

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2023年11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
未破裂脳動脈瘤と
診断されたら

メディカル・プロファイリング
たこつぼ型心筋症

- 人生100年時代の知恵
介護休業制度の活用
- はつらつ健康ナビ
キシリトール
- 見逃さないで、この症状!
見えづらい眼鏡が
眼精疲労や視力低下を
- あなたの知らない感染症の世界
ライム病

ステントレスはいいかも

心臓血管である冠動脈かんどうみゃくのカテーテル治療(PCI)に関して、近年、色々とオプションが増えました。今までは、狭窄した冠動脈にはステントを留置して治療を行うことがほとんどでしたが、最近ではステントレスPCIも行われるようになってきています。普通のバルーンで拡張するだけでは、かなりの確率で再狭窄を来すためステント様の登場で、特に薬剤溶出性ステントによって、再狭窄に悩まされることは少なくなってきました。さらに10年前から使用されるようになった薬剤コーティングバルーンでも、再狭窄率を低下させることが期待できます。当院においても、ここ数年でこの薬剤コーティングバルーンを使用する頻度が増えてきました。基本はステント留置をまず念頭に治療を行います。ステントを置くには少し小さい血管であったり、ステントを留置したとしても十分な拡張が得られない場合や、出血リスクの高く、早めに血をサラサラにする抗血小板薬を減量したい場合などは、ステントレスPCIを行うことを第一に考えます。「異物を体の中に残さない」つて、すぐ聞こえはいいですが、使用され始めて10年程度の治療、今後の長期使用成績はまだ不明ですので、十分適応を考慮して、治療を行うように心掛けております。主治医ベースで治療法が選択されることが多いですが、もし興味があるなら一度主治医に相談することもありかもです。

世間ではコロナ禍から、今までの日常に戻りつつある印象ですね。私個人もこの数年、医療従事者であることもあって、日常生活をかなり制限してきました。まだ緩めることはできないなと思いつつ、今年の夏は恐る恐る2つのライブに参加してきました。前のコラムで趣味はないと言っておりますが、人並みに音楽も楽しんでおります。昭和歌謡から成長はできませんが、少し緊張し、正直コロナに怯えながらのライブ参加でした。一つは僕の大好きなアーティストさん、その短時間だけ気が付けば我を忘れてロックンロールを味わい、もう一つのライブは死ぬまでに一度は行ってみたいだったミュージシャンのライブ、選歴を迎えたその方の美声に酔いしれました。「大好きなロックンロールバンドが愛媛にやってきました。大きなパワーをもらい、自分の医療「performance」をさらに向上させていこうと、少し力がみなぎってきた気がします…。どのアーティストのライブに行ったか、分かる人には分かるかもですね。でも余りつかないでください(笑)。

未破裂脳動脈瘤と診断されたら

未破裂脳動脈瘤は、くも膜下出血を引き起こす最大のリスクになっています。

●命を守るポイント

「高齢で高血圧の治療を受けている方は、脳の専門病院か脳ドックで脳の検査を。」

●脳の血管にできる瘤

脳には、太いものから細いものへと次々と枝分かれしながら、多くの血管が張り巡らされています。

脳動脈瘤は、血管が枝分かれしていく箇所にできます。

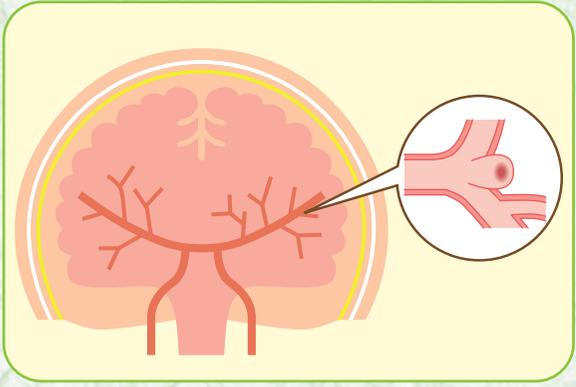
この部分の血管が、薄くなったり脆くなるとそこに血液が入り込み、瘤（コブ）のようなものができます。

脳動脈瘤の大きさは2mmぐらいの小さなものから、25mmを超えるものも存在します。

●脳動脈瘤の破裂＝命の危機

脳動脈瘤は、大きいほど破裂するリスクが高くなります。

脳動脈瘤の年間破裂率は3〜6mmが0.5%、7〜9mmで1.7%、10〜24mmは4.4%。25mm以上だと33.4%と、非常に高い確率になります。



ただ、脳動脈瘤の破裂リスクは大きさだけではありません。年齢や瘤の形、できた箇所によっても変わってきます。さらに、高血圧、喫煙習慣、過度の飲酒といったことでも、そのリスクは高くなります。

そして、脳動脈瘤が破裂して起こるのが、くも膜下出血です。

くも膜下出血は、死亡率が約50%と高く、命を取り留めたとしても2割の方に社会復帰が困難な後遺症が残るといいう、きわめて危険な病気です。

●自然治癒せず、薬物療法は効かない

脳動脈瘤がまだ破裂していない状態——これを「未破裂脳動脈瘤」と言います。

未破裂脳動脈瘤の特徴のひとつが、一度できると、自然になくなったり、小さくなることはほとんど望めないことです。



また、薬物療法では治療することができないため、個々の破裂リスクによって、経過観察か手術療法が選択されます。

どうやって見つめるか

未破裂脳動脈瘤はできたとしても、ほとんど自覚症状はなく、脳専門の医療機関や脳ドックを受診して見つかるケースがほとんどです。

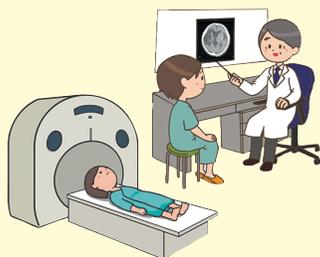
未破裂脳動脈瘤が起りやすい年齢は、50〜60歳代。女性は男性の約2倍多く発症すると言われています。

ご高齢で高血圧の治療を受けている方や不安な方は、深刻な事態を避けるためにも、脳の検査を受けるようにしましょう。

破裂リスクを定期的に調べる

未破裂脳動脈瘤が見つかった場合、手術の必要性がない場合は、経過

見つけるためには…



脳の専門病院・脳ドック

未破裂脳動脈瘤

(脳の血管にできた瘤)



破裂

くも膜下出血



- ・死亡率 50%
- ・重大な後遺症 20%

観察を行いません。

経過観察は、半年や1年ごとに脳の状態を詳しく調べ、大きさや形などの破裂リスクが高まっているかを検査します。

この間、高血圧の方は治療、喫煙や過度の飲酒を習慣にしている方は、生活改善に取り組むよう指導されます。

破裂を防ぐための手術療法

未破裂脳動脈瘤の手術法は、3つがあります。

どちらも、未破裂脳動脈瘤への血液の流入を止めて、破裂を防ぐために行なわれます。

① 開頭クリッピング術

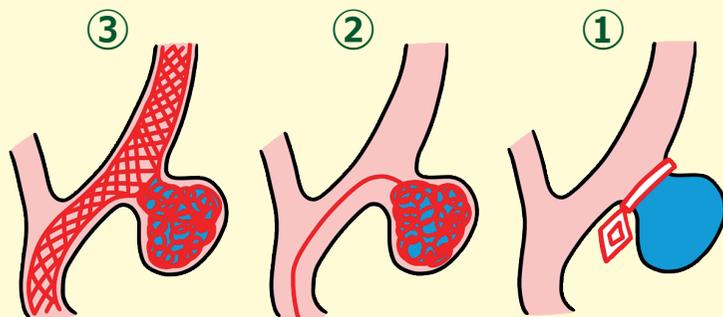
頭蓋骨の一部を開けて(開頭)、瘤の根元を専用のクリップで挟んで血液の流入を止める。

② 血管内治療(コイル塞栓術)

マイクロカテーテルというごく細い管を血管内に挿入し、そこから白金製のコイルを送り、瘤のな

かを満たすことで血液の流入を止める。

③ フローダイバーターステント治療
網目の細かい筒状の器具(ステント)を血管に留置して血流に変化を与え、瘤のなかに血の塊(血栓)を作ることによって血液の流入を止める。



ストレスが引き起こす心臓の異常

たこつぼ型 心筋症



たこつぼ型心筋症は、ストレスが原因となって起こる病気です。
高齢世代の女性に多く、「誰かとの激しい口論」といったストレスさえも発症原因となる恐れがあります。

心臓の片側が「たこつぼ」の形に

心筋症は、心臓の動脈や弁の働きは正常なのに、心臓の筋肉（心筋）に異常が起こる病気です。

たこつぼ型心筋症のほとんどは、血液を送り出す役割をする心臓の「左心室」で起こります。

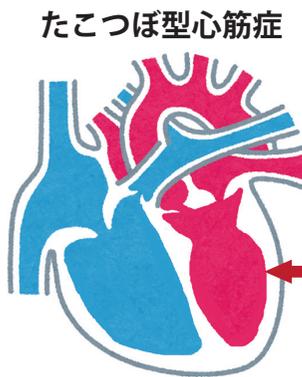
左心室は、心筋を収縮することで血液を送り出します。

しかし、たこつぼ型心筋症を発症すると、左心室の下側（心尖部）の心筋の収縮が障害された状態になります。その一方、左心室の上側（心基部）の心筋は過剰に収縮します。

これによって、心臓の動きが著しく低下します。

このときの左心室の形がたこつ

ぼに似ていることから、この病名がつけられました。



急性心筋梗塞と似た症状が起こる

たこつぼ型心筋症を発症すると、突然、胸の痛みや圧迫感、動悸、息苦しき、吐き気を感じます。また、前触れもなく失神してしまうケースもあります。

これらの症状は、急性の心筋梗塞（心臓の動脈が詰まって起こる）と似ています。

急性心筋梗塞では、一刻も早く救急車を呼んで専門の医療機関に搬送することが必要です。

たこつぼ型心筋症と急性心筋梗塞は症状だけでは区別がつかないので、同様の対処をするようにしましょう。

ストレスが原因で起こる病気

たこつぼ型心筋症が起こる原因は、精神的、身体的なストレスとされています。

精神的なストレスには、身内の



不幸や離婚、地震や水害の被災といったことのほかに、激しい口論もあげられています。これらは、誰もが身近な問題として抱えているリスクと言えるでしょう。

一方、身体的なストレスとしては、感染症や呼吸器疾患、脳や腎臓の疾患。また、手術後のストレスも含まれています。これらのリスクのある方は、注意が必要です。

たこつぼ型心筋症は、女性の患者が男性より多くなっています。女性は高齢の患者が多いのに対し

たこつぼ型心筋症には、特別な治療法はありません。

この病気を治すには、安静にして、ストレスを取り除くことが大切になります。

通常、心筋の収縮異常は1〜2週間程度、長くても数か月で回復します。このため多くの場合、1週間程度入院して経過を観察しながら自然に治るのを待ちます。

たこつぼ型心筋症は、これまで比較的予後の良い病気と考えられてきました。しかし近年では、合併症や基礎疾患と関連した死亡が多く報告されています。

**自然治癒が見込めるが
軽視は禁物**

て、男性は若い世代にも見られること。女性は精神的なストレスが原因となっているのに対して、男性は身体的なストレスによる患者が多いといった点があります。

また、カテコラミンという交感神経興奮物質の過剰放出と、心筋の異常反応が関係していることもわかっていきます。



インフルエンザの流行が、3年ぶりに起こっています。

これまでの流行との違いとしては、例年より早い時期（9月）から患者数が増加していることや、新型コロナとの同時流行があげられます。

その原因としては、インフルエンザウイルスに対する免疫力の低下。感染症対策の緩みなどが考えられています。

空気が乾燥する11月から3月は、例年、季節性インフルエンザの流行期にあたります。ワクチンの接種を含め、65歳以上の方や基礎疾患のある方は、十分な対策を取る必要があります。

インフルエンザの症状は、せき、のどの痛み、発熱、頭痛、

筋肉痛、関節痛、倦怠感などで、かぜや新型コロナと似ています。

ただインフルエンザの場合は大きな違いがあつて、それは特效薬が存在することです。

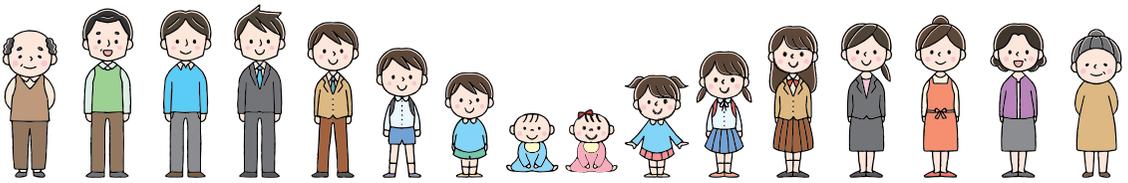
この特效薬は、発症後48時間以内に服用することが効果的となつています。

48時間以内というのは、インフルエンザウイルスは48〜72時間で最大限に増殖するという性質があるためです。そのまゝに増殖を抑えて、症状をできるだけ軽く、すみやかに回復させることを目的としています。

インフルエンザと、かぜ、新型コロナを症状だけで判断することは困難です。

かぜのような症状があるときは、早目にかかりつけ医か医療機関に電話して、相談するようにしましょう。





人生100年時代の知恵

介護休業制度の活用

雇用動向調査によると、2021年に「介護・看護」が理由で離職した方は、約9.5万人となっています。介護離職をした方の約8割が、収入の減少やキャリアの中断、再就職の困難さから、このことを後悔しているとも言われています。仕事と介護の両立を支援するための制度——それが「介護休業」です。

仕事と介護の両立を目指して

介護休業は、介護が必要となるご家族一人につき、通算93日（3回まで分割可能）、休業日を取得することができる制度です。

休業期間中に、仕事と介護の両立を目指した体制作りや、その準備をするための時間を得ることを目的としています。

例えば、介護サービスや介護事業所について知り、資料を集める時間。

選定したケアマネージャーと将来のことを含めて話し合う時間。

利用する介護施設が決まっても、すぐにはサービスを受けられない場合があります。この間は、ご自身で介護をするケースも多々起こります。

こうした時間を作ることは、仕事をしながらではとても困難です。

お仕事の継続を望んでいる方で、ご家族の介護が必要になったときは、介護休業制度を利用してください。



介護休業給付金の支給を受ける

介護休業を取得できるのは、介護の必要なお家族がいらっしゃる、すべての労働者（日雇従業員を除く）です。

正規・非正規雇用を問いません。

ただ、原則として勤続1年以上であること。

介護休業を取得して93日後、そこから半年間は雇用される見込みがあること、といった条件があります。

介護休業は、休業開始予定日の2週間前までに、事業主に書面で申し出ることが必要です。

ちなみに介護休業中の賃金は、会社からは支給されません（一部企業を除く）。

しかし雇用保険に加入している場合は、「介護休業給付金」が受けられます。この給付金は条件や金額に違いがあるので、あらかじめ調べておくようにしましょう。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



キシリトール

ガムやお菓子のCMでよく耳にするキシリトール。なんとなく歯に良いものだという事は知っているけれど、そもそもキシリトールとはどういうものなのか、またなぜ歯に良いのでしょうか。

キシリトールって何？

キシリトールとは、糖アルコールという甘味炭水化物の一種で、多くの野菜や果物に含まれているものです。

そのうちガムやタブレットなどに含まれるキシリトールは、白樺や樺の木から抽出される「キシラン・ヘミセルロース」という成分を原料にして作られ、砂糖と同じような甘味があります。主に北欧諸国で多用されていましたが、日本でも1997年に食品添加物として認可された、むし歯予防に効果のある天然甘味料です。

何故むし歯予防？

キシリトールは、むし歯の発

生や進行を防ぐという効果が認められています。

むし歯の原因であるミュータンス菌は、糖を分解して酸を作り歯を溶かします。同じ糖アルコールのソルビトールやマルチトールは、少量の酸を作りますが、キシリトールはミュータンス菌に分解されず酸を作りません。そして、その甘味によって唾液の分泌が刺激され、酸を中和することができ、ミュータンス菌やプラーク（歯垢）の増殖を抑える働きをします。

また、歯の再石灰化を促し、歯を硬くする効果もあります。

上手なとり方

むし歯予防のためには、できるだけ高濃度（50%以上）の

キシリトールが含まれ、砂糖などの甘味料が含まれていないガムやタブレットを毎食後、継続してとることが良いと言われています。

しかし、キシリトールは、むし歯を治したり、歯垢を取り除くものではありません。あくまでもむし歯予防の補助としてとらえ、歯科医院での治療や毎日の歯磨きはきちんと行ない、上手にキシリトールをとってむし歯を予防しましょう。



見逃さないで、この症状！

見えづらい眼鏡が眼精疲労や視力低下を

「数年前に作った眼鏡が、見えにくくなった気がする」——そう感じたとき、それを放置してはいませんか？

目は、水晶体というレンズの役割をする部位を、毛様体という筋肉で操作することで焦点を調整します。

ものが見えにくくなることの原因のひとつに、毛様体の機能低下があります。

眼鏡は、毛様体をサポートする働きを担っています。

しかし、度の合わない眼鏡をかけ続けていると、毛様体に過度の負担をかけることで疲れ目になったり、毛様体の正常な働きが損なって視力の低下が進む恐れがあります。

疲れ目は慢性化すると「眼精疲労」へと進行し、頭痛や肩こりなどの身体症状や、うつ、食欲不振といった精神面にも影響が及びます。また視力の低下は、回復不能な状態に進むこともあります。

眼鏡が見えづらいと感じたら、眼科を受診して、現在の視力と合っているか調べるようにしてください。





りんごとツナのポテトサラダ

材料 (2人分)

- | | | | |
|--------|----------|-------|--------|
| じゃがいも | 2個(300g) | マヨネーズ | 大さじ3 |
| りんご | 1/8個 | 酢 | 大さじ1/2 |
| きゅうり | 1/2本 | 塩 | ふたつまみ |
| 玉ねぎ | 30g | こしょう | 少々 |
| ツナ缶(小) | 1/2缶 | ②③用の塩 | 適量 |

作り方

- ① じゃがいもは皮を剥き8等分に切り、鍋に入れかぶるくらいの水を入れ強火にかける。煮立ったら中火で火が通るまで茹でる。湯を捨て再び火にかけ水分を飛ばし粉ふきにする。ボウルに移し熱いうちに②を加え混ぜ、粗熱を取る。
- ② きゅうりと玉ねぎは薄切りにし、塩少々をふり、もんでしんなりするまでおき、水でさっと洗い水気をよく絞る。
- ③ りんごはいちょう切りにし、塩水にさらし水気をふく。ツナは缶汁を切る。
- ④ ①にマヨネーズ、②、③を加え混ぜる。



1人分 288 kcal

ワンポイント

熱いうちにじゃがいもに下味をつけると味がなじみます。



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。

制作：メディアカルフライフ教育出版 本誌記事の無断転載を禁じます 『こんにちは』は商標です 再生紙を使用しています

あなたの知らない感染症の世界 ライム病

ライム病はボレリアという細菌による感染症で、世界中で患者が発生しています。日本でも年間数十件の報告があり、特に北海道で多くみられます。感染経路は、病原体を保有したマダニに咬まれることで感染します。ヒトからヒトへの感染はありません。

潜伏期間は数日～数週間、初期には遊走性紅斑という特徴的な症状がでます。これは、最初にマダニに咬まれた部位に赤色の皮疹ができ、環状に紅斑が広がっていきます。また、筋肉痛、関節痛、頭痛、発熱、悪寒、全身倦怠感など、インフルエンザのような症状が現れます。その後、病原体が全身に拡がり、

動悸や不整脈、めまいや息切れ、脳や脊髄の炎症、記憶障害など多彩な症状が現れます。感染から数か月～数年を経て重症化するなど、皮膚症状や関節炎、脊髄脳炎などを起こすことがあります。

治療が遅れると皮膚や関節などに後遺症が残ることがありますので、早期に抗菌薬による治療が必要です。

予防法は、野山や河川敷、海外の流行している地域では、マダニに噛まれない対策が重要です。



頭のストレッチ

次の①～⑧のことわざと同じような意味を持つものをア～クから選んで下さい。

① 弘法も筆の誤り	ア 三つ子の魂百まで
② のれんに腕押し	イ 月とすっぽん
③ 果報は寝て待て	ウ 捕らぬ狸の皮算用
④ 絵にかいた餅	エ 一難去ってまた一難
⑤ 雀百まで踊り忘れず	オ 弱り目にたたり目
⑥ 泣き面に蜂	カ ぬかに釘
⑦ 提灯に釣鐘	キ 河童の川流れ
⑧ 前門の虎後門の狼	ク 待てば海路の日和あり

※答えは7ページにあります