

ご自由にお持ち下さい

くもなれ

☀️☔️ 気候変化の激しい梅雨時期の体調不良は気象病が原因？ 🌸🍷

私たち人間の体は知らない間に天候の影響を受けています。天気予報などでもおなじみの「気温」、「気圧」、「湿度」これらの変化は、人間の体に影響を及ぼす原因でもあります。特に梅雨の時期は、季節の変わり目で、雨が続いたり、晴れと雨を頻繁に繰り返したり、と日ごとの気圧の変化が激しい上に、気温差も激しい時期でもあるので、これが体に大きな負担やストレスになるのです。気象の変化が体調に影響を与えることで何らかの症状を発症したり、悪化させたりする病気を「気象病」と言い、気象病は天気の変化が発症のきっかけとなるため、別名「お天気病」とも呼ばれています。

「気象病」になる仕組み

人間の体内では、外部環境に左右されず内部の環境を一定に維持しようとする機能が備わっているため、天気の変化に合わせて、内部環境を一定に保とうと必死に頑張るのです。このような内部維持機能のことを「ホメオスタシス」と呼び、「自立神経」などがその役割を担っています。でも、あまりに外部環境の変化が急激であったり、体調を崩していたりすると、気象の変化に体がついていけず、体調に異常をきたしたり、病気を発症してしまうのです。

「気象病」の症状

代表的な症状としては、古傷の痛み、頭痛、関節リウマチ、神経痛、気管支喘息などがあり、梅雨時期の症状としては、やる気が出ない、手足が冷える、肩がこる、身体がだるい、頭痛などがあげられます。気圧が低くなると、体の組織がむくんだり、自律神経のバランスが崩れるなどの変化が起こります。気管支喘息の人は、気道がむくんで空気の通りが悪くなったり、痰などが増えて、急激に呼吸が苦しくなることが多くなるといわれております。また、むくんで膨張した組織に神経がふれることで神経痛の原因になったり、手足の血行が悪くなる一方、脳の血流が増える為に、頭痛を引き起こす事もあります。

「気象病」になりやすい人

3つ以上当てはまる人は注意

- ◆車に酔いやすい
- ◆のぼせやすい
- ◆夕方になると集中力がなくなる
- ◆寒暖差に弱い
- ◆ストレスがあると眠れなくなる

体調不良の改善方法

気象病の予防や改善には、気象の変化に負けない体作りが大切！

- 温かいお風呂にゆっくりと入浴する
- ストレッチやマッサージで血行促進
- 水分や塩分の取り過ぎに注意
- 服装に気をつけ体を冷やさない(温かい物を食べるのも効果的)
- 適度な日光にあたる
- 睡眠をよくとる



ウイルス性肝炎の基礎知識

肝炎とは、肝臓の細胞に炎症が起こり、肝細胞が壊される病態です。その原因には、ウイルス、アルコール、自己免疫等がありますが、日本においては、B型肝炎ウイルスあるいはC型肝炎ウイルス感染による肝炎がその多くを占めています。

慢性肝炎ウイルス感染者（B型肝炎、C型肝炎）は日本で210～280万人いると推測されています。（2011年時点）。また、肝炎ウイルスに感染している人は40歳以上の方が9割以上を占めていますが、最近B型肝炎において若い人の感染も増加しています。

肝炎ウイルスに感染していても検査をできるだけ早く受けて感染を知り医療機関で適切な治療を受けることで**肝硬変**や**肝がん**といった深刻な症状に進行するのを防ぐことができます。現在、ウイルス性肝炎は**治る、もしくはコントロールできる病気**になっています。ウイルス性肝炎についての正しい知識を得て、**早期発見・早期治療**に結びつけましょう。

肝炎ウイルスとは？

肝炎ウイルスには、A型、B型、C型、D型、E型などがあり、A型・E型肝炎ウイルスは主に水や食べ物を介して感染し、B型・C型・D型肝炎ウイルスは主に血液・体液を介して感染します。これらのウイルスは主に肝臓に感染し、炎症を引き起こします。それが**ウイルス性肝炎**です。

今回は、**日本人に多いB型肝炎・C型肝炎**について紹介したいと思います。

★B型肝炎について

B型肝炎は、B型肝炎ウイルスに感染している人の血液や体液を介して感染することにより起こる病気です。感染経路としては、出産時のB型肝炎ウイルス感染者の母親から子への感染とそれ以外の感染とがあります。B型肝炎は感染した時期や健康状態によって、**一過性感染**で終わる場合と6ヶ月以上にわたって感染が持続する**持続感染**とに分けられます。現在の日本の感染者は110万人～125万人（2011年時点）と推定され、その多くは60歳以上の高齢者ですが、近年では性的接触等による若年者の感染も増えてきています。

◆母親から子への感染（母子感染）

母子感染とは、出産時に産道においてB型肝炎ウイルスに感染したお母さんの血液が赤ちゃんの体内に入ることにより感染が起こることです。日本においては、1986年以降、母子感染予防対策が行われるようになっており、出産時でのB型肝炎ウイルス感染はほとんど防げるようになってきました。

◆その他の感染（性的接触・輸血・臓器移植・入れ墨（タトゥー）・針刺し事故等）

以前は輸血、集団予防接種での注射器の使いまわし、医療者における針刺し事故等がありました。輸血血液については1972年以降、集団予防接種では1988年に感染予防対策が取られ、また、医療者の針刺し事故等もワクチンの予防接種導入により、ほとんど感染例はみられなくなってきました。しかし、現在では性的接触、入れ墨（タトゥー）等における針の使いまわし、覚せい剤等の注射の回し打ち等による感染者が増加しています。特に性的接触感染では、従来の日本のウイルスとは異なる欧米型のウイルスが流行しています。

★C型肝炎について

C型肝炎は、感染している人の血液や体液を介してC型肝炎ウイルスに感染することにより起こる肝臓の病気です。日本の感染者は100万人～150万人（2011年時点）と推定され、その多くは60歳以上の高齢者です。しかし近年の新規感染者は若年者が多く、覚せい剤等の注射の回し打ちや入れ墨（タトゥー）やピアス等の針の使いまわしによるものと推測されています。

C型肝炎ウイルスに感染すると約70%の方が**持続感染**となり、慢性肝炎、肝硬変、肝がんと進行しますが、自覚症状がないことも多く、感染していることを知らない方や知っていても医療機関に受診されていない方が多いのが現状です。C型肝炎ウイルスに感染すると約70%の方が慢性肝炎を発症します。その後、およそ20年で約30～40%の人が**肝硬変**となり、そのうち年率約7%の方が**肝がん**へと進行します。

肝がん患者の約70%がC型肝炎ウイルス感染者であり、年間3万人の方が肝がんにより亡くなっています。

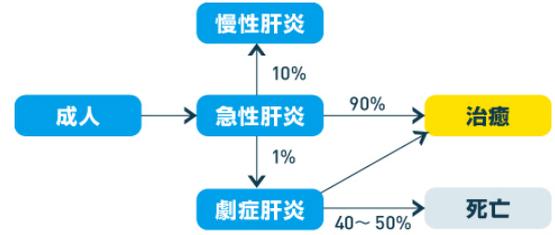
肝炎は、ウイルスの感染によって起こる**肝臓の炎症**を主体とした病気です。肝臓は消化に関わる働きだけではなく、**生命活動に欠かせない様々な機能を担っています**。一方で、肝臓は「**沈黙の臓器**」と呼ばれ、何らかの病気になったとしても**症状はほとんど起こりません**。そのため、肝炎になってもなかなか気が付かないことがあります。

放っておくと怖い肝炎ウイルス

感染状態

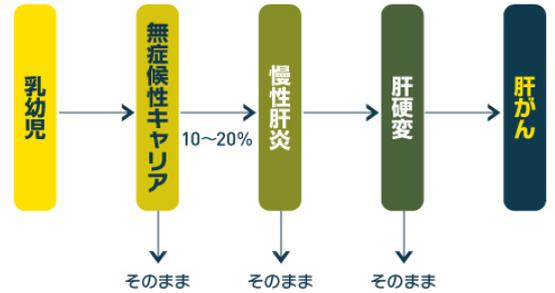
■一過性感染

思春期以降にB型肝炎ウイルスに感染した場合には、多くの場合は一過性感染で終わります。急性肝炎を起こすことがあります。大部分の人ではウイルスが排除され、慢性化はしません。また自覚症状がないうちにウイルスが排除される人もいます。ただし、急性肝炎を発症した人の中には、急激に症状が悪化して劇症肝炎を発症し、死亡する例もあります。



■持続感染

出産時の感染や、乳幼児期に感染した場合は、免疫機能が未熟なためウイルスを排除することができない持続感染者（キャリア）となる場合があります。持続感染者が思春期から30歳頃になると免疫機能が発達するため免疫細胞がウイルスを排除しようとします。その際、感染している肝臓の細胞も一緒に壊してしまうため、肝炎を発症します。多くの場合、肝炎の症状は軽いですが、B型肝炎ウイルス感染者の10~20%の人は慢性肝炎へと進行し、その中から肝硬変、肝がんを発症する人もできます。



▼▼ この様な方に肝炎ウイルス検査をお勧めします ▼▼

- ★これまでにB型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方
- ★ご自身のB型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルス検査の結果をご存じでない方
- ★ご家族にB型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルスに感染している方、肝がんの患者さんがいる方
- ★健康診断の血液検査で肝機能検査（AST（GOT）、ALT（GPT））の値の異常を指摘されたが、まだ医療機関を受診されていない方
- ★母子感染予防策が実施されていなかった1985年（昭和60年）以前に生まれた方
- ★輸血や大きな手術を受けた方
- ★入れ墨（タトゥー）を入れたり、医療機関以外でピアスの穴をあけたことがある方

【検査項目】

- ・ B型肝炎（HBs抗原・抗体）
- ・ C型肝炎（HCV抗体）

【検査方法】

- ・ 血液検査

【検査費用】

- ・ 各2000円

周りへの感染を防ぐために

B型およびC型肝炎ウイルスは、体内で主に肝臓と血液中に存在します。そのため、感染している人の血液が自分の体内に入ると感染する危険性があります。しかし、日常生活において特に以下の事に心がけていれば、感染することはほとんどありません。

- ◆他人の歯ブラシやカミソリなどは使用しない。
- ◆感染した人の血液や分泌物がついたものは、他の人が触れないよう、しっかり包んで捨てる。また、それを洗濯する場合は漂白剤に付けた後、流水でしっかり洗い流し、他の人の洗濯物とは分けて洗濯し、日光にあてて乾かすようにする。
- ◆けが等の手当ては、できる限り自分で行き必要であれば医療機関を受診する。他人のけが等の手当てを手伝う場合は、肝炎ウイルス等に感染している可能性も考え、手袋を装着するなど、血液や分泌物に直接触れないように行う。万一、他人の血液が付着した場合は流水でしっかりと洗い流し、心配であれば検査を受ける。
- ◆感染している人との性的接触には、コンドームを使用する。

ヘルシーだけど簡単！
短時間でできるレシピを紹介します。

彩りきれいでヘルシー

キャベツ包みしゅうまい



材料（2人分）

キャベツ 100g

豚ひき肉 150g

卵 1個

A しょうが（すりおろし）..... 10g

ごま油 小さじ1

コンソメ 1個

片栗粉 大さじ1

片栗粉 適量

1人分 172Kcal

- ① キャベツは7cmくらいに切り、ラップをしてレンジで1分半加熱する。
- ② Aの具材をよく混ぜ合わせて、8等分にして丸める。
- ③ 軽く片栗粉をつけたキャベツの葉で、②の具材を包む。
- ④ ラップをしてレンジで7分程度加熱する。中まで焼けていれば完成。

しゅうまいの皮をキャベツにするだけで、色鮮やかなしゅうまいに変身！
キャベツにすることで、カロリーダウンでき、食物繊維やビタミンもプラス。
混ぜて、包んで、レンジ調理だから簡単！ぜひお試しください。

外来診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
内科外来	○	○	○	○	○	○
禁煙外来 (準備中)	○	○	○	/	/	○
内分泌外来	/	○	/	/	/	/
乳腺外来	/	○	/	○	○	/

内分泌代謝外来では、主に甲状腺・脳下垂体・副甲状腺・副腎等のホルモンの病気や糖尿病の診療を行っております。
このような症状でお悩みの方は内分泌外来を受診してください。
お待ちしております。

診療時間のご案内

内科外来
平日 9:00~12:00 15:00~18:00
土曜 9:00~13:00

乳腺外来(ご予約制)
火曜・木曜・金曜 14:00~17:00

内分泌外来
火曜 9:00~12:00 14:30~17:00

健診センターのご案内

人間ドック 及び 各種健康診断
人間ドックを初め各種健康診断、労働安全衛生法に基づいた定期健診、生活習慣病健診等もおこなっております。
また、健康に関する、各種オプション検査も数多く用意させて頂いております。
お気軽にお問い合わせください。



外来診療 お問い合わせ
TEL 048-533-8836 FAX 048-533-8854
【受付時間】
平日 9:00~12:00 15:00~18:00
土曜 9:00~13:00

健康診断 お問い合わせ・ご予約
TEL 048-533-8837 FAX 048-533-8854
【受付時間】
月~金曜 9:00~12:00 13:00~17:00