



健康さっぽる

第29号

医療と健康の今を伝える

【特集】

長引くせき

〔おもな内容〕

市民のページ

- 腰痛記念日にさようなら
- 病は気から

心の健康アドバイス

新型うつ病

リレー連載／運動

ジョギングは
内臓脂肪を減らすのと
風邪の予防に最適

医療の世界

お薬には2種類あります



長引くせき

3週間以上たっても治らない! 市販のせき止めが効かない!

はじめに

季節の変わり目には、誰もが体調を崩すものです。この時期に風邪をきっかけにせきが3週間以上も続くことは異常です。風邪は少なくとも2、3週間以内には治るはずで、風邪をきっかけに別の病気を起こしていると考えるべきです。昔から「風邪は万病のもと」と言われるように、風邪をきっかけに隠れていた病気が出てきたり、肺炎など別の病気をもらってしまうことがあります。漫然と市販薬を飲み続けたり、せきを放っておくと取り返しのつかないこととなります。

長引くせきとは

2012年5月に、日本呼吸器学会から「咳嗽がいそうに関するガイドライン第2版」が刊行され、胸部レントゲン写真で異常陰影がないにも関わらず、3週間〜8週間未満のせきを「遷延性」のせき、8週間以上続くせきのことを「慢性」のせきと呼ぶことになっています。長引くせきとはこの3週間以上続く遷延性・慢性のせきを指します。原因別では【表1】に示したように大きく5つに分けられます。①マイコプラズマ、肺炎クラミジア、百日咳などによる急性感染症のせき、②せきぜんそくやアトピー咳嗽と呼ばれるアレルギー性炎症の関与するせき、③慢性感染症である副鼻腔気管支症候群に伴うせき、④胃食道逆流症逆流症に伴うせき、⑤肺がんや間質性肺炎の初期、気

【表1】長引くせき（遷延性・慢性のせき）の原因

1	急性感染症:マイコプラズマ、肺炎クラミジア、百日咳など
2	アレルギーによるせき:せきぜんそく、アトピー咳嗽
3	慢性感染症:副鼻腔気管支症候群
4	胃食道逆流症に伴うせき
5	呼吸器疾患によるせき:肺がん、間質性肺炎の初期、気管支結核、慢性気管支炎

管支結核、たばこによる慢性気管支炎など呼吸器疾患が原因によるせきです。このようにいろいろな疾患の一つの症状として表れ、診断を複雑にしています。また症状からの分類では、たんを伴う場合には副鼻腔気管支症候群や呼吸器疾患、たんを伴わない場合にはせきぜんそく、アトピー咳嗽、胃食道逆流症、百日咳をまず疑います。

※胃で分泌される胃液は、食べ物を消化したり、一緒に入った細菌を殺菌します。その胃液が、胃と食道のつなぎ目に存在する平滑筋が弱くなることにより、食道に逆流していく病氣

なぜ、せき止めで良くならないのか

最近、「市販のせき止めが効かない!」せきが急増しています。私が約30年前に医師になった時には、先輩の先生からせき止めの薬を使うとほとんどのせきは止まり、止まらないのは結核と肺がんくらいであると習いました。しかし現在では昔からのせき止めで止まる「長引くせき」は約1割です。治療薬と

ゴホゴホ

コンコン



して使われる薬は、ぜんそくの治療薬（吸入ステロイド薬、気管支拡張薬）、抗アレルギー薬（ヒスタミンH1遮断薬、ロイコトリエン受容体拮抗薬）、アレルギー性鼻炎薬（点鼻ステロイド薬）、抗菌薬（マクロライド系抗菌薬）、抗胃潰瘍薬（プロトンポンプ阻害薬）そしてせき止め薬をうまく組み合わせ治療します。せき止め薬だけではせきは止まらない場合が多いのです。

ガイドラインでは、副鼻腔気管支症候群ではマクロライド系抗菌薬の少量投与を、せきぜんそく、アトピー咳嗽では吸入ステロイド薬を、胃食道逆流症ではプロトンポンプ阻害薬を、感染後咳嗽ではせき止め治療を推奨しています。さらに気管支拡張薬投与の検査を行い、有効である場合はせきぜんそくと診断し、吸入ステロイド薬と吸入長時間作用性β2刺激薬（気管支拡張薬）の配合薬にします。気管支拡張薬投与検査で効果のない場合はアトピー咳嗽と診断し、ヒスタミンH1遮断薬と吸入ステロイド薬を投与します。

どのような検査が必要か

症状のみで診断をつけるのは難しいことが多いですが、ある程度の症状の傾向は「表2」に示します。検査は胸部レントゲン写真が必須であり、せきが出るようになったきっかけと、最もせきが強い時間帯、たんの有無、治療薬の効果について詳しく医師に話すようにしてください。せきぜんそくとアトピー咳

嗽や胃食道逆流症との鑑別には、短時間作用性気管支拡張薬吸入前後の呼吸機能、呼吸抵抗の変化、時に呼気中一酸化窒素濃度（保険適応外）や気道過敏性検査を用いる場合があります。また、鼻・副鼻腔のレントゲンやCT、アレルギー血液検査を行い、どの物質がアレルギーの原因となっているのかを検査します。胃食道逆流症では、簡単な質問検査と胃・食道内視鏡検査が必要となる場合もあります。

おわりに

今述べたように長引くせきは、いろいろな疾患の症状であることもあり、正確な診断が必要ですが、病初期にはなかなか難しいことがあります。原因を突き止めるための専門の検査が必要ながありますので、ぜひこういったことを留意して受診してください。

（中央区 呼吸器内科医 H・T）

【表2】長引くせき（遷延性・慢性のせき）の特徴

夜眠れないほどの、1日中続くせき

マイコプラズマ感染症、百日咳

朝4時～5時頃のせきまたは呼吸困難

せきぜんそく

胸やけやゲップを伴うせき

胃食道逆流症

蓄膿症をもっていて、たんのからむせき

副鼻腔気管支症候群

腰痛記念日にさようなら 松島幸和さん(63歳)

腰痛に縁のなかった私が、職場で突然ガサツという音(そう感じたとともにギククリ腰になってから20年余り、必ずと言っていいほど年に1〜2回はそれに悩まされてきた。



ある時その症状で整形外科に行ったら、「昨年と同じ日に来ていましたね」と言われ、愕然としたことを覚えている。私はそれ以前、その日を「腰痛記念日」と称し、ギククリ腰の要注意日としてきた。近年は、年のせいか治りが長引くこととなり、また突然襲ってくる症状でもあるので、職場の同僚や家族に迷惑をかけることが気になっていた。

ところが、2010年1月に発行された本に出会って、気分は腰痛記念日にさようならである。その本は、46歳まで大相撲

の土俵にいた方が出版した「腰割りトレーニング」についての著作で、そのトレーニングをそれなりに実践したことが、さようならにつながったと思っている。

それまでいわゆる腰痛体操をいろいろ試みたり、スクワットにも挑戦したりしていた結果、巡り合ったのである。今でも就寝前の10分間ほどの間にそれらを腰割りと共に実践、調子がいいのである。

腰痛は、ストレスも原因のひとつであるが、今日物忘れの年齢が幸いしてか、そのストレスの原因も忘れがちのようで、まずは原因の一つを自動クリアできることとしている。また、腰痛に大敵と思われる体重増にも気を配るとともに、腰割りトレーニングを中心としたもろもろの体操を継続したいと思う。いずれにしても腰は私にとって弱点である。疲労等体調不良もそこに現れるようである。それを踏まえて、「鍛え」と「いたわり」を忘れずに、永遠に腰痛記念日にさようならといきたいものである。



あなたの健康体験談を600字程度にまとめ、住所、氏名、年齢、電話番号を明記してお送りください。

■あて先 / 〒060-8581 札幌市中央区大通西19丁目 札幌市医師会「健康さっぽろ・健康体験談」係

※体験談は随時募集し、選考の上、年2回発行の本誌でご紹介します。 ※採用された方には薄謝(図書カード)を差し上げます。 ※いただいた個人情報(住所)は除き、他には使用しません。

市民のページ 健康体験談 募集

病は気から

佐藤きよひろさん(78歳)

春、夏、秋、冬の季節と、山あり、谷ありの長い人生を過ごしてくると、いかに健康な人でも体のどこかに故障の一つや二つは出てくるものです。素人の私が思うには、今にも心肺停止という致命的なものでない限り、少しくらいの「痛い」「かゆい」「ぐらいは、病は気で克つ」の心意気を持って突き進んでいきたいと日頃から思っているのですが、無謀なことでしょうか。

本日に体が悪い場合は、とても日常の生活、仕事への意欲などわくものではないと思うのです。そして、無理をしたところで、よい結果など出ないはずで、こんな時には、ためらわずに医院の門をくぐることです。自身の体は、何より自分が一番よく知っているのですから、体の限界を感じてからの無理は禁物です。一例として、火事もボヤのうちには消せば大事に至らないという事です。長い間の仕事や、勤めを終え、定年を迎えて余生にフアイトを燃やしていると、きつと回復も早いと思います。そして、一日も早く病気を治して、仕事や余生に精を出そうという意欲が出てきて、その意欲こそが回復への最良の「妙薬」となると思うのですが、どうでしょうか。実際、こうした生きる意欲、人生への前向きな姿勢が、病気に「効く」ことが医学界でも注目され、自律神経系や、ホルモンの働きを活発にしたり、体内の免疫力を高めることがわかった。…と何かの本で読んだことがあります。

「熟年」とか「高齢者」の老人」とか、いろいろ言われているのが問題ではなく、要はその人自身の気持ちの持ち方が一番大切だと思っておりますが、どうでしょうか。





新型うつ病



ここ数年、新型うつ病という名前をあちこちで見かけるようになってきました。この新型うつ病(“現代型うつ病”あるいは“うつ病もどき”と書かれていることもあります)とは一体どんなものなのでしょうか。

もちろん学会において正式に認められた病名ではなく、おそらくはマスコミを中心に名前が一人歩きしたのではないかと推測されるのですが…。

雑誌(週刊誌)やネットをみていくと、この新型うつ病とは従来のうつ病とはかなり異なるようです。従来から言われているうつ病とは、もともと几帳面でまじめな性格(周りの人にも大変気をつかう)の方に、抑うつ気分、悲哀感があらわれてきて、それでも仕事への責任感から無理に出勤し、さらに自分を追い詰めていく、自分を責める傾向が強く、日内変動(午前中の方が調子悪いことが多い)がみられる。食欲、性欲も低下、不眠(熟眠感の欠如、早朝覚醒)を伴うことが多い。一方新型うつ病の方は、容易に対人関係において傷つき(挫折体験に乏しく社会人になってから上司に注意されると驚き傷つく)出勤できなくなり、ひきこもりのな生活になってしまう、会社には適応しがたいものの自分の趣味には没頭できる、なんとなく漠然と倦怠感、不調感を訴え、社会生活、日常生活に支障が生じているなどのケースが含まれているようです。いずれにしても社会生活には大きな問題が生じているようで、ある種の不適応と言つてさしつかえないかもしれません。

従来のうつ病では、生活指導による休養のとり方と薬物療法で改善することが多いのですが、新型うつ病では、この方法は期待できそうもなく、かえって状況を悪化させることもあるそうです。どちらかというと行動療法やソシアルスキルトレーニングの方が効果を示すケースもあるでしょう。また休職にまで

新型うつ病の特徴

- 20~30代の若手社員に多い
- 傷つきやすく挫折しやすい
- 会社では不調だが、休日などは元気
- 薬物療法などの効果が期待しにくい

至っている場合は、リワークに特化したデイケア(リワークデイケア)の利用も考えていいと思います。

どこまで病気としてとらえていいのか疑問も残りますが、本人にとつての社会生活における影響は大きい一度心療内科、精神科に相談してみてもいいかがでしょうか。

(中央区 精神科医 K.K.)



ジョギングは

内臓脂肪を減らすのと風邪の予防に最適



ジョギングとはもともとスポーツの準備運動の一つとして、ゆっくり体を揺らしながら走ることを意味します。しかし最近ではスポーツに関係なく健康のためにジョギングをするという人々が増えてきています。

ジョギングの最大の効果の一つは内臓脂肪を減らすことです。食事を減らして体脂肪を減らそうとすると、手足が細くなるだけで内臓脂肪はあまり減りません。その点、ジョギングやウォーキングをすると、先に内臓脂肪が減るのです。これは小生がこれまで10年以上スポーツジムに通い続けて経験的にわかったことです。

もう一つの効果としては、ジョギングは風邪の予防になるということです。風邪は免疫機能が衰えているときに罹りやすいものですが、そもそも免疫は血液の中の白血球の働きで起きるものです。ジョギングで日頃から血液循環を良くしておく、白血球が全身をくまなく循環してパトロールしているわけですから、免疫能力がアップして風邪をひきにくくなるのは当然なのです。実際、ジムで毎回かかさずジョギングをするようになってから、小生はほとんど風邪をひかなくなりました。

ここで、健康になるためのジョギングのやり方について簡単に説明したいと思います。ジョギングはがんばって走ることと誤解して、可能な限り速く走ろうとする人

がいますが、内科的な健康を保つためだとしたらそれは間違っています。健康のためのジョギングでは飽くまでゆっくり走ることがコツなのです。

人は年齢によって最大心拍数が決まっています。健康になるためのジョギングとしては、この最大心拍数の60%くらいになるように走るのがベストです。たとえば50歳の方は1分間170回が最大心拍数なので、その60%として、1分間に約100回の心拍数になるように走るのが良いのです。小生は、心拍数を100前後に抑えて走ろうとしたら、時速7~8kmしか出せません。つまり、走るのと歩くのとの中間くらいのスピードが小生にとって健康に良いジョギングということになります。それは軽く汗ばむ程度の運動でしかありませんが、それ以上速くならないように、常にランニングマシンの心拍計で脈拍を測りながら走るようにしています。たまに欲張って全力で30分くらい走ることがありますが、そのあと必ず体調が悪くなります。心拍数が測れる環境にないときには会話が楽にできるくらいのスピードで走るのがちょうどよいと思ってください。

ゆっくりした適切なジョギングを定期的に行うことにより、肉体的な健康はもとより、精神的にも健康になれるかも知れません。

(南区 内科医 T・O)



お薬には2種類あります

お薬は大きく分けて2種類に分けられます。一つは、OTC医薬品（一般用医薬品）と言われるもので、薬局・ド

ラッグストアなどで気軽に買えるお薬です。OTCとは「Over The Counter」の略で、通称「大衆薬」あるいは「市販薬」と呼ばれてきました。もう一つは医療用医薬品。これは医師の診察を受け処方箋のもと、調剤薬局でしか買えないお薬です。医療用医薬品を一般用医薬品として販売できるようにする事を「スイッチOTC薬化」と言います。



生活習慣病分野の薬が手軽に購入できるようになると、危惧されることか…

魚の脂肪に多く含まれるイコサペント酸（EPA）は「動脈の弾力性保持作用」「血清脂質改善作用」「血小板凝集抑制作用」などの薬理作用を有します。動脈硬化性疾患の進展を抑え、生活習慣病の治療薬として医師が処方してきました。このお薬はOTC医薬品として、この4月中

旬から販売される見込みです。これは医療費削減のための政策と言つて良いでしょう。日本医師会では、一般用医薬品は、短期的服用で済み、副作用の危険性が低いもので、痛み止め、痒み止め、花粉症薬、胃薬などにとどめるべきと考えています。一方でEPAなどの生活習慣病に対するお薬をOTC薬化すると、患者さんが手軽に購入できる医薬品を服用している安心感から、食事や運動などの生活習慣に対する配慮が疎かになり、病状を悪化させるのではと危惧されています。

皆さんの健康のため、お薬が2種類に分けられている事をご理解頂きたいと思ひます。

定期的に乳がん・子宮がん検診を受けましょう

札幌市医師会では、札幌市から委託を受けて、乳がん検診、子宮がん検診を札幌市医師会員の協力のもと、実施しております。

がんを早期に発見するために、定期的に検診を受けましょう。

	乳がん	子宮がん
対象者	40歳以上の方 (札幌市にお住まいで、会社等で検診を受ける機会のない方) 2年に1回(偶数歳)	20歳以上の方 (札幌市にお住まいで、会社等で検診を受ける機会のない方) 2年に1回(偶数歳)
検査項目	問診・視診・触診 マンモグラフィ検査 (乳房エックス線撮影) 40歳以上50歳未満 ……………2方向撮影 50歳以上 ……………1方向撮影	①問診・視診・子宮頸部の細胞診・内診 ②一定の条件に該当する方は、①に加えて体部の細胞診を実施
費用	・40歳以上50歳未満 ……………1,800円 ・50歳以上……………1,400円	・頸部のみ……………1,400円 ・頸部+体部……………2,100円

※検診の実施医療機関につきましては、札幌市医師会(TEL.611-4181)までお問合せ下さい。

札幌市医師会では、インターネットを活用して札幌市内の医療機関の検索ができる「医療機関情報マップ」を公開しています。



「会社帰りに寄れる病院を探したい」「土曜日の午後もやっている病院はないかしら」「がん検診を受けたい」という時には、医療機関情報マップをぜひご利用ください。

検索方法

かんたん検索	区、最寄駅、診療時間・曜日、診療科目を選択して検索
詳細検索	上記に加え、駐車場、健康診断・検診、予防接種、往診などの条件を指定して検索
キーワード検索	医療機関の名称や住所、「MRI」などの医療機器名、「糖尿病」など専門分野を表す言葉を入力して検索
地図検索	地図上から区を選び、次に表示される拡大図から周辺の医療機関を検索

パソコンからは⇒<http://www.spmed.jp/>
 携帯電話からは⇒<http://www.spmed.jp/medi-map/i/>

■開催場所 札幌市医師会館5階大ホール
 (中央区大通西19丁目)

- 第245回 **ここまで進んだリウマチの診断と治療**
 ー共に考えましょう!ー
 ●平成25年5月25日(土) 13:30～
- 第246回 **思春期の諸問題(性感染症を中心として)**
女性のためのがん検診
更年期のメンタルケアについて
 ●平成25年6月29日(土) 13:30～
- 第247回 **アレルギーなんて怖くない**
 ーこどものぜんそく、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎ー
 ●平成25年7月27日(土) 13:30～
- 第248回 ①**日常の頭痛と危険な頭痛**
 ②**くも膜下出血:開頭クリッピング**
 ③**くも膜下出血:コイル塞栓術**
 ④**三叉神経痛の手術**
 ●平成25年8月24日(土) 13:30～
- 第249回 **中耳炎についてー子供から大人までの中耳炎ー**
 ●平成25年9月28日(土) 13:30～

定員500名 入場無料

※申込不要ですので直接会場へお越し下さい。
 (定員を超えた場合はご入場できないことがありますのでご了承下さい)

◆お問い合わせ先:札幌市医師会業務課
☎011(611)4181(代表)
 ※月～金 9:00～18:00



「家庭医学講座」の詳細は、
 札幌市医師会ホームページでも
 ご覧いただけます。

お断り

「健康さっぽろ」本誌では、原稿の執筆者については専門科とイニシャルのみを記載しております。市民向け広報誌に執筆者名を記載すると宣伝と同様の効果がおきるため実名を載せておりません。なお、原稿内容については札幌市医師会が責任をもって掲載しておりますのでご理解をお願いいたします。

札幌市医師会 市民広報 健康さっぽろ 第29号

平成25年3月25日発行(年2回 3月・9月発行)
 発行者/社団法人 札幌市医師会
 〒060-8581 札幌市中央区大通西19丁目
 ☎011(611)4181(代表) ISSN 1346-7956