

すぐに役立つ暮らしの健康情報——

こんにちわ

2020年 3月号



ひとりひとりの対策が大切です

「新型コロナウイルス」の人から人への感染が中国国内で拡がり、連日、大きく報道されています。新型コロナウイルス感染症は日本においても2月、「指定感染症」に指定されました。

指定感染症では、「新型コロナウイルス感染症と確認された人や、ウイルスに感染していることが疑われる人」に対して、入院措置や一定期間の休業を指示することによってウイルスの感染拡大を防ぎます。また、医師による迅速な届出といったことも定められています。必要のある場合は、調査にご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルスによる感染は、「飛沫感染」と「接触感染」のふたつとされています。飛沫感染は、感染者のくしゃみ・せき・つばなどの飛沫を、口や鼻から吸いこんだ場合に。接触感染は、感染者がウイルスの含まれた飛沫のついた手で何かを触り、別の人があればそれに触れ、口や鼻から取り込んでしまったときにおこります。

手洗いと消毒、せきエチケットが予防に効果的で、50%も感染リスクを下げるという意見もあります。こうした対策は、新型コロナウイルス感染症のみならず、インフルエンザやかぜの予防にも効果があります。

なお、新型コロナウイルス感染症の疑いがあるときは、医療機関を直接訪ねるのではなく、電話で連絡してから受診するようにして

一般財団法人 附属
脳神経疾患研究所

総合南東北病院

理事長 渡辺一夫

⑨963-8563 郡山市八山田七丁目115 ☎ 024-934-5322

■診療科目 脳神経外科・外科・整形外科・心臓血管外科・形成外科・呼吸器外科・麻酔科・耳鼻咽喉科・眼科・アレルギー科・内科・神経内科・消化器内科・循環器科・呼吸器科・気管食道科・小児科・小児外科・産婦人科・泌尿器科・肛門科・皮膚科・性病科・リハビリテーション科・歯科・歯科口腔外科・放射線科・精神科・救急科・放射線治療科・放射線診断科・病理診断科・矯正歯科・消化器外科・特殊外来（めまい外来・禁煙外来・頭痛外来など）

月・水・金曜日 9:00～12:00 14:00～17:00
火・木・土曜日 8:30～12:00 14:00～17:00
日曜・祝祭日休診

■診療時間 急患は、365日24時間体制で対応しています

ねんざ こつせつ

捻挫と骨折



日常生活でのアクシデントで、スポーツで、事故で……捻挫と骨折は誰しも起こりうるものです。

でも、捻挫と骨折の違いなど、改めて考えるとよくわからないなあという方も少なくないのではないかでしょうか。是非この機会に、捻挫と骨折について知ってください。

捻挫とは



捻挫とは何らかの衝撃によって、関節周辺を一時的にひねってしまって起るケガです。捻挫は足首で起こるケースが多く、足首をぐきつとひねってしまった経験をしたことがある方は多いのではないでしょうか。

捻挫の場合は、骨には影響が及びませんが、骨と骨の結合部である関節をサポートしている「靱帯」や「腱」、「軟骨」などに損傷を負います。



内反捻挫

軽度であれば、軽い腫れと痛みで済みますが、重症の場合は靱帶が断裂する（切れる）こともあります。大きな腫れと強い痛みが生じ、歩けない状態になる場合もあります。重症の場合は、すぐに整形外科

など専門医を受診し、処置を受けしてください。ごく軽度で症状も短時間でおさまってしまった場合は、2～3日患部に冷湿布を貼って様子をみてもよいですが、過去に何度も捻挫をしたことのある方、高齢の方、少しでも違和感がある方は念のため受診をしてください。

骨折とは



骨折とは、文字通り「骨が折れる損傷」のことを指しますが、完全に折れてしまうのは重症であり、ヒビが入る状態も骨折に含まれます。

骨の損傷の仕方は様々です。まずは二つの骨折を説明します。

● 単純骨折（皮下骨折または閉鎖性骨折）：骨が折れた箇所が皮膚の内側におさまっているもの。

● 複雑骨折（開放性骨折）：折れた骨が、皮膚の外側に露出してしまっているもの。

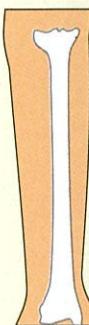
骨が複数の骨片になってしまふものを、後者の複雑骨折と思われている方が多いのですが、それは「粉碎骨折」といいます。



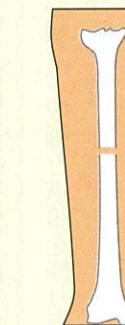
- ・骨が折れたり、ヒビが入る
- ・強い痛み（痛みがでないこともあります）
- ・内出血による患部の腫れ
- ・複雑骨折の場合は、皮膚から骨が突き出することで、外傷による出血、感染も伴なう場合があります。
- ・危険

▲症状▼

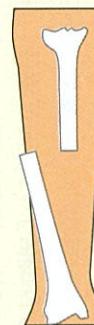
骨折は、折れた形状によって、水平に骨が折れる横骨折、斜めに折れる斜め骨折、骨の一部が剥がれる剥離骨折などの名称で分類されることもあります。



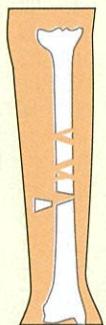
正常



単純骨折



複雑骨折



粉碎骨折

▲骨折の診断▼

医師による詳細な問診と診察、重症度によりX線検査の他、MRI、CTなどの検査を行なうこともあります。

▲骨折の治療▼

折れた骨が正しい位置でくっつくように固定し、安静にする。外傷を伴なつたり、重症の場合は手術が行われる。いずれにしろ、安静期間を過ぎたら、出来るだけ早くリハビリを行なうことが早期の機能回復に役立つとされています。

受診せず捻挫を放置して、実は損傷の度合いが大きかつたために、後遺症が生じる場合もあります。骨折も同様です。後遺症が残ると患部がなめらかに動かせなくなり、生活の質（QOL）の低下が生じます。症状が軽度でも自己判断せず、一度は専門医を受診しておくと安心です。

また、高齢の方で圧倒的に多いのは大腿骨（太ももの骨）の骨折です。この骨折をきっかけに歩行

骨折を防ぐには

・痺れ、麻痺、冷感、吐き気

が困難になり寝たきりに繋がることもなくありません。ご本人の努力はもちろんですが、周囲の方のサポートでリハビリを根気よく行ないましょう。

高齢の方の捻挫や骨折を予防するためには、身体と住環境へのアプローチが必要です。充分な栄養を摂ること、無理のない体操やストレッチで筋力を維持すること、家のなかでは床に物を置かない、段差を減らす、手すりを付けるなど転倒を防ぐ工夫をしましょう。介護度に伴なう手すりなどの工事は、自治体から補助金が下りることもあります。

捻挫・骨折を防ぐ
転倒予防の合言葉は
ぬ・か・づけ



ぬ

•ぬれている
ところは
すべりやすい



か

•かいだん、段差がある
ところは
転びやすい



づけ

•片づけてない
部屋はつまづき
やすい

血圧が130/80 mmHgを超えたたら、

生活習慣の改善を――



こう

けつ

あつ

高血圧を防ぐ！

イギリスでは食品業界を巻き込み、加工食品に含まれる塩分の値を下げさせるという試みが国をあげてなされました。その結果、脳疾患や心臓病を患有人を大幅に減らすことに成功しました。減塩が健康に多大な影響を与えることが証明されたのです。ここには、血圧の問題が大きく関係しています。

すると、血管は厚みを増し、硬くなります。これが、動脈硬化です。

高血圧と動脈硬化は、互いに悪化させ合う関係にあります。高血圧で動脈硬化が起こり、動脈硬化で

血圧はさらに高くなります。

動脈硬化の恐ろしい点は、硬くなつた血管が詰まつたり、破れたことで、臓器の壊死を起こすことです。

血管にかかる圧力が高くなる原因のひとつは、血液に含まれる水

分量が増えることです。増量した血液を循環させるためには、より高い圧力をかけることが必要になります。

因となっているのが、「塩分」です。血液中の塩分濃度を一定に保つためには、より多くの水分が必要になるからです。

塩分の過剰摂取以外にも、高血圧の原因は様々なことが考えられます。

血圧が高い人は放置をせず、かかりつけの医師に相談するか、内科を受診するようにしましょう。

↑
高血圧が健康を奪う
↓

心臓は、収縮と拡張を繰り返しながら全身に血液を送りだし、ポンプのような役割をしています。

血圧は、心臓が収縮・拡張したとき、血液によって「血管にかかる圧力」を測定した数値です。高血圧は、血管にかかる圧力が高い状態のことを意味しています。

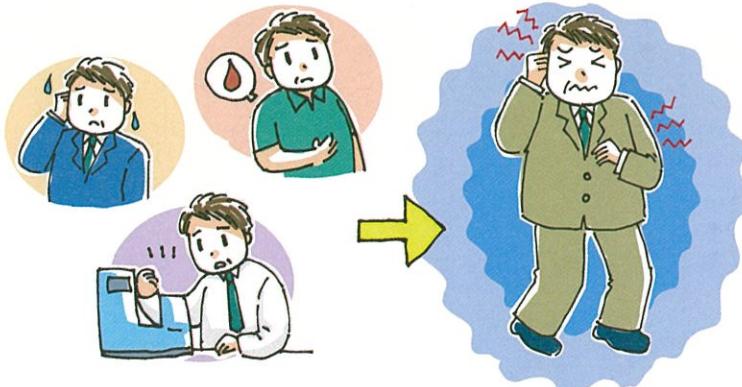
血管には弾力性があります。し

かし、血管に高い圧力がかかり続

↑
血圧と塩分の関係
↓

血管にかかる圧力が高くなる原因のひとつは、血液に含まれる水

分量が増えることです。増量した血液を循環させるためには、より高い圧力をかけることが必要になります。



じ自身の血圧 比べてみる

昨年4月、日本高血圧学会は『高血圧治療ガイドライン2019』を発表しました。

まず覚えておきたい血圧の値は、収縮期120～129/拡張期80mmHg未満という数値です。この数値の範囲に収まつていれば、血圧は正常とされています。

ひとつ注意したいことは、収縮期血圧か拡張期血圧のどちらかが正常値より高い場合でも、高血圧と診断される点です。

新しいガイドラインで示された高血圧の基準値は従来と同じく、診察室（病院で測った）血圧が140/90mmHg以上で、家庭（自宅で測った）血圧が135/85mmHg以上です。診察室と家庭に分けてあるのは、



病院で血圧を測ると緊張感などもあって、数値が高めとなる傾向があるからです。高血圧の基準値を超えている人には、生活習慣の積極的な改善だけでなく、必要に応じて降圧薬による治療を開始することが推奨されています。

また、今回のガイドラインの特徴は、正常値と高血圧の境界の方——診察室血圧が130/80mmHg以上の人にも、生活習慣の改善が必要とされ、正常値を目指して血圧を下げるよう提言されていることです。

日本人の収縮期血圧の平均は、男女ともに130mmHgを超えています。生活習慣の見直しは急務と言えるでしょう。食事は減塩を。そして、喫煙やアルコールの過剰摂取を止め、運動習慣とストレス解消法を生活に取り入れることが大切です。

2019年12月に中国湖北省武漢市で発生した「新型コロナウイルス」は、今年の1月には中国全土に感染が広がりました。新型コロナウイルスが最初に確認された武漢市は、日本でいえば兵庫県と同じぐらいの面積があります。人口は約1100万人。感染対策の初動に問題もあり、非常に速いスピードで感染拡大が進みました。

コロナウイルスの名前の由来は、表面上にコロナが噴き出している太陽の様子に、ウイルスの形が似ているからです。人に感染するコロナウイルスは、これまで6種類が確認されていました。そのうちの4種類は、重症化の心配があまりない、



新型コロナウイルス

かぜのウイルスとして知られています。

その後、2002年にSARS

S（重症急性呼吸器症候群コロナウイルス）、2012年にMERS（中東呼吸器症候群コロナウイルス）と、呼吸器に深刻な症状を引き起こす恐れのあるウイルスが見つかりました。

新型コロナウイルスに関しては、感染力や毒性といったウイルスそのものに対する研究や、簡易検査キット・ワクチン・治療薬の開発といった治療につながる研究が急ピッチで進められています。

現在のところ、「ウイルスに感染しても、必ずしも重症化するわけではない」という点は重要です。また、手洗いや消毒、せきエチケットといった予防が、感染拡大の防止に有効であることを心に止めておく必要があります。

