



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ致します。昨年の年始に、トランプ政権誕生に世界はどうなっていくのかと不安を述べましたが、トランプ大統領の予測不能な危うい言動・行動で、北朝鮮の脅威はさらに増すこととなり、戦争勃発がにわかに現実味を帯び始めている今日この頃です。今年も去年以上に世界が平和であることを願わずにはいられない年となりそうです。ちなみに戌年は、十二支の11番目にあたり、暦が一巡りしようとする、季節で言うと晩秋に例えられ、時間をかけて育ててきた作物を収穫する時期で、結実を表す年です。仕事や勉強、家庭で頑張ってきたことにより結果が表れる、努力が報われる年です。一方で収穫を終えて気持ちを切り替え、次なるステップへの準備の年とも位置付けられています。来年は元号も変わりますが、2020年に始まる新しい十二支に向けて、その時にどうなっていたいかを考え、種を撒き始める年でもあります。当院も10年の節目を終え、11年目に突入し、次の目標に向けて少しずつ変わる努力をしていきたいと思っています。まずは簡単どころからホームページを更新できるようにリニューアルする予定です。見てくださいね。そして我がカーブにとっても、今年こそは「結実」とそれに続く「新しい出発」となるようみんなでお支えしましょう！

## 呼吸器豆知識

そろそろ呼吸器の病気についてもネタが尽きてきましたね。今回は気胸についてお話しします。肺は気管支と言う枝分かれした枝の先に肺泡と言う小さな風船がぶどうの房のように集まってできていると最初の総論の時にお話ししましたね。その小さな風船が生まれつきだったり、タバコだったりでプーっとなんか膨らんで伸びきったゴム風船みたいになっているものをブラと言いますが、それが何らかの原因でパチンとはじけた時に気胸が起きます。普通は息を吸いこんだ時に風船が膨らんで、息を吐くと風船はしぼんで、空気は肺泡と口の間をいったりきたりしています。これが風船に穴が開くわけですから、吸いこんだ空気は風船を膨らませずに肺泡を素通りして、肺の外側に漏れ出てしまいます。肺の外には肋骨と筋肉でできた胸郭と言う囲いがありますから、その胸郭と肺の間にどんどん吸った空気が溜まっていくこととなります。そうすると逃げ場がない空気は肺を押しつぶしていくしかなくなります。小さな穴であれば、人間の体には治癒力と言うものがあり、自然に穴が閉じ、肺と胸郭の間に漏れた空気も少しずつ体に吸収されて、気づかずにあるいは安静だけで治ってしまう人もいますが、大きな穴であれば肺がどんどん潰れてしまい、呼吸困難や咳、痛みが出現し、救急受診することとなります。ひどい場合は、空気が溜まり過ぎて片肺が全部潰れ、それでもさらに空気が溜まって真ん中にある心臓を反対側に押しつけていく緊張性気胸と言う非常に危ない状態にもなり得ますので、急に痛みと咳、呼吸困難が出た時は病院を受診してくださいね。その時は急いで肺を押しつぶしている溜まった空気を外に出してやらないといけないので、太いチューブ(トロッカー)を体の外から肺に突き刺して入れる必要があります。その場合は入院となります。体と肺の成長のバランスが悪いのか、背が高いやせ形の男性にこのブラができやすく、10~20代の若い男性によく起きますので、自分に関係ないと思わず、疑ってください。嵐の相葉君が気胸になりましたが、あんな体型を想像してもらったらいいです。起きる時は胸を強く打ったとか、外傷などでも起きますが、明らかな理由もなく突然発生します。私の経験上、同じ日に救急受診してくる患者が多いことから、気圧など天候も関係しているだろうと思っています。また女性には比較的少ないものの、女性でも月経随伴性気胸と言う変わった気胸があります。原因は子宮内膜組織が本来あるべき場所である子宮を飛び出し別の場所に定着してしまうという子宮内膜症で、これが肺や胸膜、横隔膜に起こり、生理の時に出血とともに穴が開いて血気胸を起こすのです。女性で気胸を起こした時にはこれも頭の中に入れて検査が必要です。自然治癒やしばらくトロッカーを入れて治ったとしても、ブラがある限り何度も繰り返す人が多く、繰り返す人はブラを切除する手術を行います。最近は胸腔鏡で簡単に取れるようになったので、何度も繰り返して癒着し胸腔鏡では手術ができなくなる前に、早めに手術をすることを勧めます。



## 冬の乾燥が気になる季節。

冬は、肌が乾いてカサカサしたり、かゆみが出たりと肌のトラブルが気になりますね。

健康な皮膚は、みずみずしさと弾力性を備え、アレルギーや微生物など外からの刺激から身を守っていますが、空気の乾燥やエアコンなど暖房器具の使い過ぎなどによる乾燥によって、肌の水分量が少なくなり、皮膚表面に微細なひび割れができてバリア機能が低下します。熱いお風呂や長時間の入浴も保湿成分を奪いますし、また石鹸を付けてゴシゴシこするのも肌表面の皮脂膜をはがすことになってしまいます。

乾燥肌になると、ちょっとした刺激でも過敏に反応し、炎症による赤味やかゆみが起こります。

疲れやストレスの蓄積も乾燥肌のかゆみを悪化させるそうですので、十分な睡眠や栄養をとり、保湿をしっかりとってお肌を守りましょう。



## みかんの白いスジ 食べる派？食べない派？

みかんについている白いスジ。きれいに取って食べますか？それとも気にせず食べちゃいますか？この白いスジには、「ヘスペリジン」というビタミンと同じような働きをする物質が含まれていて、毛細血管を強化し、ビタミン C と一緒に血圧の上昇を抑制し、中性脂肪を分解する働きがあるそうです。そして、この白いスジや袋の部分には「ペクチン」という食物繊維も豊富に含まれていて、整腸作用もあり、便秘にいいそうですので、食べた方がよさそうですね。

みかんには、他にもたくさん栄養素が含まれており、白血球を活性化して免疫力を上げ、風邪などを予防、回復する効果のある「**ビタミン C**」、皮膚の新陳代謝をアップし、視力の維持や、抗酸化作用のある「**β-カロテン**」、発がん抑制効果、骨粗鬆症を予防、肝臓病を予防する「**β-クリプトキサンチン**」、抗酸化作用や疲労回復によい

「**クエン酸**」も含まれています。そして、実はみかんは、低カロリーで、低糖質なんだそうですよ。でも、食べ過ぎると肥満につながりますので、ご注意ください！

