

# あさざいだより

平成 29 年 7 月 夏号 No.15

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/



無事当院も 10 周年を迎えました。右の写真は 10 周年のお祝いにスタッフからもらった掛け時計です。クリニックのロゴが入った木目調の素敵なオリジナル時計です。このロゴは私が考えたものですが、「家が病院で、それを太陽のように暖かく見守り支える」という意味があります。みんなからは太陽坊主と呼ばれていますが、なかなか自分なりに気に入っています。病院と違い、家では一人一人の力は小さいですが、様々な職種の人たちが協力して連携すれば、それは大きな力となり、病院と変わらないほどの力強い支えとなります。患者様が安心して生活を送り、家で過ごしてよかったと思えるように、これからも支援者の一員として励み、この時計とともにまた新たな時を刻んでいきたいと思えます。



## 呼吸器豆知識

そろそろ呼吸器の病気も主なものは話をし、ネタが尽きてきましたね。今日は少し箸休め的なお話をしましょう。



私は呼吸器専門医で、特に肺気腫や人工呼吸器装着患者などの呼吸不全を得意としていますが、喘息などを中心としたアレルギー専門医でもあります。アレルギーって我慢すればそのうち治まる、薬は飲みたくない言う人もいるかもしれませんが、急激に呼吸ができなくなって命を奪われることもあるとても怖いものです。アレルギーの原因物質(アレルゲン)が入ってくると一気に喉や気管支にむくみが出て空気が通らなくなり窒息するような、即時型のもは要注意です。即時型でなくても、ずっとアレルゲンにさらされ続けることによって、痒みやむくみの原因物質を

放出する好酸球と言う細胞が集まってきて増え続け、この好酸球が色々な臓器で悪さを引き起こします。皮膚で起きればじんましん、鼻で起きれば鼻炎、目で起きれば結膜炎、気管支で起きれば喘息となりますが、これを放置し続けると好酸球からどんどん体に悪い物質が放出され、これで体がむくみ、微熱が出たりします。さらには好酸球性肺炎を起こしたり好酸球性腸炎や好酸球性神経炎などが起きてきて、これらは普通の抗生剤では治まらず、ステロイドと言う強い薬を飲まないといけなくなり、それを一生やめれなくなったりすることも起き得ます。そうならないように、アレルギーが起きてきた時は、そこから出る悪い物質を断ち切るための薬をちゃんと飲んで、早めに火を消す努力をすることが大事です。花粉症は大したことないと馬鹿にしていると何年もかけてそのつけが回り、痛い目に遭いますから、花粉症もきちんと医師を受診して治療をしましょう。その花粉症ですが、意外なところに関係しています。花粉症の患者さんの中には生で果物を食べた時に口の中に痒みやイガイガを感じる方がいます。その原因は、花粉のアレルゲンと果物のアレルゲンに、似ている蛋白質が存在し、その果物を食べると、花粉症と同じように口の中でアレルギー反応が起きるからと言われています。シラカバやハンノキ花粉には、バラ科の果物(リンゴ、ナシ、サクランボ、モモなど)や豆乳などにも含まれている蛋白質が、ブタクサやイネ科の雑草(カモガヤ、ハルガヤなど)の花粉には、ウリ科の果物(メロン、スイカ)にも含まれる蛋白質があり、これが原因となっています。これを口腔アレルギー症候群と言い、歳をとってからも発症し、花粉症の 10~20 人に 1 人に起きると言われています。花粉症の症状が重い人ほどこれになる頻度が高いです。口腔粘膜だけに症状が出るならいいですが、バナナやキウイ、栗など、果物によっては気道のむくみを起こして喘息発作、呼吸困難など命にかかわることも起こします。これはラテックス(ゴム)とも関係しており、ラテックスフルーツ症候群とも言われますが、これはまた次回話しますね。生で食べる時だけ口の中で症状が起きるのは、加熱や消化に対して弱い物質であるためで、加熱、加工されていれば、ジュースやジャムなどは摂ることができます。治療は誘因となる食物を可能な限り避けること、アレルギー反応が起きるのを抑える薬を服用することで。口腔果物アレルギーは幅広い年代に発症するので、心当たりがある人はかかりつけ医に相談しましょう。

## 転倒に気をつけましょう。



院長は、おてんば...いえいえ訂正します、活発な子供時代、学生時代に何度か骨折を経験しています。骨折は、子供や若い人は自家矯正能力（自分の力でまっすぐになる能力）があるため治りが早いと言われますが、高齢になると骨粗鬆症や骨量が減少している状態であるため、わずかな外力でも骨折を起こしやすく、骨折による長期間にわたる安静（ベッド上で過ごす時間など）がきっかけで、筋力低下・認知機能低下・肺炎、褥瘡などを発症し、寝たきりになるケースも決して少なくありません。

骨折の原因としては、転倒・転落が一番多く、転倒場所は、自宅では庭が最も多く、次いで居間・茶の間・リビング・玄関・階段・寝室と続きますが、自宅を室内と庭に分けると、室内での転倒の方が多くなり、とくに年代が上がるにつれ、室内での転倒の比率が高くなるようです。

高齢者の転倒による骨折で最も多いのは大腿骨頸部骨折（足の付け根）で、手首、肩関節、腰の圧迫骨折などが多くみられます。血流の少ない大腿骨頸部骨折や肩関節は、治るまでの時間がさらにかかる要因となります。



高齢者の寝たきりを防ぐためには、日常生活における転倒予防に努めることがとても重要です。不要なものは片づけるなど安全に過ごせる環境整備や、無理な運動をして骨折するのでは意味がありませんが、背伸びをしてみるなど楽しく体を動かしたり、カルシウム、ビタミンD、タンパク質などの栄養素を適量に摂取するなど意識するようにしましょう。

## 蚊に刺されやすい人

蚊に刺されやすいのは、血液型がO型だとか、濃い色の服を着ていると寄ってくるなどいろいろ聞きますね。これは本当だそうです。



NHK「ためしてガッテン」によると、蚊に刺されやすい人は、足の常在菌(健康な人の皮膚に必ず存在する菌で、それ自体はまったく体に害を与えない)の種類が非常に多いことが実験により分かったそうです。そこで、アルコールをつけたティッシュで足首から下をよく拭いてみたところ、拭いてない場合と比べて刺された数が1/3に減ったそうです。人によって大きく違うと考えられますが、試してみる価値はありそうです。効果が期待できるのは数時間で、石鹸で足の指の間を洗うだけでも効果があるそうです。

蚊は、活動がもっとも盛んになる気温は25~30度で、真夏は朝と晩、少し過ごしやすくなってくる9~10月が一番対策が必要な時期だそうですよ。



## <夏野菜で のりきりましょう>

暑くなると、冷たいドリンクが飲みたくなりますね。冷たいものを摂りすぎると、胃腸が冷え、消化能力が弱ってしまうので、食欲が落ち、体のだるさや疲労を起こしやすくなります。また、汗と一緒にミネラルが体外に出ると熱中症や夏バテの原因になります。野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に必要な栄養素がたっぷり含まれています。上手に摂って、夏を乗り切りましょう。

### きゅうり

水分とカリウムが多く、汗をかく季節にピッタリ。



### とまと

ビタミンC、E、カロチンの三大抗酸化作用は健康と美容の味方。



他にもたくさん  
美味しい夏野菜  
がありますね!

### とうもろこし

食物繊維、ビタミン豊富。疲労回復、便秘解消。

