

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2023年 2 月号



社会医療法人同心会
西条中央病院

—私たちは地域医療に貢献します—

休診日 日曜・祝祭日 第1・3・5土曜 第2・4水土曜午後

当院HP 公式Instagram



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
乾癬—それはどんな病気?

メディカル・プロファイリング
潰瘍性大腸炎

- 人生100年時代の知恵
肥満防止に GI 値を活用しよう
- はつらつ健康ナビ
食育「まごわやさしい」
- 見逃さないで、この症状!
HSP による生きづらさ
- あなたの知らない感染症の世界
溶連菌感染症

がん治療時の口内炎

化学療法や放射線療法などのがん治療の副作用の一つに口内炎(口腔粘膜炎)があります。がん治療中は口内炎を繰り返すことがあり、ひどくなると治療を延期や中止せざるを得なくなることがあります。口内炎によって食事や睡眠が十分にとれなかったり、歯磨きやうがいができず口腔内の清潔状態が保てなくなったりしてしまいます。体力や免疫力が低下し、口腔内の細菌が増えることで感染症になってしまうこともあります。

2018年より化学療法や放射線療法に伴う口内炎で生じる口腔内疼痛の管理および緩和を目的としたエピシル口腔用液が歯科保険診療で使用可能となりました。エピシル口腔用液は、口腔内の水分を吸収しゲル状の接着性保護膜を形成して口腔粘膜病変部を持続的に被覆保護する特性を有し、薬理作用を示す成分を含まない創傷被覆・保護材です。エピシル口腔用液は、処方箋による処方ではなく歯科処置に紐づけての適用となっているため、がん主治医と連携した歯科医師のもと適切な口腔管理を行うことで患者様に使用することができます。

がん治療中の口腔内のトラブルを予防・軽減するためにも、治療開始前から歯科受診をして口腔内の状態をチェックしておくこと、正しい口腔ケアの仕方を学んでおくことが重要です。そして、口内炎は放置せず、痛みを我慢せず、適切な治療をはやめに受けましょう。

歯科 竹本 和香

乾癬 (かんせん)

それはどんな病気？

乾癬の患者数は、日本では40～60万人と推計されています。
乳幼児からシルバー世代の方まで幅広い年齢層で乾癬は発症しますが、とくに多いのは50代となっています。



赤く腫れてフケのように落ちる

乾癬は、鱗屑（フケのような皮膚の粉）をともなった紅斑（赤く盛りあがったまだら状の病変）が皮膚に起こる病気です。

鱗屑は、ぼろぼろと剥がれ落ちます。

紅斑の大きさや形はさまざまで、身体のどこにでも起こります。とくに頭皮や肘、膝、臀部、太腿は、症状が出やすくなっています。

乾癬の皮膚は正常な皮膚と比べて、皮膚が生まれ変わるスピードが速く、増殖が過剰に起こっています。このため皮膚が厚く盛りあがっています。

痒みは約50%の方に起こるときき、その程度はさまざまです。

乾癬は移る病気ではない！

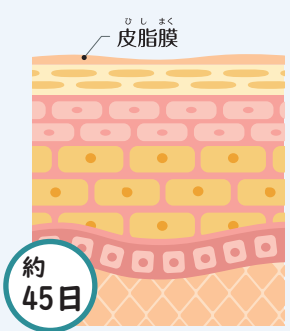
乾癬の原因は、まだ完全にはわかっていません。

はつきりとしているのは、人から人へ「感染」する病気ではない

乾癬



通常



ということです。乾癬は、移る心配も、移す心配もありません。

欧米では、乾癬を発症した人のご家族に乾癬患者がいるケースが多い（20%以上）ことから、遺伝的な要因が指摘されています。

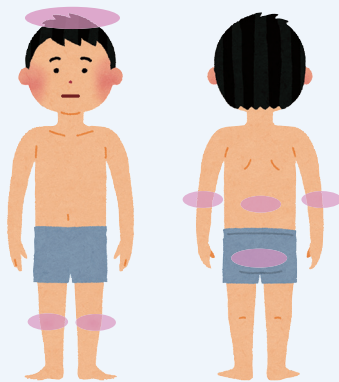
ただ、日本では同様のケースは少なく（5%以下）なっています。このため乾癬の発症・悪化要因としては、免疫機能の異常・不規則な生活や食事、ストレス、肥満、



糖尿病、なんらかの化学物質などの影響が大きいと考えられています。

さらに乾癬の悪化要因となるのが、「ケブネル現象」です。これは、乾癬の患者さんの健常な皮膚が、衣類や眼鏡、ベルトなどで擦れると、そこに乾癬が誘発される現象です。

— 乾癬が起こりやすい箇所 —



症状による5つの分類

● 尋常性乾癬

乾癬の患者さんの約7〜8が、尋常性乾癬です。「尋常」という言葉は、「普通」という意味をも

っています。発疹は、頭皮や髪の毛の際、肘、膝、尻、太腿、脛など、外部からの刺激を受けやすい部位でよく見られます。

● 滴状乾癬

水滴ぐらいの大きさの発疹が、全身に現われる乾癬です。小児や若い世代に多く、かぜや扁桃腺炎によつて起こることがあります。

きつかけとなった病気を治療することで症状は治まりますが、まれに尋常性乾癬に移行することがあります。

● 乾癬性紅皮症

尋常性乾癬が悪化し、全身に広がった状態です。乾癬を放置したことによつてなることがあります。

● 膿疱性乾癬

皮膚の発赤とともに、膿疱（膿の入った球状の袋）が多数現れます。乾癬の膿疱には細菌が含まれていないので、他者に移ることはありません。

● 関節症性乾癬

手足の関節や、背中や首、腰な

どに、痛みや、腫れ、こわばりが起こるタイプで、乾癬を発症した患者さんの10〜15%に発症するといわれている「乾癬の合併症」です。

代表的な3つの治療法

乾癬の治療法ではおもに、外用療法（塗り薬）、光線療法、内服療法（飲み薬）の3種類があります。

● 外用療法（塗り薬）

皮膚の炎症を抑える「ステロイド（副腎皮質ホルモン）外用薬」、皮膚の細胞の異常な増殖を抑える「ビタミンD3外用薬」が用いられます。

● 光線（紫外線）療法

皮膚に紫外線を照射して症状の改善をうながす治療です。紫外線には、「免疫の過剰な働きを抑制する」効果があります。湿疹の範囲によつて、紫外線を全身または部分的に照射します。「外用療法」で十分な効果がみられない場合に行われます。

● 内服療法（飲み薬）

中等症から重症の比較的症狀が重い場合に用いられます。角質の異常な増殖を抑える薬や免疫の過剰な働きを抑える薬、炎症を抑える薬が用いられます。

乾癬であることがわかったら

乾癬は、肌見た目や痒みだけでなく、皮膚がフケのように剥がれる方が多くいらっしゃいます。皮膚科を受診して乾癬であることがわかったら、継続的な受診が必要です。

また、薬剤の使用だけでなく、生活習慣の改善に取り組むことも大切になります。

さらには、痒くても患部を搔かない。服装や身につけるものを工夫して「ケブネル現象」を招かないことも大事です。

乾癬は完治が難しい病気ですが、皮膚を良い状態に保つことは可能です。

20代で発症することが多い



大腸に起こる慢性的な炎症

潰瘍性大腸炎は、大腸のもっとも内側の粘膜に慢性の炎症、ただれ（びらん）や潰瘍が生じる病気です。

病変は、直腸（肛門に近い部位）付近から起こり、重症化すると大腸全体にまで広がります。

潰瘍性大腸炎のおもな症状としては、下痢、血便、腹痛です。

下痢は一日に10回以上起こることがあり、血便は便器が赤く染まるほどになります。腹痛は、鈍い

潰瘍性大腸炎

潰瘍性大腸炎は「指定難病」です。

しかし、適切な治療を受ければ症状は改善し、症状が治まったあとも、しっかりとコントロールすることで病気の進行を抑えることができます。

痛みや刺すような鋭い痛みが起こります。

下痢、血便、腹痛は、潰瘍性大腸炎の初期から見られます。こうしたことが起こったときは、かかりつけ医に相談するか、内科、胃腸科、消化器科を受診しましょう。

大きく増えている患者数

潰瘍性大腸炎の患者数は、調査によると18万人とされています。1975年の患者数は965人だったため、大きく増加しています。潰瘍性大腸炎の発症者が多い年

代は、20代となっています。ただ、小児から80歳以上の世代まで、幅広い年代に発症者は見られます。男女の比率は1対1となっており、性別による違いはありません。

症状の改善と寛解を目指して

潰瘍性大腸炎の発症原因は、わかっていません。

免疫機能の異常、腸内細菌の関与、食生活、遺伝といったことを中心に研究が進められていますが、決定的な答えは出ていないのが現状です。



潰瘍性大腸炎の分類

直腸炎型



直腸のみに
炎症が及んだもの

左側大腸炎型



大腸の左側に
炎症が及んだもの

全大腸炎型



大腸全体に
炎症が及んだもの

こうしたことから、病気の完治（完全に治すこと）は困難で、症状の改善や寛解（症状が落ち着いて安定した状態）を目指して治療は進められていきます。潰瘍性大腸炎の治療では、腸の

炎症を抑えるための薬物療法が行なわれます。

【代表的な薬物療法】

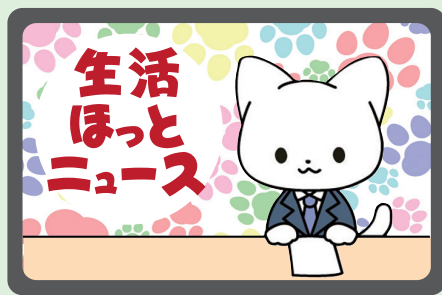
- 5-アミノサリチル酸（5-ASA）—— 軽症から中等症の患者に有効。飲み薬や直腸に直接投与して使用する。症状の改善効果が高い。
- 副腎皮質ステロイド—— 中等症から重症の患者に有効。飲み薬や直腸に直接投与、あるいは注射によって使用する。強力に炎症を抑える効果がある。

医療費の助成が受けられる

潰瘍性大腸炎は、「指定難病」となっており、医療費の助成が受けられます。

完治は難しい病気ですが、潰瘍性大腸炎の患者の生命予後は、そうでない方と同じです。

とくに20代の方は、早期発見が大切になります。そして、治療によって症状が治まっても再発を防止するために、定期的に医療機関を受診することが必要です。



電子処方箋

令和5年1月から、一部の医療機関・調剤薬局で、電子処方箋が利用できるようになりました。

電子処方箋は、紙で発行されていた処方箋を電子化したものです。紙の処方箋では、他の医療機関で処方された薬の確認は、問診やお薬手帳で行われてきました。

電子処方箋は、複数の医療機関や調剤薬局をつなぐ安全な（オンライン）ネットワークで運用されます。

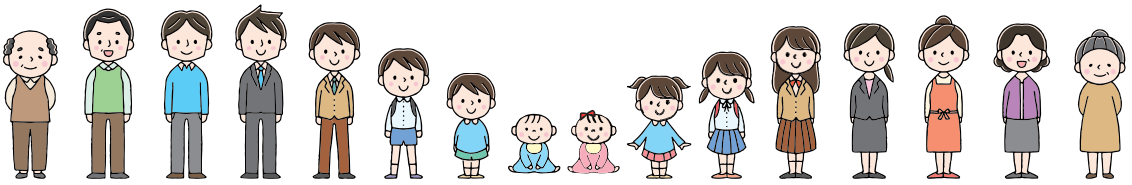
これにより、複数の医療機関や調剤薬局でお薬の情報がスムーズに共有され、診察や治療に生かされます。同じ成分の薬の

重複投与や、飲み合わせがよくない薬の服用をさらに防ぐことができます。

そのほかにも、在宅医療や遠隔地医療、オンライン診療などを受けている患者が、ご自宅の近くでお薬を受け取れるようになること。災害や事故のときに、治療を担当する医師に正確にお薬の情報が伝わることなどが、メリットとしてあげられています。

電子処方箋の利用は、これまでの健康保険証でもできませんが、マイナンバーカードの健康保険証を使うとより便利になります。マイナンバーカードの健康保険証では、電子処方箋の情報は「マイナポータル」に反映されません。過去のお薬情報を確認するのが簡単になるだけでなく、医療費控除を受けるときにも活用できます。





人生100年時代の知恵

肥満予防にGI値を活用しよう

GI値は、グリセミック・インデックス (Glycemic Index) の略で、ある食品を食べたとき、食後の血糖値の上昇度がどの程度を示す指数のことです。GI値が低い食品ほど、食べたときの血糖値の上昇は緩やかになり、それが結果的に肥満予防につながります。

血糖値の急激な上昇が肥満を招く？

GI値が70以上の食品は高GI食品、56～69の間の食品は中GI食品、55以下の食品は低GI食品と分類されています。

ところで低GI食品は、なぜ肥満予防になるとされているのでしょうか？

食事を摂ると、血液中に糖が増えます。

このとき膵臓からインスリンが分泌されて、糖を身体の細胞に送り込みます。

その一方でインスリンには、血液中の糖を脂肪に換えて身体に貯める働きもあります。

このため、(高GI食品を食べて) 急激に血糖値があがるとインスリンが過剰に分泌され、結果的に肥満につながる恐れがあります。

GI値の低い食品を摂るために

GI値が比較的高い食品は、糖分が多く含まれる「炭水化物」です。

白米やもち、うどん、そうめん、食パン、フランスパンなどが、高GI食品の代表になっています。

とはいえ、炭水化物は身体に必要不可欠な食品です。

そこで知っていただきたいのが、玄米や蕎麦、全粒粉パン、ライ麦パンについてです。これらはすべて低GI食品に分類されています。

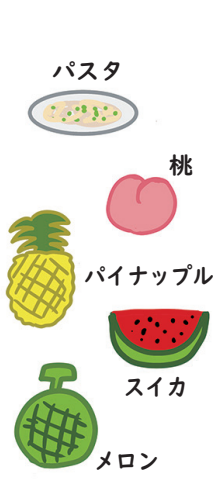
メニューの全てを置き換える必要はありません。

ときおり、白米の代わりに玄米。食パンの代わりに全粒粉パンとすることで、肥満予防に役立てることができます。

低GI



中GI



高GI



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 食育「まごわやさしい」*

「食育」と聞くと、何やら専門の知識が必要なのではないかと思われがちですが、いつもの食事にこの「まごわやさしい」を取り入れることで、簡単に実践することができます。

和食の合言葉

「まごわやさしい（まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも）」とは、日本の伝統的な食材の頭文字を語呂合わせにした合言葉です。

和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されたことにより、世界的に注目が集まっています。

飽食の時代と言われ、食の欧米化の進んだ現在の日本の食生活を見直すためにも、「まごわやさしい」を意識し、毎日の食事の中にこの7品目の食材をバランスよく取り入れ、無理なくやさしい食育を心がけましょう。

ま



大豆、小豆、味噌、豆腐など
・良質な植物性たんぱく質

ご



ごま、ナッツ、栗、銀杏など
・オレイン酸、リノール酸、たんぱく質

わ



わかめ、ひじき、昆布、海苔など
・カリウム、ミネラル、食物繊維

や



緑黄色野菜、根菜など
・ビタミン、ミネラル

さ



魚、小魚、貝など
・DHA、EPA、良質な脂質・たんぱく質

し



しいたけ、えのきたけなど。
・ビタミンD、食物繊維

い



じゃがいも、さといも、さつまいもなど
・ビタミンC、食物繊維

見逃さないで、この症状!



HSPによる生きづらさ

- 他の人が気にしない音や光、匂いなどの刺激に敏感で疲れやすい。
- 比較的簡単に結論がでる問題でも深く考えてしまう。
- 相手の感情に強く反応して影響を受けやすい……。

これらは「HSP (Highly Sensitive Person) = 非常に感受性が強くとても敏感な人」に見られる特徴です。

HSPは病気ではなく、その人が生まれ持った

「気質」です。

ただ、HSPによる生きづらさから社会生活に支障が生じ、うつ病を発症するケースもあります。

またHSPは、加齢によって強く現われてくることもあります。

まずはご自身がHSPかどうかを知るようにしましょう。

そして該当すると感じたら、心に過剰なストレスがかからないように、できるだけ静かで穏やかな環境のなかで暮らすようにしていきましょう。





白菜とエビの水餃子

材料 (3人分)

白菜	250g	①	おろし生姜	小さじ1/2
塩	小さじ1/2		ごま油	小さじ1
むきエビ	250g		塩	ひとつまみ
餃子の皮	1袋(24枚)		こしょう	少々
ポン酢しょうゆ	適量			

作り方

- 白菜はみじん切りにし塩をふり、もみこんで10分程おく。水2カップを入れさっと混ぜでザルに上げる。さらに布巾に包み水気をしっかり絞る。
- エビは背わたを取り包丁で細かく刻み粘りが出るまで包丁でたたく。ボウルに入れ①を加え練り混ぜ①を加えさらになじむまで混ぜる。
- 餃子の皮に②を小さじ2程のをせ、フチに水を塗り2つ折りにし包む。残りも同様に作る。
- 鍋に湯をたっぷり沸かし③を入れる。浮いてきたら1分程ゆでて取り出す。ポン酢を添える。



1人分 220 kcal

ワンポイント

白菜は布巾に包んで150gになるまで水分を絞るとベスト。包んで冷凍保存袋に入れて冷凍も可能。



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 溶連菌感染症

溶連菌感染症とは、A群β型溶連菌という細菌によっておこる感染症です。感染経路は、飛沫・接触感染です。子供に多くみられる感染症ですが、大人も発症しますので注意が必要です。主に冬期に流行し、潜伏期間は2〜5日で、個人差はありますが、のどの痛みや発熱など、インフルエンザのような症状のほか、手足に小さな赤い発疹が出たり、苺舌といわれる舌の表面に赤いブツブツができます。治療は、抗生物質の投与で数日で緩和されます。しかし、注意が必要なのは、症状がなくな

頭のストレッチ

次の①〜⑧は動物を表した漢字です。何と読むのでしょうか？ ヒントは下の絵です。

- | | |
|------|------|
| ①子守熊 | ⑤馴鹿 |
| ②倉鼠 | ⑥海獺 |
| ③海豚 | ⑦海狸 |
| ④鸚哥 | ⑧長尾驢 |



※答えは7ページにあります

薬は最後まで飲みきる!



ったからといって処方された薬の服用をやめてしまうと、再び溶連菌が増殖し、急性腎炎・リウマチ熱・中耳炎・気管支炎などの合併症を引き起こす場合があります。医師に指示された期間、用法や容量、服用回数をしっかり守って内服を最後まで続けることが大切です。