○掲載日／3/30　○媒体／中日新聞（全静岡）　○企画名／「2018第5回はままつ健康フォーラム」　○コード／1903-008_組01

2019

第6回 はままつ健康フォーラム

市民公開健康講座

3月9日(土)

会場／浜松市医師会館

はままつ健康フォーラムは「心と体の健康プログラム」をテーマに、経験と知識が豊富な講師が最新の医療について分かりやすく解説するものです。正しい情報を入手して、みなさんで共有して、健康寿命を延ばしましょう。

健康について正しく知ることは、生活の質の向上や病気の予防や予測へとつながります。

今回は、多くの患者さんが悩みを抱えている「花粉症」についてと、「動脈・静脈・リンパ」に関する疾患について解説していただきました。

アレルギー性鼻炎～花粉症を中心に～

講演 1

講師 向高 洋幸 氏
浜松市医師会　理事
むこうだか耳鼻咽喉科　院長

アレルギーって何？

人は常に微生物の攻撃にさらされています。そういった微生物などの異物、つまり外敵を攻撃するシステムが免疫です。免疫は本来、私たちの生存に必要不可欠なシステムです。これがエラーを起こした状態がアレルギーです。どんなエラーかというと、人にとって無害な物質、例えば花粉を異物と誤認してしまい、本来必要でない免疫システムを起動してしまうというエラーです。結果、ヒスタミンなどの化学物質が免疫細胞から放出され、それによってさまざまな症状が引き起こされます。こうしてアレルギーが発症するのです。

アレルギー性鼻炎は主に季節性と通年性に分けられます。花粉症は季節性のもので、ハウスダストやダニなどが原因になるものが通年性になります。国民の約4割の方がなんらかのアレルギー性鼻炎を患っていると言われています。

花粉症の症状と治療法

花粉症の主な症状として、くしゃみ・鼻水・鼻づまりが挙げられます。くしゃみは、ヒスタミンが知覚神経を刺激し、さらにくしゃみ中枢を刺激して反射的に呼吸筋の急激な収縮を起こす現象で、目的は異物の排除です。またヒスタミンが知覚神経を刺激して中枢を介して副交感神経を刺激し、神経を介して鼻腺が刺激されると鼻水があふれてきます。これも目的は異物の排除です。

鼻づまりは、ヒスタミンなどが血管に作用して血流が滞り、血管から水分が染み出たり周りがむくんだ状態です。鼻の中の粘膜が腫れて空気の通り道が狭くなり、ふさがれてしまいます。鼻づまりがひどくなると眠れない、集中できない、いらいらする状態になります。花粉症の症状は、花粉が入ってすぐに起こる即時相反応と、数時間経ってから起こる遅発性反応（主に鼻づまり）があります。遅発性の鼻づまりは、白血球やリンパ球などの炎症細胞が粘膜に集まり炎症を起こす起炎性物質を放出することによって起こります。

アレルギー性鼻炎の治療方法として、抗ヒスタミン薬などの薬を使う内服治療が対症療法として主流です。多くの薬が出ていますが、自己判断で量を増やしたり二種類以上を併用したりは絶対にしないで、注意書きをよく読んでから服用しましょう。

点鼻ステロイドは継続すると効果が出ます。「市販の点鼻薬の方が効く」という方がいますが、それは血管収縮の薬がはいっているからです。一時的にはすぐに通りますが徐々に効きが悪くなり、かえって腫れて鼻づまりがひどくなる薬剤性鼻炎になるので注意しましょう。また、細菌性の急性鼻炎や急性副鼻腔炎の場合もあるので、心配な方は専門医に相談しましょう。目のかゆみには、点眼薬が効果があります。ただしステロイド剤の点眼液は眼圧が上がる可能性もあるので、眼科で処方してもらってください。そのほかに手術療法として、粘膜をレーザーや高周波で焼く下甲介粘膜焼灼術や、鼻水やくしゃみに関与する神経を切断する後鼻神経切断術があります。またアレルギーのもとになっている抗原のエキスを、低濃度から徐々に濃度を上げながら身体に入れていく減感作療法があります。これは時間（年月）はかかりますが、根治を目指した治療法です。以前は注射で行っていましたが、最近は抗原のエキスを舌の下に投与する舌下免疫療法が主体となり、その効果が期待されています。

抗原回避をしよう

最も確実で体に優しい治療は抗原回避です。少なくとも自分から抗原の多いところには行かない、抗原から逃げることをおすすめします。花粉が多く飛散する日は特に注意する、衣類の素材に気を付けて、室内に花粉を持ち込まない、マスク、インナーマスク、メガネや帽子を使うなど、気を付けてください。

また室内ダニは、生きているときは無害で、死んだダニの死骸やダニの排泄物を吸い込むことで症状がでます。ダニが一番多いのは布団ですから、布団乾燥機やダニの通らないシーツを使うなど、工夫しましょう。またダニは熱に弱いので、乾燥機でダニを殺した後で洗濯機で洗濯して死骸を除去する方法も有効です。

動脈・静脈・リンパ管のはなし

講演 2

講師 海野 直樹 氏
浜松市医師会　理事
浜松医療センター　院長

動脈・静脈リンパ管とは

動脈とは酸素や栄養が豊富な血液を心臓から体の各細胞へと送り出している管で、静脈とは老廃物などを含んだ血液が心臓へかえる管です。組織からの老廃物の一部はリンパ液にも入り、リンパ管を通っても戻ります。静脈とリンパ管には逆流を防止する弁があり、またリンパ管はそれ自身も収縮しています。

動脈の疾患について

動脈硬化とは、血管の壁にコレステロールなどが付いて血管が狭くなり硬くなる状態で、様々な病気の原因になります。

「閉塞性動脈硬化症」の初期症状は手足が冷たい、しびれる、指が青白いなどで、進行すると一定距離を歩くとふくらはぎなどが締め付けられるように痛くなる「間歇性跛行」になります。この状態は数分休むと回復しますが、長く続けて歩けません。さらに悪化すると、じっとしても痛みが持続する「安静時疼痛」が出現します。

軽症の「閉塞性動脈硬化症」であれば、抗血小板剤や血管拡張剤などを服用する薬物療法と、ウォーキングを中心とした運動療法を行います。血流が悪いと治癒力が落ちているので、足を清潔にして毎日チェックする習慣をつけましょう。重症の場合は血管外科で血行再建術を行います。バルーンカテーテルで狭窄部の拡張をさせてステントを留置することで血管内治療を行います。バイパス手術で、血管が詰まっている部位の先へ新しい血液の道を作る方法もあります。バイパス手術は高侵襲ですが、3年間の動脈開存率や、救肢率は血管内治療より勝っています。一方、血管内治療は低侵襲で体に対して優しい治療なので、患者さんの年齢や体力を考慮して治療法を選択しています。

「動脈瘤」とは動脈がこぶのようにふくらむ病気で、手術が必要な場合は人工血管置換術やステントグラフト内挿術を行います。

動脈硬化の原因として挙げられるのは、喫煙、高血圧、糖尿病、肥満など。たばこは直ちに止めましょう。

静脈疾患とリンパ浮腫について

静脈疾患の中でも「下肢静脈瘤」は女性に多い病気です。下肢静脈の血液は、下肢の筋肉の収縮によるポンプ作用と弁の働きによって一方向への流れに規制されます。弁が正常に働かないと血液は逆流し、下肢にうっ帯し、その結果静脈がふくれて静脈瘤ができます。妊娠や出産を契機に発症することが多く、加齢とともに患者数は増加しますが、全ての人に症状が出るとは限りません。

危険因子として、肥満、長時間の立ち仕事、家族歴などが挙げられます。ほとんどの場合、命には関係のない病気なので、静脈瘤による足の腫脹や痒み、色素沈着などのない方であれば治療の必要はほとんどありません。ただし、前述の症状でお悩みの場合は、弁の壊れた静脈を取り除く抜去術や、レーザーによる血管内治療を考慮すべきです。

また、静脈の疾患には「深部静脈血栓症」や「エコノミークラス症候群」があります。足の血管内にできた血栓が血流にのって肺の血管につまり、呼吸困難など、重篤な症状を起こす病気です。長時間の乗り物での移動時には足の運動、ふくらはぎを軽くもむ、水分をこまめに摂るなどをして、予防しましょう。また、長時間の正座も気を付けてください。治療には血液の凝固を抑制するお薬や、ある程度の大きさの血栓なら溶かす薬を服用します。重症の場合は、カテーテルを血栓内に挿入し血栓を溶かす薬を注入する治療を行います。

「リンパ浮腫」とはリンパ管が詰まったり破壊されることによりリンパ液が組織中に停滞する状態です。リンパ液中には高分子のタンパク質と脂肪が含まれているため、水分を組織中にひきつけ浮腫を生じさせます。浮腫によるむくみを予防するために長時間の立位、座位を避け、就寝時は足をやや高くして寝ましょう。スキンケアやリンパマッサージも効果的。また圧迫療法として弾性ストッキングや弾性包帯の着用も有効です。リンパ浮腫の治療はまず早期発見、早期治療が大切です。

[主催]はままつ健康フォーラム実行委員会 [構成団体]浜松市医師会、浜松市、浜松市内病院長会、中日新聞東海本社、静岡エフエム放送
[後援]静岡県、静岡県病院協会、静岡県看護協会、浜松商工会議所 [企画・制作]中日新聞東海本社広告部

特別協賛
SUZUKI
杏林堂 SUPER DRUG STORE 株式会社杏林堂薬局
協賛
あなたの夢に、追い風を。 浜松いわた信用金庫
一暮らし継がれる家一 三井ホーム
社会福祉法人 聖隷福祉事業団 介護付有料老人ホーム 浜名湖エデンの園
YAMAHA
電気×sala 中部ガス株式会社
FOR YOUR SMILE KYOWA 協和医科器械株式会社
家は、性能。 一条工務店
静岡県予防医学協会