藍色の風　第６９号 *Bando Heart Chronicle*

平成 29 年 1 月 1 日（隔月発行）　編集発行人　医療法人坂東ハートクリニック　　坂東正章

〒770-8025　徳島市三軒屋町下分 28 番地　http://www.bandoheart.jp

もっと気軽に泌尿器科受診を！

§はじめに

泌尿器科という診療科への印象は、世代によって異なるようです。性病科という名称を現在も併記している泌尿器科医療施設があり、泌尿器科受診のハードルが高いという患者さんに今でも出会います。また女性にとって泌尿器科は男性専用の診療科と思っている人がまだおられ、排尿に関するトラブルを婦人科だけで相談している人もいます。こういった現状を改善しようと、ある泌尿器科医は次のように提案しています。「泌尿器科という医学分野は大きく三分野に別れる。手術に関連する泌尿器外科、男性の性機能に関して対応する男性科、男女に共通する排尿トラブルを扱う排尿科。そういった名称を併記すればよいのでは？」それも良い方法かなと思ったりします。

さて、私は現在 63 歳で、幸い大きな病気はありません。健康管理には努めていますが、思いがけない落とし穴に入ってしまい、泌尿器科のお世話になりました。

§突然の排尿痛

平成 28 年 11 月の日曜日、所用があり午前６時に自宅を出て車で京都に向かいました。クリニックで朝刊をとり川内インターからそのまま高速道路へ。いつものように淡路のハイウェイアオシスでトイレ休憩をとり、３号神戸線から名神高速道路に進み、京都南で降りて目的地の京都北部に向かって京都市内を走行。京都での用事は２時間ほどで済んだため昼食を済ませてから、午後２時過ぎに京都を出発。どこかの社寺を訪ねようかとも思いましたが、京都を出るのが夕方になると京都市内のラッシュに巻き込まれるため、早めに帰ることにしました。

名神高速を走行している時、普段感じない肩こりを自覚しました。長時間のシートベルト装着で肩が凝ったかなあと思いながら、首をくるくる回していました。肩こり対策として皆さんにお勧めしている肘〇体操は、残念ながら運転中はできません。帰りは中国道経由で淡路をめざし、再びハイウェイアオシスで休憩してから自宅に戻りました。走行距離は約 450km で京都市内の走行を含めると往復約８時間のドライブでした。夕食後は普段と同様午後 11 時過ぎに眠りにつきましたが‥

何か気持ちが悪い気がして目が覚め、普段感じないような会陰部の不快感と便意で目覚めました。寝室を出てトイレに向かい廊下に置いてある時計を見ると午前 3 時過ぎ。普段こんな時間に目が覚めることはありません。トイレで小用をすると尿が濁っており、これまでに経験したことのないような生臭い臭気がありました。また排尿を終えても会陰部に不愉快な感覚が残り、なぜか便意が続くため、排便してみましたが小さな便がでるだけでした。

「急性の前立腺炎だ！」と思いました。前立腺に炎症が生じて前立腺が大きくなり、前立腺後方の直腸を圧迫して便意を誘発していると推測しました。まだ発熱はしていませんでしたが、長時間のドライブ後に発生した排尿痛であり、急性の細菌性前立腺炎を発症したものと診断しました。

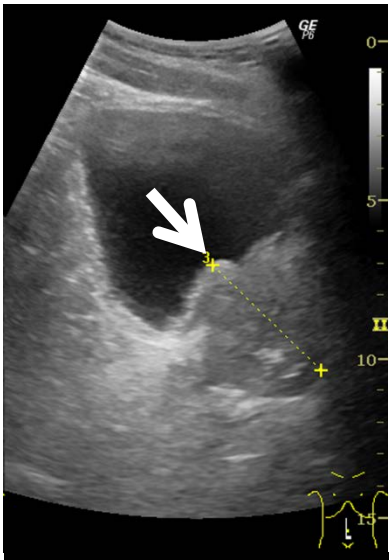
夜が明けたら自宅にある抗生物質を飲むことにして一旦寝室に戻り、そのまま寝付きました。起床後、やはり尿意があり、排尿しましたが尿は濁っており、臭気も持続。会陰部の不快感、便意とも続いていました。

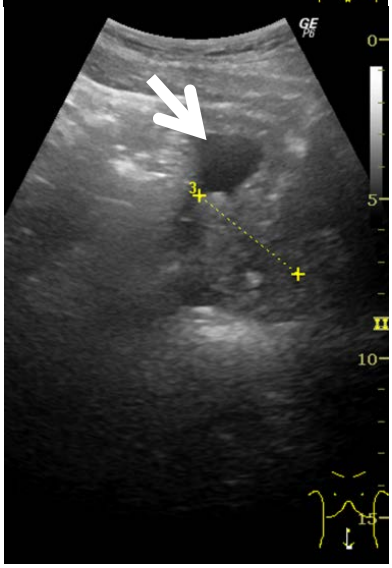
朝食後、手元にある抗生物質を服用して午前７時過ぎにクリニックに向かい、いつものように診療の準備を始め、午前 9 時からの診察を開始しました。しかし会陰部の不快感は続き、寒気を自覚。昼休みに受付で体温計を借りて測ってみると 39.0℃を示しています。検尿では白血球数は 20-30/視野、細菌は全視野に少々存在するという状態で、明らかな尿路感染でした。高い発熱を伴う状態では内服の抗生物質だけでは対応できず、採血検査と同時に点滴静注で抗生物質を投与しました。私は比較的発熱には強い方で、そのまま午後 6 時までの診療を継続。当日の採血検査結果は翌日にでましたが、白血球数は 20400 まで上昇していました。

このまま抗生物質を投与するだけで済ませてはならず、きちんとした泌尿器科的診療を受ける必要があります。以前から当クリニックの患者さんをたくさん診て戴いている武村クリニックの武村政彦先生にその日の夜にメールで連絡し、今後の対応策を相談しました。

翌日メールの返信があり、私が受診できる水曜日午後に予約を取って戴き、診療を受けることにしました。火曜日には体温は 37.0℃まで下がりましたが、排尿時の症状は改善したものの持続しており、抗生物質の点滴は継続。火曜日は午後８時までの診療でややきつかったのですが、なんとか乗り切ることができました。水曜日も抗生物質の点滴投与を行い、診療は予定通り午後１時半過ぎに終え、その日の夕方武村クリニックを受診して診察を受けました。

武村先生の診断は急性細菌性前立腺炎で、私の診断は間違っていませんでした。右上の画像がこのときの私の膀胱及び前立腺の超音波写真（排尿後の縦断面）です。感染した前立腺の部分（矢印）が白くなっています。また排尿後にも関わらず膀胱に尿が溜まっており、その量は 150cc と推定されました。いわゆる残尿です。（黒い三角形の部分が排尿後にも関わらず膀胱内に残っている尿）また前立腺は炎症のために腫れてその容量は 46ml になっていました。

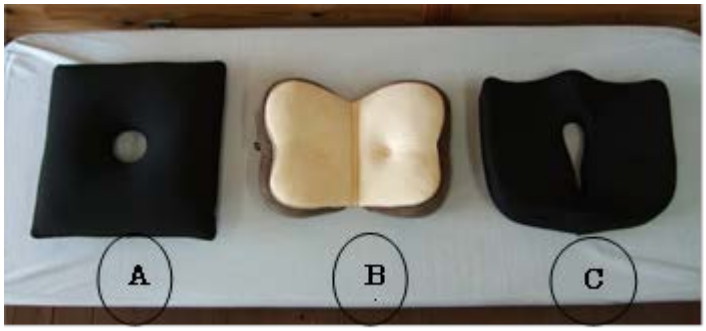




治療は２週間にわたる抗菌剤、前立腺肥大の内服薬投与で、すべて飲みきりました。２週間後に再び武村クリニックを受診し、検尿及び画像検査を受けました。尿は完全に正常化しており、その時の超音波写真（縦断面）が右横です。前立腺の容量は 28ml まで縮小して炎症は消失し、残尿（矢印）も 6cc ほどあるかないかといった状態で正常化していました。やれやれといったところでした。

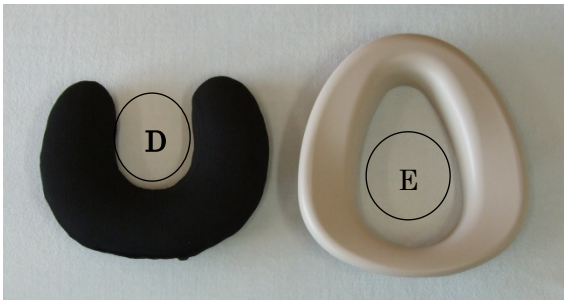
§急性前立腺炎発症で気付いたこと

▲１：長時間の運転に伴う合併症としてエコノミークラス症候群と呼ばれる下肢の静脈血栓症は有名です。それを避けるため、１時間ほど運転すればパーキングエリアなどでトイレ休憩をとるよう、皆さんに勧めてきました。私もそのようにしてほぼ１時間前後で休息をとるようにしていたのですが、今回はそのルールが守れていませんでした。また、長時間ドライブに伴って急性細菌性前立腺炎が発症しうるということを、完全に忘れていました。今回は目的地に着くまで約３時間少々の高速走行、１時間弱の京都市内走行でしたが、約４時間のドライブで走行開始１時間後に１回休憩しただけで、帰りのルートでも同様でした。このことが敗因の一つでした。さて、自家用車での長時間運転はシートベルトで身体を固定し続けるため、骨盤内、特に会陰部の圧迫が続いて前立腺のうっ血が生じ、急性細菌性前立腺炎を発症しやすくなると説明されています。乗用車の運転席は普通の椅子とは異なり、背もたれがやや後に倒れ座面は後方が低くなっています。このため臀部が沈み込みやすく、骨盤内のうっ血が発生しやすい構造になっています。助手席や後部座席ではシートベルトをしていても体をひねったり、足を自由に動かしたりすることができるため、運転するよりは前立腺炎発症の危険性は少ないでしょう。同様に、バスによる長距離旅行では、乗車中に体位を自由に変えることができるため、急性細菌性前立腺炎の発症は少ないようです。



私はこの病気の再発を防ぐために写真右のようなクッションを量販店などで購入して運転席に置き、会陰部の圧迫防止にはどれが有効か試してみました。写真右の A は誰でも思いつきそうですが、材質が軟らかいため会陰部の圧迫防止には効果はありません。

B は谷のような構造になっていますが、やはり効果はありません。C はカッチリした構造で、きちんと座れば会陰部の圧迫は避けられますが、体をにじったりすると会陰部は簡単に空間部分からずれてしまいます。写真右下の D は首用の枕ですが堅さが十分にあるものであれば、会陰部の圧迫防止には使用できます。D をもっと徹底したものにすれば E になります。通常の硬い便座には長時間座り続けることができず、かつ厚さが薄いため、効果的ではありません。軟らかい素材はないかと探し、TOTO の「やわらか補高便座」という製品を見つけて購入しました。高い部分が 8cm 程度の便座だけあって、会陰部が圧迫されるということはありません。また便座そのものも比較的軟らかな素材で作られているため、ある程度座り続けることは可能です。ただし 1 時間近く座っていると足のしびれを自覚することがあり、注意は必要です。ただ、運転席に置くには見た目が悪く、車を離れる時には薄い座布団か風呂敷などをかぶせておけばよいでしょう。



なお、急性細菌性前立腺炎は私的な長距離ドライブだけではなく、バスやトラックでの長距離運転でも注意が必要です。また長時間のサイクリングでも発生すると指摘されています。車の運転時間が長い方、ドライブやサイクリングを趣味にしている男性患者さんは結構おられます。私の二の舞にならぬよう、お気を付け下さい。また、同じ姿勢を続けることでも骨盤内のうっ血は生じ、この病気が発生する可能性があります。座位での長時間読書、麻雀、パチンコなどに際しても気をつけて下さい。

念のために申し添えますが、女性には前立腺はないため、この病気を心配することはありません。

▲2：加齢に伴う前立腺肥大

武村先生の診断では私の前立腺も年並みに肥大しているとのことでした。私は 60 代になってから尿線が少し細くなり、二つに分かれたりすることには気付いていました。今回前立腺のことを調べていて、尿線が二つに分かれることも前立腺肥大を疑う徴候の一つであることがわかりました。

男性の尿道内面は通常のホースのようにつるつるになっているのではありません。右の写真は大砲の砲身内側の構造ですが、弾を速く遠くに飛ばすため、砲身の内側にはらせん状の切り込み構造があります。男性の尿道内面もこのような構造になっていて、尿を速く排泄できるようになっている由です。太古の時代、ヒトの排尿行為は他の動物からすると、ヒトを襲う絶好の機会であったものと思います。できるだけ速く排尿を終わらせるために、このような構造になったのではと推測しました。

さて、尿量が十分あれば尿はらせん構造の効果で一気に排泄されるのですが、前立腺肥大があって尿の流速が遅くなると、尿の勢いが落ちてきて尿線は二つに別れてしまいます。男性の方はペニスから出た直後の尿線を観察してみて下さい。次頁の写真は風に吹かれて回転する飾り物ですが、このようなねじれた形態で尿が排泄されていることに気付くでしょう。尿線が二つに分かれるのは前立腺肥大の徴候と考えて下さい。その他、以下の症状の一つでも覚えがある場合は前立腺の病気の可能性があり、泌尿器科で相談して下さい。

「1 日に 8 回以上おしっこに行きたくなる」「夜おしっこに行きたくなって何度も目が覚める」「おしっこが我慢できなくなった」「いきまないとおしっこがでない」「おしっこの勢いが弱く、途中で止まってしまう」「おしっこをした後もすっきりしない」「トイレの後、おしっこが漏れてしまうことがある」

▲3：残尿ということ

2 頁の写真に示しましたが、排尿してしまったにもかかわらず膀胱に尿が残っている状態を残尿があるといいます。超音波検査をすれば簡単にわかります。さて、過活動膀胱という泌尿器の病気があります。この病気では突然の強い尿意と頻尿が生じます。こういった頻尿の治療として新聞や雑誌に民間薬の宣伝がよく掲載されています。どの程度の効果があるのか私にはわかりませんが、残尿の有無を確認せずにこういった薬剤を服用しても適切ではありません。頻尿を自覚した時には、安易に民

間薬に飛びついてしまうのではなく、きちんと泌尿器科の診療を受けられるよう勧めます。残尿があるのにこの種の薬を服用しても、効果は期待できません。

▲4：最近の泌尿器科

冒頭に泌尿器科は男性中心の診療科と思われやすいと書きました。しかし今回私が受診した武村クリニックの待合室では、男性よりも女性が多く驚きました。クリニックの内装や院長先生（右下写真）をはじめとしたスタッフの雰囲気が良いことも影響しているのでしょう。泌尿器科は男性専用の診療科ではありません。排尿に関するトラブルを抱えている方は、気兼ねせず泌尿器科を受診して下さい。どうしても女性泌尿器科医がよいと言われる方には、以前の『藍色の風』でも紹介した徳島大学病院の女性泌尿器科　山本恭代先生を紹介します。

§おわりに

「しもの話」はしづらいものです。しかし順調な排泄行為は、生きていく上で非常に大切です。恥ずかしがらずにご相談下さい。ご希望の泌尿器科に紹介いたします。　【坂東】

引用文献

・トイレが近い人の読む本　本間之夫　メジカルレビュー社・ゼロからわかる前立腺肥大症　前立腺癌　鳶巣賢一他　世界文化社・気持ちいいオシッコのすすめ　渋谷秋彦　現代書林・前立腺で、もう悩まない！　細井康男　ベスト新書・排尿障害で患者さんが困っていませんか？　影山慎二　羊土社・男性下部尿路症状診療ガイドライン　日本排尿機能学会　ブラックウェル・前立腺肥大症診療ガイドライン　日本泌尿器科学会　リッチヒル・標準泌尿器科学　赤座英之他　医学書院

新しい年が明け 2017 年が始まりました。皆さんお変わりなくお過ごしでしょうか。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

今回は帯状疱疹ワクチンの予防接種についてお知らせいたします。『藍色の風　第 68 号』に、帯状疱疹について院長の記事が掲載されました。当クリニックでも 2016 年 12 月より予防接種が可能になっております。ただし 68 号でも触れていますが、このワクチン接種が適切でない方もいらっしゃいます。ご希望の方は説明書をお渡ししていますのでご確認下さい。他院にて治療や投薬などを受けている方はその旨を必ずお申し出下さい。その後、院長の判断により接種が可能か否かとなります。なおワクチンは予約をいただいてからの取り寄せとなるため、連絡を戴いてから 1～2 日後以降の接種となります。ご希望当日のワクチン接種はできません。また、取り寄せした後はワクチンの品質保持期間に制限があるため、返品ができません。キャンセルは致しかねますので、あらかじめご了承願います。

≪再度のお知らせ≫

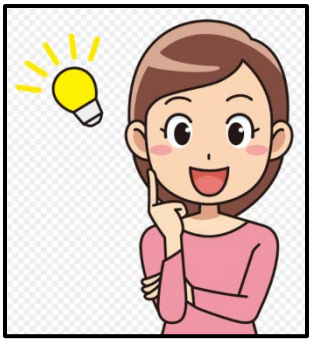
肺炎球菌ワクチンの定期接種の通知が届いている今年度の対象者で、まだ接種をしていない方は、平成 29 年 3 月 31 日までが期限となっています。過去に肺炎球菌ワクチンを受けたことがなく、今回ご希望の方は早めに受付までご予約をお願いいたします。　【受付事務：堺・湯浅・木本・西谷】

＜教室のお知らせ＞

・　１月２０日（金）ダイエット教室
・　２月９日（木）減塩教室
・　２月２４日（金）減塩料理教室

時間はいずれも１０時３０分～１２時３０分頃です。お申し込みは受け付け事務まで。

『考えて食べる』



食事相談で「食べてはいけないものを教えてほしい」と言われることがあります。「食べてはいけないものはないですよ」とお答えするのですが、体に良い食事をするには制限が必要と考えている人が多いなと感じます。制限がストレスになって調整がうまくいかないといわれることもよくあります。確かに食事調整をする上で、控えたい食品があることは事実です。しかし、基本的には食べてはいけないものはありません。「あれはダメ、これもダメ」と禁止しなくても、量や食べ方を工夫することで体に良い食事をすることはできます。では、どうすれば良いのか考えてみましょう。

食事の基本はバランスよく食べること。バランスよく食べるには主食（ご飯やパン、麺類など）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）、副菜（野菜、きのこ、海藻類など）を揃えるのがこつです。そして、バランスを整えた上で、個々の体の状態に合わせてカロリーや塩分等が過剰にならないよう調整をします。パンや麺類、菓子類などカロリー過剰、塩分過剰につながりやすい食品はどうしても食べてはいけないと考えがちですが、工夫して調整すれば禁止する必要はありません。無理なくやめることが出来るならそれでも良いですが、「好きでやめられない」「制限すると余計に食べたくなって調整出来ない」という場合は、「やめる」ではなく「どうすれば調整できるか」を考えればよいのです。

よく質問される食品の１つとして「パン」を例に考えてみましょう。「パンが好きでやめられない」と言われる方は多いですよね。「パンとご飯はどちらが良い？」と聞かれると、「パン食よりご飯食を」とお勧めします。そのため「パンはダメなの？」と思われる方が多いのですが、パンが禁止というわけではありません。「パンを食べる」と言ってもパンの種類や食べ方などによっておすすめ出来る場合と出来ない場合があります。

では、次の①～③の内、おすすめ出来る食べ方はどれでしょうか？【①朝食にパンとコーヒー。②朝食に食パンと目玉焼き、野菜サラダ。③間食に菓子パン。】答えを出すために、パンよりご飯を勧める理由を考えてみましょう。理由は３つあります。１つ目は塩分。ご飯は無塩ですが、パンには食パン１枚（5 枚切り）で約１ｇの塩分が含まれています。２つ目は糖質と脂質。ご飯にジャムやバターを塗る方はいないと思いますが、食パンにジャムやバターを塗る方は多いですよね。菓子パンなら自分で塗るジャムなどは不要ですが、菓子パン自体にクリームやバターなど糖質や脂質がたくさん含まれています。つまりパンの方がご飯よりも余分に糖質や脂質を摂りやすいということです。３つ目は、栄養バランス。ご飯を食べるなら一緒に食べるものは何が思い浮かびますか？朝食ならご飯に味噌汁、納豆などのおかずがイメージしやすいと思います。では、パンの場合は？パンとコーヒー、パンとヨーグルト、果物などの食事が思い浮かびませんか？おかずを用意しなくて良いから朝はパンで簡単に済ませると言われる方も多いように、パン食の場合どうしても炭水化物に偏った食事になることが多いです。以上のことから、塩分、糖質、脂質の過剰につながりやすく、栄養バランスが偏りやすいためにパン食よりご飯食を勧めるというわけです。反対に考えれば塩分や糖質、脂質の過剰に注意してバランスよく食べればパン食でも問題ないということになります。そこで、はじめの質問に戻ります。答えはバランスよくとれている②となりますね。ただし、塩分過剰とならないように、目玉焼きやサラダの調味料の塩分調整は必要です。①は塩分には問題ないですがバランスに偏りがあるためその調整が必要です。③の菓子パンは高カロリーであり出来るだけ避けたいのですが、食べるなら半分にする、間食よりも食事として野菜と一緒に食べるなど量や食べ方を工夫すればカロリー、塩分の調整が出来ます。ただ「パンはダメ」と制限するのではなく、「どうやって食べればよいか」と考えて調整すれば良いのです。

体に良い食事をするためには多少の我慢は必要かもしれませんが、過度の制限はストレスになってしまいます。ストレスにしないよう調整するには、「食べてはいけないもの」を覚えるより「どうして控えた方がいいのか？どうやって食べればよいのか？」を考えることが大切です。「カロリーや塩分を見ていたら食べるものがなくなってしまう」と栄養表示を見るのを嫌われる方もいますが、調整方法を考えるためには食べ物について知ることが必要なのです。無理なく食事調整するために『考えて食べる』。そのための知識や考える力を食事相談で一緒につけていきましょう。

【管理栄養士：今村・藤原】

「正しいお風呂の入り方」ってご存じですか？

寒いこの季節、温かいお風呂でゆっくり温まると、身も心も安らぎますね。日本人のお風呂好きは有名で、お風呂に関する情報もたくさんあります。今回は意外と知られていない、医学的な入浴の効果や正しいお風呂の入り方について紹介します。

◆医学的にお風呂が体にいい５つの理由

■**温熱作用：**温かいお湯につかると血管が拡がり、血の巡りがよくなります。新陳代謝が活発になり、酸素や養分が体の隅々まで運ばれ、体に溜まった老廃物や二酸化炭素が排出されて体がリフレッシュします。また、体が温まることによって筋肉がゆるみ、関節の緊張が和らぐので、肩こりや腰痛、筋肉痛が緩和されるという効果もあります。

■**静水圧作用：**水中では水面からの深さに応じて体に圧力がかかります。その作用は以外と大きく、肩までお湯につかると腹囲が３～５㎝縮むほどです。水圧で腹部が圧迫されると横隔膜が押しあげられ、肺が圧迫されて小さくなります。湯船に入った時に「ふぅ～」と思わず息がもれるのは、この静水圧によるものです。また、手足や胸腹部が水圧を受けると、マッサージ効果で血液が心臓へ向かって移動します。入浴で足のむくみが解消するのはこのためです。

■**浮力：**水につかると浮力がかかり、体重は９分の１ほどに少なくなります。体が軽くなってリラックスできると同時に、関節への負担も減少します。

■**粘性・抵抗性：**水には粘り気があります。水中で歩こうとしても素早く動けないのは、この粘性・抵抗性によるものです。お風呂の中で手足の曲げ伸ばし等のストレッチをすると効果的なのは、このおかげです。

■**清浄作用：**お湯には皮膚をきれいにする清浄作用があります。タオルや石鹸でこすらなくても、お湯につかるだけで毛穴が開き、皮膚の汚れは十分に落ちます。

◆医学的に正しいお風呂の効果的な入り方

安全に、効果的にお風呂に入るためには、医学的に正しい手順があります。

１．水分を摂る：水でもお茶でもいいです。ビールは利尿効果があり脱水になるので止めましょう。

２．かけ湯（シャワー）：つま先、足、腹部、指先、腕、胸と末端から体の中心部へとかけていきましょう。体の汚れを取り、湯船のお湯の清潔を保つ目的もありますが、体にお湯をかけることで、体温より熱いお湯に入るための準備ができ、血圧の急上昇を防ぎます。

３．半身浴：足先からゆっくりとつかりましょう。体がお湯にまだ慣れていないので、まずはみぞおちの辺りまで。

４．全身浴：慣れてきたら、ゆっくりと肩の辺りまでつかります。ザブンと入らず、少しずつ体を慣らして入っていくのが安全に入るコツです。額に汗がにじんだら、湯船から出ましょう。汗をかくのは、体が熱くなりすぎたというサインです。ダイエットのためにお風呂で汗をかくという人がいますが、実はたくさん汗をかいてもダイエット効果はありません。

５．５洗い場で髪や体を洗う：先述したようにお湯には清浄作用があるので、お湯につかるだけでも汚れはかなり落ちています。石鹸を使用する場合はゴシゴシこすらずに、手で優しく肌をなでてあげるだけで十分です。

６．全身浴：最後にもう一度お湯につかってくつろぎ、額が汗ばんできたら出ます。

７．お風呂から出る：湯冷めしないよう、十分に水滴を拭き取りましょう。

８．水分を摂る：入浴前と同様に水分補給をしましょう。素早く脱水を改善させる効果があるイオン飲料（ポカリスエットなど）がおすすめですが、個々に応じて飲み物は選択して下さい。「お風呂上がりはやっぱりビール！」という方もいるかと思いますが、ビールには利尿効果があり、飲んだ以上に尿となって排出され、逆に脱水になります。

９．休息：30 分以上の休息をとりましょう。

◆寒い脱衣場は血圧の急上昇に要注意！

冬場、寒い脱衣場で裸になると、すぐに熱い湯に飛び込みたくなりますが、これは非常に危険

な行為です。血圧の急上昇により、脳出血などの危険が増します。この危険を防ぐためには、脱衣場に暖房器具を置き、リビングの温度と近い 22～23℃にしておきましょう。浴室も湯船のフタを開けたりして温めておきましょう。（藍色の風　第 39 号「ヒートショック」をご参照下さい）

◆お肌のカサカサ・かゆみ対策

冬場は湿度が低くなって空気が乾燥します。そのため皮膚が乾燥してカサカサになり、かゆみが出てきます。そこでお勧めなのが**「手抜き風呂」**です。

「手抜き風呂」とは…

■浴槽にフタをせずにお湯を入れ、蒸気で浴室を温める

■一番風呂は避ける＆お湯にレモン果汁を入れる

水道水に含まれた塩素が肌を刺激し、肌荒れの原因になります。二番風呂以降のお風呂は、先に入った人の皮膚から流れ出たタンパク質や脂質が塩素と結びつき、塩素の影響が少なくなるのでお勧めです。一人暮らしの人など一番風呂に入らざるを得ない人は、湯船にレモン果汁をスプーン１杯入れると塩素が緩和されます（アスコルビン酸が入った入浴剤でも OK）。

■体を洗う時は石鹸で泡を作り、手のひらで洗う

顔、胸、脇、お尻、股の５ヶ所だけ洗い、それ以外の部分はお湯で流すだけでよい

■シャワーは長時間使わない（塩素を含むため）

■40℃のお湯で 10 分肩までつかる

15 分以上の長風呂や 42℃以上の熱いお湯は、肌の保湿成分が流れ出て乾燥の原因になります。熱めのお風呂が好きな人は、炭酸ガスが含まれた入浴剤を入れると体感温度が 2℃程上がるのでお勧めです。

■浴室の中で体は優しく拭き、乾燥しやすい部分は浴室内で化粧水やクリームをしみこませる

服を着る前に、お風呂上がりすぐに保湿クリームをつけることがポイントです。

※全身浴の可否や入浴時間など、個々の病状によって違うことがあります。入浴についてご質問がある方はお声をおかけ下さい。　　【看護師：速水・竹内・長尾・阿部・越久村・リトル】

参考文献：
早坂信哉：たった 1℃が体を変える～ほんとうに健康になる入浴法
日テレ「世界一受けたい授業」HP

平成 28 年 12 月に『高血圧放置のススメは“犯罪”です』という書籍をワニブックスから出版いたしました。

「高血圧など放っておけばよい」「年を重ねると血圧が高くなるのは当たり前」「自覚症状がなければ病院に行く必要はない」といったおよそ医師と思えないような発言を繰り返したり、書籍を出版したりする輩がいます。当方に通う患者さんはこんな発言や書籍に影響されることはあるまいと思っていたのですが、そうではありませんでした。

医療否定の週刊誌や一般書の言説に影響され、服薬を中止する人が出始めたのです。手術適応に近づいていた腹部大動脈瘤のある人が降圧剤を中止し、混合性プラークによる頸動脈狭窄病変のある人がコレステロールの薬を中止してしまいました。薬を使用する意味を再度説明しましたが、残念ながら説得しきれず、来院しなくなりました。

こういった事態を黙って見過ごす訳にはいかず、高血圧の放置がなぜ危険なのか、その実例を集め、一般の方向けに新書を書き上げました。目の前の患者さんの診察もせず、文献を元に高血圧の基準をあれこれと述べるだけの医師は医師ではなく、「サロン内科医」と呼んでもよい、恥ずべき存在です。

高血圧への正しい知識が少しでも広まればと思い、この書籍を世に問うことにしました。ご高覧、ご批判いただけましたら幸いです。　　【坂東】

腸内環境を整えて免疫力アップ

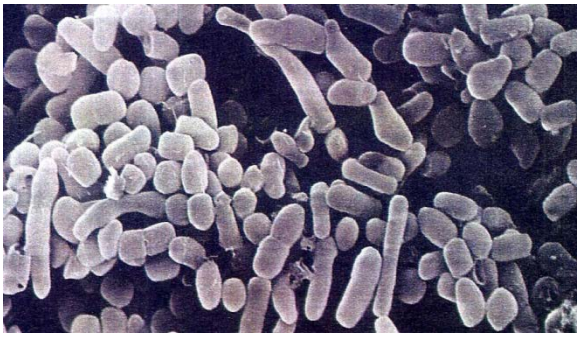
腸は食べ物を消化・吸収するだけの臓器ではありません。食べ物などと一緒に入ってきた病原菌を排除するために、全身の約７割の免疫細胞が腸に集まり、細菌やウイルスと最前線で闘っています。免疫細胞の働きを高めるかぎを握るのが腸内細菌で、その数は数百種 600 兆個以上といわれ、小腸から大腸にかけて種類ごとにグループを形成して、腸の壁面に住んでいます。その様がお花畑のように見えるため【腸内フローラ】と呼ばれ、最近注目されています。

腸内細菌には、善玉菌（ビフィズス菌など）と悪玉菌（ウェルシュ菌など）のほかに、善悪のどちらか優勢な方に同調して作用する日和見菌も存在します。腸内環境の理想的な状態は、善玉菌２割、悪玉菌１割、残りの７割が日和見菌です。

善玉菌は、免疫の働きをコントロールするヘルパーT 細胞のうち、初めて会った敵を攻撃するナチュラルキラー細胞を活性化させ、ウイルスやがんを防いでくれる Ｔｈ１を活性化してくれます。悪玉菌は、ダニや花粉などのアレルゲンに反応し抗体を作る Ｔｈ２を活性化しますが、その度合いが強いとアレルギーやアトピーを引き起こします。Th1 と Th2 は一方が優位になると一方が抑制されるシーソーの関係にあり、やや Ｔｈ１優位のつり合った状態が理想です。加齢やストレス、肉や脂肪に偏った食事は、悪玉菌を増やします。悪玉菌が優位になると、腸内環境のバランスが崩れ免疫力が低下します。逆に善玉菌が増えると、日和見菌を味方につけ細菌やウイルスと闘ってくれる Ｔｈ１の活性が高まり、免疫力をアップすることができます。

では、生活習慣から腸内健康度をチェックしてみてください。

- □ ヨーグルト、納豆などの発酵食品はあまり食べない。
- □ お酒を良く飲む。
- □ インスタント食品やスナック菓子が好き。
- □ 豆類、海藻類、根菜類はあまり食べない。
- □ 肉類や油分の多い料理が好きで良く食べる。
- □ あまり水分を摂らない。
- □ よく食事を抜くことがある。
- □ 生活が不規則だ。
- □ 運動はあまりしない。



当てはまる項目が多いほど腸内環境が悪い可能性があります。では、善玉菌を増やすにはどうしたらよいのでしょか？ヨーグルトなど善玉菌の好物である乳酸菌や食物繊維を摂ることは大事なことですが、生活習慣も大事な要素の一つです。バランスのとれた規則正しい食事と十分な睡眠。そして適度の運動。腸内環境を整えるために食品だけに頼るのではなく、生活習慣も見直してみましょう。

【臨床検査技師　森・田中・米田】

参考資料　朝日新聞 2016 年 12 月４日記事より
腸内健康度チェックテスト　新宿大腸クリニック院長　後藤敏夫氏　監修

坂東からのお願い

私の携帯電話番号を皆さんにお知らせしています。時間外に病状が変化した時、私に連絡して相談してもらえばそれだけで解決することも多く、不必要な急性期病院受診が減ります。しかし、最近、見知らぬ人から電話がかかってくるようになりました。全く名乗らずに病状の相談をしようとする人、または当院を受診したことはないけれど、病気の相談をしたいという人々です。なぜ私の電話番号を知っているのですかと尋ねると、友人から教えて貰ったという返答が多いです。私の携帯電話は不特定多数の人に対する電話相談窓口ではありません。その旨を伝え電話は切ります。軽い気持ちで私の携帯電話番号を他人に教えるようなことは、厳に謹んでいただくようお願いします。私が時間外の電話を受けることで、皆さんの急性期病院受診が不要になれば、お金も時間も節約できます。またそのことで、急性期病院の救急担当医も本当に必要な救急医療に専念でき、勤務医の負担軽減にもつながります。そういった意図で私の携帯電話番号を公開しています。ご理解ご協力をお願いします。【坂東】