

いかがですか あなたの健康

Vol. 05

2024年(令和6年)
3月21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
栗東市糺一丁目10-7

「大麻」についての話

大麻とは何か？

そもそも大麻とは中央アジアなどで5000年前から、その繊維や種子の油をとるために栽培されていた麻の一種です。これから多数の精神に作用する物質（カンナビノイドと言われます）が抽出されます。その中でテトラヒドロカンナビノール（THC）と言われるものが主要な成分です。大麻は安全なのか？

THCをヒトが取り込むと、急性中毒症状としては、高揚感、多幸感、眠気、自発的な笑い、筋力低下、空腹感、口渇、知覚過敏などが出現します。さらに、不安、パニック、妄想状態、抑うつ気分などが生じ、自殺する人も報告されています。慢性的にとり続けると、短期の精神病症状（幻覚や妄想、思考障害など）や誘発され、錯乱、記憶障害などにもなります。また、高濃度のTHCをとることで依存になりやすくなります。

大麻に関連した精神障害

大麻使用症（以前の大麻依存）、大麻中毒（急性の中毒）、大麻離脱（中止したことによる症状）、大麻誘発性精神症

（精神病状態になります）、大麻誘発性不安症、大麻誘発性睡眠障害などがあります。残念ながら大麻を使用することによってこういった精神障害になることは、あまり知られていません。アルコールやたばこに代わる「安全な」物質と認識している人もおられます。実際は、それらの精神に働く物質と同様の効果と危険性があります。娯楽・嗜好品として大麻を使用することの危険性について十分に注意を払う必要があります。

（参考文献）DSM-5-TR 精神疾患の診断統計マニュアル2023年

〈滋賀県精神科医学会 会長 石田 展弥〉



あなたの膝大丈夫ですか？

私の経験談をお話します。

それは夏の暑い日のことでした、ひと月ぐらい庭仕事に夢中になっていました。最後の仕上げに庭のウッドデッキのペンキを塗るのに、午前中ずっとしゃがんで仕事していました。そうです、膝関節完全屈曲位で、長時間体重をかけていました。翌日から膝の痛みに襲われてまともに歩けませんでした。

それまで全く前兆はなかったんです。膝が腫れて水が溜まっているのはすぐにわかりました。水を抜いて、痛み止めとヒアルロン酸をうちました。3日間は楽に過ごせました。しかし4日目からまた痛みがぶり返し、MRIを撮影しました。見事に半月板が裂けています。

実は2週間後に、白内障の手術を控えていたため、先に膝をどうすることもできません。大学の後輩に相談して8月末に手術をもらう事になりました。その間外来は、椅子に座ったまま、キャスターで移動していました。手術の後も1カ月以上そうして外来をこなしていました。

整形外科ですと膝の痛い患者さんはよく来られます。そんな患者さんには、「正座したり、しゃがみ込んだり、草引きしたり、和式のトイレとかすると膝を悪くするよ」とよく言うんです。

それをやってしまいました。前兆がなくても変形性関節症は進んでいますし、半月板の変性も起こっているんです。これからは膝の痛くない人にも、「しゃがんだりしたら膝痛めるよ」と言う事にします。

テレビでよくスクワットなどと言っていますが、高齢者には決してお勧めできません。くれぐれもテレビの健康情報には騙されなくてください。

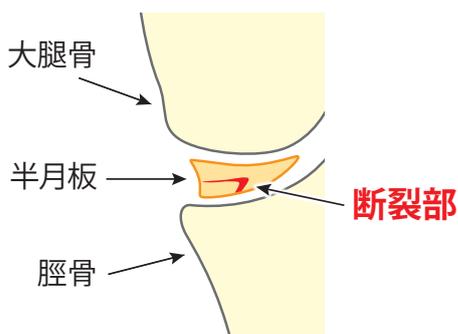
〈滋賀県スポーツ医会 会長 畑 正樹〉



MRI画像



半月板の手術



定期的に受けていますか？がん検診

検診で「引っかかる」ことありますよね？すると「要精検」などと言って精密検査を受けていただくことになっていきます。これはどういう意味でしょうか？

我々放射線科医は画像によるがん検診に携わることが多いのですが、検診では胸部単純写真（いわゆるレントゲン写真）のようにあまり細かいことまでは分からない基本的な検査法が使われることが多いです。その理由の一つはコストの問題（例えば胸部レントゲン写真は1,000円〜2,000円、いろいろながんが一度に見つかるといわれているFDG-PEETは一回10万円くらいかかります）。もう一つは放射線被曝など副作用・害の問題です（レントゲン写真に比べCTやFDG-PEETはけた違いに被曝が多い）。基本的に一定年齢の住民全員に対して行いたい検診ではコストが高いのも副作用が多いのも困ります。

そのため検診では低コストで副作用が少ない検査が使われます。そのデメリットは病変が見つけないことです。これを解消するのが過去の検査との比較です。前回と比べて新しい所見は新しく出現した腫瘍を示しているかもしれない。一方、一見怪しげに見えても数回にわたり変化がなければ正常とは言えなくても悪さをするがんである可能性は無視できる程度と考えられます。精密検査にも副作用

があり得ますので、診断を担当する者としては不必要な精密検査を避けることも重要です。

がん検診は1回受けるだけでも効果がありますが、上に述べたように定期的に受けることより正確な判断ができるため効果は何倍にもなります。市町や職場からの案内もあると思いますのでがん検診は是非定期的に受けてください。できれば過去のデータが残っている同一機関で受けることをお勧めします。

〈滋賀県放射線科医会 会長 楠井 隆〉



带状疱疹後神経痛

带状疱疹後神経痛とは、带状疱疹にかかった時にできた水疱が治った後に、「電気が走る」「刺される」「焼ける」ような、と表現される痛みが残る後遺症状です。皮疹が出た部分の感覚が鈍くなることや、触るだけで痛みを感じることもあります。

带状疱疹は、子どもの頃に経験した水ぼうそうのウイルスによって起こります。水ぼうそうが治っても、ウイルスは、脊髓近くの神経に潜伏し続け、過労やストレス、加齢などで免疫力が低下すると、再び活性化し带状疱疹を発症させます。神経細胞が傷つくと带状疱疹後神経痛になると考えられています。

带状疱疹にかかった人の約20%が带状疱疹後神経痛になると報告されています。50歳以上で高齢になるほど、また带状疱疹を発症した時の皮膚症状や痛みが強いほど、神経痛になりやすいと考えられています。

带状疱疹後神経痛の治療は、神経痛に対して有効性が示されている薬剤を用いる治療が中心となります。医療用の麻薬、近赤外線治療、パルス高周波法や脊髄刺激療法とよばれる神経ブロックで改善することがありますが、適応や効果の見込みについては、痛み治療の専門医に相談してください。

日常生活では、痛み以外の好きなことや楽しいことに目を向け、ストレスをためないように過ごすことが大切です。また、痛みが和らいでいる時に体を動かすことや、体を冷やさないようにすることも大切です。

現在、50歳以上を対象に带状疱疹の発症を予防するワクチンが接種できるようになり、後遺症状を抑える効果も期待されています。

〈滋賀県麻酔・ペインクリニック専門医会 岩下 成人〉

