

咳、痰、息切れは注意信号

MAINICHI

あなたの健康と  
家庭を守る  
ホームドクター

2006

1

定価550円

# 毎日ライフ

昭和45年3月16日第三種郵便物認可 2006年1月1日発行(毎月1回1日発行)第37巻第1号通巻457号

特集1

## 呼吸器にやさしい 冬の過ごし方

インフルエンザ／嚔下性肺炎／肺結核／ぜんそく／肺線維症／COPD  
症状でわかる呼吸器の病気  
腹式呼吸できたえる  
今からでも間に合うアスベスト対策

特集2

## 温泉に出かけよう

からだを芯から癒やす「温泉パワー」  
糖尿病・高血圧・腰痛……病気別の選び方、入り方  
ひたってみたい海外の名湯

最新治療

症状に合わせて選ぶC型肝炎治療



『東京医科歯科大学総合教  
養講義』聴講生を募集

東京医科歯科大学大学院保健  
衛生学研究科では、12月19日、  
20日、21日に総合教養講義（若  
松秀俊教授担当）を同大医歯学  
総合研究棟で開講する。幅広い  
視点を持つ医療人の養成を目的  
とするもので、今年で12年目に  
なる。講師には、第一線で活躍  
している専門家を招き、テーマ  
も、都市・交通・環境問題、ジ  
ヤーナリズム論、老人福祉、保  
健行政、医療経済、ロボット技  
術、ファッション、言語・宗教  
学など広範にわたる。

希望する人は、誰でも聴講・  
討論に参加できる（無料）。

問い合わせ先 東京医科歯科大  
学大学院保健衛生学研究科 生  
体機能支援システム学講座

TEL: 03・5803・5367

FAX: 03・5803・0162

ホームページ

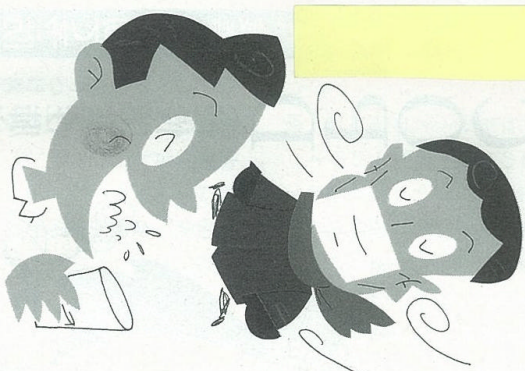
[http://www.tmd.ac.jp/med/mt  
ec/wakamatsu/info/lecture.ht  
m](http://www.tmd.ac.jp/med/mt<br/>ec/wakamatsu/info/lecture.ht<br/>m)

桜が咲く春になるまでは義理を欠いても寒さを避ける

▽風邪やインフルエンザの予防を家族ぐるみで行う

これまでお話ししたように、急性増悪は大変な病態ですから、予防が大事です。

冬季は、風邪の原因があらちにあります。人込みへ出るときは、「マスク」をかけましょう。人に病気をうつさないため



急性増悪の予防

ではありません。自分を守るためです。

家に戻ってきたら「うがい」をしましょう。ほとんどお金をかけずに、習慣だけで大きな予防になります。

家族の人が行ってほしい、いくつかの予防手段があります。高齢の方、ことに肺に病気のあり方には「クランチ」をあらかじめ打っておくことも重要です。インフルエンザワクチン(毎年)、肺炎球菌ワクチン(5年に1度)を打つことです。家の人が風邪をひいてしまった場合は、家の防になりません。

家族の人が行ってほしい、いくつかの予防手段があります。高齢の方、ことに肺に病気のあり方には「クランチ」をあらかじめ打っておくことも重要です。インフルエンザワクチン(毎年)、肺炎球菌ワクチン(5年に1度)を打つことです。家の人が風邪をひいてしまった場合は、家の防になりません。

した。

表1 特発性肺線維症の急性増悪

定義	特発性肺線維症の経過中に、1か月以内の時間経過で
(1)	呼吸困難の増強
(2)	HRCT画像所見で、蜂巣肺所見に新たに生じたスリガラス陰影・浸潤影
(3)	動脈血酸素分圧の低下(同一条件下でPaO <sub>2</sub> 10mmHg以上低下)
(1) (2) (3) がみられる場合、明らかなる肺感染症、気胸、悪性腫瘍、肺塞栓や心不全を除外する。	
参考所見:	(1) CRP, LDHの上昇 (2) KL-6, SP-A, SP-Dなどの上昇

肺のX線写真を撮ると、線維性に加え、スリガラスのような部分がかつてみえます(写真1右端)。もちろん肺炎もありますが、少しも良くなりません。

2〜3日ですますます肺の影は濃くなり広がっていきます。これは肺炎というより、肺が傷ついた状態(急性肺損傷)なのです。

この肺の傷を抑える方向に向かわない限り、命取りになります。たとえ一命を取りとめても、もう酸素吸入なしには生きられない方が多いのです。非常に恐ろしい、厳しい病状ですが、一般の方にはほとんど知られていません。

▽急性増悪の治療は難しい

急性増悪は肺障害と述べましたが、本当の理由はまだわかりません。

肺が硬くなる、言い換えると線維化の部分が增えると、一見

中でも「マスク」をしましょう。そのほかに、ウイルスを防ぐ一助になるクロロイド剤の服用については、専門の医師に相談してください。

▽寒い中、通夜や葬儀に出席して急性増悪におちいる人がいる

肺線維症の患者さんを診ている、こうした予防の注意点はお話しします。しかし一番大切なポイントは「自分の命を考えず、「義理」のために悲しい目に遭う方がいます。高齢の方では、知り合いや友人の通夜、葬儀が意外に多いものです。寒い中、長時間の付き合いは危険です。その後急性増悪になった方が何人かいらっしゃいます。

私は患者さんに「冬の間は不要な理由をしないでください」と言っています。お手紙でも心は伝わります。そんなことより注意なさい、暖かい春に桜を楽しむことが、何倍も大切です。冬の予防の大敵は「義理」のお付き合いといつてよいでしょう。

「東京医科歯科大学総合教養講義」聴講生を募集

東京医科歯科大学大学院保健衛生学研究科では、12月19日、20日、21日に総合教養講義(若松秀俊教授担当)を同大医学総合研究棟で開講する。幅広い視点を持つ医療人の養成を目的とするもので、今年で12年目になる。講師には、第一線で活躍している専門家を招き、テーマ「ナースと公衆衛生」「老人福祉保障」「フーズと健康」「言語・宗教」など幅広い範囲にわたる。希望する人は、誰でも聴講・討論に参加できる(無料)。

問い合わせ先 東京医科歯科大学大学院保健衛生学研究科 学生体機能支援システム学講座

TEL: 03・5803・5367 FAX: 03・5803・0162

ホームページ <http://www.tmd.ac.jp/med/htec/wakamatsu/info/lecture.html>

**話題**

**家族性肺線維症**

肺線維症は兄弟や親子に見られ、何らかの遺伝が疑われています。しかしまだその理由はよくわかりません。最近アメリカの111の家族を調査した報告によると、家族のなかで肺線維症になった人とならなかつた人の差を調べたところ、「タバコ」が大きな原因とわかりました。タバコはいろいろな病気の悲劇の元なのです。





製造元 興和株式会社 販売元 興和新薬株式会社 東京都中央区日本橋本町3-4-14

●肩こりに伴う肩の痛み、腰痛、関節痛、筋肉痛、  
腱鞘炎(手・手首の痛み)、肘の痛み(テニス肘など)、打撲、捻挫

# バンテリン<sup>®</sup> 1.0% クリーミーゲル

薬が患部にいち早く浸透し、  
関節、筋肉の痛みを  
ジカにとる。  
塗ったところはすばやく  
サラッと。

**肩**  
の痛み



**腰**  
の痛み



**膝**  
の痛み



〈イメージ図〉

VC-411

(製品情報) <http://health.kowa.co.jp>

毎日ライフ 1月号

昭和45年3月16日第3種郵便物認可 第37巻第1号  
2006年1月1日発行 (毎月1回1日発行) 通巻457号

編集長 岩石隆光

発行所 毎日新聞社

〒100-8051 東京都千代田区一ツ橋1-1-1  
購読 tel.03-3212-3259 広告 tel.03-3212-0122 編集 tel.03-3212-3236 振替口座 00140-5-56534

定価550円  
本体524円

雑誌 08341-01



49100834 10169  
00524

Printed in Japan  
凸版印刷株式会社印刷