

いかがですか あなたの健康

Vol. 03

2023年(令和5年)
1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
栗東市総一丁目10-7

子どもにとって怖いのは病気よりも「事故」

子どもの年代別死因をご存じでしょうか？令和3年度の国の統計では、0歳で先天的な異常や周産期の異常が多く、1歳以上になると悪性新生物（白血病など、いわゆるがん）が1〜2位となります。また10〜14歳では自殺が1位です。そして、どの年代においても、これらに続くのが「不慮の事故」です。子どもにとって、事故は病気よりも怖い存在なのです。一方で、先天的な異常やがんは個人的な努力で避けることはできませんが、事故はそうではありません。ゼロにすることは無理でも、普段から危険を予知して対策を講じることで、多くは回避可能です。

死亡につながる事故で多いのは、交通事故を除けば、①窒息②転落③溺水の三つです。0歳児の窒息は「顔がマットレスなどに埋まる」「寝具が顔を覆う・首に巻きつく」「ベッドと壁の隙間に挟まれる」など、ベッド内での発生が多いのが特徴です。1歳以上では食べ物による窒息が増え、パンやぶどうなどでも死亡事故が起きています。転落の多くが「ベランダからの転落」です。マンションのベラ

ランダの柵は110cm以上と決められていますが、ある調査では、120cmにしても、3歳で6割以上、4歳で7割以上が乗り越えられたそうです。5歳では140cmでも7割以上が乗り越えられ、柵を高くするだけでは不十分です。「ベランダには台になるものを置かない」「脚を掛けられない柵に取り替える」などの対策が必要です。家庭での溺水は主に浴室で起こっています。わずかな水深でも起こるので油断は禁物です。①大人が洗髪する際には子どもを浴槽から出す。②子どもは大人の後には浴室に入れ先に浴室から出す。③子どもだけで入浴させない。④入浴後は浴槽の水を抜く。⑤子どもだけで浴室に入れないよう、ベビーゲートなどを設置する。⑥使用後の洗濯機、洗面器、バケツに水をためない、などに気をつけましょう。

〈滋賀県小児科医会 渕元 浩二〉



年齢による目の衰え(アイフレイル)について

最近「フレイル」という言葉を耳にしたことはありませんか。

フレイルとは、年齢を重ねて心身が弱る状態を指しています。体では歩くスピードや筋力・体重が減少し疲れやすく、活動性が低下します。フレイル健診により適切な対策を行うことにより健康寿命を延ばすことができます。

目にも同様に「アイフレイル」という概念があります。令和4年8月に厚労省から関連各団体にアイフレイル健診を含む眼科検診の実施を推進するように通達が出されました。

アイフレイルとは、「加齢により目が衰えてきた上に、さまざまな外的・内的ストレスが加わり見る機能が低下した状態、あるいはそのリスクが高い状態」をいいます。

年を取ると目の回復力や予備能力が低下し、外からや体の中からのストレスから守る力が低下してきます。最初は無症状であることも多いですが、時に見にくさや不快感を覚えます。それを放置しておく状態が悪化し、見る機能が衰えてきます。さらに進行し重度の視機能障害に陥ると回復はむづかしくなります。視機能が低下すると日常生活に大きな影響があり、フレイルを悪化させ健康寿命を短縮

させます。

いつまでも読書、運動、スポーツ、趣味など人生の楽しみや、快適な日常生活を送りたいものですね。

ご自身のアイフレイルの状態を自己チェックする項目がありますので、チェックしてみてください。

- 1. 目が疲れやすくなった
- 2. 夕方になると見にくくなることもある
- 3. 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- 4. 食事の時にテーブルを汚すことがある
- 5. 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- 6. まぶしく感じやすい
- 7. まばたきをしないとほっきり見えないことがある
- 8. まっすぐの線が波打って見えることがある
- 9. 段差や階段で危ないと感じたことがある
- 10. 信号や道路標識を見落としたことがある

2つ以上当てはまった人はアイフレイルかもしれません。一度眼科にご相談ください。

また、自己チェックできるツールもありますので下に記載のQRコードから入ってご自身の眼の状況をご確認ください。

〈滋賀県眼科医会 横田 章夫〉



新型コロナウイルス感染症と嗅覚障害

パンデミックとなった新型コロナウイルス感染症では、嗅覚障害がおこることが知られています。流行初期には、嗅覚障害の合併率が約50%と高頻度であったことや、発熱、鼻漏などのかぜ症状に先行して嗅覚障害がおこるという特徴的な経過を認めるため、発症を疑うサインとして注目されました。ウイルス株の変異と共に、嗅覚障害合併頻度は20%程度に低下しましたが、依然として頻度が高い合併症となっております。

嗅覚障害は、「食事の味がしない」ということで気づかれる方が多いようです。そのため、味覚障害と混同してまうことがあります。実際には嗅覚低下に伴って味を感じにくくなる風味障害の事が多く、真に味覚機能が障害されている方は少ないです。また、異嗅症と呼ばれる状態になることもあります。異嗅症とは、質的な嗅覚障害のことです。「本来のニオイと異なるように感じる」、「ニオイがないところでも常におかしなニオイを感じる」といった症状がです。嗅覚障害になると、「食事がおいしくなく」、「食品の腐敗に気づかない」、「においを染しめない」といったことで生活の質が下がり、また、腐敗臭や火災、ガス漏れなど生活上の危険を察知することができなくなり、日常生活に支障をきたします。

新型コロナウイルス感染症による嗅覚障害の多くは、鼻腔粘膜の炎症により起こりますので、炎症の消退とともに4週間以内に回復しますが、ニオイの神経（嗅神経）まで傷害された場合は、回復に長期間を要します。嗅覚障害を発症して、4週間以上回復しない場合は、耳鼻咽喉科で相談しましょう。

〈滋賀県耳鼻咽喉科医会 小河 孝夫〉



「赤あざ」、特に乳児血管腫（イチゴ状血管腫）について

「赤あざ」は、生まれつき存在する平らな毛細血管奇形（単純性血管腫）と生後まもなくから生じ1歳ごろまでに急激に大きくなり、その後徐々に小さくなる乳児血管腫（イチゴ状血管腫）があります。

今回お話しする乳児血管腫は、男女比は1…3…9で女児に多く、よく発生するのは頭部・顔面で、次に体幹部、四肢です。1歳頃までは増大していく時期で最初平らな赤い病変であったものが、急速に増大し、さらに隆起してくる場合があります。1歳から1歳半までには自然退縮が始まり、9歳頃までに90%の人が消退します。病変が小さい場合や隆起していない場合はあとのこらず治りますが、そうでなければ皮膚の萎縮、皮膚のたるみ、血管拡張、瘢痕など何らかのあとを残します。

病名が「イチゴ状」とあるように、色は鮮やかな赤で非常に目立ちますので、増大してきた場合、顔面になくても受診される子供さんが多いです。治療は自然軽快することから、「wait and see：治療をせずに経過を見る」が行われてきましたが、先ほど述べたように、あとが残る場合もあり最近では治療されることも多くなっています。具体的治療としてはプロプラノロール内服、ダイレーザー照射が保

険で認められています。特にプロプラノロール内服は効果が高く、乳児血管腫のガイドラインでも治療の第一選択になる可能性が高いとされています。ただ、この薬は降圧剤としても使用される薬剤であり、副作用に注意しながら使用する必要があります（最初は入院での治療を行います）。皮膚の萎縮、皮膚のたるみが最終的に残った場合は、外科的手術処置を行う場合もあります（特に顔面など）。

乳児血管腫の治療は、近年大きく変わり、選択肢も増えていきます。できる限り早めに専門のクリニックで相談し、どの治療法が一番ベストなのかを相談しながら経過を見ていくのがよいでしょう。

〈滋賀県皮膚科医会 藤井 紀和〉

