

KADERU



[今別町婁月海岸]
撮影 麻酔科 石田 亨一

Contents

- 下肢うっ滞性皮膚炎 小西 宏明
- 脳神経内科医が語る医学雑学 第4回
めまいの原因 肩こりとめまい? 布村 仁一
- 総合診療科よろず医療 第4回
抗がん剤治療と支持医療(サポータティブケア) その1 佐々木 洸太
- リハ科をまるっとお届けします! Part.5 自動車運転再開支援
- TOPICS

もしかして **脳卒中?!** ～こんな症状があれば様子見ではなく、すぐに119番へ!～

Face (フェイス)

顔の歪みや
顔の麻痺

Arm (アーム)

腕や足に
力が入らない

Speech (スピーチ)

言葉が出ない
ろれつが回らない

Time (タイム)

症状に気付いたら
至急119番!

Time is Brain (時は脳なり) …脳梗塞の治療では発症より血行再開までの時間短縮が重要です!!

下肢うっ滞性皮膚炎

下肢静脈瘤専門外来
小西 宏明 先生
(こにし内科・心臓血管クリニック 院長)



足のかゆみで有名なのは冬の乾燥肌と夏の水虫です。かゆみは痛みと同様に辛くて我慢できない症状です。そんな足のかゆみの原因のひとつに「うっ滞性皮膚炎」があります。

うっ滞性皮膚炎とは血液が皮下でうっ滞することによって引き起こされる皮膚の慢性炎症です。つまり原因には皮下にある静脈という血管が関係しているのです。

いくつか特徴があります。

- ①かゆい場所が膝下から足首までの内側で、②皮膚は乾燥してガサガサしています。また多くの場合、③その近くに浮き出た血管が見えます。病気が進行すると皮膚は硬く厚くなっていきます。初期の色は茶色ですがだんだん焦げ茶から黒へと変化します。その頃になるとかゆみよりも痛みがはじまります。



血液のうっ滞とはどういうことでしょうか？

我々は2本の足で立ったり座ったりして生活しています。そのため重力の影響を受けて血液は下肢の下方に集まりやすい、すなわちうっ滞しやすい状態なのです。例えば同じ場所に立った姿勢で動かない美容師、寿司職人、調理師やデスクワークで座りっぱなしの事務職、銀行員、コンピュータ技術者などは常に膝下に血液がうっ滞します。

もちろん身体にはうっ滞を防ぐ仕組みもきちんと備わっています。それが静脈弁とふくらはぎの筋肉です。静脈という血管の内側には5センチから10センチの間隔で弁が備わっていて、それが閉開を繰り返すことで血液が足先からお腹へと一方向に流れます。また下肢の筋肉は血管を外側から圧迫することで

血流を促進しており、別名「筋ポンプ」や「第2の心臓」と言われます。

何故、静脈血のうっ滞が皮膚炎を起こすのでしょうか？

それはうっ滞によって皮膚深部の圧力が高まり、表層の毛細血管の血流を悪くして細胞を変性させるからです。同時に知覚神経を刺激してかゆみを起こさせます。

うっ滞を悪化させる原因は何でしょうか？

3つあります。ひとつは静脈弁が壊れてしまうことです。女性であれば妊娠出産が最も大きな要因ですが、その他長年の立ち仕事や座り仕事で弁に負荷が掛かり続けて劣化してしまうのです。ひとたび弁が壊れると血液は足先に向かって逆流してうっ滞が増悪します。ふたつめは肥満です。特に加齢と共に体重が増加すると下肢で支える重さが増し、上方への血流に対しての負荷となります。そして最後は下肢の運動不足です。筋ポンプが動きにくくなるからです。

では、どうすれば良いのでしょうか？

静脈弁が壊れてから10年以上経過すると膝下を中心として血管の拡張や瘤が出てきます。下肢静脈瘤という状態ですから適切な診断と治療が必要です。

また肥満度（BMI：体容量指数）が30を超えている場合は早急に体重を管理しましょう。そして運動不足については毎日10分程度の散歩やつま先立ち運動が推奨されます。皮膚炎やかゆみが続く場合はまず皮膚科を受診して下さい。うっ滞性皮膚炎以外の病気もあり得ます。もしかゆい場所の近くに太く拡張した血管や瘤がある場合は外科、または心臓血管外科の専門外来があれば受診して下さい。

はじめることが重要です。抗がん剤の多くは体にとって「毒」です。再発予防を除けば、通常の体の細胞よりもがん細胞はダメージを受けやすく修復されにくいことを利用して、がんを小さく抑えて病状を保つことが抗がん剤治療のざっくりとした仕組みです。「毒」を使うのに、「なんとなく」、「とりあえず」、で始めますか？ 治る以外に「何を目的にして」、「どうなったら止めるのか」を話し合うことがとても大切です。例えば、自分の足で歩けなくなったら、自分の口で食べられなくなったら、抗がん剤を止める、休むなどがイメージしやすいかもしれません。

がん患者さんは「がん」そのもので死ぬのではなく、「栄養状態の悪化」や「肺炎などの感染症」、「心不全や腎不全などの臓器不全」などでお別れすることがほとんどです。専門の診療科で「がんの治療」

総合診療科 よろず医療

第4回 抗がん剤治療と支持医療(サポーターケア) その1



総合診療科 医長
佐々木 光太 先生

連載
(全6回)



当院では優れた放射線治療機器と信頼できる放射線治療医が揃い、放射線治療+抗がん剤(放射線化学療法)が提供できます。ただし、放射線化学療法は必ずしもがんを根治できる治療ではなく、有害事象(副作用・後遺症など)が全くないわけでもありません。そのため、手術で切除しきれないがんに対して行う場合には、予想される残りの人生(予後)や期待できる効果(症状の緩和・症状の予防、寿命の延長)をしっかりと担当する医師と話し合って

を行っても、「がん以外の病気」が悪化して治療が続けられない場合があります。また、がん治療中に心臓や肺、腎臓の持病が悪化することもあります。そのため、がん治療を受ける患者さんを支える医療(支持医療、サポーターケア)がとても大切です。サポーターケアを充実させることでがん治療が継続できる場合もあり、総合診療科では、当院でがん治療、放射線治療を行う患者さんのサポーターケアをお手伝いさせていただいております。がん治療中に、がん以外の病気でお困り際には、是非一度、当科にご相談ください。

を行っても、「がん以外の病気」が悪化して治療が続けられない場合があります。また、がん治療中に心臓や肺、腎臓の持病が悪化することもあります。そのため、がん治療を受ける患者さんを支える医療(支持医療、サポーターケア)がとても大切です。サポーターケアを充実させることでがん治療が継続できる場合もあり、総合診療科では、当院でがん治療、放射線治療を行う患者さんのサポーターケアをお手伝いさせていただいております。がん治療中に、がん以外の病気でお困り際には、是非一度、当科にご相談ください。



連載

脳神経内科医が語る医学雑学 (全12回)

第4回 めまいの原因 肩こりとめまい？

皆さんこんにちは。青森新都市病院脳神経内科の布村です。今回は身近な疾患のお話をしましょう。「めまい」は日常よく遭遇する症候の一つであり、皆さんも一度はめまいを自覚したことがあるでしょう。実は「めまい」という言葉はあいまいな言葉で、患者さんによってさまざまな意味で使われています。ぐるぐる回る感じ、ふらふら揺れる感じ、一瞬グラッとくる、目の前が暗くなる感じ等を「めまい」と表現されます。ですから我々医師にとっては「めまい」は結構厄介な症状です。

それでは「めまい」とはいったいどんな現象なのでしょう？ 私たちは自分のからだに重力に対してどのような状態になっているかをいろいろな感覚情報を元に脳が正確に判断しているため、姿勢を維持し自由にからだを動かすことができます。しかし、その感覚情報にミスマッチが生じたとき「めまい」として認識されます。姿勢を維持しからだを自由に動かすために必要な感覚情報には、視覚、耳からの前庭感覚、特に下肢の筋や腱からの深部感覚、さらに頸部筋の受容器からの情報があります。これらのミスマッチが「めまい」の原因です。どうしてもめまいを感じるも脳疾患、脳卒中を心配される方が多いと思いますが、私は20年ほど前に「めまい」を訴えて受診



された方のめまいの原因について調べたことがあります。約100人の患者さんを調査し、回転するめまいを呈していた患者さんは3割、これらの患者さんの多くは耳が原因となるめまいでした。7割は揺れるようなもしくはグラッとする感じでした。脳血管障害が原因だった患者さんはわずか6%でした。結局6割以上の患者さんがはっきりした原因がわかりませんでした。ただし、この原因がわからない患者さんの多くは頭痛や頭重感を合併しており、首の筋肉が硬く圧痛があり、いわゆる肩こりを合併していました。

脳神経内科 部長
布村 仁一 先生



この観察研究の結果から私は「めまい」の原因の多くは肩こりではないかと考えるようになりました。これらの患者さんの首の骨の可動性を調べてみると、ほとんどの患者さんで首がほとんど動かないこともわかりました。さきほどの頸部筋の受容器からの情報が間違っ脳に伝えられる可能性が高いわけです。最近私と似たような考え方をする先生がたも増えてきており、今後「めまい」の原因がより科学的に解明される日も近いかもしれません。



リハビリをまるっとお届けします！

Part.5 自動車運転再開支援



リハビリテーション科
作業療法士 6年目
藤田 晃大 さん

座右の銘：作業は人を健康や幸福にする
好きな食べ物：えびフライ

自動車運転再開支援とは？

何らかの病気やケガによって自動車運転が難しくなってしまった方々に対して、医師やリハビリ、自動車教習所などが連携をとりながら様々な視点から評価・実施をし、自立支援をうながします。

自動車運転再開支援について学ぼうと思ったきっかけは？

作業療法士として1年目に担当した方に「青森では車がないと生活できない」と言われたことがきっかけです。青森県で「ゆたかな生活、あじわい深い生活」を実現するためには、自動車運転再開支援が必要であると感じ、活動してまいりました。



自動車運転再開支援を学んだメリットややりがいを感じる点は？

対象者が自動車運転に対してどんなことを思っているのか知ることができました。運転は、単なる移動手段というだけでなく、ドライブや旅行の思い出や家族友達との会話など、その人の人生を豊かにするものであり、作業療法士としてその人の豊かな生活を支援できることにやりがいを感じています。



当院での自動車運転再開支援に関する取り組みについて

当院では脳卒中発症後の患者様を中心に、神経学的評価や日常生活活動評価を行い、運転免許センターと連携を行っています。また、ドライブシュミレーターを導入した、実際の運転に近い環境での評価にも取り組んでいます。

青森新都市病院リハビリテーション科の良いところを教えてください！

詳細な評価により安全安心な自動車運転再開を実現します。運転に関してお悩みの方はぜひ当院リハビリテーション科へ。



TOPICS

ご自由にご利用下さい 図書コーナー

外来の待ち時間の暇つぶしや、カフェでの休憩時に読書はいかがですか。1Fカフェ付近に図書コーナーを設けてあります。小さな本棚に並べられた本は1Fフロア内に限り、自由に持ち出し可能です。マンガや小説、雑誌「週刊ユネスコ世界遺産」など、様々なジャンルの本はすべて職員の善意により寄贈されたものです。取り扱いの前後には手指消毒をするなど、感染対策に気を配りながら、どうぞご利用ください。



入院中のご家族に、ご友人に お見舞いメール



コロナ禍で面会できず、寂しくないかしら…
手術直後なので、まだ電話しないほうがいいかしら…
そんな時、あなたの「思いやり」をメールで送いませんか？
当院では、お見舞いメールのお届けサービスを行っています。お気軽にご利用ください。

【ご利用の手順】

- ① 当院ホームページ「お見舞いメール」の入力画面よりメッセージを送信
- ② 担当者が入院患者様の氏名や病棟を確認
- ③ メッセージを印刷
- ④ 患者様へ配達



※ご利用にあたってはホームページに記載の「利用規約」をごらん下さい。

動脈硬化を予防！

ハイカカオチョコレート



2月14日はバレンタインデー。色とりどりのチョコレートが店頭に並んでいます。チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には抗酸化作用があり、動脈硬化の原因となるLDLコレステロールの酸化を防ぐことが知られています。活性酸素が増えすぎるのを抑制するため、老化防止や美肌効果も期待できます。

ただし、健康効果が期待できるのはカカオの含有量が70%以上のハイカカオのチョコレートに限ります。食べ過ぎにはくれぐれも注意しましょう。



頭の体操 英単語ナンクロ ?

アルファベットを入れて英単語を完成させましょう。同じ数字の枠には、同じアルファベットが入ります。

1	H	2	3	4	5
3	P	P	L	2	
4		2		3	
5	2	3		4	
			C	3	5
5	2	2	5	1	H

※解答は次号vol.27 (2023年4月号)に掲載します

編集後記

寒さも本格的になってきましたね。私は冷え性なのでゆっくり風呂に浸かったり、湯たんぽをして寝たり冷え性対策をしています。また温かい飲み物を飲むようにしています。特にしょうが湯は冷えに良いそうです。身体を冷やすといろいろと病気になると言われてるので気を付けましょう。(T.S)

