

すぐに役立つくらしの健康情報——

# こんにちわ

2020年11月号

一般財団法人 附属  
脳神経疾患研究所 理事長 渡辺一夫

⑨963-8563 郡山市八山田七丁目115 ☎ 024-934-5322

■診療 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・歯科口腔外科学・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）

■診療 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



二十四節氣で新しい季節に備える

冬の始まり「立冬」——今年は、11月7日（土）になります。立冬は、特定の一日だけではなく期間を表す言葉でもあるため、11月21日（土）までが立冬になります。

ところで、日本で11月といえば、「季節は秋」と感じる方が多いのではないか。立冬をはじめ立春・立夏・立秋、これらは二十四節氣という暦で使用されている言葉です。この暦は中国で作られたもののため、日本の季節感とはやはりズレがあるようです。

それでも、ニュース番組や天気予報では、その折々につれて二十四節氣が報告されます。せっかくなので、ぜひ、この二十四節氣を有効活用してみましょう。

例えば立冬の声を聞いたたら、秋の終わりを楽しみながらも、冬に備えるための期間にあてみてはいかがでしょうか。

冬物の衣類・寝具の用意や、暖房器具が問題なく使える状態にあるかは、とても大切な備えになります。またこの時期は、突然の寒さに見舞われることがあります。冬への備えはそんなときにも役立ちます。

車を使用している方であれば、冬用のタイヤや滑り止めのチェーンの状態を今のうちに点検しておくと安心です。

もう一つ大事な準備として、防災用品があります。冬場に起こる災害に対しても、寒さ対策のためのさまざまな防寒グッズが必要です。これらの備えができるいるか、防災用品を今のうちに確認しておくようにしましょう。

# 腰や関節の痛みを和らげる

成人の約9割が、腰に何らかの問題があるといいます。慢性的な腰の痛み、張り、凝りなど……。みなさんも心当たりがあるでしょうか。また、関節のトラブルは、スポーツや加齢が原因で起りやすいとされています。日常生活でも腰や関節の痛みを和らげる工夫をしてみましょう。

## 【腰の痛み】

図1のように腰痛の原因には様々なものがあります。

骨折や打撲、ぎっくり腰など、緊急性を感じたり、激しい痛みが生じる場合は、整形外科や外科を急いで受診される方は多いでしょう。

けれども多くの腰痛は、鈍い痛みや張り、だるさなどです。

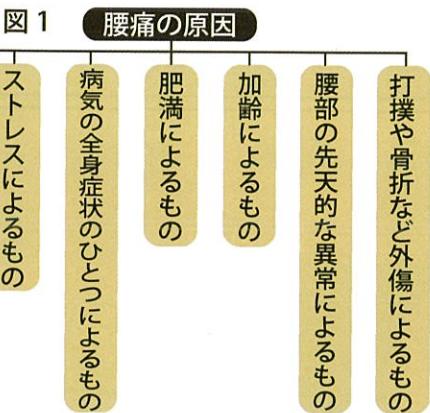
たまに痛くなるけれど、その都度、家にある湿布で様子を見ている

もう長らく腰が張ったり痛みがあるけれど、職業病だろう/年齢のせいだろうと我慢している

こうした方も少なくないのではないでしょうか。  
もし痛みの程度が強くなかった

としても、我慢して放置することはありません。腰の痛みを感じるようになつたら、まずは整形外科などを受診して検査して原因をつきとめましょう。

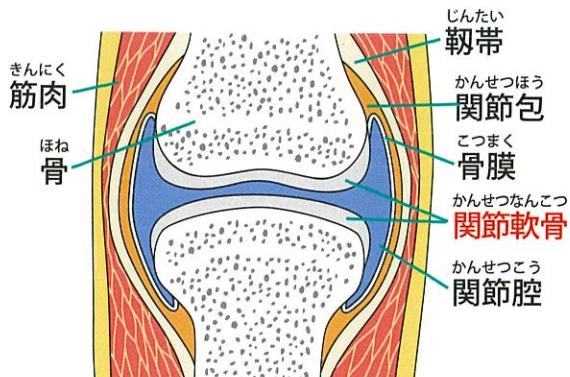
## 【腰痛の原因】



最初は耐えられる痛みでも、次第に足のしびれや冷え、長時間立っていることができないと、それらの原因を知つておかないと、それらの症状を避けられないので、今まで通りの生活が送れないまま、今まで通りの生活が送れない生活の質が低下していくことになります。これはとても不便なことです。また、腫瘍や婦人科系の病気、尿路結石などの内臓疾患の影響で腰痛が生じている可能性もあります。

【関節の仕組み】

人の身体には200本の骨があります。骨と骨は連結していますが、固定されている部分と、動く部分があります。この動く連結部分を「関節」といいます。





## 【腰痛を和らげる】



- 日常生活では、前かがみの姿勢、後ろにそらす姿勢を避ける。  
例：洗面所では、イスにすわって顔を洗う。/床の上の荷物は、一度しゃがんで、荷物を垂直に持ち上げる。
- 敷布団やベッドのマットレスは、身体が沈みこまない硬めのものを使う。
- 一日のうち、時どき身体を動かして、姿勢が固まらないようにする。

## 【関節痛を和らげる】



- 痛みが楽になるようならば、入浴で患部を温めると、血行をよくなるのでおすすめ。
- 五十肩…安静にしすぎると、関節が柔軟さを失ってしまう。医師が判断した時期に、家でも肩回りを動かす運動をすると、治りが早まる。
- 変形性股関節症…肥満の場合は、股関節に負担がかかるため、栄養指導を受けてダイエットする。/患部を冷やさない。
- 変形性膝関節症…肥満は膝関節にも負担をかけるため、ダイエットを行なう。/太ももの裏側の筋肉を鍛えて、筋肉で膝をサポートする。/正座をしない。少し高さがある座椅子を使うと立ち上がりが楽になる。椅子生活はさらにおすすめ。

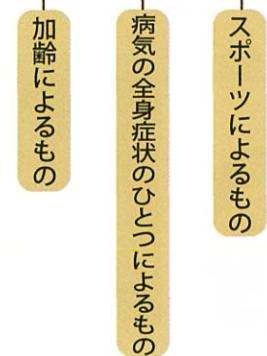
### 変形性膝関節症のストレッチ

片足を水平に伸ばし、  
10秒ほどキープしたら  
床に足をおろす。  
反対側も同様に。  
これを5セット行なう。



※痛みがある方は、医師と相談の上、行なって下さい。

図2 関節痛の原因



関節のなかでトラブルが起っこりやすいのは、動かせる範囲が広いところです。なかでも、肩関節、股関節、膝関節が多く、病名は、「五十肩（肩関節周囲炎）」「変形性股関節症」「変形性膝関節症」です。関節には、骨同士がこすれる際の衝撃を和らげる重要な役割を果たす軟骨があります。けれどもこの軟骨が、長年の使

用によってすり減つてしまふと、骨が変形して、動作の際に強い痛みが引き起こされてしまうのです。主な原因是加齢ですが、スポーツや仕事などでこれらの関節を酷使している人は、若いうちから症状がでることもあります。

また、スポーツの激しい動きで、関節の合わせがはずれる「脱臼」も起こりやすい疾患のひとつです。

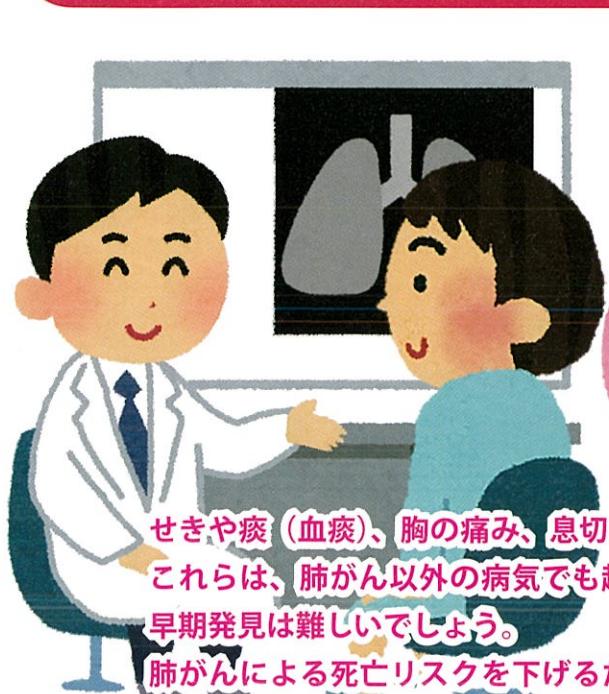
「痛風」があります。

関節の痛みを感じた場合は、早めに受診をし、初期のうちに治療やリハビリをすることが大切になります。

## 【関節痛の原因】

病気の症状として関節痛ができるものとして、全身の関節に腫れと痛みが起くる「関節リウマチ」や、足の親指の関節に激痛が起くる「痛風」があります。

# 40歳以上の方は、一年に一度「肺がん検診」を



せきや痰（血痰）、胸の痛み、息切れといった症状が肺がんでは見られます。これらは、肺がん以外の病気でも起こります。自覚症状だけでは、肺がんの早期発見は難しいでしょう。

肺がんによる死亡リスクを下げるため、ぜひ「肺がん検診」を受けるようにしてください。

肺がんは、肺や肺に近い気管や気管支にできるがんです。年間では十二万人以上の方が罹患（病気につかること）するとされ、八万五千人近くの方が亡くなっています。がんのなかでは、肺がんの死亡率がもっとも高くなっています。

肺がんは、がんの大きさや浸潤、転移の進行状況によって、大きく5つのステージに分かれます。

ステージが進むほど、五年生存率（診断から五年経過後に生存している患者さんの比率。治療効果の判定のために使われる）が低下していきます。ステージ1であれば、五年生存率は80%を超えますが、ステージ2では50%に下がり、ステージ4では10%を下回ります。

また、肺がんを根治させるためには手術によってがんを取り除くことが必要ですが、ステージ0から3の一部までしか手術療法は行なえません。

こうした点から肺がんの治療には、早期発見が重要になります。しかし、肺がんには肺がんだけに見られるといった特有の症状がないため、自覚症状だけではがんの発見が遅れる可能性が高くなっています。このため肺がんの早期発見には、「肺がん検診」の受診が欠かせません。

## 年に一度は肺がん検診を

肺がん検診では、男女の区別なく40歳以上の方であれば、一年に一回以上の検査が勧められています。これは、肺がんの進行が早いのです。

肺がん検診では、肺がんに対するハイリスク群の方とそうではない方に分けられます。

ハイリスク群には、「喫煙指數」が400以上か、あるいは600以上の人方が該当します。喫煙指數は、「一日に吸う煙草の平均本数」×「喫煙年数」で表われされます。例えば、毎日20本の煙草を30年以上吸い続けている人は、喫煙指數



が600を超えるため、確実にハイリスク群に入ります。ハイリスク群に該当する場合は肺がん検診のときに、問診と胸部X線検査（レントゲン検査やCT検査）に加えて、「喀痰（かくたん）検査」が行なわれます。喀痰検査では、3日間採取した痰に、がん細胞が含まれていないかを検査します。



## 禁煙

肺がんのリスク要因として、もつとも大きなものは喫煙です。調査によって数字に違いはあります。が、喫煙者は非喫煙者に比べて、おおむね4～5倍以上、肺がんになるリスクがあるとされています。ただ、かつては喫煙していても、禁煙している年数が長くなればなるほど、肺がんを患うリスクは少なくなります。喫煙と肺がんの関係については、常に考えていく必要があります。

## 最大のリスク要因は、喫煙

喀痰検査では、胸部X線検査では見つけにくい、肺の中核に発症した早期がんを検出することができます。このタイプの肺がんは、喫煙が大きな原因となっています。ハイリスク群の方は、ぜひ、喀痰検査を受けるようにしましょう。

一方、「医薬品」と表示された歯磨き粉は、「厚生労働省により一定の治療効果が認められる」とされた商品です。ただし医薬品なので、用法用量を守った使用が求められます。むし歯や歯周病の治療を行なっている

十一月八日は、語呂合わせから『いい歯の日』となっています。ところで皆さん、歯磨き粉を選ぶとき、どんな点に注意されているでしょうか。

「薬用」と書かれた歯磨き粉をよく見かけます。薬用とは「医薬部外品」のことです。医薬部外品は、「薬効成分は含まれているが、治療効果は正式には認められていない」という商品になります。



## 歯磨き粉を選ぶとき

方で薬用歯磨き粉の使用をしている方は、歯科医師に相談してから使用するようにしましょう。

現在の歯磨き粉には、ほとんどの商品にフッ素が配合されています。歯磨き粉を選ぶときは、フッ素の配合濃度を確認しておきましょう。

日本では近年、フッ素の配合濃度が1000ppmから、国際標準でもある1500ppmに引き上げられました。むし歯予防には、後者に近いものの方がより効果的と考えられます。

ただ、6歳未満の子どもがフッ素濃度の高い歯磨き粉を誤飲すると、歯に褐色の斑点や染みができる「フッ化症」という中毒症を起こすことがあります。小さなお子さんのいるご家庭では、高濃度のフッ素入り歯磨き粉の取り扱いには十分注意してください。

