

けんこうファミリー 210

社会医療法人大連会 〒536-0023 大阪府城東区東中浜1-5-1 TEL06 (6962) 9621 2017年4月11日発行 (季刊)



医師が詳しく解説 ドクターズ・トーク

むくみ(浮腫)

繰り返していませんか？

もしかして

「遺伝性血管性浮腫」 かもしれない

まぶたや唇、顔、手足の一部が突然腫れて2〜3日で治るようなむくみを経験されたことはありませんか？今回は、一般的にあまり知られていない「遺伝性血管性浮腫」についてご紹介します。

むくみの仕組み

心臓がポンプのような働きをすることにより、私達の体内に流れる血液は水分や栄養分を細胞へ供給する役割を果たしています。そして、細胞内で不要となった水分が静脈やリンパ管に戻ってきて再び体内を循環しますが、静脈やリンパ管でスムーズに流れず、戻ってくるべき水分が溜まっている状態がむくみ



増茂 功次 医師

平成22年関西医科大学卒業。
関西医科大学附属枚方病院(現 関西医科大学附属病院)、大阪府済生会野江病院 救急集中治療科を経て平成28年4月から 森之宮病院内科・救急診療科勤務。

です。主な原因としては、塩分の摂り過ぎや暴飲暴食、睡眠不足、過労等の乱れた生活習慣、不自然な姿勢等が考えられます。むくみの多くは一過性のものであり、特に心配はありませんが、中には病気が原因のものもあります。

遺伝性血管性浮腫(HAE)

むくみは、全身的に起きるものと、体の一部だけに局所的に起きるものの2つに大きく分かります。今回は、局所的なむくみの原因の中でも見逃してはいけない病気で、5万人に1人といわれる珍しい病気「遺伝性血管性浮腫」について詳しく見ていきましょう。

遺伝子の変異により起こる遺伝性の病気で、遺伝形式(ある形質が遺伝する法則を分類したもの)は75%が常染色体優性遺伝で、25%が常染色体劣性遺伝として伝わる(図1)。

症状

顔・喉・手足・消化管(口から肛門まで続く一本の管)等に繰り返し腫れが起こり、3日前後で症状が消失します。じんましんや全身にア

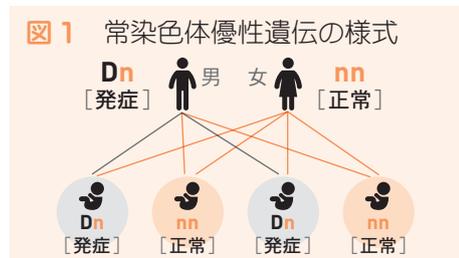


図1 常染色体優性遺伝の様式
両親の一方が遺伝子異常を持つ場合、子どもがその遺伝子を受け継ぐ可能性は50%

ルギー症状が出るアナフィラキシーの症状とよく似ていますが、じんましんやアナフィラキシーは赤みやかゆみを伴い通常数時間で消失することが多いです。

消化管に腫れが起こると、嘔吐・腹痛・下痢等の症状が認められます。特に、喉に腫れが起きてしまうと気道(空気の通り道)をふさいでしまい、最悪の場合は窒息状態となり命に関わるため、緊急での気道確保が必要となります。かすれ声や呼吸時に「ゼーゼー」「ヒューヒュー」と音がする、顔・唇・舌・頸が腫れる等の症状があれば、速やかに対応可能な救急診療医療機関に相談したり、状況に合わせて救急車を呼んで下さい。

治療



治療薬には、発作を予防する薬と発作を抑える薬があり、特に発作を抑える薬は限られた医療機関にしかないのが現状です。この病気が上手く付き合うためには、①発作を引き起こすものを認識する、②発作を引き起こすものを回避する、③発作に備える、この3つがあげられます。その為に、日頃より発作が起こったら、日時、発作時間、症状等を記録し、発作が起こるパターンや原因等を把握していくことが大切です。

遺伝性血管性浮腫は、珍しい病気であるため医療関係者にもまだまだ周知されていません。遺伝性血管性浮腫の疑いがある方、ご家族や親せきの方に似たような症状が出ている人がいたら、専門機関に一度ご相談ください。

今より10分多く、毎日身体を動かしましょう!!

「お正月太りしたので運動しないといけないけれど、寒くて動く気がしない!!」と思う冬から、陽ざしが暖かく活動的になる春になりました。「運動をしなければ…」と思う一方で、仕事や家庭のこと等で慌ただしく時間が過ぎてしまい、運動をすることもままならない忙しさの中に身を置いていくこともあるでしょう。

わが国の健康に関する政策の一つに『健康日本21(第2次)』があります!!

毎日の生活の中で、通勤時にウォーキングする等、運動や生活活動等の身体活動を積極的に増やすことにより、活発な生活習慣を身につけ、健康を手に入れることが推進されています。『健康日本21(第2次)』においては、「健康づくりのための身体活動基準」及び「アクティブガイド」が作成されています。生活の中で行う無意識の生活活動を積極的に行う等、「活発な生活習慣」を奨励し、「健康づくりのための身体活動基準」では、生活習慣病等の予防のために必要な身体活動量、運動量が定められています。(表1)

の減少が期待され、糖尿病や循環器疾患等に加え、がんや「ロコモティブシンドローム(運動器の障がい)のため」に要介護になったり、要介護になる危険の高い状態、認知症のリスクも低減できることも明確化されています。

「メッツ」「メッツ・時」って何?

「メッツ」とは、強さの単位になり、運動によるエネルギー消費量が安静時の何倍になるのかを表す単位です。例えば、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツになります。(図1)

「メッツ・時」とは、量の単位になり、身体活動の量を表す単位で、1メッツ×1時間=1メッツ・時となります。自分の年齢に合った身体活動をするこにより、生活習慣病の予防につながります。例えば、70歳の人が犬の散歩を40分すれば、3メッツ×40分÷60分=2メッツ・時になります。これを毎日繰り返すと14メッツ・時/週になります。

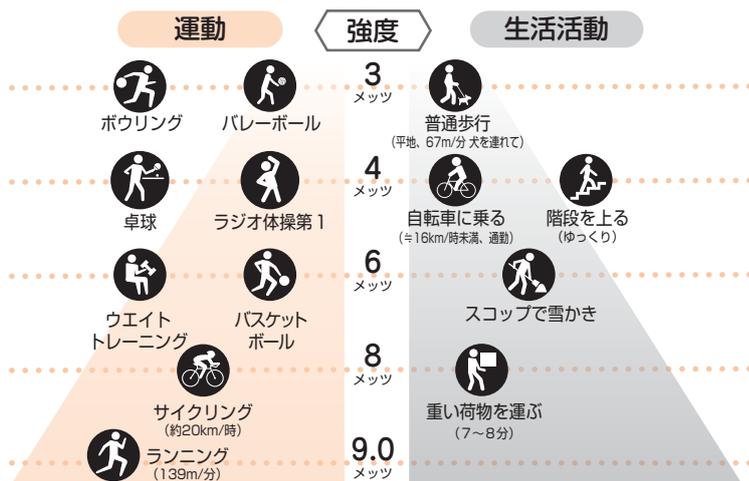
+10(フラステン)で健康寿命を伸ばしましょう!!

(表1)

血糖・血圧・脂質に関する状況	身体活動(生活活動・運動)	運動	
健診結果が基準範囲内	65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分(=10メッツ・時/週)	—
	18~64歳	3メッツ以上の強度の身体活動を毎日60分(=23メッツ・時/週)	3メッツ以上の強度の運動を毎週60分(=4メッツ・時/週)
	18歳未満	—	—
血糖・血圧・脂質のいずれかが保健指導レベルの者	医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるように支援した上で、保健指導の一環として運動指導を積極的に行う。		
リスク重複者又はすぐ受診を要する者	生活習慣病患者が積極的に運動する際には、安全面での配慮がより特に重要になるので、まずかかりつけの医師に相談する。		

(厚生労働省資料より抜粋)

(図1) 運動、生活活動、メッツの目安



(健康づくりのための身体活動2013)

仕事、家事、通勤、運動等、日常生活のあらゆる場面で、今より少しでも多く体を動かす(例えば10分多く歩く)ことが、生活習慣病のリスクを一層減らすことができます。

生涯にわたって健康的な生活を営む上で、体力を保持増進することは大切です。そのため、「毎日」「今より」プラス10分、身体を動かすことを心がけましょう。

入院時訪問指導のご紹介



回復期リハビリテーション病棟に入院される方の中で、近隣にお住まいの方、自宅に退院される予定の方を対象に必要に応じて自宅訪問を行っています。

入院日前後の約7日の間に、ご家族、場合によってはご本人立ち会いのもと、リハビリテーションスタッフ、看護師、ソーシャルワーカー等が同行し、玄関、廊下、階段、居室、トイレ、浴室等ご本人が使用するスペースに限定して、生活環境と動線の確認を行います。また、段差や敷居の高さ、通り道の幅、トイレや浴室等の大きさはメジャーを使って計測し、了承が得られれば写真も撮らせて頂いています。

これは、自宅の住環境を把握した上で入院中のリハビリテーション計画を作成するために実施するものです。入院早期の段階で解決すべき課題を明確にし、一人ひとり個別のプログラムを考えていくことにより、より具体的に質の高いリハビリテー

ションを受けて頂くことができようになります。同時に、入院中の姿だけではなく、自宅でのこれまでの生活、ご家族や支援者（介護保険等の在宅サービスを含む）の状況を見聞きすることで、ご本人がこれまで築き上げてきた生活やその人らしさを知ることができ、その方への理解とお互いの信頼関係を深めることにもつながると考えています。

限られた入院期間の中、退院後の生活を想定した密度の濃いリハビリテーションの実施と、退院したその日から始まる在宅生活に少しでもスムーズに移行できるよう、ご本人、ご家族はじめ、病院スタッフ、在宅サービスの担当者とともに支援していきます。

詳細は、森之宮病院またはボバース記念病院のリハビリテーションスタッフや医療相談室までお問い合わせ下さい。

（ボバース記念病院診療部医療社会事業課 稲葉明子）



知っておきたい
薬のQ&A

薬剤師が
皆さんからの
薬についての不安や
疑問にお答えします。

自宅での薬の管理が簡単になる 便利なグッズはありますか？

A 「子どもが薬を嫌がって飲んでくれない」「ついつい薬を飲み忘れてしまう」「吸入が上手くできない」等、服薬に際して何らかのお悩みをお持ちの方は多いと思います。今回は、薬の管理を少しでも簡単にするために作られた様々な服薬支援グッズの中から、一部をご紹介します。

例えば、薬を上手く飲み込めないお子さんや高齢者向けのグッズとして、薬を包んで飲み込みやすくするゼリーやオブラート等が有名です。

また、飲み忘れ防止グッズとしては、曜日と服用タイミングごとに薬をセ

ットできる壁掛け式の薬入れや錠剤ケース等があります。最近では、服薬時間を知らせてくれるアラーム機能付きのケースも販売されています（写真参照）。さらに、吸入が上手くできない場合は、吸入補助器を用いることで、吸入器から噴出した薬剤

をいったん補助器にためて吸い込むことができます。よって、数回に分けて薬剤を気道等に行き渡らせることが可能です。この他にも、点眼薬やインスリン等、様々な使用用途に合わせた補助器があります。また、補助器の使用以外にも、薬剤の剤形（薬の形）変更で解決できる問題もあるかと思えます。同じ成分の薬でも、錠剤・粉薬・シロップ・貼り薬等、様々な種類がありますので、服薬に際して何か困り事があれば、ぜひお気軽に薬剤師にご相談下さい。

（ボバース記念病院診療技術部薬剤科 西野葉子）



アラーム機能付きの錠剤ケース

大道会
在宅事業部

こんなにあります！

生活を便利にするグッズ (福祉用具ご紹介) Vol.1



障がいや高齢化により体がスムーズに動きにくくなると、日常生活場面で色々と不便が生じてきますよね。そんな時にこの不便を解消してくれるのが「福祉用具」です。福祉用具は様々な生活場面で活用できます。今回のシリーズでは部屋や空間別に福祉用具を紹介します。

浴室(入浴時に使用する福祉用具)

①浴室に設置するたて手すり

立ったまま浴槽をまたぐ時にこれを持ってま
たぐと安全です。また、浴槽内から立ち上がる
時にも使用できます。



立ったまま
出入りが
できる



立ち上がる
時にも使用
できます

②ターンテーブル付きバスボード

立ったままで浴槽をまたぐ動作が難しくなっ
た時に使用します。回転板で座ったまま、体の
向きを変えられるので安全です。



ターンテ
ーブル付き
バスボード



奥の手すり
をもって体
を捻ります

商品名 ①コメット(約8万円) メーカー:DIPPER ホクメイ株式会社

②回転バスボード(約5万円程度) メーカー:サテライト

※介護保険を利用すると1割もしくは2割で購入可能です。衛生品なのでレンタルはありません。(負担割合は介護保険負担割合証に準じます) 詳細は担当のケアマネジャーにお尋ね下さい。

(在宅事業部レンタルケアおおみち)

森之宮病院に救急診療科を新設しました

1月1日より、森之宮病院に「救急診療科」を新設しました。24時間体制で救急専門医1名と各診療科当番医による1～2次救急患者の受け入れを行い、地域のニーズに応じた救急診療をめざします。

脳性まひ講演会のお知らせ

大道会では、平成28年4月より脳性まひ講演会を開催しています。脳性まひの方とご家族を対象に、当法人の医師やリハビリスタッフが講師となり、医療機関と患者さん、ご家族が双方向で交流できる場をめざしています。詳細は大道会のホームページをご覧ください。

開催予定日

第5回 4月22日(土)

第6回 7月22日(土)

第7回 10月14日(土)

第8回 1月20日(土)

健康教室に
ご参加下さい！

月に1度、大道クリニック2階会議室において健康教室を開催しています。時間は13時30分から。参加は無料ですので、お気軽にご参加下さい。詳細は各病院のポスターをご覧ください。

第315回 4月27日(木)

第316回 5月25日(木)

■社会医療法人大道会

社会医療法人大道会本部

☎06(6962)9621

森之宮病院

☎06(6969)0111

ボバース記念病院

☎06(6962)3131

森之宮クリニック(PET画像診断センター)

☎06(6981)9600

帝国ホテルクリニック(人間ドック)

☎06(6881)4000

大道クリニック(人工透析)

☎06(6961)5151

介護老人保健施設グリーンライフ

☎06(6965)0666

訪問看護ステーションおおみち

☎06(6967)1123

訪問看護ステーション東成おおみち

☎06(6977)8680

ケアプランセンター城東おおみち

☎06(6964)5285

ケアプランセンター東成おおみち

☎06(4259)5311

東中浜ケアプランセンター

☎06(6962)3777

レンタルケアおおみち

☎06(6967)6250

■社会福祉法人山手学園

特別養護老人ホームサンローズオオサカ

☎06(6974)7388

東成山手学園(保育園)

☎06(6974)7377