



それ、ウソです

丸山寛之(医療ジャーナリスト)

第36回 喀血と吐血

胃の筋肉が強張って、満身に息ができなくなる。一略一出血性胃炎が悪化して駅のトイレで喀血することたびたびだった。(柳美里「祭と沈黙」=『波』2007年2月号)

「出血性胃炎」で血を吐くことを「喀血」とはいわない。「吐血」である。広辞苑を見てみよう。

「喀血 肺・気管支粘膜などから出血した血液をせきとともに吐くこと。」

「吐血 口から血を吐くこと。また、その血。多く消化管の出血についていう。」

大河ドラマ「龍馬伝」のなかに、若き日の高杉晋作と、年老いた岩崎弥太郎が、血を吐く場面があったが、労咳(肺結核の漢方名)を病んでいた晋作は「喀血」で、「胃が痛い」と散薬を飲んだ(胃がん?)弥太郎は「吐血」である。

喀血の血は鮮やかな赤色だが、吐血の血はたいいどす黒い。出血部位が違うからだ。

昔一昭和30年ごろまで一肺結核が日本人の死因第1位の「国民病」だったころは、そんなことは誰でも知っていた。

だが結核が激減し、人々の結核知識が薄れていくにつれて、喀血と吐血の別もわからなくなったのだろう。すぐれた小説をいくつも書いている芥川賞作家でさえ一。

結核は激減したといっても、消滅したわけではない。エイ

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』(いい病気)(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『社快』に「名医に聞く」、地方新聞16紙に「健康歳時記」を連載中。



ズ、マalariaと並ぶ世界3大感染症のひとつである。

日本でも年間2万人以上が新たに患者となり集団感染も続いていて、先進国の中ではきわだって結核罹患率が高い(人口10万人当たりの新規患者数を比べると、日本は19、アメリカは4、スウェーデンは5、ドイツは6)。けっして過去の病気ではない。

毎年40件程度の集団感染が起こっている。感染場所は病院や職場のほか、パチンコ店、学習塾、ネットカフェ、高校のスクールバスなど。発見の遅れがもとで感染者が増えるケースが多いという。

結核菌は、人から人へ空気感染する。感染しても発病する人は1~2割で、発病しても約半年間、医師の指示に従って薬による治療をきちんとすれば完治する。たんの中に菌を出していない軽症の場合は、他人にうつす心配もない。

去年の春、結核入院で話題になった若手女性お笑いコンビの一人も、1ヵ月ぐらいで退院、元気に復帰した。コンビの相方やマネージャ、家族ら近親者への感染もなかった。

結核の初期症状は軽い風邪とよく似ている。せきやたん、微熱が2週間以上続くようなときは、早く病院へ行こう。放っておくと、寝汗や体のだるさ、息切れが起こり、やせてきて、たんに血がまじり、ついには血を吐いてしまう。そうなる前に、ぜひ!



~この秋、やってみたいこと~



沖知美

私、肩凝りがひどくて頭痛がすることもあるんです。その原因は体のズレかも!…で、今はヨガの本を見ながら一人でやっていますが、続けられそうだったら習いに行こうかと。でも、私より実松さんのほうが肩凝りヒドイんです。一緒にヨガ、習いに行けないかな?



実松千恵子

週末の朝、大濠公園をウォーキングして、スタバでモーニングセットを食べて帰る生活を始めたんです。今、平日の帰宅にバスを使わず、歩くようにしています。1ヵ月続いたら1.5kg痩せました。それで週末も歩こうかと…でも、モーニングセット食べたらダメかな(汗)。



重富幸治郎

一昨年試みた禁煙は三日坊主に終わりましたが、10月のたばこの値上げに合わせ、今度こそ禁煙します。なぜ11月からの挑戦かというと、9月30日に思わず4カートン買ってしまったので、10月は吸っちゃったのです。こんな僕を心配して、「今度やめられないと罰ゲーム」と社長からも有難いお言葉が…(汗)。



印藤晋一郎

マイクロソフト社の「アクセス」っていうソフトを使いこなせるようになりたいです。「アクセス」はデータベース管理用で、前から使ってるんですが、本当はもっといろいろなことができるはず。この秋はワンランク上の技術を身につけて、自社の分析に取り組みたいです。



編集後記

羽田空港新国際線ターミナルが先月21日にオープンしました。24時間営業、深夜や早朝の発着あり、会社帰りに海外へ、ということもできます!今後は欧米を含む17都市にまで路線拡大していくそう。そして圧巻はターミナルビルの約100店舗のお店!私も最新型プラネタリウムのカフェ?!にぜひ行ってみたいです。(沖)



株式会社オルテック

〒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、お役に立てたら幸いです。

2010年11月号

この時代に攻めていくには…?



おかげさまで『つばさ』の発行も4年目を迎えました。お取引先のみなさまから「こないだの読んだよ」とか「あの話、どうなった?」と声をかけていただくことも増えました。そのたびに嬉しく、続けていこう!という気持ちになります。

さて年々、一年が速く感じます。自分なりに「攻めてる時は時間を速く感じ、守ってる時は遅く感じるのかな」と思っていました。今期の“守りながら攻める”方針は、時間を速く感じるばかりです。きっと常に考え続けねばならないからでしょうか(汗)。企業理念や信念は変えずに、時代の流れには柔軟に対応していくというのはとても難しいことを痛感します。

数年前の成功事例はもう参考にならない今、それでも前へ進むには“いかに自社だけが持つ強みで攻めていくか”だと思います。

ORTICの強み…それは商品企画から販売まで、すべての段階に責任を持ち、目が行き届くことだと思っています。ある時は農家へ足を運び、吟味した素材だけを選別する。試行錯誤を繰り返し、納得した結果が得られたものだけを商品化する。こうして作られた商品は、社員全員が体質に合わせて愛飲しています。自分たちが効能を確信しているからこそ、お客様にお薦めできるとしています。

自社の強みをひとつひとつ積み重ねて、お取引先のみなさまに魅力あるご提案ができるように、時には蛇行しながらも攻めの姿勢を忘れずに進んでいこうと思います。

株式会社ORTIC 代表取締役 印藤晴子





流行前のインフルエンザ対策…免疫力でがっちり予防！



昨年、新型インフルエンザのパンデミックは、私たちに大きな恐怖と危機感を与えました。しかし、同じ環境でも病気にかかる人とかからない人がいるのは、免疫力の違いです。私たちにできる最大の予防は、免疫力を高めることです。

知っておきたい インフルエンザの 予備知識

インフルエンザは、くしゃみや咳などによる飛沫感染が主ですが、空気感染や接触感染することもあります。口や目など粘膜や、手から菌が入りやすいわけですから**感染予防には、マスクの着用と外出後の手洗い・うがいが必要です。**

●感染者が使用したマスクや鼻紙は、水分を含ませて密閉し、こまめに捨てる。

●ウィルスは口や喉の粘膜に付着してから、約20分で細胞内に侵入する。帰宅後はすぐにうがいを！

昨年、新型インフルエンザにかかってしまった人は全人口の約2割。残り8割の人には免疫がありません。そこで今年のインフルエンザワクチンは、新型インフルエンザ株に、日本での流行が予想されるA型1種類とB型1種類を混合したインフルエンザ3種混合ワクチンが使用されます。

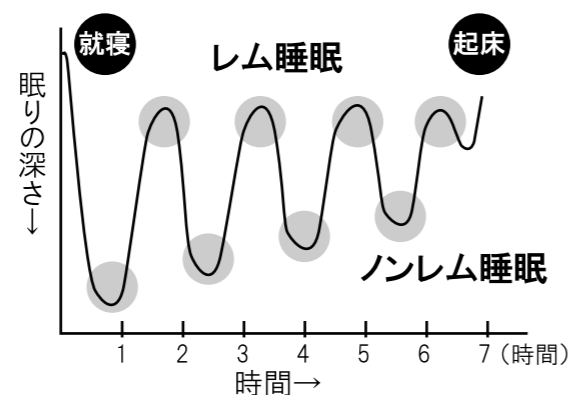
●昨年新型インフルエンザのワクチンを接種した人も半年経てば効果は消えているはず。早めの予防接種を！

|| 1 || 免疫力でがっちり予防！その① 良質な眠り

睡眠中は副交感神経が働いてリラックスしてきます。すると、免疫細胞であるヘルパーT細胞やNK細胞の働きが活発になり、免疫力が高まるのです。風邪をひいた時や発熱した時に眠くなるのも、免疫力を高めるための身体のメカニズムなのです。

睡眠は、浅い眠りのレム睡眠と深い眠りのノンレム睡眠が90分間隔で交互に繰り返されていて、免疫力が高まるのはノンレム睡眠の時です。特に大切なのが、寝入りばなのノンレム睡眠。いちばん眠りが深く、成長ホルモンが一日のうちで最も多く分泌され、心身の成長・修復、疲れの回復などが活発に行われます。寝始めの90分間を熟睡できるようにしましょう。

- 長時間の昼寝をせず、夜の寝つきをよくする。
- 寝室の環境を整え、リラックスした状態で眠る。
- 毎日決まった時間に眠るようにする。



|| 2 || 免疫力でがっちり予防！その② 継続した運動

運動に対して反応する免疫細胞にNK(ナチュラルキラー)細胞があります。NK細胞は運動の強度に応じて活性が高まり、運動をやめると低下します。ただし、強度の高い運動の後や2時間以上の運動後には著しい低下があり、運動後6時間～24時間で元に戻るといわれています。また、継続した運動習慣をもつ人の安静時のNK細胞の活性は、標準より高いこともわかっています。このことから、次のことがいえます。

- 中高年者はウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を習慣化することが望ましい。
 - 成長期や青年期の方は積極的に強い運動をして、免疫機能の向上と体力をつけるのがよい。
 - 運動に熱中しすぎてオーバートレーニングにならないよう気をつける。適度な回復期を必ずとる。
- さらに、楽しんで運動すると免疫力が高まるといわれています。NK細胞には、楽しいとか気持ちいいという感情を引き起こすβ-エンドルフィンというホルモンのレセプターがあります。このβ-エンドルフィンがNK細胞に結合すると、細胞活性が増加するのです。
- 運動は楽しみながら！ストレスが高い状態では免疫力は抑制されるので、嫌々する運動はむしろマイナス。



|| 3 || 免疫力でがっちり予防！その③ 免疫機能を高める食品

免疫機能に関係する最大の器官は腸で、免疫機能を支配するリンパ球の60%以上が集中し、細菌やウィルスを攻撃する抗体全体の約60%も腸で作られています。つまり腸内環境を良好に保つことが、免疫機能を高めることにつながります。

乳酸菌やビフィズス菌などのプロバイオティクスは、腸内細菌のバランスを改善し、腸内の免疫機能を高めてくれます。ほかにも、ビタミンA・C・Eは免疫細胞の働きを高め、身体の免疫機能の低下を防ぎます。また、亜鉛やセレンなどのミネラル類は、細胞の機能を低下させる酸化ストレスを除去します。さらに最近の研究で、梅肉エキスに、人間A型インフルエンザウィルスに対する強い抗ウィルス効果があることもわかりました。これらの食品を毎日の食事に積極的に取り入れましょう。

- ヨーグルトなどの乳酸菌やビフィズス菌が入った食品を日常的に摂る。
- ビタミンAを多く含む食品…レバー、鰻、緑黄色野菜
- ビタミンCを多く含む食品…果物、ブロッコリー、ピーマン、サツマイモ
- ビタミンEを多く含む食品…アーモンド、ピーナッツ、アボカド、抹茶
- 亜鉛を多く含む食品…カキ、アサリ、海藻類、ごま
- セレンを多く含む食品…イワシ、カレイ、昆布、大豆
- インフルエンザ感染予防には梅肉エキスを摂取するとよい。

梅肉エキスの抗インフルエンザ作用は、ウィルス吸着前に顕著に認められました。予防として梅肉エキスを摂取することが望ましいようです。

