

それ、ウソです

丸山寛之(医療ジャーナリスト)

第26回 「気胸」の今と昔

私も二十代で肺結核をやり、人工気胸という胸の病気を八年患いました。(木下繁太郎=「壮快」1990年9月号)

健康雑誌の「ドクダミ」特集に寄せた解説のなかの文言である。

「人工気胸」は、1950年代まで行われていた肺結核の治療法だ。「胸の病気」ではない。

木下繁太郎先生は、漢方の篤実な専門医として知られた人で、私(丸山)も何度か親しく教えを受けたことがある。

その人がこんな幼稚なマチガイを書くわけはない。おそらく、これは口述の記事で、若いライターが、「人工気胸」と聞いて、「病気」だと思い込んだのだろう。いま、「気胸」といえば、もっぱら「自然気胸」という病気のことだからだ。

気胸とは、肺をくるんでいる胸膜に孔が開いて空気が侵入し、肺が圧迫された状態だ。かつては結核の病巣を鎮める目的で、胸壁から針を刺し、わざと気胸をつくる治療(人工気胸)が行われた。

ケガで折れた肋骨が胸膜を破ってしまうこともある。「外傷性気胸」という。

こうした外的原因とは無関係の気胸を自然気胸といい、多くは肺の表面にできた嚢胞(空気が入った小さな袋。医

丸山寛之 プロフィール

NPO法人日本医学ジャーナリスト協会会員。1932年、鹿児島県生まれ。新聞記者、医学雑誌編集者を経て医療ライター。著書=近刊『がん』(マキノ出版)『読むサプリ』(明拓出版)のほか、「この酔狂な医者たち」「名医が治す」など。雑誌『壮快』に「名医に聞く」、地方新聞16紙に「健康歳時記」を連載中。



者の用語では「ブラ」という)が破裂して起こる。肺の破れた部分から空気が漏れ、刺すような(または鈍い)痛みとともに息切れや息苦しさが起こる。

軽症だと、体を動かしたときのみ息苦しさを感ずる程度で、開いた孔が小さければ、自然に癒着して、治る。体を動かしたり、重いものを持ったり、大きな声を出したりせず、安静にすることが大切で、特に大きな声を張り上げるのがよくないようだ。

しかし、肺が強く縮み、空気がどんどん多く漏れると、安静にしても息苦しい。

気胸が起こった側の肺がつぶれるだけでなく、健康な肺まで圧迫される「緊張性気胸」という状態になると、一刻も早く専門医(呼吸器内科または外科)の治療を受けないと生命にかかわる。

自然気胸は、1980年代から確実に増え続けていて、喫煙や大気汚染の影響が指摘されている。一見、健康な若い(20代が最も多い)やせ型の男性に好発するといわれ、男女比はほぼ8:1だ。

特殊な例として、女性の月経周期に一致して起こる「月経随伴性気胸」がある。30~40代の子宮内膜症をもつ人に好発するといわれている。



~2010年の抱負 編~



沖知美

先日、ある韓国スターのファンミーティングに参加しまして…そこで全員でタイムカプセルを埋めたんです。「これを開ける時には、成長した自分ていたい」と強く思いました。だから今年が「自分磨きの年」!女性らしさ、語学、料理、そして仕事…。常に前倒して準備して、社長に「1年間ノーマス!」と言われるよう頑張ります。



実松千恵子

毎年思うんですが、今年こそ“自分のための時間”をつくりたいです。昔、パッチワークを習っていたので、今年はまだ作品づくりに挑戦したいな、と思っています。その頃は、2か月かけてタペストリーも作ったんですよ。「いつかまたやろう」と材料は集めてたので、あとは私のやる気だけ!頑張ります!



重富幸治郎

昨年は多くの皆様にご縁をいただきました。今年は原点に帰り、お客様との信頼関係をさらに深めていきたいです。そして、新しいお客様との出会いも大事にしていきたいと思っています。ともあれ、仕事にのめりこめる一年になりそうです。皆様、2010年どうぞよろしくお願い致します。



印藤晋一郎

昨年、30歳で禁煙をしました。今年、31歳で朝食を食べる習慣をつけたいと思っています。いつもギリギリまで寝て出勤していたので、昨年は一度も朝食を食べていません。今年はやっと早起きして、朝食はパンと野菜から始めようと思います。自分も家族も仲間も健康な一年にしたいです。



あけましておめでとうございます。
新たな年に入りいろいろな方の抱負を聞く事があります。目を輝かせて「〇〇します!」そんな時、聞いている私自身もパワーをもらっている気がします。一人一人の思いが原動力になり大きな力に変わるのだと思いました。皆さまにとって素晴らしい年でありますように!
(沖)



株式会社 オルティック

〒810-0001 福岡市中央区天神2-8-41 福岡朝日会館11階
TEL.092-737-2128 FAX.092-737-2137
<http://www.ortic.co.jp>

月刊 つばさ

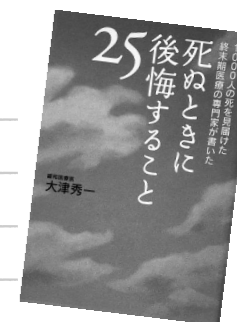


あなたと、あなたのお店を訪れるお客様の健康のために、お役に立てたら幸せです。

2010年1月号

2010年の誓い。

それは、目標に向かって“悔いなく進むこと”



新しい年を迎える時、あなたはどんなことを考えますか?

私は今年“自分が死ぬ時のこと”を考えました。

年の初めに縁起でもない、と思わないでください。このテーマは、実に私を前向きな気持ちにさせてくれたのです。

きっかけは一冊の本でした。緩和医療医・大津秀一氏の『死ぬときに後悔すること25』です。これまでに1000人以上の死を見届けた終末期医療の専門家である大津氏は、人が亡くなる時にする後悔には共通の事柄が多いと気づき、それらを25の題目に分けて紹介しています。「もっと体をいたわればよかった」とか「愛する人に感謝の言葉を言っておけばよかった」とか、うなづけるものばかりですが、私が感動したのは、大津氏がたどりついた「これらの事柄を生きているうちに実践していた人は、死ぬ時の後悔がない」という結論です。

つまりこの本は、今生きていることへの感謝とともに“いつまでも時間があるわけじゃない。思ったことは生きているうちにやっておけ”ということを教えてくれているのです。

私は「食を通じて、多くの人をを健康にしたい」という思いで、この仕事を始めました。この本を読んで、改めて自分の信念を確かめることができました。さらに今年は「行きたいと思ったところには、すぐ行っておこう」「飲んでいただく方の顔を思い浮かべて、商品をつくろう」という新たな目標も立てられました。2010年の一日一日を目標に向かって、悔いなく進もうと思います。この決心が揺らがぬよう、皆様に見届けていただけたら幸せです。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



株式会社ORTIC
代表取締役

印藤 晴子



あなたが気になる“検査値”の読み方

「自分の健康は自分で守る」が現代人の鉄則。そのためには定期検診を欠かさず受けることが大切です。「でも、検査結果を見ても意味がわからないから…」という方のために、今回は、検査値の数値が何を示すのか、異常の場合はどんな病気が心配されるのか、主な項目について解説します。2010年も皆様が健康への関心をより高めていただくことを願っています。



動脈硬化の危険度を知る項目

総コレステロール

基準値より高い場合

240mg/dLを超えた場合には、虚血性心疾患、家族性高コレステロール血症、糖尿病、脂質異常症、甲状腺機能低下症、肝がんなどが疑われる。

中性脂肪

基準値より高い場合

家族性トリグリセリド血症、動脈硬化性疾患、脂質異常症、糖尿病、高尿酸血症、甲状腺機能低下症、アルコール性脂肪肝などが疑われる。

LDLコレステロール

基準値より高い場合

甲状腺機能低下症、肝がん、脂肪肝、糖尿病、急性膵炎などが疑われる。肥満でも高値となる。

HDLコレステロール

基準値より高い場合

原発性胆汁性肝硬変などが疑われる。またアルコールの多飲、運動後にも高値となる。

糖尿病の危険度を知る項目

血糖(空腹時血糖)

基準値より高い場合

空腹時血糖が126mg/dL以上は糖尿病の可能性。脂肪肝、慢性肝炎、肝硬変、インスリン受容体異常症、脳血管障害、感染症、脂質異常症などが疑われる。また肥満でも高値となる。

HbA1c(グリコヘモグロビン)

基準値より高い場合

糖尿病、腎不全、異常ヘモグロビン血症、高ビリルビン血症が疑われる。またアルコールの多飲、アスピリンの大量服用でも高値となる。

基準値

120～219mg/dL

基準値より低い場合

甲状腺機能亢進症、肝障害などが疑われる。喫煙、飲酒などでも低値となる。

30～149mg/dL

基準値より低い場合

甲状腺機能亢進症、慢性肝障害、吸収不良症候群が疑われる。また低栄養状態、悪液質でも低値となる。

65～139mg/dL

基準値より低い場合

甲状腺機能亢進症、肝硬変、劇症肝炎などが疑われる。

男性40～70mg/dL
女性45～75mg/dL

基準値より低い場合

虚血性心疾患、閉塞性動脈硬化症、脳梗塞、インスリン依存性糖尿病、慢性腎不全、関節リウマチ、甲状腺機能亢進症が疑われる。また運動不足、肥満、喫煙でも低値となる。

70～109mg/dL

基準値より低い場合

腎性糖尿、膠原病、低血糖症、インスリン自己免疫症候群、下垂体機能低下症、甲状腺機能低下症などが疑われる。またインスリンやプロプラノロールなどの薬剤の投与、激しい運動後、胃切除後、授乳中も低値となる。

4.3～5.8%

基準値より低い場合

溶血性貧血、透析、肝硬変、異常ヘモグロビン血症が疑われる。また大量出血でも低値となる。

基準値

検査値に異常が出たら…

自分の肥満の程度、飲酒や運動などの生活習慣、食事の内容と摂取量をふり返りましょう。加齢とともに高値になる傾向もあります。医師と相談して、生活習慣や食事内容を改善する必要があります。

検査値に異常が出たら…

男性は40代、女性は60代に最も高くなる傾向があります。また利尿剤や経口避妊薬、ホルモン剤などの使用でも高値になります。家族歴にも関係しますが、一般的には肥満度と、食事の摂取量と内容、喫煙、飲酒、運動などの生活習慣を見直しましょう。

検査値に異常が出たら…

LDLコレステロールは、末梢細胞にコレステロールを運び、動脈硬化を引き起こしやすくします。逆にHDLコレステロールには、末梢細胞に蓄積したコレステロールを引き抜く作用があります。ですから、LDLコレステロールが高く、HDLコレステロールが低いと、動脈硬化の危険度が高いということです。「未然に防ぐ」という強い意志をもち、生活習慣の改善に取り組みましょう。

検査値に異常が出たら…

血糖に影響のある薬物を飲んでいないか、多飲、多尿、口の渇きや空腹感、皮膚のかゆみ、全身倦怠感、頭痛、冷や汗、動悸など糖代謝異常の症状がないか、確認しましょう。もし糖尿病の疑いがある場合は、医師の指導のもと、標準体重を保つよう適正カロリーを維持することや、血糖値を高める食品を制限し、就寝前の食事や間食を注意する必要があります。

検査値に異常が出たら…

HbA1cの検査は、血糖コントロールの状態を調べるものです。検査値に異常が出たら、影響のある薬物を飲んでいないか、多飲、多尿、口の渇きや空腹感、皮膚のかゆみ、全身倦怠感、頭痛、冷や汗、動悸など糖代謝異常の症状がないか、確認しましょう。血糖やインスリンなど他の検査も受ける必要もあります。診断後は血糖コントロールを正しく行えるよう、医師の指導を受けましょう。

参考書籍『検査値の読み方 ポケット事典』…ORTIC学術顧問である栗原毅先生が、臨床現場で多忙を極める看護師たちの手助けに、との思いで監修された医学書です。たくさんの項目の中から、今回は血液生化学検査の中の5項目のみをわかりやすく紹介しました。