

### デング熱

#### §はじめに

「今年の夏、代々木公園にいったら、危ないですか？」診察室でこう尋ねる方がありました。出張で東京によく行かれるようで、昨年(平成26年)8月に代々木公園の蚊に刺され、デング熱に感染した人が多かったことを危惧してのことでした。

「去年、デング熱のウイルスをもっていた蚊が卵の中にウイルスを保存して、翌年に生まれた蚊がデング熱を感染させるということはないと考えられているから、心配しなくてよいです」とお答えしました。

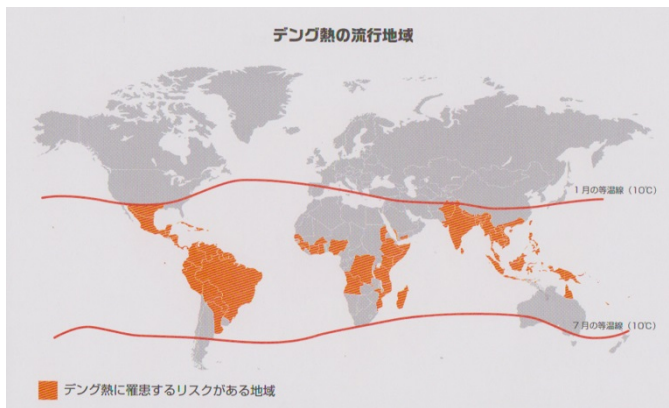
#### §症状

デング熱の症状は発熱以外には頭痛、嘔気、嘔吐、筋肉痛、関節痛、咽頭痛など、他の急性発熱疾患とよく似ています。デング熱に感染すると血小板数や白血球数が減少すると指摘されていますが、症状そのものからはデング熱と診断することは困難です。

#### §デング熱感染を心配する状況

デング熱にかかったかもしれないと心配になったときは次の点を考えて下さい。下図に記した

デング熱の流行地域を旅行したかどうか、または平成26年8月～9月のように、日本のどこかでデング熱が集団発生し、その地域に滞在していたかどうかということを確認する必要があります。または、外国の流行地でデング熱に感染した帰国者や外国人旅行者が徳島に来て、徳島に生息するヒトスジシマカがその人の血を吸い、その蚊が徳島の人を刺すことでデング熱が流行するということはありません。しかし、そんな状況で自分が一番に発症するということ



はないでしょう。ですから、メディアでのデング熱流行報道に注意さえしていれば、デング熱感染に関しては心配することはありません。なお、デング熱はそのウイルスをもった蚊に刺されることで感染します。デング熱にかかっている人から他の人へと直接感染するわけではありません。

#### §防蚊対策

それでも気になる人は防蚊対策をすればよいでしょう。具体的には次の三つの方法が考えられます。

##### ① 肌の露出を避ける(長袖、長ズボン、帽子)

しかし長袖や長ズボンでも、織り目の粗い生地を使った洋服では、蚊は容易に服の上から刺してきます。生地の詰んだ長袖、長ズボンでなければ効果は十分ではありません。また足元にも注意が必要で、透けるような薄い靴下であれば効果はありません。長靴などを履いてしまうと完璧でしょう。また襟元やうなじも蚊に狙われやすく、タオルなどで覆うのも一法です。

##### ② 虫除け剤を使用する

皮膚に直接吹きかける事ができる防虫スプレーが市販されています。防虫成分として日本で使

用されているものは、ディート（DEET：N,N-diethyl-m-toluamide）という化学物質を主成分にしていますが、その含有量によって防蚊効果の持続時間は異なります。DEET 4.75%含有の製品では1.5時間程度、23%含有の製品では5時間程度の有効性があるとされています。店頭で製品の成分表をご覧下さい。子供さんやお孫さんにもと思われる方がいるでしょうが、生後6ヶ月未満の幼児にはDEETを含む虫除けスプレーは安全性の面で危惧があるため、使用禁止とされています。ご注意下さい。生後6ヶ月以上2歳未満の小児には1日に1回だけ、2歳以上12歳までの小児には1日に3回まで使用できるとされています。手元に虫除けスプレーがない場合にはアースやキンチョールなどのピレスロイド系殺虫剤も使用できますが、これは直接皮膚に噴射するのではなく、服の上だけにと限定されています。

### ③ 蚊の発生防止

庭の空き缶に貯まった水の中に、ボウフラを見つけて驚いたことがあります。蚊が繁殖するシーズンでは、植木鉢の水受け皿やプラスチック容器などに貯まった水を、こまめに捨てるのが大切です。家の周囲に蚊を増やさないよう、蚊の繁殖を減らす工夫も大切です。東京都が面白い標語を作っていました。「水のないところに、蚊は立たぬ」家の周囲を見回って、蚊の繁殖を未然に防ぐようにしましょう。

【坂東】

参考文献：グローバル感染症マニュアル（南江堂） デング熱診療ガイドライン（厚生労働省）

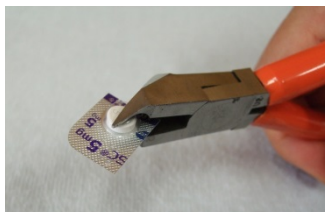
## 薬の分割道具（ニッパー）



夏になると、私の携帯電話には「血圧が下がってきたけど、どないしたらええで？」というお尋ねがよくあります。「今服用している〇〇という薬を半分に分割して下さい」とお答えすることが多いのですが、「薬を割るのが難しい」と言う声を良く聞きます。普段薬局でもらう薬には中央に割線が入っているものが多く、薬の効果が強く出た場合には、その割線で半分に割れるようになっています。しかし高齢になると小さな薬を指先で半分に割るのは至難の業のようで、うまく割れないと言われる方や、割ると片方が飛んでいったりして捨てるのも大変と言われるたりします。



そんなとき、写真のようなニッパーを使うと、上手に分割することができます。薬を裸にせず、包装されているままで、割線に沿ってこの道具で押し切ると、割った薬が飛んでいったりせず、容器の中に留まったままで分割することができます。知識として知っておかれると役立つでしょう。ニッパーはホームセンターなどで、千円前後で入手できます。



なお、薬の中には分割してはいけないものもあります。薬の表面をコーティングして有効成分が表面からゆっくり溶けていくように作ってある薬は、半分に割ってしまうと断面から薬が急激に溶け出し、急な効果が生じる危険性があります。こういった薬は分割してはなりま



せん。アダラート CR や抗血小板剤などが該当します。このため、私の指示のない薬を無断で分割することはないよう、ご注意下さい。

なお、気温が上昇してくると季節では、例えばノルバスクの5mg錠をあらかじめノルバスク2.5mg錠の二錠にして処方しておく、血圧が下がったときは二つのうちの一つを飲めばよいことになり、割る手間が省けます。薬の分割で頭を悩ませるようなら私にご相談下さい。

【坂東】

# 野良猫対策 野良猫対策 野良猫対策 野良猫対策

通院される方の中には愛猫家がたくさんおられます。ネコに1日3回のインスリンを皮下注射していた方もいて、驚きました。ネコといえども、長年一緒に生活していると家族と同じと言われていました。今回の記事も書こうかどうか迷いましたが「野良猫に困っとるんで、なんぞええ方法ない？」と相談される方もいました。かく言う私も自由気ままに我が家の庭を闊歩する野良猫に、20数年来、困っていました。そこで、今回は我が家がたどり着いた野良猫対策について書いてみます。

自宅には10坪ほどの家庭菜園がありますが、野良猫の糞に悩まされたり、植えた野菜苗を踏み倒されたりで、大変でした。苗の周囲にプラスチックのトゲトゲ製品を置いてみましたが、その上にどうだと言わんばかりに糞をされたこともあり、全く効果はありません。また野良猫を追い払うと、家の境界のブロック塀を伝って逃げていくため、そのブロック塀の上に右のような写真のトゲトゲ製品を設置しました。しかし、野良猫はなんとそのトゲトゲの上を平気で走って逃げていきます。有刺鉄線を置いてみようかと思いましたが、さすがにそれはためらわれ、やりませんでした。

そんな折、ある雑誌の特集記事で「ネコちゃん しちゃダメ〜！」と銘打った変動超音波式ネコ被害軽減器（ガーデンバリア ミニ）を見つけました。これは右の写真のようなもので、ネコに限らず、一定の大きさの恒温動物を感知すると不規則な周波数の超音波を発し、小動物に不快な感じを与え、その場所に近づかないよう、学習させる装置です。

人間が聞き取ることのできる高い音は2万ヘルツ程度といわれていますが、ネコは6万5千ヘルツまで聞き取ることが

ができるようです。この装置は動物を感知すると1万8千〜2万3千ヘルツまでの超音波を連続的に変動させながら発生させるため、人には聞こえませんが、ネコには不愉快な音として認識されます。

我が家でこの装置を試してみま

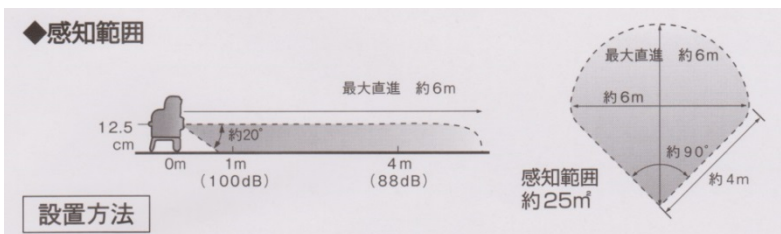
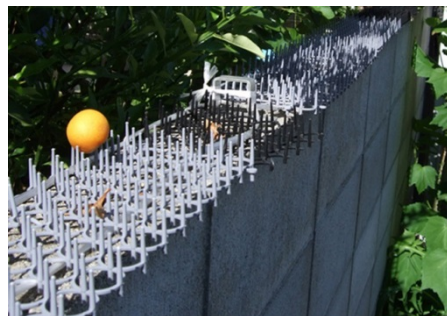
すと、20代の二人の娘のうち、一人には不愉快な音として感じられましたが、もう一人はどうもないとのこと。若年世代には聞こえる人もいるようで、この装置は若い人には向けない方がよいでしょう。困みに、私には全く聞こえません。

この装置を我が家の家庭菜園に設置して、すぐにその効果が現れました。庭を我が物顔に歩いていた野良猫がこの装置を設置してから二ヶ月間、ピタリと来なくなったのです。慣れが生じるかもしれませんが、また野良猫が高齢になって高音性難聴になったり、認知症になったりすれば、効果はないかもしれませんが、しばらく観察してみようとは思っています。なお、この装置の効果が及び範囲は右上図に示す程度ですので、効果の途切れる領域をネコが歩く事はあります。家の庭端を通って隣の家に行く程度のこと、ネコの日常生活として認めてやらねばと思っています。

単2乾電池4個で3〜4ヶ月は作動します。値段はネットで5千円弱。野良猫に手を焼いている方は試してみられてよいでしょう。愛猫家の皆様、ごめんなさい。ネコを傷つせず、活動範囲を制限するだけですので、お許しを！

【坂東】

参考文献：「ねこの秘密 山根明弘 文春新書」



## 夏の高血圧上昇

気温が上昇すると、血管が拡張し、血圧は徐々に低下してきます。夏のこの時期は、血圧が低下して降圧剤を休薬されている方、減量されている方もいらっしゃると思います。しかし、急に血圧が上昇し「気温も上昇しているのに・・・なぜ？」と思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？血圧上昇の要因として、下記のような事に、お心当たりはありませんか？

### ①睡眠不足

- ・ 熱帯夜が続き、睡眠不足になる。
- ・ お盆は、お子さんやお孫さんの帰省や来客で就寝時間が遅くなり睡眠不足が続く。
- ・ 旅行中は、ついつい夜更かしをしてしまう。慣れない部屋や寝具でなかなか眠れない。

※ 寝室の室温は25～28℃くらい、湿度は40～60%くらいが最適といわれています。エアコンの温度設定をし、室温を一定に保ちましょう。扇風機を使用する場合は、直接風が当たらないようにしましょう。どうしても眠れない場合は、睡眠導入剤の力を借りるのも一つの方法です。旅行時や、翌日大切な仕事や行事が予定されている時だけ服用されている方もいらっしゃると思います。その時は、事前に薬の効果や作用時間を試しておくことで安心して服用できます。

### ②食事の変化

- ・ お盆や旅行で外食をする機会が増え、塩分量が多めになる。
- ・ お盆は、久しぶりに家族がそろい、食事量や間食、アルコール量が増える。また、夏休みでお孫さん中心のメニューになりやすい。
- ・ 普段より忙しい生活になり、薬を飲み忘れる。

※ 外食の場合は、丼物や麺類などの単品メニューよりも、ご飯とおかずの定食形式がお勧めです。外食をした日は、前後の食事でも工夫して塩分摂取が1日6g未満になるように調整しましょう。また、お盆は、おみやげやお供え物など頂き物の多い季節ですが食べ過ぎには注意しましょう。アルコール摂取後、数時間は血圧が低下しますが習慣的な飲酒でアルコールの量が増えると血圧は上昇します。飲み過ぎには注意しましょう。また、おつまみでエネルギーや塩分過剰になるので注意して下さい。旅行に行かれる方は、薬を忘れないように持参しましょう。また、食事の準備や片付けで忙しく飲み忘れのある場合は、ご家族に声かけをお願いしましょう。

### ③運動不足

- ・ 暑いので、今まで続けていた運動（ウォーキングやジョギング等）を休んでいる。
- ・ 夏季休暇で、運動施設（スイミングやジムなど）が閉鎖されている。

※ 大型スーパーの店内を歩いたりルームランナーやステップ台を利用して室内で運動しましょう。また、ラジオ体操やストレッチもお勧めの運動です。秋口から冬場にかけての高血圧上昇に備えて、夏から体づくりをしておきましょう。

### ④過労・ストレス

- ・ 暑い戸外とクーラーのよく効いた室内との温度差が大きく、体の負担になる。
- ・ お盆の準備や片付けなどで疲れがたまる。
- ・ 大勢の来客などで、精神的ストレスを感じる。

※ 室内と外気温の差に注意をしましょう。クーラーの効いた室内では、膝掛けを使用したり軽い羽織物を用意しておく。熱中症対策も忘れないようにして下さい。

※ お盆の準備や片付けなどは、一気にせず、少しずつ疲れを感じない程度に動きましょう。ご自身にあったストレス発散法で気分転換を。

■ 四季を通じての高血圧上昇要因は・・・

- ・ 寒暖の差が大きい。
- ・ 便秘の為、長時間トイレで力む。
- ・ 強いストレス（仕事・災害・冠婚葬祭・騒音・親類や近所間のトラブル等）
- ・ 育児や介護等で疲労がたまる。
- ・ 痛みを我慢する（怪我・歯痛・頭痛・腰痛・膝の痛みなど）

・喫煙・アルコールの多飲等。

▲もし、生活の変化などがあった場合には、どんな些細な事でもいいので、血圧手帳にご記入下さい。どんな場合に上昇したか？どんな事をした時に血圧が下がったか？などが観察できて、今後の対策がたてやすくなります。

#### ■□■ 血圧変動時の対応 □■□

クリニックでは、会計時に、カルテのコピーをお渡ししています。院長がカルテの「評価と計画」という欄に、血圧が上昇した場合や、低下した場合の対処方法を書いています。カルテをごらんになってわかりにくい場合は、診療時間内ならクリニックへ、診療時間外なら院長携帯（午後10時まで）におかけ下さい。その際、前回受診時のカルテをお手元においてお話しただくと、記憶の間違いもなく院長も助かります。

↑血圧の上昇時に備えて

血圧が上昇して、薬の増量が必要になった場合、あらかじめ予備薬を持っておかれると、休診日や深夜も安心です。

・・・ もし、血圧が下がり過ぎたら・・・

降圧薬を、急に全て休んでしまうとリバウンド現象(反跳現象)といって、薬を飲む前の血圧よりも高くなる事があります。数種類の薬を飲まれている方は、薬を減量したり休薬する順番がありますので、カルテの「評価と計画」欄をごらん下さい。ご不明な場合は、ご連絡下さい。

※参考文献：今日の健康「高血圧無理なく自分で下げる」河野雄平

【看護師：長尾・竹内・速水・阿部・越久村・リトル】

## 【緊急連絡時の電話対応について】

①当クリニックでは診療時間外の病状変化等の対応として、緊急連絡先の携帯番号を診察券に明示しています。この番号はあくまで時間外（診察終了後、午後10時まで。日曜・祝祭日は午前7時から午後10時まで）の病状変化等の緊急時におかけ頂く番号になっており、院長が直接対応いたします。なお、院長の携帯電話には種々の勧誘電話などもかかるため、非通知設定の電話には応答しないよう設定しています。ご自身の携帯電話を非通知設定にしていますと、院長の携帯電話は反応いたしません。ご注意下さい。また、院長が航空機などでの移動中や講演で電話に出られない場合もあります。その時は、後からかけ直しています。可能であればお電話をいただく前にカルテを手元にご用意していただくと、スムーズに対応が出来ますのでご協力をお願い申し上げます。



②診療時間内にこの緊急連絡先におかけ頂いても院長は診察中であり出られませんので、必ずクリニックの番号におかけ頂くよう重ねてお願い申し上げます。

③これらの電話対応により、院長から指示や回答などがあった場合は電話再診料が発生します。次回受診の際に会計と一緒にご精算させていただきますのでご理解のほどお願い申し上げます。

## 【処方せんのFAX送信について】

診察終了後にお薬が出た方は処方せんをお渡ししております。ご希望の方には調剤薬局へのFAX送信をしておりますが、会計にお呼びする前にFAX送信をしておりますので、いつもと違う薬局へ行かれる方は、受付時もしくは診察に入るまでにお申し出下さい。また以前にもお伝えしておりますが、処方せんには有効期限があり、発行日を含めて4日以内にお薬と引換えて頂くようになります。どうしても4日以内に調剤薬局へ行くことが難しい場合も申し出てください。【受付事務：堺・湯浅・木本・森本】

# コレステロール摂取基準撤廃！？

平成27年4月に厚生労働省から「日本人の食事摂取基準2015年版」が発表されました。食事摂取基準とは、国民の健康の維持・増進や生活習慣病予防などを目的として、各栄養素の摂取量の基準を示したもので、5年毎に改定が行われています。今回の改訂で、これまで上限が定められていた食事からのコレステロールの摂取目標量（男性750mg、女性600mg上限）が撤廃されたため、「コレステロール摂取基準撤廃」という報道があったのをご覧になった方もあると思います。撤廃の理由は、「健常者では食事から摂取するコレステロールが増えることで血中コレステロール値が高くなるという証拠が十分でないため」と説明されています。血中コレステロール値が高いと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞の発症頻度が増加することはよく知られています。そのため「コレステロールの摂りすぎは体に良くない」と当たり前のように信じられているなか、この報道だけを聞くと、「コレステロールをいくらとってもいいの？」「コレステロールの高い人は？」などと疑問が生じると思います。

注意したいのは、食事摂取基準は「健康な個人並びに健康な人を中心として構成されている集団」を対象としているため、高血圧や脂質異常症等の疾患があり、治療を目的とする場合は、それぞれの疾患の治療ガイドラインを用いる必要があるということです。「脂質異常症」の場合は、動脈硬化学会が作成している「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版」を用います。今回の食事摂取基準の改定に対して、動脈硬化学会は「健常者の脂質摂取に関わるこの記載に賛同している。ただし、このことが高LDL血症患者にも当てはまるわけではないことに注意する必要がある。」との声明を発表しました。

つまり、LDLコレステロール（以下LDLと略す）が高い方のコレステロール制限がなくなったのではないということです。ただし、同学会は高くなった血中LDLコレステロールを減らすためには、コレステロール摂取のみを制限しても改善はほとんど期待できず、生活習慣や運動、食事など包括的に修正することが大切だとしています。

人は必要なコレステロールの7～8割を肝臓などの体内で合成しており、食物から摂取するのは2～3割程度です。食事からとるコレステロールだけを制限するのではなく、体内でのコレステロール合成を増やさない食事を考える必要があるのです。

では、LDLが高い場合、具体的に食事はどのようなことに注意すればよいのでしょうか？まずは、過食せず適正な体重を維持することと、栄養バランスのとれた食事をすること。そして、飽和脂肪酸やトランス脂肪酸はLDLを増やすため、コレステロールや飽和脂肪酸を多く含む肉の脂身や卵黄、乳製品、トランス脂肪酸を含む菓子類や加工品の摂取を控えること。さらに、LDLを下げる働きのある食物繊維を多く含む未精製穀類（玄米など）、野菜、海藻類の摂取を増やすことがあげられます。

どうしても「コレステロールが高い＝食事のコレステロール制限」というイメージが強く根付いており、「コレステロールが高いので卵は食べない」と言われる方が多いのが現状です。しかし、食事からとるコレステロールだけに注目するのではなく、LDLを増やさないために、肉類や卵類より魚や大豆製品を選ぶ、野菜や海藻類をしっかりと食べるなど食事バランス全体を考えて調整することが大切です。

また、コレステロール値に問題がない場合は、食事のコレステロールを気にする必要はありません。ただし、単純に「いくら食べてもいい」ということではなく、栄養素の過不足なくバランスを考えて食事摂取をすることが必要です。コレステロール摂取基準撤廃となり「コレステロールをいくらとってもよくなった」のではなく「コレステロールだけに注目せず、食事全体の栄養バランスを考えることが大切」と考えてほしいと思います。不明な点や詳細な食事調整方法については食事相談時に管理栄養士にお尋ねください。

【管理栄養士 今村・藤原】

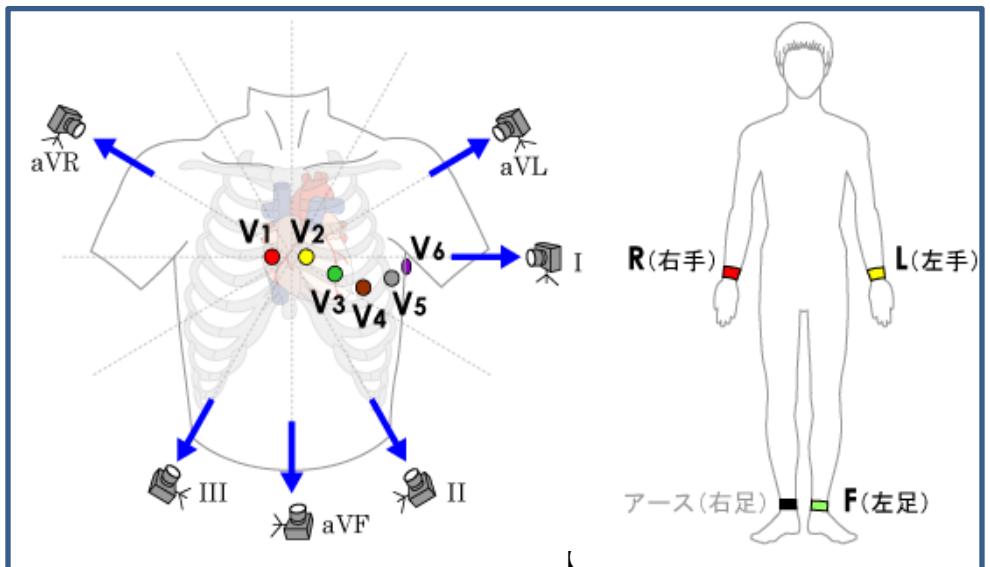
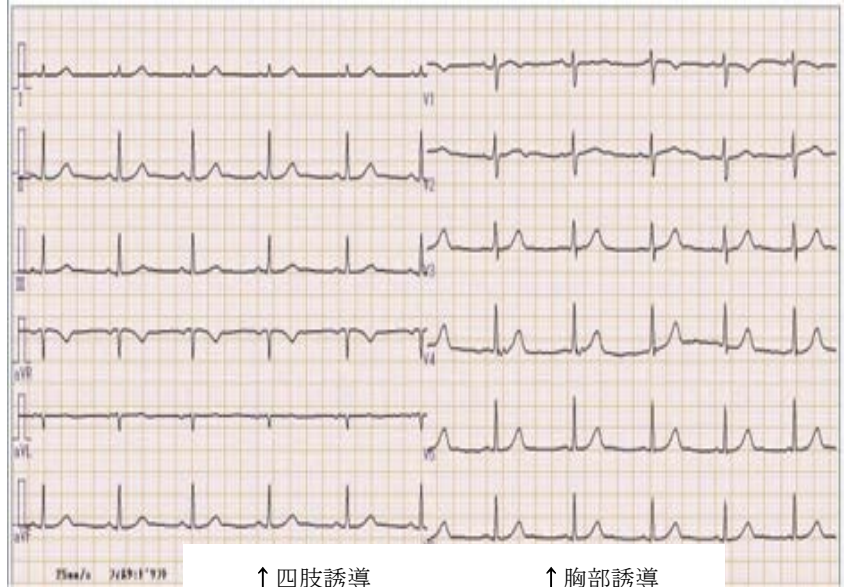
# ♡心電図＝12誘導心電図～なぜ12誘導？♡

心臓の検査でおなじみの心電図、正確には「12誘導心電図」といいます。わずか2～3分の検査で12種類の波形が1枚の紙に表示されます。

心臓の筋肉が全身に血液を循環させるために拡張と収縮を繰り返す際、微弱な活動電流が発生します。心電図検査では、手足や胸に電極として器具をつけ、その電流を検出し波形として描きます。心臓の電気的活動は平面的な活動ではなく立体的な活動なので、できるだけ広範囲に心臓を捉え、より正確に情報を得るために、12方向からの電流を記録します。その波形が12誘導心電図です。

手足につけた電極から記録される心電図を四肢誘導、胸部につけた心電図を胸部誘導といいます。四肢はⅠ・Ⅱ・ⅢとaVR・aVL・aVFの6誘導、胸部はV1～V6の6誘導あり、12誘導の計測をします。四肢誘導は、心臓を左右の側面から見た時、胸部誘導は、心臓を前から水平に見た時の様子を現しています。電極をつけた方向から心臓をながめて、電流が電極の方に向かってくる時は上向きの波形、遠ざかる時は下向きの波形になります。12方向から同時に眺めており、誘導の種類によって波の形が少しずつ違います。波形に変化が生じた誘導から病変部位も推測できます。痛みを伴わず短時間でできる検査ですが、短時間故、症状があっても波形に反映されないこともあり、その際は、ホルター心電図（24時間心電図）、運動負荷心電図などの検査を行うこともあります。

1枚の心電図からは、不整脈・心臓肥大・虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）・電解質（カリウムやカルシウムなど）異常・心臓の偏位・非常に多くの情報を得ることができます。心電図は、心臓病の発見や診断・病状把握・治療効果・薬の副作用などには欠かせない検査です。健診などで心電図の異常が見つければ、放置せず必ず診察を受けるようにしましょう。当クリニックでは、心電図施行時はカルテと共に心電図のコピーを帰りにお渡ししています。ご不明な点があればお尋ね下さいね。



【臨床検査技師：田中・森】

# 「野菜中心、間食はしない。ウォーキングを積極的に！」

素晴らしい女性がおられたので紹介します。販売業に従事する昭和29年生まれの方でした。

血圧は10年ほど前から140位で高めと言われていました。平成26年3月に頭の位置を変えるとふらつきがあり、自転車で走ると胸苦しさが生じるとして近医を受診。病院での外来血圧は165/90mmHgでした。このため降圧剤（アムロジピン5mg/日）が開始されて症状は消失し、家庭血圧は110~120mmHgで推移していました。店主や客の勧めもあり、このままの治療でよいかどうかとして同年6月に当クリニックを受診されました。

受診時の外来血圧は148/80mmHg。身長156.3cmで体重66.6Kgでした。診察では高血圧に伴う臓器障害はなく、初診から一週間後にトレッドミル運動負荷心電図検査を行いました。陰性でした。本人が訴える胸苦しさは虚血性心疾患によるものではなく、肥満に伴う左室拡張障害が主因と推定し、管理栄養士との面談を続けて、積極的な体重調整をと勧めました。その日の食事相談での内容は次の通りでした。「朝食は4枚切りの食パンを2枚とコーヒー。昼は仕出し弁当、夕食後の間食はヨーグルト1個。パンや仕出し弁当のカロリーの説明をし、食事のバランスをとるように」

なお降圧剤を服用し続けると頭がモヤモヤする感じがあるとして、当クリニック初診後数日して、前医のアムロジピンは中止していました。中止したままでよいかどうか、家庭血圧を計測して観察することとしました。

初診から一ヶ月後7月の体重は63.0Kgとなり、3.6Kgも減少していました。血圧は120台で推移しており、降圧剤は飲まなくても良いと伝えました。その後も食事相談を繰り返し、下のグラフの如く体重は減少していきました。1年のうちで最も血圧が上がりやすい年末の12月から翌年の2月にかけても観察しましたが、家庭血圧の上昇はなく110台で推移していました。

平成27年3月に受診された際の体重は50.6Kgで初診から9ヶ月で16Kgの体重減少がありました。採血検査項目もすべてが正常であり、当クリニックでの診療を継続する意味はなくなったため、診療の中止を伝えました。どうしてこんなに上手く体の調整ができたか、友人に尋ねられたらなんと答えますかと尋ねると、「野菜中心、間食はしない。ウォーキングを積極的に！」と言われ、笑顔でクリニックを後にされました。

「医療費の削減にジェネリック医薬品を」と厚生労働省は広報していますが、この女性のような身体作りをすると、薬が不要になり、医療費はゼロになります。全ての方が上手くいくとはいえませんが、薬を減らせるよう、食事と運動で調整を続けることは治療の基本であり、大切です。是非試みて下さい。

【坂東】

