

あさざいだより

令和 3年 1月 新年号 No.29

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。昨年はコロナに始まりコロナに終わった、生活が一変した一年でしたが、収束に向かうどころかさらに感染は拡大を続け、変異種まで確認され、医療体制もひっ迫し、まだまだコロナウイルスにおびえながら、制限された生活を余儀なくされる一年となりそうです。先が見えない状況だけに、一体いつまでこれが続くのか、果たして本当に収束するのか、もうどうやっても元通りの生活は戻ってこないのではないかと、希望を見いだせない毎日です。広島も、秋のGO TO キャンペーンで比較的安全と思われていた中国地方に、宮島の紅葉も加わって、たくさんの観光客が訪れたことも影響しているのでしょうか、12月に入って一気にコロナウイルス感染者が増えました。毎日100人以上の感染者が出ていましたが、今年に入って50~60人くらいで推移し、少し落ち着いてきたかに見えますが、まだまだ10万人対療養者数は30人前後、病床ひっ迫具合は50%前後と、厳しい状況であることには変わりありません。丑年は「我慢(耐える)」、「これから発展する前触れ(芽が出る)」を表わす年になるといわれています。それは「芽吹き」を迎えることを意味する年でもあり、過去の丑年には革新的なできごと、新しいことがたくさん始まっています。今回の丑年もコロナを克服し、そんな希望を見いだせる年になってくれることを願いながら、今は辛いですが、一人一人が責任ある行動を取って頑張ってください。もはやオリンピックやカープどころではなくなっていますが、またみんなで膝をつき合わせて笑ったり、大きな声で声援したり、楽しく食事ができる日々がくることを願って、私たち医療者も頑張ります。

呼吸器豆知識

今回もコロナウイルスについてお話ししましょう。コロナウイルス感染症が出始めた当初は、急に重症化する原因として、気道に感染したコロナウイルスを退治しようと免疫が暴走しすぎて、反対に肺を壊してしまい、急激に呼吸不全に陥るといふ、急性呼吸器障害だけがクローズアップされていました。しかしほどなくして多彩な血栓症の合併が高頻度にみられ、これも重症化する大きな因子とわかってきました。コロナウイルスで亡くなった人を解剖すると、6割近くに深部静脈血栓症(大事な大きな血管に血液の塊が詰まる状態)があり、3割は肺塞栓(肺の大きな血管に血液の塊が詰まる疾患)が直接死因であったという報告があります。実際ICUに入室する人の2割に肺塞栓がみられ、若年者や基礎疾患のない無症候例でも脳梗塞が発症し得ると言われています。これは今まで私たちが経験したことのないウイルス感染症の合併症であり、ただの風邪と言って馬鹿にしていけないことを意味します。若い人でもコロナウイルス感染症にかかったあと、多様な合併症(頭痛、記憶障害、不眠、脱毛、味覚障害など)に悩まされている方がいるのも、この辺りが関与しているのではないかと考えられます。コロナウイルスにおける凝固異常はウイルス感染症による血管障害によって生ずると考えられています。前回お話したACE2という受容体を介して血管内皮(血管内の表面を覆っている皮)に感染して障害を受けると、その内皮細胞から凝固に関連する物質が放出され、これに暴走した免疫細胞から放出されるたくさんの炎症物質なども複雑に絡み合って血栓ができ、全身の血管どこにでも血栓が生じ得ます。動脈や大きな血管が詰まれば脳梗塞や心筋梗塞などの重篤な病態を引き起こしますし、小さな静脈や毛細血管が詰まれば腎障害や、先ほど揚げたような頭痛、脱毛などはっきりしない症状につながっていくものと思われます。最近血液型で重症化の頻度が違うという報告もみられますが、それは元々持っている凝固因子の量が血液型で違い、加齢とともに増える型の人もいるので、血栓症が起きやすい人、加齢とともに重症化しやすい人がいるのには、この辺も関係していると考えられています。若いから大丈夫と思わず、軽く済んでも重大な合併症は起こり得るのだと思って感染予防をしてください。インフルエンザは二次感染症で亡くなることが多いのに対して、コロナウイルスはその感染症自体で亡くなっており、入院患者の死亡率はインフルエンザの3倍も高いことを覚えておきましょう。



しもやけ

寒い日が続いていますね。手や足の指先が冷たくなり、足先はじんじんすることがあります。子供の頃によくしもやけになっていたのを思い出しました。指先が腫れたり、むずがゆさを感じて掻いたりしていました。



しもやけは、気温が 3~5℃のとき、1日の寒暖差が10℃前後になるとできやすいといわれていて、真冬だけでなく、初冬や初春にも悩まされることがあります。くり返す寒冷刺激によって、血液循環が悪くなり、手足の指や耳などの体の末梢部分や、手袋や靴下の中が汗で蒸れたまま使用していると発症しやすくなります。



予防法としては、寒冷刺激を避け、保温に努めることが大切です。外出するときには手袋や厚手の靴下、耳当てなどを着用して、しっかりと保温しましょう。濡れた手袋や靴下は早めに取り替え、汗をかいたときは必ず拭きとりましょう。患部の血行を良くするために、しっかりとほぐすようにマッサージをすることも効果的です。

ポン酢の語源



お鍋の季節になりました。みなさんはどんなお鍋がお好きですか？

お鍋によく使う「ポン酢」と聞くと、レモンやスタチといった柑橘類の果汁が入ったポン酢醤油を思い浮かべますね。ミツカンの公式サイトによると、語源としては、オランダ語で橙の果汁を指す pons(ポンズ)に由来する、という説があるそうです。pons はブランデーに果汁や砂糖を加えた飲み物を意味することもあり、ここからフルーツポンチの原型といわれるインドの飲み物(サンスクリット語で「5」を意味する飲み物で、5つの材料を混ぜ合わせたもの)にさかのぼることができるそうです。これが伝わってイギリスではポンチ、オランダではポンズと呼ばれるようになったとのこと。

ミツカンといえば「味ぽん」ですが、これは「味付けぽん酢」という言葉を縮めて作られた商品名なのだそうです。

「ポン」のつくもので思い浮かぶのは、「ポンジュース」、ポンカンなどもありますね。

「ポンジュース」の由来は、販売元の「えひめ飲料」の公式サイトに載っていました。2つ説があり、1つは、名付け親で、松山藩主の血をひく当時の愛媛県知事久松定武氏が、発売当時の宣伝ポスターに『日本で生まれて世界に輝くポンジュース』と歌っていて、日本一のジュースになるようにと願ってつけられたとされているそうです。もう1つの説は、名付け親の久松氏がフランスに住んでいたことがあり、フランス語のあいさつ「ボンジュール」の「ボン」の響きにも似ているのでいい？ということで名付けたというものでした。ちなみにポンジュースのポンの表記がなぜ「PON」ではなく「POM」なのかということ昭和28年からローマ字表記が「PON」から「POM」へと変わり、ポン「POM」が文旦 pomero(ポメロ)や果樹園芸学、果樹栽培法の pomology など柑橘に縁の深い名前が多いこともあり、「POM」表記になったそうです。

ポンカンの方はというと、「日本くだもの農協」の公式サイトによると、インドの地名「poona(プーナ)」と柑橘類の「柑」からとったといわれているそうです。同じポンでもいろいろ面白いですね。

