



健康さっぽろ

第15号

医療と健康の今を伝える

特集 環境とアレルギー

化学物質過敏症 と花粉症



主な内容

市民のページ

歩こう会と私

『自治体史』執筆と医療

スコープ

夢の繊維アスベストの置き土産

医療の世界

高齢者医療制度について

リレー連載 運動・栄養・休養

高脂血症と食事

絵で知る救急講座

あなたもAEDで
突然死を助けよう！

医療用語Q&A

「セカンドオピニオン」って
なあに？



特集

環境とアレルギー

化学物質過敏症と花粉症

喘息やアレルギー性鼻炎・結膜炎などのアレルギー疾患が増えています。それらの抗原（原因物質）には、ダニやペットばかりでなく花粉も重要です。さらにその悪化要因には新築住宅などで発生する揮発物質や身近な日用品から発生する「化学物質」も注目されてきました。

1. シックハウス症候群とは

新築・リフォームによって建材や塗料・接着剤などから、ホルムアルデヒドなどの揮発性有機化合物が発生します。それによるアレルギーなどの健康被害を、「シックハウス症候群」と呼びます（ここではダニ・カビ・細菌などによるものは省いています）。1990年代後半では新築の一割前後に及びました。最近では揮発物質の一部に基準値が定められて、また使用制限や禁止により減少しています。

2. 化学物質過敏症とは

建物自体は良くなりましたが、最近では生活環境中の幅広い低濃度の化学物質による健康被害が多発しています。

3. それらの患者さんの増加状況

それを「化学物質過敏症」と呼びますが、実態はまだよくわかっていません。しかし、発症すると家庭はかりか学校、職場、公共・商業施設などのいたるところで支障をきたすことがあり大変です。

筆者の関わった「シックハウス」「化学物質過敏症」を①に示します。1990年代後半から急増傾向が認められ、1999年以降はほぼ一定です。ただしこれは診断の確定した年毎の集計で、実際の発症は大きく左へずれる例もあります。2003年までの全体は、572例（男198例、女374例）で、男女比は1...2です。

4. 誘発物質の変化

また19歳以下の若年群は297例、20歳以上の成人群は275例でした。若年群は2000年以降減少傾向にあり、成人群は横ばいです。成人群では女性優位ですが、男性の割合が徐々に増加傾向にあります。

切っ掛けとなった状況・物質の年代的变化を若年群と成人群に分けて②に示します。自宅の新築・リフォームによるものは両群とも減少傾向にあります。しかし、成人群ではリフォームの比率が最近増加傾向にあります。また、若年群ではシックスクール症候群（園や学校での化学物質過敏症）

芳香剤

くだもの

塗料

タバコ

新車

成洗剤

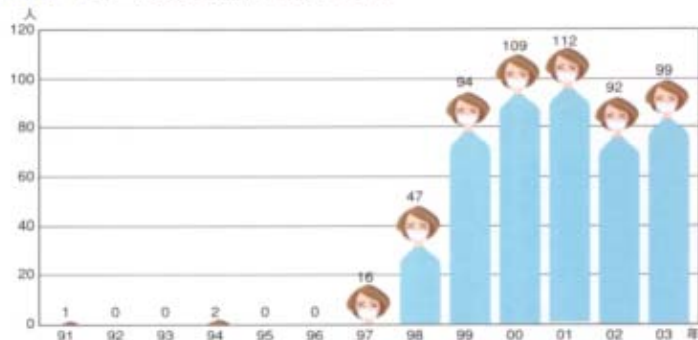
花粉

新築

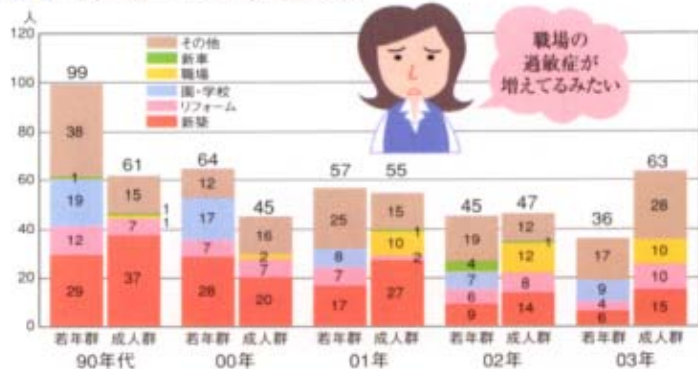
には変化がありませんが、成人群ではシックオフイス症候群（職場の過敏症）が2001年より増加しています。

このグラフの中の「その他」とは、新築・リフォームの明らかな関与が無く、日常生活での化学物質が誘因になった例です。誘発物質として家具、煙草（受動喫煙）、芳香剤、防臭剤、防虫剤、防カビ剤、各種のスプレー剤、化粧品、香水類、合成洗剤、印刷物のインク、難燃剤、接着剤、ワックス、ペンキ、水道やプールの塩素等が挙げられました。一部の患者さんでは広範な物質に反応して、使用できるものが著しく制限される方もおられます。

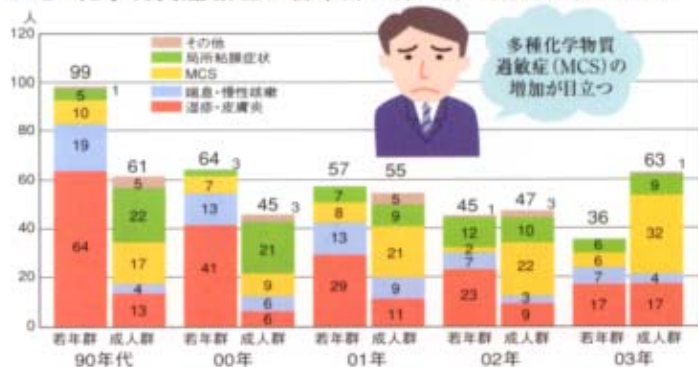
① 化学物質過敏症の経年変化



② 引き金になった状況・物質



③ 化学物質過敏症の若年群、成人群の誘発症状の変化



表① 花粉症と果物・野菜アレルギー

花粉症	関連する果物・野菜
シラカバ	リンゴ、さくらんぼ、なし、桃、びわ、キウイ、ヘーゼルナッツ
イネ科植物	メロン、スイカ、トマト、オレンジ、ジャガイモ
ブタクサ	メロン、バナナ、スイカ、きゅうり、キウイ
ヨモギ	セロリ、にんじん

花粉症の患者さんの中に、特定の果物や野菜を食べると、喉がピリピリしたり、唇が腫れたりする例が増えていきます。それを口腔アレルギー症候群と呼びますが、花粉との共通した抗原を持っているためです。表①に代表的なものをあげておきました。残念ながら花粉症の減感作療法以外有効な治療法がなく、年々反応するものが増える患者さんがいます。

(白石区 小児科・アレルギー科医 K・W)

9. 花粉症と果物・野菜アレルギー

花粉症の患者さんの中に、特定の果物や野菜を食べると、喉がピリピリしたり、唇が腫れたりする例が増えていきます。それを口腔アレルギー症候群と呼びますが、花粉との共通した抗原を持っているためです。表①に代表的なものをあげておきました。残念ながら花粉症の減感作療法以外有効な治療法がなく、年々反応するものが増える患者さんがいます。

5. 誘発症状の実態

誘発症状を③に示します。筆者の経験ではアトピー性皮膚炎に代表される湿疹・皮膚炎群、喘息、慢性咳そう群、目、鼻、喉の局所粘膜刺激症状群、多彩な不定愁訴、多臓器症状を訴える多種化学物質過敏症(以下MCS)に大別されました。

若年群では2000年までは湿疹・皮膚炎群が過半数を占めていますが、最近はその比率は減少しています。一方成人群では局所粘膜刺激症状群は減少傾向にあります。最近ではMCSの増加が目立っています。MCSの患者さん

のなかには自律神経失調症やうつ病、更年期障害などと診断されていた例が目立ちました。

6. その治療について

なんとといっても誘発物質を確定し、それとの接触を断つことです。有効な薬物療法は有機リン系によるものに限られます。住居であれば、リフォームを考る前に換気の徹底です。生活環境中のものであれば、それを除去や回避するしかありません。過敏性が軽くなるまでには正常な環境で数年かかることもありま。またこの病気は一見表面的には異常なく、一般的な検査で

7. やっかいな花粉症

も正常です。大きさに思われたり、詐病扱いされるなど患者さんの悩みは膨らみ、病状も悪化することさえあります。そこで周りの理解、気配りが大事です。

北海道にはスギ花粉症はありません。それでも春のシラカバ、初夏から夏にかけてのカモガヤなどのイネ科植物、秋のヨモギなどの花粉が花粉症を引き起こしています。鼻水やくしゃみの鼻炎、眼のかゆみや涙目の結膜炎、時には風邪のように喉の痛みや微熱や倦怠感もきたします。なかなか風邪が

8. 花粉症の診断・治療

上記の症状を聞き取り、発症のシーズンを考えるのとたい推定できません。確定診断には抗原の液を皮膚にたらしつけて引ついて反応を見る検査や、血液検査での特異的IgE抗体検査があります。治療はやはりマスクなどの抗原回避と症状を和らげる抗アレルギー剤です。最近では経口剤では眠気の出ないタイプが主流で、飛散する前から飲むとかなり軽減します。症状が強い場合には点鼻、点眼剤も併用します。

歩こう会と私

山内 勲さん(68歳)

糖尿病になって20年経ち、毎月1回通院しています。血圧、脂質、肝機能、腎機能などは正常ですが、血糖値が食後220〜260mg/dl、ヘモグロビンA1c7%、体重68kgと「高値安定」で主治医から改善努力を求められています。

私は現在、「札幌歩こう会」の理事の1人として、毎回の月例会を裏方で支えながら、歩いています。ウォーキングは、足腰が強くなり、心肺機能を高め、脳の活性化、ストレス解消などに効果があり、ブームになっていきます。



左端が山内さん

平成17年 フルーツロードウォークの様子



定年後も、合併症もなく、元気に健康体で働いていられるのも、歩いているからと感謝しています。

NPO法人「札幌歩こう会」は、健康増進と生活習慣病などの疾病予防のため、「みんなで楽しく歩きましょう」と言う会です。約600名の仲間が安全歩行と他人に迷惑を掛けない歩き方を心掛け、ウォーキングを楽しんでいます。

17年度の行事は、総会ウォーク、平岡公園ウォーク、北の都札幌ツアー、マーチ、屯田防風林ウォーク、野幌森林公園ウォーク、川下公園ウォーク、忘年ウォーク・・・など毎回250名程の参加者で、事故もなく進行中です。

私の生涯目標である「地球一周・4万km」完歩を目指し、毎月150km程を歩いています。住宅街を歩くと、他家の花壇、庭木、路傍の草花などに接し、目の保養と適度な発汗、心地よい疲れが安眠につながります。

そして、主治医からヘモグロビンA1cが6.5%になったね・・・と言われる日を夢みて歩き続けたいと思います。



市民のページ

寄稿 健康体験談

『自治体史』執筆と医療

柳本 繁さん(79歳)

本稿は、「町村史」の執筆と病気との闘いの記録である。

留萌支庁管内初山別村役場在職の昭和48年「初山別村史」を執筆する機会を得た。一方、身体の方は糖尿病に苦しめられた。同60年3月退職、30有余年の公務員生活にピリオドを打った。この間、趣味として、書道・俳句・短歌を楽しむ、晩年の生甲斐として、趣味を生かした生活創造を考慮した。昭和60年、札幌市豊平区(現清田区)真栄に居を構えた。このことは健康の問題で、身近に医療機関が在ることが主眼であった。札幌市移住後は、知人の世話で、「町村史」の執筆に、のめり込んでいった。平成3年3月に「南富良野史」(共著、約80%を執筆、以下同じ)が発刊。しかし、翌4年8月、北大附属病院に入院、その後、外来でH病院、U病院と移り、この間、執筆の「真狩村史」が発刊、執筆と入院、病院通いの繰り返しの中で、歳月は流れた。K病院での初診は、I先生にお世話になり、平成8年4月に入院。その後、前立腺肥大の手術をS病院で受けた。この間も、「喜茂別町史」の執筆を続行。真狩村では助手の妻と越冬、資料収集や古老の聴き取りなどを行い、喜茂別町でも半年を妻と共に移り住み、執筆作業に専念した。平成9年4月からは

咳終へて動悸はしづか月の刃に
銀杏が散りぬ病棟の庭 北悠子

看護師の足音聞き分け春灯 北嘯

春浅く胃カメラにも病ありき 北嘯

煮凝のしどろもどろに死者ととり 北嘯



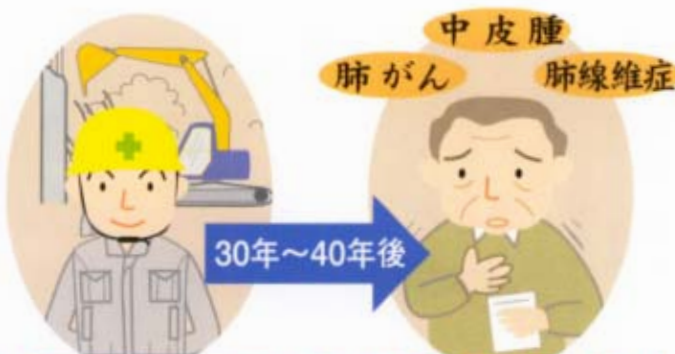


夢の繊維

アスベストの置き土産

アスベスト（石綿）は抜群の耐熱性と保温性、そして電気絶縁性を有することから、夢の繊維としてはやされ、様々な形で使われてきました。しかしながら、肺がんや中皮腫、肺線維症といった重大な病気を誘発することが認識されるようになり、現在では、ブレーキライニングなどの低含有量の一部の製品を除いて石綿含有製品の製造や使用は禁止されています。昨今問題になっている中皮腫は、石綿を吸い込むことにより30〜40年の年月を経て主に胸膜（肺を包んでいる膜）に発生する悪性腫瘍です。ある程度進行するまでは無症状のことが多く、通常のレントゲン写真では捉えにくい腫瘍ですが、CT検査により早期の段階でみつけることができます。

石綿はその存在自体が悪なのではなく、空気中に飛散し浮遊した石綿繊維を吸入することが問題なのです。明らかな吸入歴がない場合は心配いりませんが、吸入量が多く期間が長くなるほど危険性は高まりますので、とくに職場などで長期間吸入していた方は、早期発見・早期治療のために定期的に胸部CT検査を受ける必要があります。



不安がある方は早期に胸部CT検査を

また、喫煙は全ての悪性腫瘍の発生に密接に関わっていますので、石綿の吸入回避のほか、禁煙も大切な予防策であると言えるでしょう。

石綿を取り扱う作業に従事していた方については、無料で定期的に健康診断を受けられる制度があります。詳しくは、北海道産業保健推進センター（011・726・7701）までお問い合わせください。

（中央区呼吸器内科医 Y・M）



高齢者医療制度について

小泉首相と経済財政諮問会議の主導のもと、郵政民営化を始め、改革の波は

とどまるところを知らないようです。そして、キャッチフレーズとして官から民へ、自助努力、自己責任というのが流行です。景気も上向いてきたようですが、実態は一部の利益を享受できる人と、這い上がるのをあきらめた下流層の2極化が進行しているようです。這い上がらなくても生活できる程日本が豊かになったという見方も出来ませんが、医療の世界では話が別です。病気は自己管理が悪いからだと言え、余裕のある人で、生活に余裕のない人ほど健康管理などする余裕がなく、病気にかかりやすい傾向があります。これを自助努力で治せ、自己責任だから自己負担をもっと上げると言われることは、この人たちにとっては治療をするなどということになります。特に高齢者にとっては、2008年度からの70歳〜74歳の方の自己負担が1割

から2割に増加、2006年度からの70歳以上の医療療養型での入院時食事の自費負担が決まり、現役を引いて収入が限られ、病気にかかりやすい高齢者にとって厳しい改定となっています。2008年度には75歳以上の高齢者医療制度も創られます。札幌市医師会は、収入の限られている高齢者の自己負担増に今後も反対し、国民皆保険制度の堅持に努めたいと思っていますので、市民の皆さんのご理解をお願いいたします。

負担増反対！





高脂血症と食事

皆さん高脂血症という病名をご存知でしょうか。高脂血症とは血液中のコレステロール、もしくは中性脂肪、という「あぶら」が多い状態のことです。本来ならちょうど良い濃度に保たれているはずのあぶらが、調節しきれず増えてしまうと、そのあぶらが酸化して血管の壁に悪さをし、動脈硬化等を引き起こすのです。それを防ぐ為の食事は「あぶら」を体の中で調節しやすい食事であるということなのです。

ポイント1 体の中で使い切れる、ちょうど良い量(カロリー)であること

理想的な体重(標準体重)を維持することがまず大切です。標準体重は身長(m)²×22で出すことができます。それに25~30kcalを掛けると必要なカロリーがわかります。ダイエットが必要な方は低めの25kcalで計算して下さい。ただし、少なすぎるのはよくないので医師から指示が無い限りは1200kcal以下にはしないで下さい。

また濃い味は食欲増進効果があるので、薄味にすると量を控えやすくなります。また、早食いも大食いの元ですよ。

ポイント2 体の中でカロリーを使いやすい食べ方をすること

カロリーを燃やす為には色々な栄養素の手助けが必要です。主食、肉や魚のおかず、野菜や海藻、きのこのおかず、果物、牛乳など栄養のバランスよく食べることが大切です。

また食べるタイミングも重要。体の中で消化し易い時間に食べる事が大事ですので1日3食が基本。朝食を抜いたり、遅い時間の夜食は止めましょう。

また逆に体の中で使いにくい食品はアルコールや砂糖の多く含まれるものです。

ポイント3 「あぶら」の種類を選ぶこと

動物性脂肪、植物性脂肪、魚介類脂肪をバランスよくとることが大切です。動物性脂肪は控えめにすることが必要ですが、肉や卵を全く摂らないのも問題です。一日3食のうち、一食は肉か卵のおかず、一食は魚のおかず、もう一食は豆腐や納豆など植物性のおかずをメインにして、調理に使う油は植物性のものにすると良いでしょう。

ポイント4 「あぶら」の酸化を防ぐ食品を摂ること

抗酸化作用のある食品は野菜、雑穀類、豆類、ナッツ類、海藻類です。これらの食品は同時に食物繊維も多く含んでいるので、コレステロールの吸収を抑えてくれます。

逆に「あぶら」の酸化を進めるものはコーヒーや煙草、精神的ストレス、過度の休養や睡眠不足、運動不足などの肉体的ストレスなど。嗜好品には気を付けて、上手にストレスの解消をして下さい。

(中央区 管理栄養士 K・O)



あなたもAEDで突然死を助けよう！

①あなたにも教える突然死!!

残念ながら、救命処置としてよく知られている心臓マッサージと人工呼吸だけでは、止まった心臓を正常に戻すことはできません。電気ショック（電気的除細動）が必要なのです。

これまで除細動器の使用は、医師や看護師などしか許可されていませんでしたが、平成16年7月には一般市民にもAED（自動体外式除細動器の略）の使用が認められました。心停止を見つけたら、一刻も早くAEDで電気ショックをかけましょう。

②どうしてAEDが必要なのか？

実は突然死の約80%は、高円宮さまのように心臓が痙攣して有効なポンプ作用ができなくなる心室細動という致

図1 早期除細動の重要性

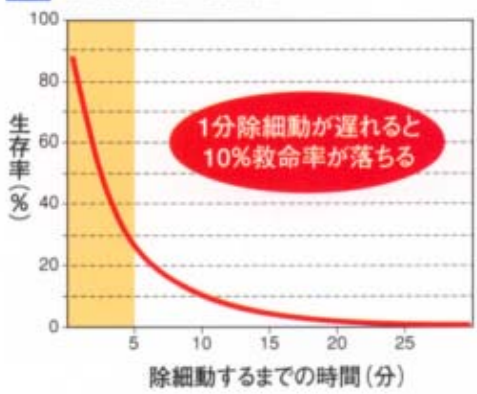


図3 千歳空港に設置されたAED (苫小牧民報社提供)



死的不整脈で発症します。これは除細動でしか治せません。しかも1分遅れる毎に7〜10%も救命率が低下します(図1)。倒れた人を見つけても救急車が来るのに10分以上もかかります。つまり救急車が来てから除細動をかけても遅いのです。助けるには心停止5分以内の除細動が必要です。第一発見者が素早くAEDをかければ、救命率は飛躍的に上るでしょう。

③AEDってどんなもの？

AEDの電源を入れると、音声で電気パッドを貼るように指示され、心電図を自動解析後、電気ショックが必要かどうかを判断、指示してくれる救命装置です(図2)。扱いがとて簡単で、しかも軽量、バッテリー

図2 AED(自動体外式除細動器)



1で5年間メンテナンスフリーです。わが国でも、学校・駅・空港・スーパーマーケットなど人が大勢集まる公共の場所に広く設置されるようになってきています。千歳空港にも昨年10月に19台のAEDが設置されました(図3)。心停止の患者が発生しても一般市民の方がAEDを用いて救命処置が出来る環境が急速に整備されつつあります。

④目の前で人が倒れたとき、あなたならどうしますか？

あなたも救命処置のA B C Dを実践できれば、大切な命を救うことができます。では、さっそくやってみましょう。

【人を呼ぶ】倒れている人を見つけたら、まず意識を確認しましょう。意識がなければ119番に通報し、近くにAEDがあれば持って来てもらいましょう。

そして【A】気道を確認し、呼吸を確認します。【B】呼吸がなければ、息を2回吹き込み、【C】呼吸や咳、体の動きがない場合には心停止と判断して、心臓マッサージを15回行います。【D】AEDがきたら、まず電源を入れ、音声ガイドに従い、電極パッドを胸に貼ります。心電図の自動解析で電気ショックが必要な場合、通電ボタンを押す指示がでますので、傷病者より離れて通電ボタンを押します。通電後の状態もAEDが自動診断しますので、電気ショック、または心臓マッサージと人工呼吸を救急隊が来るまで続けましょう。

(中央区救急集中治療医 H・I)

家庭医学講座

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189回 「最近の麻酔方法」～その安全性と確実性～
平成18年5月13日(土) 13:30～

第190回 「産婦人科医からみた産後うつ病について」
「卵巣癌の診断と治療」
「更年期からのヘルシーライフ」
「子宮癌について」
平成18年6月24日(土) 13:30～

第191回 「近視矯正について」
～コンタクトレンズから手術まで～
平成18年7月29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) ※但し午前10時～午後6時まで

※「家庭医学講座」の詳細は、札幌市医師会ホームページでご覧になれます。

医療機関 情報マップ



札幌市医師会では、インターネットを活用して市内の医療機関の検索ができる「医療機関情報マップ」を公開しております。是非ご利用下さい。

札幌市医師会ホームページ

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/>



医療には専門用語が一杯でなかなか説明を受けても理解しにくいものですね。最近耳にすることが多い医療用語をピックアップして解説します。

Q 「セカンドオピニオン」ってなあに？

A すでに病院やクリニックにかかっている患者さんが、診断や治療方針について、主治医以外の医師の意見を聞くことです。

医療の進歩によって、ひとつの病気についても手術を行うか、放射線治療や薬物治療を行うか、など複数の治療法から選択できる場合も多くなってきました。このため、患者さん個人に最も望ましい治療を選択するための有用な方法です。これはまた、インフォームドコンセント（説明と同意）と一体で、自分の治療を選択する権利を守るものです。

主治医に言い出しにくいとお考えの方もおられると思いますが、セカンドオピニオンは患者さんと主治医が対立するのではなく、協力して最善の治療を選択することです。最近は道内にもセカンドオピニオン外来を持つ病院も増えてきましたが、主治医と相談し、紹介状や検査資料を持参して受診すると、より有益なセカンドオピニオンを得ることが出来ると思います。

(南区 外科医 S・T)

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15号

平成18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