

いかがですか あなたの健康

Vol. 06

2024年(令和6年)
7月20日号

著者 滋賀県医師会
発行者 高橋健太郎
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

水はあるときには毒となる

水は体の成分として非常に大切なものです。でも時として毒となることを今回は紹介します。今は暑い時期ですので皆さん冷たいものをたくさん召し上がることでしょ。そのためお腹を壊されることがあり、下痢が続いて、喉が渇くというような経験は誰にでもあるのではないでしょう。水分は大腸からも吸収されます。しかし下痢時の大腸の粘膜は乱れて水分が吸収できない状態となっています。喉が渇きますので水分を補給しますが、粘膜がこの状態ですから、水分を吸収できなく、また下痢が続き、体からさらに水分がなくなっていく。この状態を脱水と呼びます。腸の立場から言います、『助けてくれ、今、水分を吸収できず、白旗を挙げている状態なのだ』。こういう事態の時、水は毒となるのです。また下痢をするから、また喉が渇く、また水分摂取するから下痢をするという悪循環に陥ってしまうのです。この悪循環をいかに断ち切るか。その時思い出していたきたいのは、本日の主題、水はあるときには毒となるということです。水は飲んでいませぬ、お茶を飲んでいませぬと答えて、意識朦朧、手足がしびれて

完全に脱水状態で再来訪される方がいます。私のクリニックでは、止瀉剤と内服用電解質を3日分しか渡していません。水は電解質を溶かした100mlのみにしてくださいとお伝えするのみで、ほとんどの人が二度と来られることはありません。大半の下痢症はこのようなケースであることが多いです。

しかし下痢はいろいろな原因で起こります。水分摂取を調節しても治らない下痢もあります。そういう場合はかかりつけ医にぜひ相談してください。

(滋賀県内科医会 小串 輝男)



便潜血検査を「存じ」ですか

便潜血検査べんせんけつけんさは、目に見えない程度の血液が便に混ざっているかどうかを調べる検査です。大きい大腸がんであれば排便時に紙に血が付く、便器の水が赤くなる、などで気がつきませんが、小さい大腸がんや大腸ポリープを日常生活の中で見つけるのは難しいです。そこで、進行がんになる前に見つける目的で行われるのが便潜血検査です。

検査は、便に爪楊枝のような道具を突き刺して便の一部を採取し容器におさめます。2日分を検査に出します。検査結果が陽性の時は、①大腸がん、②大腸ポリープ、③大腸憩室（炎）、④炎症性腸疾患、⑤痔疾患、⑥服用中の薬の影響、などの可能性があります。検査結果陽性の時は専門医を受診して詳しく調べます。

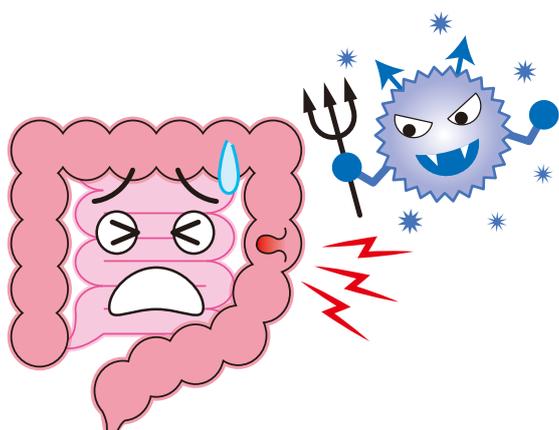
便潜血検査を1万人が受けた場合、5000〜1、0000人が陽性となり、そのうちの10〜15人が大腸がんと診断されます。大腸がんの約30%以上がこの検査をきっかけに発見され、この検査で見つかった人の70%が早期がんです。簡単な検査で「治る可能性が高い」大腸がんが見つかるのです。進行大腸がんの人でも便潜血検査が陽性にならない場合もありますが、年に1回必ず受けるようにすれば偽陰性の可能性はずいぶん低くなります。

大腸がんと診断された時のことを心配するあまり検査を

受けないでいるのはもったいないです。早期であれば大腸カメラだけで治る場合もありますし、手術が必要な場合でも腹腔鏡下手術が主流ですから、傷が小さく体に負担が少ないです。また、大腸がんに対しては一般的な抗がん剤のほか、有効な分子標的薬がたくさんあります。

早い段階で大腸がんを発見するために、50歳以上の人は毎年、便潜血検査を受けましょう。大腸がんになった家族がいるなど、リスクが高い人は40歳になったら検査を受けましょう。

(滋賀県外科医会 土井 隆一郎)



先進国で「くる病」が増えている

カルシウム不足やビタミンDの欠乏などで骨が弱くなり、変形したり骨折しやすくなる場合があります。こどもの時期では「くる病」、大人では「骨軟化症」と呼ばれる病気がこれにあたります。高齢化社会になるにつれて、骨粗鬆症の治療を受けているご高齢の方が増えていますが、近年、こどもの「くる病」が増えていて、それも先進国での増加が目立っていると言われています。何故でしょうか。

原因はいろいろありますが、代表的なものとして、①ミルクアレルギーや偏食、完全母乳による育児、②日光にあたる時間が少ない、等によるビタミンDの欠乏があげられます。

こどもは歩き始めてしばらくはO脚が普通です。しかし、2歳を過ぎてもO脚の進行が止まらない、程度がひどい、あるいは足首が内側に彎曲している、この様な時は病気のO脚や「くる病」の可能性もあるので注意が必要です。でも、診断がつけば治療によりよくなることが多いので安心してください。

ところで、ある骨粗鬆症の専門医に聞いた話ですが、20歳前後の若い女性を対象にビタミンDが足りているかを調べてみると、驚くほど多くの人でビタミンDが不足していたそうです。巷では、小麦色に日焼けした健康的な肌より、

完全UVカット、色白・美白が何よりも尊ばれているように、日光を避けるのが若い女性のビタミンD不足の原因になっているのかも知れません。このことから、こどもの「くる病」増加に歯止めをかける意味では、外で遊ばせる機会を増やすことをお勧めします。

ただし、昨今の地球温暖化もありますので、時節柄、熱中症への十分な配慮も怠らないようお願いします。

(滋賀県整形外科医会 一見 徹)



咳と発熱、それ「風邪」ですか？

蝉の声もさかんな暑い夏の真最中、まさに冷房の季節です。その中でも新型コロナウイルス感染者数も増え、夏風邪も流行っています。咳がよく出る、風邪を引いたと受診される患者さんが多くなってきた昨今です。ところで3週間以上続く咳を慢性咳嗽といいます。風邪などの感染症の中には感染症が治っても咳だけが続く感染後咳嗽、感染症でない中には咳ぜんそくやアレルギー性のアトピー咳嗽、胃腸疾患からの胃食道逆流による咳嗽など慢性の咳には他にも種類がいろいろあります。その中で仕事場に行くとき咳がひどくなる、自宅にいるときだけ咳が出る。また、さらに咳がひどくなって熱も出てきた、息が苦しくなってきたという患者さんもいます。特定の場所や環境で咳が出たり、熱が出たりする患者さんは過敏性肺炎という病気に罹患しているかもしれません。過敏性肺炎は細菌やウイルスが原因の一般の肺炎とは違います。原因は高温多湿の部屋のマットや寝具、手入れのされていない空調機などから出るカビなどを抗原としたアレルギー反応なのです。一見「風邪」のような症状ですが徐々に悪化してきます。そのまま治療しないと慢性化し呼吸不全を起こす厄介な病気です。しかし、原因は感染症ではなく、環境からのものなので原因の除去、すなわち日頃の清掃が大切になります。部屋の掃除や、空調機の手入れをしましょう。清潔な環境で

は安全です。ただし、過敏性肺炎以外にも慢性の咳にはいろいろあります。長引く咳は注意が必要です。早めにかかりつけの先生に相談してください。

(滋賀県胸部医会 福田 正悟)

