

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんちわ

2020年10月号



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・憩室外来・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 急患は、365日24時間体制で対応しています

先ごろ、東京都健康長寿医療センターから、「入院などをせずに地域で暮らす全国の高齢者の8・7%が、フレイル状態にある」との調査結果が発表されました。

高齢者世代の方が、要介護となる前段階で、心身が「虚弱」になっている状態——これは、「フレイル」と名付けられています。そして、介護が必要となるの方の多くがこの状態を経ていることがわかつてきました。

フレイルには、筋力の衰えに代表される身体機能の低下だけではなく、うつ状態などの精神的・心理的問題や、閉じこもり・経済的困窮といった社会的な問題も含まれます。

フレイルで大切なことは、どのように生活していくかによって、虚弱状態の改善が可能であるという点です。

一番に取り組むべき問題は、食生活です。65歳以上の日本人の6人に一人が、低栄養状態に陥っているとされています。一日三度の食事を欠かさず、特定のメニューに偏らない、栄養バランスの取れた食生活を送るようにしましょう。

適度な運動をすることも大切です。散歩やラジオ体操といった、取り組みやすいところから運動を習慣化してみてください。

気力の低下は放置せず保健所に相談し、経済的な不安に関しては、地方自治体の相談窓口を活用してください。

食事、運動、気力、経済的な問題。これらは、すべて関連し合っています。

フレイルは改善が可能です

しっかり予防! インフルエンザ

毎年流行するインフルエンザ。でも今シーズンは、どうなるのだろうと心配されている方もいらっしゃるでしょう。COVID-19（新型コロナウイルス感染症）が流行するなか、今年はインフルエンザの予防がとても大切になります。健康に冬を過ごすために、ポイントを押さえてしまいましょう！

普段、白血球などの免疫機構は、太い血管から毛細血管まで血液に運ばれることで、細菌やウイルスの侵入を防いでいます。けれども気温が下がると、身体は内臓や脳などが必要とする熱（エネルギー）を確保しようと、中心部へ熱を集めることを優先します。その結果、手や足の末端部は血行が悪くなつて冷えやすくなっています。

人の身体は
寒さと乾燥が苦手！



ウイルスは
寒さと乾燥が大好き！

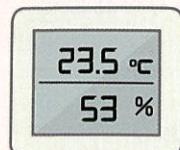
COVID-19に対して、皆さんが日頃行なつておられる予防法がいくつかあると思います。それらはインフルエンザ予防にも有効です。それに加えて、インフルエンザウイルスが好む「寒さ」と「乾燥」への対策も大切になります。

身体の防御力を下げる

室内と、屋外・帰宅時の予防ポイント

<室内>

- ・部屋や寝室は暖かく。**20度**以上に。
- ・湿度は**50～60%**以上に保つ。



※デジタル表示の温湿度計は文字が見やすく便利。

電気店やホームセンターにあります。

- ・暖房は室内が乾燥しやすいので、加湿器などで、湿度を保つ。
- ・口呼吸の人は、寝ている間にのどが乾燥しやすい。苦しくなければ、おやすみマスクなどを利用して乾燥予防を。
- ・シャワーだけでなく、湯舟にも浸かり**身体を温める**習慣を。
- ・栄養のある食事、適度な運動、7時間以上の睡眠を。



<屋外・帰宅時>

- ・外出時はマスクを着ける。

※体質やその他の事情でマスクを着用できない方もいらっしゃいます。

- ・人の多いところに出かけない。
- ・出先で手すりやトイレなどを利用した後は、手指をアルコール除菌する。
- ・3つの首（首・手首・足首）を冷やさないようにする。
- ・**帰宅したら、手洗い**（石けんをつけて30秒程度まんべんなく）・**うがい**を必ずする。
- ・マスクは捨てるか、洗う。毎日同じものを使い続けない。





QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

ります。これは免疫機能が全身に働きづらい状態といえ、身体を冷やさないことが重要です。

また、鼻やのどの粘膜の表面にあるじゅうたん状の線毛という組織は、ウイルスや細菌をからめとつて体内に入り込まないよう働いています。この組織は、適度に潤つていないと働きが低下してしまったため、こまめな水分補給が大切になります。

ないようにしましょう。

い場合があります。

インフルエンザかも しれないと思つたら

発症後、48時間以内に

医療機関を受診し、検査キットで15分程度で感染の有無がわかります。

【診断】インフルエンザの薬と、その他の症状を緩和する薬が処方されます。

【治療】インフルエンザの薬と、熱で脱水症にならないようこまめに水分補給しながら、安静に過ごしてください。他の人にうつさないよう学校や職場は医師と相談して数日お休みしましょう。

【家での過ごし方】薬を服用し、まず医療機関に電話をしてください。詳しく述べなどをおうかがいさせていただきます。

今年はいつもと違う冬になるかもしれません。COVID-19（新型コロナウイルス感染症）の動向がまだ予測がつかないからです。

もしも発熱したり、かぜのようないい。詳しく述べなどをうかがいさせていただきます。

今まで予測がつかない場合、心がけていただけれど思ひます。

今冬を元気に過ごすために、是非、しっかりと用心・しっかりと予防を心がけていただければと思います。

インフルエンザの予防ポイント

これらのポイントは、インフルエンザだけでなく、かぜやCOVID-19の予防にもなります。

まず今年の冬は、インフルエンザの予防接種を。もしインフルエンザにかかった時も、重症化を予防できるので、特に、基礎疾患のある方、高齢の方は予防接種を受けてください。

それから、マスクをしていない時に咳やくしゃみがでそうになつたら、腕で口元を覆う「咳エチケット」で他の人への思いやりも忘

インフルエンザの薬		
名前	用法用量	この薬について
タミフル (カプセル)	1日2回 1カプセルを 5日間服用	2018年に10代への使用制限はなくなりましたが、処方の際は、注意事項の説明があります。
リレンザ (吸入剤)	1日2回 5日間吸入する※	吸入薬の利点は、気管支や肺に直接作用するため、副作用の心配も少ないところです。ただし、使い方に慣れていないと正しい用量が吸えないこともあります。
イナビル (吸入剤)	1回(定められた容量を) 吸入するのみ※	1回のみでよいので、服用のし忘れが起こりません。院内や薬局で説明を受けながら吸入ができます。
ラピアクタ (点滴)	1回30分程度	錠剤を飲んだり、吸入するのが困難な方に用いられます。
ゾフルーザ (錠剤)	1回服用する のみ	錠剤を1回のみ服用します。2018年に認可された新しいタイプのインフルエンザの薬です。 ※12歳未満の小児への投与は推奨されていません。

※年齢や体格によって用量が異なります。

皮膚科における 光線療法（紫外線療法）

皮膚における過剰な免疫反応を抑える効果が、紫外線にはあります。この性質を安全に利用した治療法が、光線療法（紫外線療法）です。薬物療法で十分な効果が得られないときの治療法として、一つの選択肢となっています。

免疫機能が皮膚のトラブルの原因に

皮膚科の治療においては、患部への塗り薬や、痒みや症状を抑えるための飲み薬がおもに使用されます。しかし症状によっては、これらの薬物療法で、皮膚の状態が十分に改善されないことがあります。とくに、アトピー性皮膚炎や乾癬といった、免疫の働きに異常があると考えられる皮膚病では、

こうしたケースがよく見られます。そうしたときに、追加的な治療法として、「光線療法（紫外線療法）」が検討されます。ちなみに、皮膚科における光線療法は、薬物療法と同時進行で行なわれます。

光線療法は紫外線を使う

光線療法は、（顔の一部を除く）身体全体や症状のある部分のみに、紫外線を照射することで行ないます。



なぜ、紫外線が使われるかといふと、紫外線には皮膚における過剰な免疫反応を抑える効果があるからです。このため、アトピー性皮膚炎や乾癬、尋常性白斑といった、免疫の異常が関係している皮膚疾患に用いられます。

ところで、「紫外線は危険」という認識を持たれている方もいらっしゃるかもしれません。光線療法で使う紫外線では、人体に悪影響を及ぼす波長はカットされています。一時的に紫外線を照射した部位に赤味が起こることがありますが、安心して治療を受けることができます。

光線療法の種類

紫外線には、UVAとUVBとUVCの三種類があります。うちUVCは使用されていません。光線療法として以前は、UVAを使用した「PUV A療法」が多く行なわれていました。PUV A療法の場合、治療のさいに光に対



する感受性を高める薬物（ソラレン）を使用します。このため、治療期間中はできる限り日光に当たらないようにする必要があります。光線療法においては、2000年代以降、UVBを使用した「ナローバンドUVB療法」が主流になりました。

ナローバンドUVB療法では、

皮膚疾患に効果的な紫外線のなかでも、さらに狭い波長を利用します。このため、短時間の照射で、非常に高い効果が得られます。

ナローバンドUVB療法は、三

面鏡のような機器のまえに裸になつて立ち、全身に紫外線を照射する方法です。

現在では、UVBを患部のみに集中して照射する「エキシマライト」という装置を使った光線療法の普及も進んでいます。

健康保険も適用されます

ナローバンドUVA療法やエキシマライトを使った光線療法では、紫外線の照射を受けた部位は温かさを感じる程度で、痛みが生じる心配はありません。紫外線の照射時間は、症状や部位の数によって変わってきますが、おおむね数分程度です。週に1～2回程度の通院が望ましいとされています。

なお、アトピー性皮膚炎、乾癬、尋常性白斑、掌蹠膿疱症、類乾癬、慢性苔癬状扁平苔癬、悪性リンパ腫、菌状息肉症に対する光線療法は、健康保険が適用されます（2020年4月からは、円形脱毛症に対しても健康保険が適用されるようになりました）。

新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスは重篤な肺炎を引き起こし、場合によつては、命の危険があることはよく知ら

例年通り10月から、インフルエンザワクチンの接種が始まります。

今年は、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて、インフルエンザワクチンの需要がさらに高くなるのではないかと予想されています。しかしその一方、ワクチンの供給不足を心配する声もあがっています。

このため、インフルエンザの重症化リスクが高い65歳以上の方は、できるだけ早めにワクチンの接種を申し込むことが強く推奨されています。

ここで十分な注意を向けたいのが、『肺炎球菌』という細菌の感染によって起こる肺炎についてです。実は、肺炎で亡くなる方のうちでもっとも多いのが、この肺炎球菌の感染が原因となることがあります。

肺炎球菌には、抗生物質による治療が有効でした。しかし現在では、抗生物質に耐性を示すタイプが増加し、治療が難しくなつてきています。このため、肺炎球菌感染症の約80%を予防するとされている、肺炎球菌ワクチンの予防接種が、65歳以上の方には強く勧められています。肺炎球菌ワクチンは、インフルエンザワクチンとの同時接種も可能です。ぜひ、かかりつけの医師に相談してください。



ふたつのワクチン

れています。