# いかがですか あなたの健康

Vol. 01
2022年（令和4年）
3月20日号

著　者　滋賀県医師会
発行者　越智眞一
制　作　宮川印刷株式会社
発行所　滋賀県医師会
栗東市綣一丁目10－7

## 何気ない咳が続いていませんか？

秋冬になると咳払いが続く患者さんが多くなってきます。日本での咳の頻度は不明ですが英国のデーターでは全人口の10～15％もの人が毎日咳を経験しているそうです。生活に特に支障をきたさないため気が付いたら2～3か月以上も続いていることもあります。咳には急性と慢性があります。長引く咳で3週間以上咳が続けば慢性の咳と言います。さらに、慢性の咳には感染性と非感染性があります。非感染性の慢性の咳の多くは喘息、ＣＯＰＤや癌などの呼吸器の病気ですが、ストレスなどの心因性、逆流性食道炎などの胃腸疾患、高血圧症などの薬剤、さらにアレルギー、冷気、乾燥など環境因子も含め多岐にわたります。感染性の慢性の咳の中には肺結核や結核とよく似た菌で起こる非結核性抗酸菌症などのように比較的自覚症状が少ないものがありますので十分に注意が必要です。また高齢になるほど免疫が低下している方が多く、さらに嚥下機能（飲み込む機能）も徐々に落ちてきます。そのため誤嚥、唾液や飲食物が気管に誤って流れ込むために慢性的に咳が出ることがあります。これが誤嚥性肺炎の始まりです。肺炎の原因菌は肺炎球菌が大半のためタイプの違う2種類の肺炎球菌ワクチン接種が効果的です。どちらも効果がありますが、公費補助があるタイプとないタイプがありますので主治医の先生と相談して決めてください。「あれ、この頃咳がよく出るな」と思ったら、できるだけ早めの受診が大切です。まずはかかりつけの先生に相談してみてください。

〈守山市　福田　正悟〉

## 肥厚性瘢痕とケロイド

「傷が腫れてきました。いったん治ったと思っていたのですが」

いったん治った傷が1～2カ月後から赤く腫れてくることがあります。これは、肥厚性瘢痕やケロイドの可能性があります。見た目の区別は困難ですが、治療効果や再発の程度に大きな違いがあります。

【肥厚性瘢痕】　何らかの異常で傷の治りが遅くなると、皮膚を作る線維細胞が過剰に産生され、線維の増生で傷が赤くなり盛り上がります。経過とともに色は薄くなり、盛り上がりも徐々に平らになり、柔らかい傷となります。治療効果が期待され、適切な治療で完治する可能性があります。

【ケロイド】　アレルギー疾患がある人に多いとされ、遺伝的な素因で発生することもあります。見た目は肥厚性瘢痕に似ていますが、大きな違いは、傷を越えて正常皮膚まで病変が広がることです。また、疼痛や掻痒を伴うことが多くなり、治療効果が期待できない場合が多く、再発や増悪が多くなります。治療により症状の軽減は期待できます。

【治療方法】　治療法は、ほぼ共通です。

①内服薬＝抗アレルギー薬でもあり、反応性に増える皮膚線維細胞の増殖を抑える効果があり、発赤、掻痒などを軽減させます。

②ステロイド軟こう、テープ＝ステロイドには抗炎症効果があり、皮膚線維細胞の増殖を抑え、発赤、掻痒に効果が認められます。

③圧迫療法＝傷をシリコンシートなどで圧迫することで血流を低下させ、皮膚線維細胞の増殖を抑えるといわれています。また、洋服や体動で傷がすれないため傷に対する刺激が軽減されます。

④ステロイド注射＝直接注射することで高い効果が期待できますが、注射の痛みが伴い、月に一度の治療継続が必要です。

⑤手術療法＝病変を切り取って、周りの正常皮膚を内側から細かく縫合し再発を予防します。単純な手術は再発率が高いため、保存的療法を併用して再発を予防します。手術後に再発すると、傷が拡大する可能性がありますので、内服薬と外用薬で十分な治療をすることが重要です。

〈大津市　重永　博〉

## そろそろメタボ対策を

「メタボ」は、肥えている人のことですが、正式には「メタボリックシンドローム」と言います。肥満に加えて、糖尿病・脂質代謝異常・高血圧の三つのうち、二つ以上が重なった状態のことです。メタボが健康に良くないのは、そうでない人と比べて心筋梗塞などの病気になるリスクが高いからです。また、肥えている人は、糖尿病や脂質代謝異常、高血圧になりやすいことも知られていますので、肥えていると、他の二つもそろいやすいのです。

まずは、痩せなければなりません。でも、太っていることはわかっている、みんなからも「痩せろ」といわれる。でも痩せられない、という人は多いのではないでしょうか。

減量に関して勉強されているので知識はあっても実行が伴わない、あるいは、始めても続かないことが多いようです。本人は実行しているつもりでも、肝心の所で少し甘くなっていることもあります。「努力しているのだけれど…」と言い訳が出ます。言い訳できないように、グラフを活用してみたらどうでしょうか。

まず、目標体重を決めます。肥満の判定には、体格指数（BMI＝Body Mass Index）という指標がよく使われます。体重（キロ）を身長（メートル）で2回割り算した値で、22が標準です。25以上なら肥満です。自分の標準体重は、身長（メートル）×身長（メートル）×22で計算できます。この目標が、あまりにも遠いなら「とりあえず現在の体重より5キロ減らす」でも構いません。

次に、毎日の体重をグラフにして、見える所に貼り出すのです。知識はあっても実行が伴わないときに、視覚に訴える方法で「行動修正療法」といいます。勇気はいりますが、「見え」があなたを後押ししてくれます。今までの知識を生かして、今度こそ痩せて、みんなを驚かせてみようではありませんか。

〈大津赤十字志賀病院　岡本　元純〉

## 子どもロコモ

「ロコモティブシンドローム」をご存知でしょうか？関節や骨など運動器の障害によって歩行・立ち座りなどの移動機能の低下をきたした状態のことで、主に高齢者を対象として「ロコモ」の略称で知られています。

近年、子ども達の運動機能低下が顕著になり、「子どもロコモ」という言葉が使われるようになりました。片脚でしっかり立つ、手を真っすぐ挙げる、しゃがみ込む、背骨を前屈するなどの基本動作ができない子どもが急増しています。ボールを投げる動作ができない、自身の倒立はおろか倒立する子を支えられない、廊下の雑巾がけの際に手で支えられず前歯を折ってしまうなど、少し前の時代には考えられなかったことが起こってきています。スマホ、ゲームに多くの時間を使い、外遊びをしなくなったことが大きな原因とされていますが、令和3年度から全国で導入された「GIGA スクール構想（タブレットなどの端末を生徒が1台ずつ使って、学校教育の中でICTを積極的に活用していくというプロジェクト）」が、この「子どもロコモ」にさらに拍車をかけるのではないかと懸念します。

まず問題点として挙げられるのが「姿勢」です。タブレットなどの機器を長時間利用することは、座位での頚部前屈姿勢を続けることにつながり、「ねこ背」「あご出し」「骨盤後傾」といった悪い姿勢を招きます。頚部痛、背部痛、腰痛に悩む生徒が増えるものと考えられます。加えて、外遊びや運動する時間がさらに減少して、子ども達の運動器機能低下の傾向がさらに加速されることになります。対処法としては、肩甲骨周囲や股関節を柔らかくするストレッチが有効です。また、「バランスが悪い、反射神経が劣る」などの生徒には静的なストレッチだけではなくジャンプを取り入れたダイナミックな運動を指導する必要があります。学校、家庭で連絡を取り合いながら、子どもの運動器の健康を守って行かなければなりません。

〈大津市　麻生　伸一〉