

健康トピックス

院長 飯田将人

8月になると猛暑がやってきました

8月になると猛暑がやってきました。朝も昼も夕方暑くて、夜になるとようやく風が流れますが、それも熱風のような感じです。

ある日の朝、街路樹の日陰がない、焼けるような道をそろそろと歩いて地下鉄の駅に向かいました。途中では日傘をさした女性や、額が真っ赤になった高年の男性、暑さに慄然とした表情の中年男性とすれ違います。

冷房の効いた診察室では、朝早くから患者さんが待っていました。

高血圧のため通院している男性の、日々の血圧が下がりすぎたので処方する降圧薬を減量して、熱中症気味の女性に点滴をするように指示をだし、心不全のため利尿薬を内服している高齢の男性には、減塩をしすぎないように説明して、真夏らしい診察内容になりました。

次に入ってきたのは、初対面の55歳の男性Rさんでした。

Rさんは善玉のHDLコレステロールが低くて中性脂肪が高いため、要治療という健診の判定をもらったので受診されました。Rさんは丸顔に黒縁の眼鏡をかけ、白いボタンダウンシャツを着てグレイのサマーウールのズボンを履き、大きな腹部がズボンのベルトを押し上げるように突き出しています。温厚で誠実な人柄とすぐ判るような話ぶりで、会社の総務部に所属して一日中座って書類を書いている生活を送っているとのことでした。

Rさんの健診結果では善玉のHDLコレステロールが30mg/lと低く、中性脂肪が340mg/lと正常の2倍あり、絶食時の血糖が120でやや高くとも、糖尿病の指数であるヘモグロビンA1cは5.8とまだ糖尿病には至っていませんでした。肥満の指標である体重/身長² (BMI) が29と高く、腹囲が95cmありました。血圧は134/85と境界領域でした。いわゆるメタボリック症候群の状態でした。

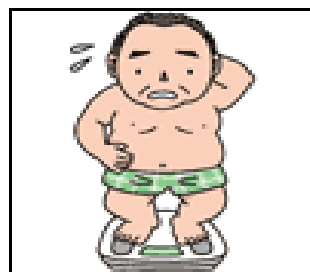
中性脂肪が高い場合はアルコール過剰をまず疑います。

「お酒はいかがですか？」

「ほとんど飲みません。付き合い程度です。飲むと苦しくなりますので。煙草も吸ったことがありません。」

「食事はどうですか？ 油物が多いですか？」

「油はあまり好きではないのです。実はごはんが好きでよく食べます。白いご飯があれば、あとはなんでもいいです。でも妻が食事に気を

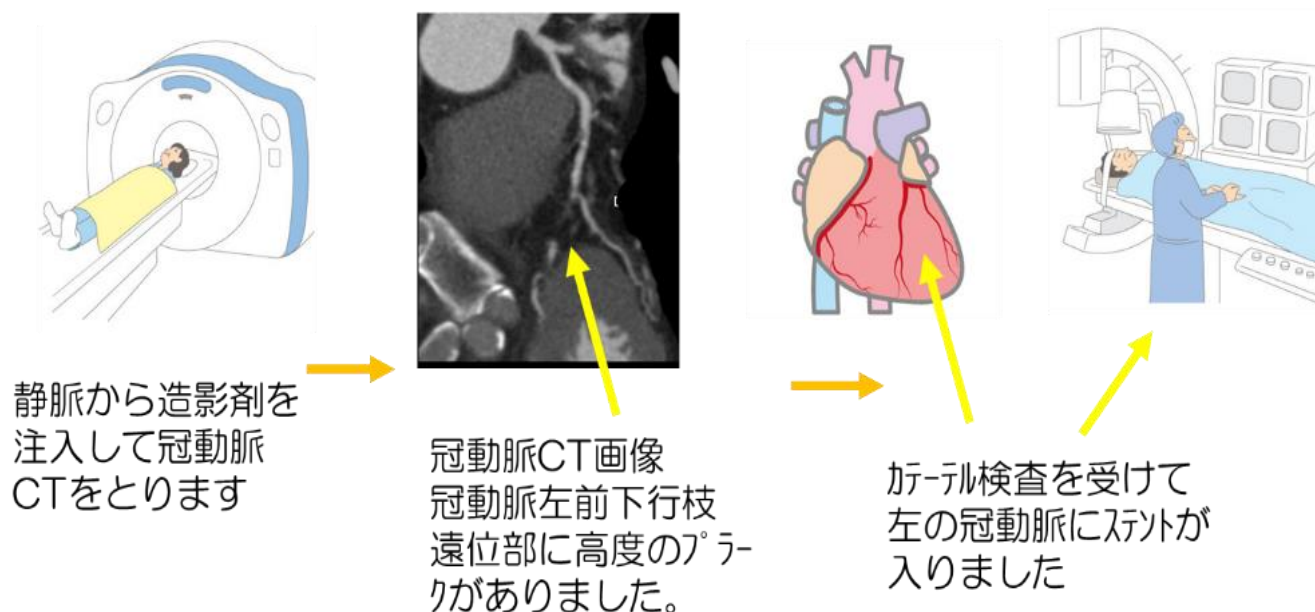


私は R さんの顔つきをみてはっとしました。病気が潜在している人特有の神妙な表情です。すぐに心電図をとると狭心症のような変化があり、心エコーではやや心臓の動きが低下している箇所がありました。狭心症とは心臓に血液を供給する冠動脈に脂質が蓄積して血栓を作り、血流が悪くなる心臓発作です。

病院に電話して救急科医に説明すると、すぐに来院するようにとの意見でした。

R さんは病院へ着くと、すぐに造影剤を静脈から点滴して冠動脈の CT を撮影してもらい、心臓に血流を送る冠動脈の比較的末梢の部位に脂質が沈着して高度のプラークがあり、狭心症と判断されました。一泊入院して血管造影を受け、その部位にステント（体内の管状の部分を広げる器具）が留置されました。中性脂肪を下げる薬に加えて血栓を予防する抗血小板薬が処方されました。

Rさんの診断と治療の流れ



1 週間ほどして R さんが診察室を訪れました。R さんと同じように丸顔でぽっちゃりとした体型の奥さんが付き添って来ました。奥さんは心配そうな表情で言いました。

「主人はタバコを吸わないし、まだ年齢も 60 歳前ですが心臓発作をおこしたのは、生活の何が悪かったのでしょうか？」

「何が悪いのかは、難しい質問です。心臓発作の原因は複雑ですから。確かにタバコを吸う人に多いのは事実です。しかしご主人の場合は運動不足に食べ過ぎでからだに脂肪が蓄積していることが理由として大きいでしょう。」

「そうなんです。主人は昔から運動が嫌いです。運動しないとまた心臓発作がおきますか？」

「起きると思います。」私の答えに R さんがはっと顔色を変えましたので、私は付け加えました。

「もちろん血栓の予防薬や中性脂肪を下げる薬である程度は血管が保護されています。」

R さんがつらそうな表情で黙っていると、奥さんは笑顔で、今後はなるべく二人で散歩すると言いついて残して帰りました。

その後 2 年が経過しましたが、きちんと薬を飲みながら幸い再発なく過ぎていきます。R さんの残業や夜の遅い食事は改善されていませんが、白いご飯を控えて散歩を心がけているということです。もちろん体重はなかなか変わりありません。

「ニコチン性口内炎」ご存知ですか？

タバコは肺に悪い！心臓に悪い！
 というのはよく知られていることと思います。

タバコの煙の入り口はお口であることを忘れてはいけません。

吸った煙やニコチンは直接口腔内に触れています。
 つまり、口腔内はタバコによって大きな被害をうけています。

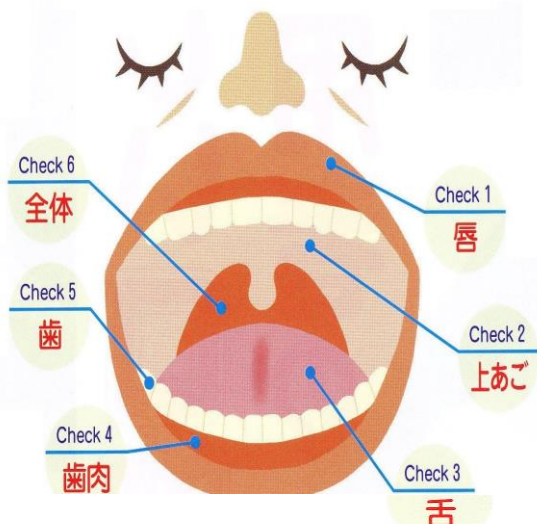
タバコが直接接触した口腔内の歯ぐき、舌、頬の内側は、
 健康な方と比べると、喫煙によりビタミンの破壊や
 血管収縮による血流障害のため、歯ぐきの萎縮、
 口腔内の乾燥等がおこり、色が灰色に近い色になってきます。

一般的に知られている「口内炎」の状態とは違いますが、
 お口の中がダメージを受けている状態には変わりありません。
 これが、「ニコチン性口内炎」です。

歯周病が急激に進み、自分の歯がなくなるリスクが高くなります。
 また、非喫煙者と比べると、口腔がんのリスクも上がるといわれて
 います。



禁煙に成功された方、タバコはまだやめられないなあ
 という方、一度、口腔内のチェックを
 してみてくださいいかがでしょうか！！



《電話による診療予約受付》

月～金 午前9時から午後5時まで
 直通電話 (052) 950-0560

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

COPDは、タバコの煙を主とする有害物質を長期間にわたって吸い込むことで、気管支と肺に慢性的な炎症や障害が起こる病気です。

気管支の周りが炎症によってむくみ、痰が気管支にたまり、空気の通りが悪くなります。

また、肺泡が炎症により破壊され、肺の弾力がなくなり、息を吐き出しにくくなり、酸素の取り込みが悪くなります。

初期症状は長引く咳や痰、歩行時や階段の昇り降りなど、身体を動かした時の息切れです。

放置すると、息切れを避けるために、無意識のうちに運動量が低下し、体力や筋力が落ち、さらに息切れが悪化するという悪循環がおこります。

肺だけに異常が起こるのではなく、全身性炎症がみられ、栄養障害、骨粗鬆症、骨格筋機能障害、心・血管疾患のリスクと関連していると考えられています。

COPDは徐々に進行していく病気で、いったん壊れた肺泡は治療によっても元にはもどらないため、早期診断と治療の継続が重要とされています。

禁煙はCOPDの発症リスクを減少させ、進行を抑える最も効果的な方法といわれています。

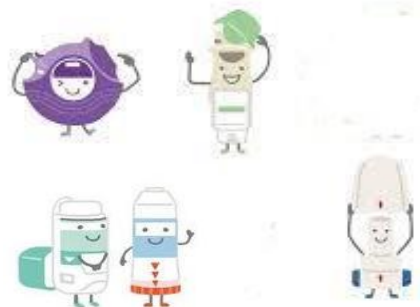
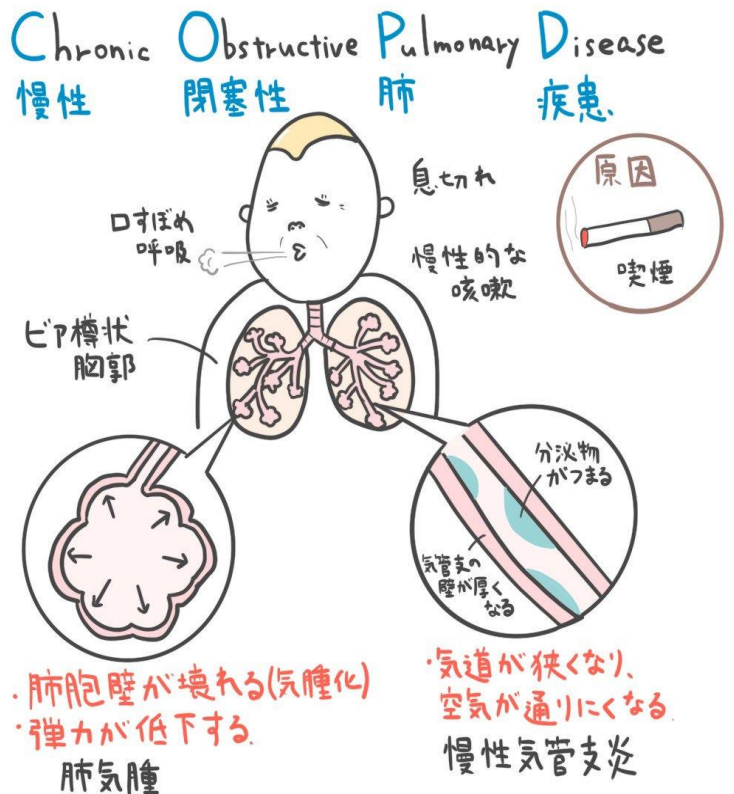
COPDの薬物療法に用いられる主な薬剤は、気管支拡張薬や吸入ステロイド薬、喀痰調整薬です。息切れの改善や、運動能と身体活動性の向上および維持、増悪の予防に有用です。

気管支拡張薬には、交感神経を刺激する作用の β_2 受容体刺激薬や、副交感神経を抑える作用の抗コリン薬があります。

(交感神経が優位るとき気管支は拡張し、副交感神経が優位ときは収縮します)

これらの吸入薬には、効果発現の早い短時間作用性のものや、1日1回または2回の吸入で作用が持続する長時間作用性のものがあります。

吸入薬は気管支に直接作用するため、微量で効果を上げることができ、全身的な副作用を軽減することができます。



愛知三の丸クリニックの診療科目と診療時間

【診療科目】

内科、外科、眼科、皮膚科、歯科・歯科口腔外科

【診療時間】(都合により担当医師が変更となる場合があります。)

2019年8月1日現在

診療科目	時間	月	火	水	木	金
内科	午前	(血液)杉崎 (循環器)飯田	(ほうだい) (内分泌)蓬臺 (循環器)加藤	(循環器)石黒 (血液)下川 (循環器)飯田	(循環器)飯田 (消化器)岡田	(内分泌)浅井※2 (血液)緒方
	午後	(呼吸器)※1 (血液)緒方 (循環器)飯田	(循環器)松波 (血液)緒方	(循環器)飯田 (血液)下川	(循環器)宮部 (血液)杉崎	(呼吸器)渡辺 (血液)杉崎
外科	午前	—	—	—	鈴木	—
	午後	—	鈴木	—	—	—
眼科	午後	中村	—	—	鶴田(第1・3・5週) 長屋(第2・4週)	—
皮膚科	午後	—	—	—	(かよう) 嘉陽(第1・3・5週) 梶村(第2・4週)	—
歯科 歯科口腔外科	午前	(ふさやま) 總山	總山	總山	總山	總山
	午後	總山	總山	總山	總山	總山

(※1) 月曜午後の呼吸器は、第2週と第4週のみ診察します。

(第2週は中畑医師、第4週は石田医師、重松医師、山田医師のいずれかが診察します。)

(※2) 金曜午前の内分泌は、第2週と第4週のみ診察します。

【診療受付時間】

午前： 8時50分から11時00分まで

午後： 12時50分から15時30分まで(眼科は15時00分までの受付です。)

【その他】

休診日については、院内掲示もしくは当クリニックホームページでご確認ください。

URL：<http://www.sannomaru-hp.jp/>

医科の再診の場合は、総合受付または電話(医科予約受付専用電話：052-961-7012)にて予約を受け付けます。

歯科の予約は、歯科受付窓口または電話(歯科予約受付専用電話 052-950-0560)にて予約を受け付けます。

各種健康診断・人間ドックのお問い合わせは、電話(052-950-0500)にご連絡ください。

外来よりお知らせ

【禁煙外来について】(内科)

当クリニックでは、毎週水曜日に、内科の下川医師の指導・管理の下に内服薬を用いた禁煙指導(禁煙外来)を行っています。

内服薬による禁煙をご希望の方は、お気軽にご来院ください。

【AGA(男性型脱毛症)について】(外科・皮膚科)

AGA(男性型脱毛症)による薄毛でお悩みの方は、外科(毎週火曜日の午後、木曜日の午前)及び皮膚科(毎週木曜日の午後)において、医師の診断の下に内服薬フィナステリド錠(プロペシア錠)の処方を行っています。

AGAは少しずつ進行しますので、できるだけお早目の受診をお勧めしています。

当クリニックにご来院の際は、保険証、診察券(初めての方を除く)を持参し、総合受付にお申し出ください。

編集後記

愛知三の丸クリニックだよりの感想や取り上げてほしいテーマ等がありましたら下記メールアドレスにご連絡ください。今後の参考にさせていただきます。

E-mail

aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp

愛知三の丸クリニック

住所 名古屋市中区三の丸3-2-1
電話 052-961-7011(代表)
052-961-7012(医科予約専用)
052-950-0560(歯科専用)
052-950-0500(健診専用)

(一般用)