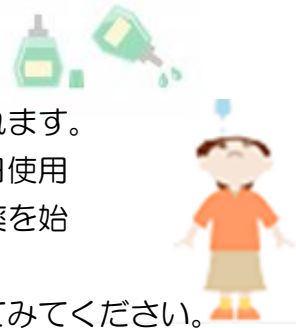


初期療法による目薬の使用

花粉が原因のアレルギー症状の場合は「初期療法」という考え方が適用されます。アレルギー用点眼薬を、花粉症が本格的に飛散する前（2週間前）から毎日使用することで、症状を軽減できます。または、症状が少しでも現れたら、点眼薬を始めることで、花粉飛散ピーク時の症状が軽くなります。

毎年酷い花粉に悩まされる方は、本格的シーズン到来前に早めに賢く備えてみてください。



インフルエンザの予防法と有効な検査

南多摩病院 看護部

インフルエンザの典型的な症状

インフルエンザは風邪症候群の一つです。突然発症し38℃以上の高熱が続きます。また、咳などの風邪と同じ症状が起こることもあります。もちろん、典型的な症状を呈さないことも多くあります。

感染経路

飛沫感染→感染者の咳やくしゃみと一緒にウイルスが放出し、別の人吸い込み感染すること
接触感染→感染者が咳やくしゃみを手で押さえる。その手で物に触れてウイルスが付き、別の人その物に触りその手で口や鼻を触り粘膜から感染すること



予防方法

- ☆インフルエンザワクチンの接種
- ☆うがい、手洗い
- ☆外出時のマスク着用

ご自身で「インフルエンザじゃないか?」と思われた際には1日3回以上の体温測定が、有用だと言われています。

お知らせ

現在は、インフルエンザ【迅速診断キット】により短時間で精度の高い診断が出来るようになりましたが、高い性能を発揮させるには、『正しい検体採取』が重要です。特に発症時期については統一意識が必要です。当院では、小児科でも成人の方でも、発症（38℃以上の高熱）から、12時間～24時間経過後の検査を推奨しています。一方で、治療については48時間以内が求められますのでご注意ください。

☆発症24時間経過後の検査をお勧めします！！

1回目のインフルエンザ検査から24時間経過していないと保険が使えません！
発症から24時間内で2回目の検査の場合は、会計が自費になります。

また、ご家族にインフルエンザがいるので検査しないで薬が欲しいという方がいらっしゃいますが、ご自身が発症していないため、会計は自費になります。

2回目の検査は、タイミングによっては自費になってしまいますが検査は可能です。しかし、1度の検査で診断が出来るものなので、発症からの時間が重要となります。

わからないことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

～編集後記～



新年を迎えました。今年も南十字星を通してご愛読頂いている皆様へ様々な情報を発信できればと思います。今号は診療部から前号でご好評頂いた診療部長の泉山医師による記事、そして花粉症やインフルエンザの記事を掲載しました。次号はさわやかな風吹く5月に発行を予定しております。(T. O)



骨粗しょう症ってな～に??

南多摩病院 診療部長 兼 整形外科部長 泉山 公 医師

骨粗しょう症とは全身の骨の強度が低下して骨折しやすい状態となる骨の病気です。骨はチオールのような石灰化した固い成分とそれ以外の部分の基質という成分からできています。骨粗しょう症ではこれらの石灰化量と基質量の割合は変わりませんが、骨の量そのものが減少してしまう病気です。石灰化量が減少してしまう病気を骨軟化症と言います。

骨強度

骨の強度（丈夫さ）は骨の量の減少と硬さの減少の2種類があります。直接石灰化部分や基質部分を見る事ができないので、密度や質を評価し強度を推測することで臨床に活用されています。骨強度を考えると骨密度が7割、骨質3割の影響があるとされています。

骨代謝回転

骨には外側の固い部分の皮質骨と内側にある海綿骨があります。海綿骨は細かい骨の梁がめぐられこれを骨梁と言います。骨梁の間には血液や血液細胞で満たされていて骨髄となっています。ここで骨芽細胞が骨を作り、破骨細胞が骨を壊し骨の新陳代謝が行われています。これを骨代謝回転と言います。このように骨代謝回転を維持することで骨の構造は維持されています。この代謝回転の程度を知るために骨代謝マーカーを血液や尿から計測して骨破壊の程度を評価することで骨折の起きる危険性を推測します。実際には閉経後の骨粗しょう症について骨代謝マーカーを調べて以下のことに注目して治療を分けて考えます。

- ◎ 閉経前の女性に比べて骨破壊の程度が高い場合は骨折の危険性が高い。
- ◎ 閉経前の女性に比べて骨破壊の程度が少し高い場合は、骨折の危険性は低い骨密度が減少する可能性が高い。
- ◎ 閉経前の女性と比べて骨破壊の程度が変わらない場合は急激に骨量減少の可能性は少ない

外来診療で骨密度検査を施行して骨強度と骨量を推測します。骨密度は腰椎又は大腿骨近位部で計測し、どちらか低い方を測定量として採用します（脊椎の変形のある方は大腿骨近位部）。

閉経前の若い人に比べてどの程度の骨密度（%YAM値）なのかで骨量の程度を判断します。骨量と骨代謝回転を考慮して治療方法を選択します。

通常、閉経前では骨形成と骨破壊（骨吸収）のバランスは保たれています。骨量も正常です。閉経になり骨破壊（骨吸収）が増加すると骨芽細胞が失われた骨量を補うために活動します。（次ページへ続きます）



泉山 公 医師

しかし、長期間骨破壊（骨吸収）が持続すると骨形成が追いつかず骨量が減少していきます。骨代謝のバランスは保たれているのに骨量が減少している場合は、閉経前より骨密度が低い可能性も考慮する必要があります。

過去の骨折既往歴

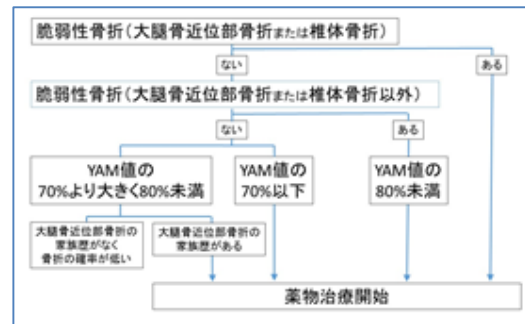
骨粗しょう症が原因で起きる骨折で代表的なのは脊椎椎体骨折・大腿骨頸部骨折・上腕骨外科頸骨折・橈骨遠位端骨折があげられます。

当科では大腿骨近位部骨折（大腿の付け根の骨折）の手術が全体の手術の半分以上を占めます。上記の骨折手術で全体の手術件数の8割近くになります。

60歳以上の女性で骨粗しょう症に起因する骨折をした人はしていない人と比べて約17倍大腿骨頸部骨折を起こしやすいことが報告されています。骨折を繰り返さないように治療を継続することの重要性が啓蒙されています。骨粗しょう症予防・治療ガイドラインでは原発性骨粗しょう症の薬物治療開始基準が示されています（図1）。

ただし、治療効果判定は完全ではありません。骨折の危険性も環境因子を含む多くの因子があるため同様に絶対的ではありません。しかしながら、骨粗しょう症は寝たきりや要介護の大きな原因であることは明らかになっています。

骨粗しょう症の予防対策は、中高年になってからでも決して遅くはありません。禁煙や過度の飲酒を控える等、より良い生活習慣を取り入れて、骨粗しょう症と骨折の予防に役立ててください。



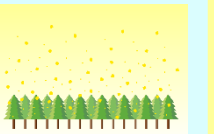
(図1)

このコーナーでは、皆様のお役にたつ情報、また南多摩病院の取り組みをお知らせします。



花粉症の備えは済みましたか？

南多摩病院 医療技術部 視能訓練士



春が近づき、花粉症の人にはつらい季節の始まりです。花粉症の症状は、鼻水・鼻づまり・くしゃみの他に、目症状を訴える方も多くみられます。花粉症のシーズンを少しでも快適に過ごすために、予防とセルフケア、そして初期治療について考えてみます。

花粉症とは、季節性アレルギー性結膜炎のこと

目の表面にアレルギー反応を起こす物質であるアレルゲンが付着すると、まぶたの裏側と白目を覆っている結膜に炎症が起こります。すると、痒みや目やに、充血・流涙・異物感などの様々な症状を引き起こします。これがアレルギー性結膜炎です。

アレルギー性結膜炎には幾つかの種類があります。スギやヒノキなどの花粉が原因で、特定の季節にのみ症状が現れるものを季節性アレルギー性結膜炎といい、これがいわゆる花粉症です。

予防とセルフケア

花粉症の目症状の予防は、花粉の目への侵入を防ぐことがポイントです。しかし、万全の対策をしても全ての花粉は防げません。少しでも花粉症の症状を和らげる為には、予防とセルフケアが大切です。



- ❖ マスクをつけることで口や鼻からの花粉の侵入を防止し、顔への花粉の付着を最小限にする。
- ❖ 外出時に帽子をかぶる、髪をまとめるなどで、髪への花粉の付着を最小限にする。
- ❖ 眼鏡をかけ、目への花粉の侵入を最小限にする。
普通の眼鏡でも眼表面からの花粉の侵入を6～7割程度防ぐことができると言われています。また、顔へのフィット性が高い花粉症対策眼鏡は、眼鏡の隙間から花粉の侵入を防ぐため、効果的です。
- ❖ つばの広い帽子と眼鏡を併用することで、上方からの花粉の侵入を防ぐ。
- ❖ 凸凹のない素材の衣服を着用する。
衣服に花粉が付きにくく、帰宅時に玄関で花粉を払い落としやすくなります。
- ❖ 帰宅後は手洗い、うがいに加え、可能なら洗顔・洗眼をする。
ただし、過度の洗眼は危険です。また、カップ式洗浄液を使用の際は、顔を洗ってからでないと皮膚に付いた花粉を目に入れることになります。
水道水でも、頻回に洗うのは避けた方がいいです。洗眼には防腐剤なしの人工涙液がお勧めです。

コンタクトレンズ使用の注意

コンタクトレンズは、様々な成分を吸着します。2Weekなどの連続装用のソフトコンタクトレンズの上から点眼するのは避けるようにしてください。コンタクトレンズ使用の方は、可能なら花粉症シーズン中は眼鏡に変更できると、結膜炎の悪化を防ぐことに繋がります。しかし、どうしてもコンタクトレンズが必要なら、1Dayの使い捨てコンタクトレンズの方が、ケアが楽でお勧めです。レンズに付いてしまった花粉は中々洗い流せないため、1Dayの使い捨てタイプの方が毎日清潔に保てます。



平成28年4月23日(土)

第15回南多摩病院公開講座を開催します

時間 : 14時～16時
場所 : 南多摩病院8階会議室
テーマ : ① あなたの知らない、手術と麻酔の世界



第13回 南多摩病院公開講座

麻酔科専門医 伊藤 浩子

② 手術室ナースのお仕事
手術室看護師 伊藤 毅
打越 天美



医療法人社団 永生会
理事長 安藤 高朗

お問い合わせは南多摩病院医療連携室まで
TEL 042-663-0111 (代表)
皆様の参加を心よりお待ちしております！！

(注意) 第13回はおかげさまで大好評・会場は満員でした。定員に達しますと締切日前に受付を終了する場合がございますので、申込はお早めをお願いいたします。

参加費無料
先着100名様
締切4/21