そんなときは、ハーブティを試してみてください。

もとは薬だったハーブティ

「ハーブ」という言葉の語源には、薬草という意味が含まれています。古代文明以前からハーブは薬として重用され、そのなかからハーブを煮出して飲む「ハーブティ」の原型となるものが生まれました。

ハーブやハーブティが日本に入ってきたのは、いまから50年ほど前で比較的最近のことです。

すでに薬としての役割は取って変わられています。その一方でハーブティが持つ、嗜好品というだけではない、「健康促進効果」に注目が集まっています。

ハーブティの代表的なもの、その期待される効能をあげてみましょう。

- ・ローズヒップ＝豊富に含まれるビタミンによる美肌効果。
- ・カモミール＝カモミールに含まれる「アズレン誘導体」が胃腸の調子を整える。
- ・ラベンダー＝癒しの香りによるリラックス効果。
- ・ミント＝爽やかな香りによるリフレッシュ効果。



ハーブティを美味しく飲む

ハーブティは専門店以外にも、スーパーやコンビニ、ドラッグストアでも手軽に買えるようになっています。

ハーブティの淹れ方としては、ハーブを乾燥したもの（ドライハーブ）や生のハーブ（フレッシュハーブ）に熱湯を注いで、3分程度蒸らします。

ところで、ハーブティの味が苦手という方もいらっしゃると思います。

ハーブティには、ブレンドされたものを含めて多くの種類があります。まずは、自分の好みに合うハーブティを探すところから始めてみましょう。

また、ハーブティに蜂蜜やレモンを加えて味を変えてみるという方法も試してみてください。さらに、フルーツシロップや炭酸、ミルクを加えたアレンジティにしてみるのもお勧めです。





根菜のクリームスープ

材料 (2人分)

- | | | | |
|------|------|------|--------|
| れんこん | 100g | 牛乳 | 1カップ |
| 人参 | 100g | 塩 | 小さじ1/3 |
| さつまい | 100g | こしょう | 少々 |
| 玉ねぎ | 100g | ①バター | 10g |
| ベーコン | 100g | ①小麦粉 | 10g |
| サラダ油 | 小さじ1 | パセリ | 適宜 |

作り方

- れんこん、さつまいは1cm角に切りそれぞれ水に5分ほどさらし、水気を切る。人参、玉ねぎ、ベーコンも1cm角に切る。
- ①のバターを柔らかく練り小麦粉を加え混ぜておく。
- 鍋にサラダ油を熱しベーコン、玉ねぎを中火で炒め玉ねぎが透き通ってきたられんこん、人参、さつまいの順に加え油がまわるまで炒める。水250mlを入れ煮たら弱めの中火で15分程煮る。
- 牛乳、塩、こしょうを加え、混ぜて温まったら2を溶きながら入れ、さらにとろみが出るまで5分煮る。



1人分 364 kcal

ワンポイント

とろみの素①のバターと小麦粉を混ぜたバターモンテは煮汁を少し入れ、混ぜてから加えましょう。



クッキングアドバイザー 天野由美子

※ 食事指導を受けている場合は医師に相談しましょう。

あなたの知らない感染症の世界 ツツガムシ病

ツツガムシ病とは、リケツア菌を持つツツガムシ(ダニの一種)の幼虫に刺されることにより感染します。通常5〜14日の潜伏期間後に、発熱・頭痛・悪寒等の症状が現れ、その後全身に赤い発疹が現れます。刺されても自覚症状がなく、診断のポイントは皮膚のやわらかい部分に刺し口(黒いかさぶた)がみられることです。抗菌剤による治療が効果的ですが、治療が遅れ重症化すると血栓ができたり、出血しやすくなるなど死に至る場合もあります。早期発見・治療が重要です。

予防策は、野山や草むらに入

る際には、肌の露出を避け、虫よけ剤などを使用してツツガムシの吸着を防ぐことです。また、長時間地面に腰を下ろしたり、寝転がったりしないことです。日本ではここ数年、全国で約500名ほどの感染例があり、数名の死亡例も報告されています。



頭のストレッチ

タテのカギ・ヨコのカギをヒントにクロスワードを完成させてください。

①		②	③	④
		⑤		⑥
⑦	⑧			
⑨			⑩	⑪
	⑫		⑬	
⑭			⑮	

【ヨコのカギ】

- ① サンタクロースのソリをひく動物
- ⑤ 長崎が本場のポルトガルから伝わった菓子
- ⑦ 水が固体になったもの
- ⑨ 冬場は注意が必要「ヒート〜」
- ⑫ 本性を隠した偽りの姿「〜が剥がれる」
- ⑭ 数が少なく珍しいこと
- ⑮ 二日酔い防止はこれを飲む

【タテのカギ】

- ① 年末に食べる蕎麦のこと
- ② 自身が受診している医療機関
- ③ 腰掛けるための家具
- ④ 来年の干支は?
- ⑥ 「味方」の反対語
- ⑧ 酒食のもてなしに招かれること
- ⑩ 苦しみ悩むこと
- ⑪ 英語で「白鳥」は?
- ⑬ 〜・現在・未来

※答えは7ページにあります