



2012(平成24)年3月発行

vol.4

健康ライフさかい

社団法人堺市医師会

〒590-0953 大阪府堺市堺区甲斐町東3-2-26 TEL 072-221-2330
ホームページ <http://www.sakai-med.jp/> FAX 072-223-9609

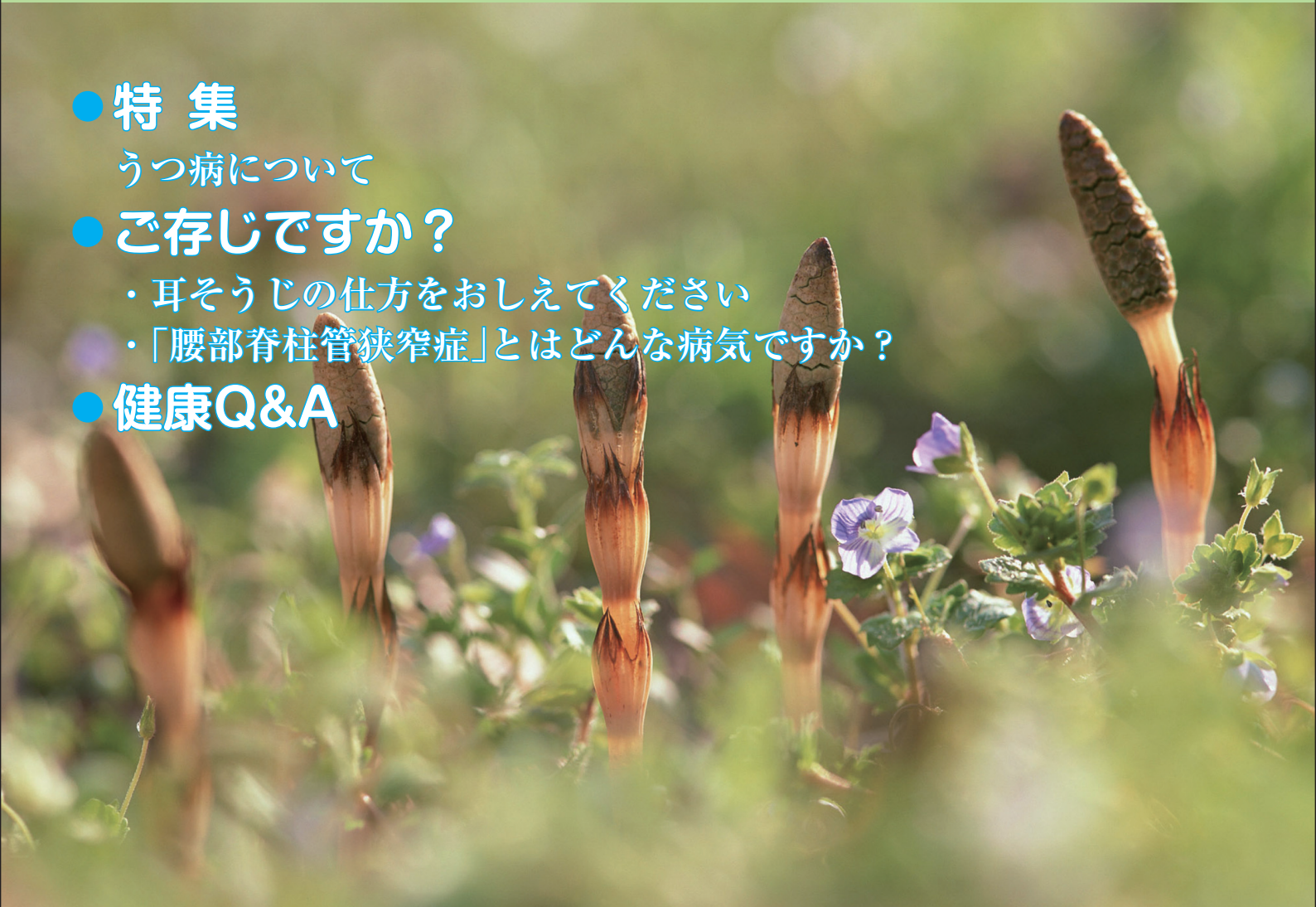
●特集

うつ病について

●ご存じですか？

- ・耳そうじの仕方をおしえてください
- ・「腰部脊柱管狭窄症」とはどんな病気ですか？

●健康Q&A



堺市医師会副会長 山戸 庸光

堺市民の皆様、堺市医師会がこの情報誌を発行させていただき今回で4回目になります。今まで高血圧症、高脂血症、糖尿病を取り上げ紹介させていただきましたが、今回は「うつ病」について三国丘病院院長 千頭孝史先生に事例を含めわかりやすく解説していただいています。

交通事故で年間5千人弱の方がなくなり大問題になっていますが、自殺者は年間3万人であまり大きく報道されていません。この自殺原因の46%がうつ病で、交通事故より多くの方が「いのち」を落とされておりはるかに大問題です。うつ病は社会の多様性に伴い国民の誰しもがちょっとしたきっかけで起こり得る病気です。対応を誤れば深みにもはまります。有効な治療薬、治療方法があり早くみつけて早く治療をはじめることが大切です。メンタル面のみならず体調不良でも起こり得ますのでまずはお近くの「かかりつけ医」に相談してみてください。

ご自由にお持ちください

特集

第4回

うつ病について

医療法人サヂカム会
三国丘病院
院長 千頭 孝史



うつ病は、一般に心の病と言われますが、そもそも心の病気は、糖尿病や高血圧症のように、客観的な指標で診断できるものではなく、患者さんの訴えや、表情や会話の様子、日常生活での変化などから診断します。また、うつ病は、心の変化だけではなく、体の不調として感じられることも多いため、最初は、内科や婦人科などにかかる患者さんが多いという報告もあります。（もちろん、うつ病の背後に体の病気が隠れていることもありますので、先ず身体を診てもらうのは決して無意味ではありません。）さて、今回は、比較的順調に回復した2つの架空のケースを挙げ、うつ病の症状、経過、治療などについて解説します。それにより、自分自身や身近な人が、ひょっとしてうつ病にかかっているのではと気付いて頂き、治療につながれば幸いです。場合によっては、かかりつけ医に治療して頂けることもありますので、まずは相談してみてください。



め、体が重く、頭も重く、会社へ行くのがおっくうになった。しかし、仕事には支障なく、休日には家族と出かけたりするなどリラックスできていた。それから1ヵ月後、仕事でもミスが目立ち、集中できず、疲れやすく、何をするのもおっくうになった。帰宅してからもめっきり口数が減り、これまで楽しみにしていたテレビ番組も観る気がしなくなった。休日も寝て過ごすことが多くなった。妻にも、「家族サービスができず申し訳ない、仕事ができなくなったらどうしよう、消えてしまいたい。」などともらすようになった。そんなある日、家を出てからどうしても会社に行く気がせず、無断欠勤した。心配した上司からの指示で産業医と面接したところ、精神科クリニックにかかるよう勧められ、妻と共に診察を受けた。そこで、「うつ病」と診断され、自宅静養の診断書を発行された。薬物療法と休養で、およそ3ヵ月で次第に回復し、会社の理解もあり、最初は午前中だけリハビリ出勤し、2週間後には出張はしばらく控えるという条件で復職した。その後も、通院と服薬は続け、順調だったため薬も減り1年後には治療終了した。

ケース1

A夫さん、48歳、会社員

妻と高校生の長女との3人暮らし。性格は真面目でおとなしく、責任感は強い。周囲にも気遣いし、人に何か頼まれたら断れないタイプ。大学卒業後、現在の会社に就職。これまでほとんど休むこともなく、事務職として働いてきた。48歳のある年の4月に会社の組織替えがあり、事務から営業へと人事異動があった。これまでとは違い、週に2回は出張があり、夜は顧客を接待することも増えた。しばらくは慣れないながらも頑張っていたが、2ヵ月経った頃から、早朝に目覚

ケース2

B子さん、71歳、女性

若い頃から夫の商売を手伝いながら2人の子供を育ててきた。家事などやりだしたらとことん完全にやらないと気が済まない方であった。2年前、夫を癌で亡くしてから一人暮らしとなったが、気丈に振舞っていた。しかし、亡夫の一周忌が過ぎてしばらくしてから、なんとなく、ゆううつで元気が出ず、疲れやすくなった。食事をするのも面倒で、何を食べても砂をかんでいるようだった。夜になると孤独感に襲われ、落ち着かず、部屋の中を行ったり来たりするようになって

た。また、他県に嫁いだ娘に頻繁に電話をかけて、「お腹の具合が悪い。便が出ないのでこのままだと死んでしまう。私も癌になった。」と苦しげにしきりに訴えるため、娘とともに2カ所の内科で診てもらい精密検査を受けたが、いずれも異常なしとのことであった。「どうせ死ぬのだから」と抵抗する母親を娘がなんとか説得し、今度は精神科クリニックに連れて行った。そこで、「うつ病」と診断され、外来治療は困難と言われ、入院治療を勧められて精神科病院を紹介された。B子さん、娘とも最初は精神科病院での入院には抵抗があったものの、病院の医師の説明により少し安心して入院した。すると他にもうつ病の患者さんがいて同じような苦しみを持っているのだとわかり、これまで「こんな苦しみは誰にもわかってもらえない」と思っていたので少し救われたような気持ちになった。さて、入院後は薬を飲み、検査を受ける以外はゆっくり休養でき、便秘へのこだわりもなくなり、次第に気持ちにゆとりが出てくるようになった。食事多少しは食べれるようになり、病棟での作業療法（手芸、書道、絵画など）にも参加して、患者さん同士と楽しめるようになった。次第に自信もついて、一人でも外泊し、身の回りのこともできるようになったため入院後約3ヵ月で退院した。その後も2週に一度、病院を紹介してもらった精神科クリニックに通院しており、薬は飲み続けている。また、地元のデイサービスにも通い、そこで仲間と過ごすのが楽しく孤独感は和らいでいる。



以上、2つのケースのように、患者さんによって症状や経過は様々ですが、ある程度共通して言えることもありますので、以下に順次述べていきます。

A

うつ病の症状について

うつ病の症状には、精神の症状と身体症状があり、精神の症状をさらに、気分や感情の症状、思考の症状、意欲の症状の3つに分けて以下に解説します。

▶ 精神症状 ◀

1. 気分、感情の症状： うつ病の基本的な症状で、抑うつ気分と興味、関心や喜びの喪失の2つがあります。



- 1) 抑うつ気分：患者さんは、「うっとうしい、せつない、つらい、物悲しい、人生がいやになった」などと訴えます。（患者さんの様子では、表情は乏しく悲しげで、力なくうなだれており、声も弱々しく抑揚がない。また、全体に生気が感じられません。）
- 2) 興味、関心や喜びの喪失（気分の反応性が低下した状態）：「日頃楽しんでやっていたことにも興味や関心がなくなった、気分転換ができない、何をしても楽しくない」と訴える方が多いですが、なかには、「悲しめない、感情が湧かない」という方もおられます。特に休日の過ごし方などにも変化が出てきます。（A夫さんの場合は、これまでと違って、テレビを観ても楽しめず、寝て過ごすことが多くなりました。）

なお、気分には、朝方特に具合悪く、夕方から夜にかけて改善するという日内変動がみられることもあります。

2. 思考の症状：

- 1) 思考力、集中力、判断力が低下し、患者さんは、「頭の中が真っ白、何も考えられない、考えが先へ進まない、考えがどうどう巡りする、物事が決められない、どうしてよいかわからない」などと訴えられます。
- 2) 思考の内容では、「自分はダメな人間だ」と思い込んで、自己評価が低下し、自信を失います。「みんなに迷惑をかけて申し訳ない」といった罪責感にさいなまれ、物事を悲観的に受け取り、過去のことを後悔します。また先々のことを心配して取り越し苦労が多くなるのも特徴です。ひどくなると、「自分は生きてても仕方ない」などという希死念慮を抱くこともあり、注意を要します。以上のような考えが極端になると、「なにもでき

ず、家族に迷惑をかけて、自分など生まれてこなければよかった」とか、実際には経済的困窮や体の病気はないにもかかわらず、「もう財産はなくなった、治療費も払えない」「癌におかされている、どうせ死ぬのだからほっておいて」などと頑なに主張して家族が困ることもあります。（B子さんは、これに近い状態になっていました。）

3. 意欲の症状

- 1) 客観的に見ると、患者さんの行動が減り、横になったり、じっとしていることが多くなります。逆に、落ち着かずソワソワして動き回るといこともあります。
- 2) 患者さんは、「疲れやすい、何をするのもおっくう、なにかしなければ、と思っても気ばかり焦って体がついてこない、イライラして（不安で）落ち着かない」などと訴えます。

▶ 身体症状 ◀

食欲が低下し、体重も減ることが多いですが、逆に、食欲が亢進することもあります。不眠で悩まれることが多く、特に早朝に目覚めるのが特徴ですが、逆に、いくらでも眠れるという方もおられます。性欲減退も一般的な症状です。その他、頭重感（頭を締め付けられるよう、頭に鍋をかぶせられたよう）、肩凝り、腹部症状、胸部症状、口渇、味覚異常（何を食べても砂をかんでいるよう）などありますが、内科などの身体科の検査で異常がないことが前提になります。もともと痛みなどの症状を持っておられる方は、その症状をよりひどく感じることもあります。



どの程度続くのか、ストレスへの対処能力や回復力がどの程度か、周囲からどの程度援助が受けられるか、アルコールをどの程度飲んでいるか、薬がどの程度有効か、医師の指示どおりの療養ができるか、などの要因が複雑に絡み合うので、予測は困難です。うつ病の持続期間は一般的には3－9ヵ月とされていますが、もっと長くかかることもまれではありません。

うつ病の経過中に、またはその前に、逆に普段より元気が出すぎて楽天的になり、次々とアイデアが浮かんですぐ実行に移したり、浪費が目立つというような変化があれば、躁状態の可能性がありますので、医師に必ず伝えるようにして下さい。もしそうであれば治療法なども変わってきます。

C

うつ病の原因

この問題に答えることは困難ですが、生物学的要因、性格、環境要因、誘因などが複雑に絡み合っうつ病のプロセスが始まり、それがその人の自然治癒力とストレスへの対処能力を乗り越えてしまった時、初めてうつ病になるのだとしか言いようがありません。

ここでは、うつ病の人によくみられる性格特徴（病前性格）の一部を取り上げてみます。

1. メランコリー親和型性格

几帳面で秩序を重んじ、良心的で責任感が強い。また、他者を配慮し、他者のために尽くそうとする傾向が強いというもので、A夫さんの場合当てはまりそうです。

2. 執着性格

几帳面、熱中しやすい、凝り性、責任感、正義感が強い、徹底してやる方で、疲労しても休養しないというもので、B子さんはこの性格に近いかもしれません。

もちろん、以上のような性格の人が必ずうつ病になる訳ではありませんし、それ以外の性格の人うつ病にならないという訳でもありません。

B

うつ病の経過について

うつ病の経過は実に様々です。その人の年齢、性格、ものの見方や価値観、うつ病になったきっかけはどのようなものか、その人がストレスに感じていることが

D

養生と治療

1. うつ病になったら次のことを知っておくとよいでしょう。（笠原のうつ病初期の小精神療法と言われるものを土台にしました。）

- 1) 先ずは休養すること。うつ病は、エネルギーの不足状態ですので、充電期間が必要です。うつ病の症状とは、エネルギー不足を生体に知らせてくれているともいえます。そこでエネルギーを無理に出そうとすると焦りやイライラが出ます。したがって、水位が低くなって、小枝や岩が水面から頭をのぞかせている枯れかけた池にも、雨が降ると、やがてまた平らな水面が戻ってくるように、エネルギーが満ち足りてくるのを待てば、うつ病の症状も自然に消えてしまうはずだというイメージを持つこと。
- 2) 上に述べたことと関係しますが、空元気を出さない。自分を叱咤激励しない。気分転換と称して無理に旅行などしない。(エネルギーの消耗を防ぐ。気分転換できないのがうつ病。)
ただし、その後のうつ病の経過の中で、医師から軽い運動や活動を勧められることもあり得ます。
- 3) これまで頑張ってきたのですから、怠け病ではなく治療を要する病気であり、治療とは自然治癒力を手助けするものであると考えること。
- 4) 一番苦しい症状(死にたくなるほどの辛い気持ち、イライラ、不眠など)は薬物療法などによりもっと早く良くなる可能性がある。
- 5) 考えが悲観的になっており、職場や家族に迷惑をかけるとの理由で、辞職、離婚などを考えたす場合もあるので、当面そういう人生の重大な決断はしない。
- 6) 治療中一進一退があり、それにつれて一喜一憂しない。
- 7) 当然のことながら自殺しない。(心の状態は必ず変わっていきます。希望は失わないで。)

2. 薬物療法

抗うつ薬(うつ病の治療薬)、安定剤、睡眠薬などが医師から処方される機会が多いと思います。ここでは、以下の点だけお伝えしておきます。

- 1) 一般に、脳に作用する薬は、効果、副作用とも個人差が大きいので、その予測が困難です。
- 2) 当然のことですが、処方薬は医師の指示どおり飲むこと。勝手に増やして飲むのはもちろん、自分勝手にやめると別の症状が出ることもありますので、必ず医師や薬剤師に相談すること。

- 3) 睡眠薬、抗不安薬などのように、個人差はあるものの、飲んでから30分から1時間ぐらいで効果が現れる薬と、抗うつ薬のように毎日飲み続けるうちに、少しずつ効果が出てくる薬があります。したがって、抗うつ薬は、気分がうっとうしいからといって、飲んですぐ効果が出ると思うのは間違いです。

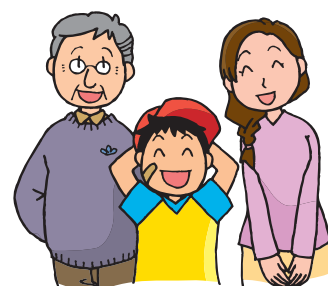
3. 精神療法

治療者の立場からは傾聴するのが基本です。患者さんも、決められた時間、場所で、秘密を守ってくれる治療者に苦しみをわかってもらうだけでも、心の重荷が少しは軽くなるはずです。さらに、うつ病患者さんにしばしばみられる考え方の偏りに気付いてもらい、物事を多面的にみられるように導く方法もあります。例えば、全か無か、善か悪かどちらかしかないと思いつ込んで行き詰ったり、何事も自分に関係づけて悩んだり、悪い方に受け取って悲観するような思考パターンから開放しようというものです。卑近な例ですが、カレーライスを出されて、カレーのルーが少ないと思っただけでがっかりしている人に対して、ひょっとしてご飯が大盛りになっているのではという見方もあると気付いてもらえれば、少し気持ちも変わるのではないのでしょうか。

E

おわりに

これでうつ病の解説は終わりますが、最後に一言。その人の人生においてうつ病になる意味はあるのでしょうか? 患者さんの中には、これまでの生き方に無理があり、うつ病にかかることによって初めてそのことに気付き、人生をリセットできた。また、人の痛みや苦しみがよくわかるようになって人生観が変わったと振り返り、第2の充実した人生を歩んでおられる方もおられることを申し添えておきましょう。



耳そうじの仕方をおしえてください



耳そうじの仕方については、耳あかのタイプ（乾いているドライタイプか、湿っているウェットタイプか）など個人によって異なりますが、基本的に耳そうじをする必要はありません。

耳あかは汚いもの、そうじをするべきものと思われがちですが、実は殺菌や皮膚の保護をするという重要な役割を持っています。それよりも耳そうじによる耳への刺激によって起こる危険性のほうが大きいのです。

ここで2つの例を挙げます。

一つは「^{がいじえん}外耳炎」です。

耳そうじの好きな方に多いのですが、頻繁に耳かきをすると細かい傷がつき、かゆくなってきます。かゆいのでそのまま耳かきを続けていると汁が出てきてさらにかゆみが強くなり、ひどくなると耳の中が腫れて痛くなってきます。耳たぶを引っ張ると痛い、食事の時にあごを動かすと痛い、枕に耳を当てると痛くて眠れないなど、ひどいときは抗生物質や痛みどめの薬をのまないで耐えられないこともあります。また、カビが繁殖してしまい、治るまで長い時間がかかってしまうこともあります。

もう一つは「^{じこうせんそく}耳垢栓塞」です。

耳かき、綿棒で耳あかを奥に押し込んでしまい、いつのまにか中でつまってしまって耳が聞こえにくくなるのです。

耳あかは、耳の穴から1 cm位のところにあり、それより奥にはできません。また自然に外へ排出されることが多いので、基本的に耳そうじの必要はないのです。あえてするのでしたら、お風呂上がりに耳の入口を薄いタオルか綿棒で水気を拭き取る程度で十分です。その際、強くごしごしするのではなく、やさしく水気を拭き取るようにしてください。

くれぐれも耳の皮膚を傷つけやすい耳かき棒は使わないでください。

綿棒を使う際には、周りに人がいないことを確認してください。うっかり何かに当たると綿棒が耳の奥に突き刺さり、鼓膜がやぶれると大変です。

あと、お子様の耳そうじはおうちではしないで、耳鼻科に受診されることをおすすめします。お子様は耳の穴も小さく、耳そうじの時に動いて外耳道を傷つけてしまうおそれもあり、危ないからです。

耳あかは個人差があります。体質的に耳あかがたまりやすい方や耳あかの取りにくい方は、耳鼻科の医師にご相談ください。

耳そうじだけでも遠慮することはありません。お気軽に受診してくださいね。

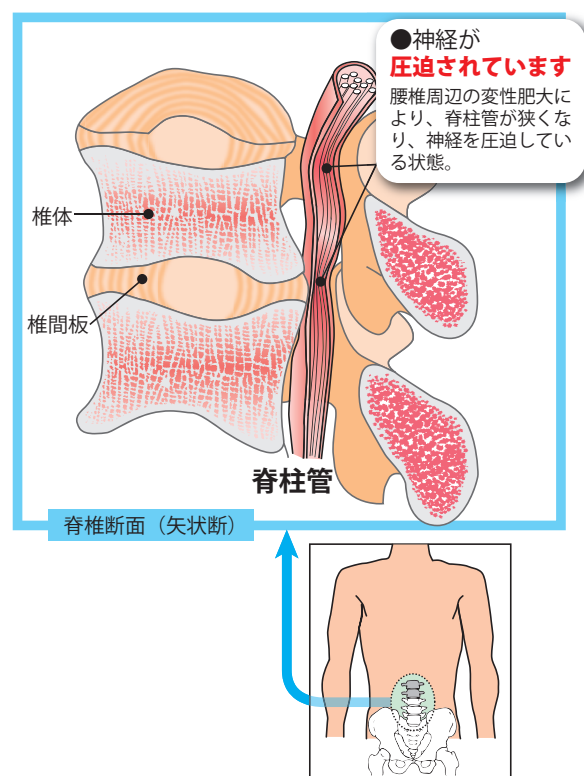
（耳鼻咽喉科医会・浪花）

「腰部脊柱管狭窄症」とはどんな病気ですか？

「腰部脊柱管狭窄症」という病名は数年前に有名テレビ司会者が手術を受けたということで、ご記憶の方も多いと思います。

腰のところの脊髄神経の通路である脊柱管が狭くなることにより、神経組織が圧迫されて症状が出現する病気です。さまざまな病態を含む疾患群ですが、原因としては加齢による脊椎の変性が最も多く認められます。

その主な症状は歩き始めの時は問題ないのですが、しばらく歩いていると脚が痛くなったり、しびれたり、こわばったりして歩くことができなくなる状態を示します。しゃがんたり座ったりすると症状は軽くなり、また歩いたり立ったりできるのが特徴です〔間欠性跛行^{かんけつせいはいこう}〕。これは立つことで、脊柱管内の構造が狭くなり神経を圧迫するために起ります。体を前かがみすると脊柱管内がやや広くなり、神経の圧迫が減り症状は楽になります。人によっては肛門の周囲のしびれ感や焼けるような感じが出現します。



重症化すると30mの歩行もできなくなり、5分間立つことも困難になります。さらに、徐々に脚の筋肉が萎縮して、持続的な歩行障害が起きるようになります。



診断のための画像検査

としてはX線・MRI・CT検査などが行われます。

予防としては神経を圧迫するような動作や姿勢を避けることです。背中を反らせる姿勢を避ける、脊柱管内の圧迫を減らすために、歩く時に前かがみの姿勢を心がけ、症状が出る前に休憩を取るようにします。押し車を使うなどの日常生活の工夫をすることで、かなり症状を軽減できます。また、治療のために腰椎の伸展位を防ぐコルセットを装着することもあります。

薬物療法では、一般的な鎮痛薬のほかに脊髄神経の血流を良くする薬などが使われます。さらに理学療法（牽引や温熱療法など）を併用して治療を行います。また、痛みが強い場合には神経ブロック注射などが行われます。

このような治療を行っても症状が改善しない場合は、手術療法が行われます。狭くなって神経を圧迫した部分を手術的に取り除きます。最近は内視鏡を用いた侵襲の少ない手術も行われています。腰の動きで痛みが強い場合には脊椎を固定する手術も追加して行われています。

主症状である間欠性跛行は、^{へいそくせいどうみゃくこう}閉塞性動脈硬化症のような血管の病気でも起こるため注意が必要です。また、糖尿病やその他の脊椎の病気でも脚のしびれ感などが起ります。症状に気付いたときは早めに整形外科専門医を受診してください。

（整形外科医会・永田）

健康Q&A

Q “おねしょ”が治らないのですが。

A “おねしょ”が問題になるのは小学生からです。1年生でも週に1～2回程度で朝方のおねしょだったらもう少しで治ってしまうでしょう。

週の内半分以上のおねしょがある場合は“生活習慣の見直し”や“薬”や“アラームブザー”による治療が必要な場合もあります。おねしょは夜間に造られる尿の量とそれを貯める膀胱の大きさのバランスで尿の方が多いと発生してしまいます。

膀胱の大きさと夜間の尿量、朝の尿の濃さを調べて治療法を決めていきます。また、おねしょ対策の3原則“起こさない”“怒らない”“あせらない”は守ってください。その他飲んだ水分は3時間程度で排泄されるので夕方からの水分をあまり摂らないことや当然ですが寝る前にはトイレに行き膀胱を空にすること。冷えに対しては寝る直前にお風呂に入り身体を温め、布団も少し暖めておくこと。以上のようなことなどを注意することも必要です。かかりつけの先生に相談して自信を持った子どもにしてあげてください。



(小児科医会・楠本)

Q 犬に噛まれてしまいました。傷も小さいので、ほっておいても良いでしょうか？

A 犬や猫に噛まれたら早急に医療機関を受診しましょう。最近、犬や猫を家で飼うことが多く、犬や猫に噛まれたり、引っかかれたりする人が増えています。犬や猫の口の中はとても汚く、噛まれたときの傷は見た目より深いことが多いため、そのままにしておくと、強い痛みを伴い、傷の周りが赤く腫れ化膿することが多く見られます。



犬や猫に噛まれた時の応急処置として、まず水道水で傷口をしっかりと洗い流し、きれいなガーゼを当てて早めに医療機関を受診し処置してもらいましょう。

医療機関では創をきれいに洗浄消毒し汚染部の切除などします。場合によっては傷の中に膿がたまらないように創の部分を開き膿が出やすくします。基本的に傷は縫わないで開いたままの傷とします。縫ってしまうと細菌を傷の中に閉じ込め、傷の中に膿がたまり、感染が悪化してしまうからです。また、傷の場所や程度によっては例外的に縫い合わせることもあります。そして、感染予防の化膿止め（抗生剤）を早期に投与します。場合によっては破傷風の予防注射も必要になることがあります。傷のところは、少しでも腫れを早く引かせるために、なるべく心臓より高くし、安静にしてください。また、傷がきれいになるまでしばらく通院してください。

狂犬病も心配ですが、犬に噛まれて発生する狂犬病は、犬のワクチン接種が普及した日本では1956年以来、発生した報告はありません。日本国内で噛まれたときは現在のところ心配はないと考えられます。外国で噛まれた時は要注意です。必ず申し出てください。

飼い犬の咬傷届

飼い犬が人を咬んだ場合、飼い主は「咬傷届出書」を市長に届け出るよう「大阪府動物の愛護及び管理に関する条例」で定められています。また、咬傷犬については、動物病院で狂犬病鑑定を受けてください。（問い合わせ先：堺市動物指導センター）

(外科医会・北川)

Q 娘は小学6年生の女児で、近視で昨年から眼鏡をかけています。どんどん進むようで心配なのですが。

A 眼球は生まれた時は小さいですが、成長とともに大きくなり小学生高学年の頃には大人とほぼ同じ大きさになります。
眼軸（眼球の前後の長さ）が長くなると近視は進みやすくなります。
中学生までは進行しても高校生の頃になるとそれほど進行しなくなります。
また近視になる原因はよくわかっていませんが、遺伝だけでなく、現代の子どもをとりまく環境が近視の発生を促しているようです。
コンピューターゲームやテレビに熱中しすぎたり、読書や勉強を長時間続けると更に進みやすくなるので注意しましょう。
眼鏡をかけると視力低下が早まるということはありませんので、不便になったら眼鏡をかけましょう。
軽度の近視の場合は授業中だけ眼鏡を使用するとよいです。眼鏡をかけたりはずしたりしても進行には関係ありません。
近視の進行に応じて眼鏡を常用することが必要になってきます。年に1～2回検診を受け、眼科医に相談してください。



（眼科医会・高田）

読者からの質問

● 肛門周囲膿瘍こうもんしゅうい のうようが悪化して乳児痔ろうになりました。乳児痔ろうについて教えてください。

お答え

肛門周囲膿瘍（肛門の横にできるオデキ）は大部分生後2～3カ月に発症し、男子に多く6カ月頃には自然治癒しますが何回か膿瘍を繰り返すうちに瘻孔（直腸と肛門周囲のトンネル）が形成される（乳児痔ろう）こともあります。

治療：肛門周囲膿瘍が出来、自然に膿が出た場合は圧迫して膿を出し、自然に膿が出ない場合は切開して膿を出し、1日何回も（オムツ交換のたびごとに）ぬるま湯で洗って清潔を保つことが必要です。

1歳前後までにほとんどが完治しますが、4人に1人くらいは痔ろうへと移行します。

慢性痔ろうで2歳過ぎても治癒しない時は手術が必要と思われます。（小児科医会・楠本）

● 39歳の主婦。3年前に2人目を出産した後から両ほほにシミがたくさん出てきました。シミに良い食事や予防策があれば教えてください。

お答え

顔面のいわゆるシミと呼ばれる皮疹に肝斑（かんはん）があります。30～40歳代の女性に発症することが多く、両頬部はその好発部位でもあります。肝斑のひとつの誘因として卵胞ホルモンや黄体ホルモンの関与が挙げられます。それによって皮膚の色素をつくる細胞（メラノサイト）が活性化され色素が増加するのです。ただ、出産後にシミが増えてきたということで妊娠性の肝斑とは矛盾する点があります。肝斑には他の発症増悪因子として日光照射があり、また何らかの外的刺激が加わり炎症後の色素沈着を併発している可能性もあります。予防策としては、日常生活において遮光に努めることが大事です。それには、紫外線が強い季節には日傘や帽子を使用し、中波長紫外線（UVB）のみならず長波長紫外線（UVA）にも有効なサンスクリーン剤の使用も考慮されては如何でしょうか。

食事に関しては、ビタミンCの摂取は肝斑や炎症後の色素沈着には有効と考えますが、まずは、皮膚科医を受診されることをお勧めします。（皮膚科医会・長）

堺市内協力医療機関で受けられる堺市実施の検(健)診、予防接種一覧

検(健)診名	対 象 者	検 査 の 内 容	自己負担金
大 腸 が ん (注1)	受診時の年齢が満40歳以上の市民	問診 便潜血検査(2日法)	300円 (注2、注3、注4)
子 宮 が ん (注1)	受診時の年齢が満20歳以上の偶数年齢の市民(女性のみ)(注5)	問診 視診 子宮頸部の細胞診 内診 必要な方には、子宮体部の細胞診	500円 (注2、注3、注4)
乳 が ん (注1)	受診時の年齢が満30歳以上40歳未満の市民(女性のみ)(注5)	問診 視診 触診	400円 (注3、注4)
	視触診実施時の年齢が満40歳以上の偶数年齢の市民(女性のみ)(注5)	問診 視診 触診 マンモグラフィ ※視触診で異常があった方は、検診のマンモグラフィはお受けいただけません	900円 [視触診:400円] [マンモグラフィ:500円] (注2、注3、注4)
肝炎ウイルス検査	満20歳以上40歳未満の市民 満40歳以上で他に職場検診等で肝炎ウイルス検査を受診する機会が無い市民 ※過去に肝炎ウイルス検査を受診した方は除きます	血液検査 (B型肝炎ウイルス検査) (C型肝炎ウイルス検査)	無料
特定健康診査 (注1、注6)	満40歳以上74歳までの堺市国民健康保険被保険者(国保)	問診 身長 体重 腹囲 血圧 血液検査 尿検査	500円 (注2、注3)

(注1) 大腸がん検診・30歳代の乳がん検診・特定健康診査は毎年度(4月～翌年3月)に1回、子宮がん検診・40歳以上の乳がん検診は偶数年齢時ごとに1回のみの受診となります。

(注2) 満65歳以上の方(乳がん・子宮がん検診の場合は満66歳以上)は自己負担金は無料となります。

(注3) 市民税非課税世帯等の方は事前に保健センター等へ申請いただきますと自己負担金は無料となります。

(申請時に必ず印鑑をご持参ください)

(注4) 生活保護世帯等の方は事前に保健センター等へ申請いただきますと自己負担金は無料となります。

(申請時に必ず印鑑をご持参ください)

(注5) 子宮がん検診と40歳以上の乳がん検診で、偶数年齢時に受診されなかった方で、次の奇数年齢時に受診される場合は事前に保健センターにお申し出ください。受診票をお受け取り受診してください。

(注6) 満40歳から74歳で堺市国民健康保険以外の医療保険に加入されている場合はご加入の医療保険者にご確認ください。また、75歳以上の方は、大阪府後期高齢者医療広域連合の健康診査が受診できます。この特定健康診査では、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状態にある人や予備群を判別し、該当する場合は、生活指導改善のための指導(特定保健指導)が行われます。

〈予防接種法に基づく定期予防接種〉

対象疾病(ワクチンの種類)					接種対象年齢	標準的な接種年齢	接種回数や接種を受ける間隔等
ジフテリア 百日せき 破傷風	DPT (注7)	1期	初回	1回目	生後3～90月未満	生後3～12月	20～56日までの間隔を おいて 3回接種
			2回目				
			3回目				
	追加	初回接種(3回目)終了後12～18月の間に1回接種 (とくにやむを得ない時は初回終了後6月以上)					
DT (注7)	2期		11～13歳未満	小学校6年生	1回接種		
麻しん・風しん		1期		生後12～24月未満	生後12～15月	1回接種	
		2期		5歳～7歳未満で、小学校就学日の 1年前から就学日の前日までの間 (年長児相当年齢)		1回接種	
		3期		13歳となる日の属する年度の初日から 当該年度の末日までにあるもの (中学校1年生相当年齢)		1回接種	
		4期		18歳となる日の属する年度の初日から 当該年度の末日までにあるもの (高校3年生相当年齢)		1回接種	
日本脳炎 (注8)		1期	初回	1回目	生後6～90月未満	3歳	6日～28日までの間隔で2回接種
						2回目	
			追加	4歳		初回接種(2回)終了後 概ね1年後に1回接種	
2期		9～13歳未満		小学校4年生	1回接種		

(注7) DPTとは三種混合ワクチン(ジフテリア、百日せき、破傷風)で、DTとは二種混合ワクチン(ジフテリア、破傷風)のこと。

(注8) 平成17年度から平成21年度にかけての日本脳炎の予防接種の積極的勧奨の差し控えにより接種を受ける機会を逸した方への接種時期が緩和され、平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの方では、20歳になるまで接種可能となります。

堺市内協力医療機関で受けられる堺市実施の検(健)診、予防接種一覧

〈任意接種(ワクチン接種緊急促進事業)〉

対象疾病 (ワクチンの種類)	接種対象年齢	接種時期	接種回数	接種を受ける間隔等
ヒブ	生後2月～5歳未満	生後2月以上7月未満に初回接種 (標準的な接種パターン)	4回	初回免疫として、4週間から8週間(医師が必要と認めた場合は3週間)の間隔で3回皮下に接種。追加免疫として、3回目の接種後おおむね1年の間隔で1回皮下に接種。
		生後7月以上12月(1歳)未満に初回接種	3回	初回免疫として、4週間から8週間(医師が必要と認めた場合は3週間)の間隔で2回皮下に接種。追加免疫として、2回目の接種後おおむね1年の間隔で1回皮下に接種。
		生後12月(1歳)以上5歳未満	1回	1回皮下に接種。
小児用肺炎球菌	生後2月～5歳未満	生後2月以上7月未満に初回接種 (標準的な接種パターン)	4回	初回免疫として、27日以上の間隔で3回皮下に接種。3回目の接種は、生後12月未満までに完了すること。追加免疫として、3回目の接種後60日以上の間隔で1回皮下に接種。標準として生後12月から15月の間に行う。
		生後7月以上12月(1歳)未満に初回接種	3回	初回免疫として、27日以上の間隔で2回皮下に接種。追加免疫として、2回目の接種後60日以上の間隔で生後12月後に1回皮下に接種。
		生後12月(1歳)以上24月(2歳)未満に初回接種	2回	60日以上の間隔で2回皮下に接種。
		生後24月(2歳)以上5歳未満	1回	1回皮下に接種。
子宮頸がん予防 (注9)	中学1年生(13歳相当)～高校1年生(16歳相当)の女子	中学1年生(13歳相当)の女子 (標準的な接種パターン)	3回	(サーバリックス) 初回、1ヶ月後、6ヶ月後の3回、筋肉内接種。
				(ガーダシル) 初回、2ヶ月後、6ヶ月後の3回、筋肉内接種。

(注9) 平成23年度に高校1年生相当の年齢(平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ)の方は、平成24年3月31日までに1回以上の接種を受けた場合のみ、平成25年3月31日までが助成対象期間となります。



社団法人堺市医師会

訪問看護ステーション

<http://www.sakai-med.jp/visitstation/>

- 看護師が訪問し、住み慣れた我が家で安心して療養生活が送れるようサポートいたします。
- 病院・施設・診療所の医師の指示に基づいて訪問看護サービスを提供いたします。
- 介護負担のある方、心配なことがある方はご相談下さい。
- 各ステーションの連絡先 営業時間：平日(月～金曜日) 9:00～17:00

訪問看護ステーション堺 TEL: 072-222-5511

〒590-0953 堺市堺区甲斐町東3-2-26 堺市医師会館5階

訪問看護ステーション東 TEL: 072-286-2460

〒599-8112 堺市東区日置荘原寺町195-1 東保健福祉総合センター4階

訪問看護ステーション西 TEL: 072-260-2750

〒593-8325 堺市西区鳳南町4-444-1 鳳保健文化センター3階

訪問看護ステーション南 TEL: 072-290-3111

〒590-0105 堺市南区竹城台1-8-2 介護老人保健施設いずみの郷内



社団法人堺市医師会
介護老人保健施設

いずみの郷

<http://www.sakai-med.jp/izuminosato/>

- ☐ 包括的ケアサービス
- ☐ リハビリテーション
- ☐ 在宅復帰支援
- ☐ 在宅生活支援
- ☐ 地域に根ざした施設

介護老人保健施設は、利用者さまの尊厳を守り、安全に配慮しながら生活機能の維持・向上をめざし総合的に援助します。また、家族や地域の人びと・機関と協力し、安心して自立した在宅生活が続けられるよう支援します。

〒590-0105 堺市南区竹城台1丁8番2号 TEL: 072-290-2277



社団法人堺市医師会

堺看護専門学校

<http://www.sakaikango.jp/>

沿革

1962 阪南看護学院開設(有志会員) | 1973 堺市医師会附属堺看護学院
1966 堺市医師会附属阪南看護学院 | 1985 堺看護専門学校

- 看護高等課程 准看護科 准看護師になるコース
- 看護専門課程3年課程 看護第1学科 看護師になるコース
- 看護専門課程2年課程 看護第2学科 准看護師から看護師になるコース

〒591-8021 堺市北区新金岡町5-10-1 TEL 072-251-6900

Email: office@sakaikango.jp

堺市急病診療センター

<http://www.sakai99.or.jp/>

日頃からかかりつけ医を持ち、診療所等の診療時間帯にできるだけ早く受診したいですが、どうしても待ってられない病気もあります。休日・夜間の急に起こった病気のために2カ所の急病診療センターを設けています。

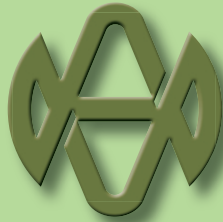
宿院急病診療センター

堺区甲斐町東3丁2番6号
TEL: 072-223-6170
FAX: 072-223-8184

泉北急病診療センター

南区竹城台1丁8番1号
TEL: 072-292-0099
FAX: 072-292-0629

※診療時間および診療科目はご確認ください。



「健康ライフさかい」の感想をお聞かせください。

堺市医師会では市民の皆様に広報誌「健康ライフさかい」を発行しています。
今後、取り扱ってほしい健康情報や本誌のご意見ご感想をお聞かせください。
ご意見等をいただいた方より抽選で10名様に図書カード500円分をお送りいたしますのであなたの住所、氏名もお書きください。

なお、当選は発送をもってかえさせていただきます。個人情報（図書カードの発送以外）は使用いたしません。締切は発行月の翌月末となります。

宛先：堺市医師会「健康ライフさかい」係 FAX (072) 223-9609
〒590-0953 堺市堺区甲斐町東3-2-26

※ いただいたご意見は本誌の編集に反映してまいります。