

# あさざいだより

令和 2年 1月 新年号 No.25

安佐在宅診療クリニック

〒731-0103

広島市安佐南区緑井6丁目 37-5

TEL 082-831-6306

FAX 082-831-6307

http://asa-zaitaku.jp/



明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ致します。令和初の新年を迎えました。昨年の新年号で亥年は地震が多いと書きましたが、地震ではなかったものの、今までにないほど日本全国で災害が起きた年でした。これからは思いもよらない天災がいつどこで誰に起こってもおかしくない世の中になり、当たり前のように送っている平凡な毎日が一番幸せなのだと思います。今年の干支は、十干は庚(かのえ)、十二支は子(ね)となり、2つ合わせて庚子(かのえ・ね)という年ですが、例年通りこれが表す意味をみてみましょう。庚は十干の中の7番目に当たり、季節でいえば秋の初めであり、生命サイクルでは結実や形成という変化転換を表す上、この字自体に「変わる」、「継ぐ」という意味があり、結実のあとに轉身することを意味します。子は十二支の一番目に当たり、種子が土中で発芽したその瞬間を意味し、次の十二支に次々つながっていき、亥でまた落ちた種が土中に埋まり次世代の生命へとつながっていく、繁殖や発展を意味します。以上から庚子は新たな芽吹きと繁栄の始まりで、新しいことを始めると上手くいくこと意味し、何かを始めようと考えているのであれば大きなチャンス之年と言えます。暗いことばかりに目を向けず、自分達の目標に向かってチャレンジしていきましょう。カーブも監督が代わり、菊池も残留し、今年はやってくれると期待しています。カーブに力をもらい今年も頑張りましょう。

## 呼吸器豆知識

皆さんは「アスピリン喘息」を知っておられますか？アスピリンと聞くと、ピリン系のお薬を思い浮かべて、ピリンがだめと思われる方が多いですが、全く違います。ピリンがだめなのはピリンアレルギーで、これはピリン系のお薬、例えばスルピリンやアンチピリンなどが入っている風邪薬などによって起こるアレルギーです。昔風邪をひいて病院へ行くと風邪薬としてメチロンという筋肉注射をよく射られていましたが、これもピリン系です。ピリンアレルギーでショックになる人も多くあり、最近ではプレコールなどほんの一部の総合感冒市販薬に配合されているだけとなっていますが、ピリンアレルギーの人はこのピリン系の薬だけ気を付ければ良いです。ピリン系の薬によく似たものに「アスピリン」がありますが、これはピリンとついているもののピリン系ではありません。アスピリン喘息はこのアスピリンでも起きますが、アスピリンだけでなく解熱鎮痛薬全般に過敏な体質を持つ喘息のことをさします。発熱や痛みにはプロスタグランジンという物質が関係していますが、その合成を阻害して炎症を抑える解熱鎮痛薬で引き起こされ、病院で処方されるものだけでなく薬局で購入できるほとんどの解熱鎮痛薬がこれに当たります。よってピリン、非ピリン、アスピリン、非アスピリンに関わらず、ほとんどの解熱鎮痛薬が原因となり、解熱鎮痛薬過敏症というべきでしょうか。強い喘息発作と鼻症状が誘発され、命に関わる病態となるため、解熱鎮痛薬を飲んで少しでも何かおかしい症状が出るようなら主治医に相談してください。今まで安全に使用できていても、喘息や鼻茸の症状が出た頃から過敏な体質に徐々に変化してくるので、そういう症状が出始めたらとにかく解熱鎮痛薬を使わないことです。遺伝的発症はほとんどなく原因はわかりませんが、原則的に喘息のない患者さんには起きません。鼻茸や副鼻腔炎がある方に多く、嗅覚が低下してきたら要注意です。大人の喘息の約1割に認め、大人になって喘息を発症し、重症の喘息発作を起こす方に認めやすい体質です。この体質は一生続き、鎮痛薬を使えば使うほど感作されていき、より強い発作を起こすようになるので怖いのです。こういう方は解熱鎮痛薬だけでなく、着色料(タートラジンなど)や食品・医薬品添加物(パラベンや安息香酸ナトリウムなど)にも過敏性を有することがあり、その場合は日常生活の中で香水や歯磨き粉、ミント、香辛料、サリチル酸を多く含む食べ物などでも症状悪化を起こすため、これらも避けないといけなくなります。喘息発作時の治療薬であるステロイドさえも、構造や防腐剤の関係で、リンデロンやデカドロンしか使えなかつたりと、全ての薬や日用品に注意を払わないといけなくなります。発熱時や疼痛時に使える薬もないため、痛みが強い時は麻薬や麻薬に準じた薬を使わざるを得なくなることもあります。このような疾患もあることを覚えておいてください。



## メタボリックシンドロームって、なに？

「メタボリックシンドローム」と聞くと、単に内臓脂肪の溜まりすぎばかりに目が向きがちですが、内臓脂肪の溜まりすぎに加えて、高血圧、脂質異常、高血糖などが合わさった状態を示しています。メタボリックシンドロームの方は、そうでない方と比べて、2型糖尿病になるリスクは3倍になり、動脈硬化が早く進行してしまうことがわかっていますから、気をつけなければいけません。



「メタボリックシンドローム」の診断は、わたしたちがよく知っているのは、おへその位置でウエストサイズを測り、男性は85cm以上、女性は90cm以上という基準ですね。「脂肪が溜まっている」と聞くと、太っている人のことだと思いがちですが、太っているように見えない人でも基準値を上回っていることもあり、隠れ肥満に要注意です。次に、内臓脂肪の溜まりすぎに加えて血清脂質、血圧、血糖の検査値のうち、2つ以上に異常があれば、メタボリックシンドロームと判断されます。脂質異常や、高血圧症、糖尿病などの併発が動脈硬化を早く進行させることは知られていましたが、近年の研究によって、おおもとの原因は「内臓脂肪の過剰な蓄積」であることがわかったそうです。



肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」があり、「内臓脂肪型」は内臓周囲に脂肪がつき、おなかがぼっこり目立ち、リンゴ型肥満と呼ばれます。「皮下脂肪型」は二の腕・腰回り、おしりの皮下に溜まり、洋ナシ形肥満とも呼ばれます。この2つのうち、さまざまな生活習慣病と関係が深いのが「内臓脂肪型肥満」ということになりませんが、この内臓脂肪型肥満は、皮下脂肪型肥満と比べると解消しやすいそうですので、意識して適度に体を動かしたり、食事の習慣の見直しをしてみましょう。定期健診も年1回は受けるようにしましょう。

## たこ？ いか？



最近では、たこあげをされているのを見る機会がなくなりましたね。私たちが子どもの頃は、公園や土手でよく上げていましたが、電線などで上げる場所が減ってきたのも原因でしょうか。

この「たこあげ」という名前ですが、元々は「タコ」ではなく、「イカ」だったというのをNHKの「チコちゃんに叱られる」という番組でも解説されていました。

「たこあげ」は、平安時代に中国から日本に伝えられ、貴族の間で流行し始め、その後江戸時代に庶民に広がり、大ブームとなったそうです。中国では初めは戦で合図を送る目的で使われ、鷲の形をしていたので、紙鷲(しえん)と呼ばれていましたが、日本では2本の長い脚がついている形がイカに似ていることから「いかのぼり」と呼ばれるようになりました。しかし、江戸時代初期にいかのぼりが上空で接触して喧嘩が勃発。さらにいかのぼりが落下してけが人や死者が出るなど、トラブルが続出し、しまいには大名行列に落ちたり、果ては江戸城に落ちて大事件となり、幕府が「いかのぼり禁止令」を出したそうです。それでもいかのぼり熱は冷めず、注意された庶民が「あれはイカではなく、タコだ！」と屁理屈で反発。その後「たこのぼり禁止令」まで出たのですが、庶民は無視し続け「たこのぼり」として楽しんだそうです。そして、いつしか「たこのぼり」から「たこあげ」へと名前が変わり、現代に続いているそうです。



人間ドックで腹囲を測る時、おなかにちょっと力を入れて細くしたくなりますが、「はあーっ」と息を吐いて〜と言われ、無駄な抵抗に終わってしまいます。これでいい結果を出したとしても、何のための検査かわからなくなってしまうのですけど…(-\_-)

外来通院が難しくなった、自宅でゆっくり療養したいなど、在宅療養をお考えの方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談ください。(窓口:杉原)