

楠 だより

偶数月発行
NO.10 H21.6.25
発行責任者：病院長
編集：広報委員会

目次

健康手帳（1）水虫
誤解されやすい医学用語辞典
健康レシピシリーズ 第2回 血糖値が気になる方の食事
新型インフルエンザをもうすこし深く考える
診療科最前線 うつ病・認知症テストの解説
お知らせ

健康手帳（1） 水 虫



写真1：水虫



写真2：異汗性湿疹

さて今回の健康手帳は虫の話です。虫は虫でも、そう、水虫の話です。医者の用語では“**白癬（はくせん）**”といいます。特に梅雨時からが水虫のシーズンと言えます。水虫というと、どんなイメージをお持ちでしょうか？かゆい？つらい？そして何となく治りにくい！と思いませんか？

町の薬局に行ってみましょう。このシーズンたくさんの水虫の薬が売っています。なのにどうして治りにくい（と思われる）のでしょうか？

原因として考えられるのは次のケースでしょう。

- ① **白癬菌（水虫の原因となるカビ）に（きっちり）薬を塗っているが、薬が効いていない、あるいはかぶれてしまっている。**
- ② **薬をちゃんと塗っていない。**
- ③ **そもそも水虫でない。**

①のケースもあると思いますが、②③のケースが圧倒的に多いように思います。

塗り薬はかゆい症状がなくなれば塗ることを忘れてしまいがちです。症状がなくなっても白癬菌はしぶとく生きています。翌年のことを考え、できれば冬まで外用を続けましょう。

また③のケースでは効かなくて当然ですよ。足がかゆければ水虫と決めつけていませんか？水虫とよく似た病気はたくさんあります。町の薬局のおにいさんは足も見ずに薬の処方をしていませんか？カビの存在の有無で水虫か、そうでないかを決めますが見ただけでは診断はつきません。

写真1は水虫で写真2はよく似ていますが異汗性湿疹という別の病気です。

水虫そのものはありふれた病気ですし、ほっておくと命を落とすような重大な病気ではありません。ただし糖尿病の方やステロイドなどの免疫抑制剤を長期間飲まれている方はそこからバイキンが入ると大変なことになるますから注意してください。なかなか治らないけど水虫かな？と思われたら皮膚科の専門医を受診してください。



病院敷地内 **禁煙** にご協力を

誤解されやすい医学用語辞典

今回はシリーズ第3回をお送りいたします。

1. 壊死 (えし)

壊死とは、人間の体の一部が病的に死んでしまった状態をいいます。壊死は様々な原因で起きます。感染症でも起きますし、血流障害や物理的な原因、その他化学的な原因でも起きます。

血管が詰まってしまって、体の特定の場所に血液が回らなくなり、その部分が死んだものを梗塞といい、これも壊死の一種です。心筋梗塞という言葉はご存じだと思いますが、心臓の一部が血管が詰まったために死んだ状態です。

2. エビデンス

エビデンスは英語で書くと evidence で、証拠・根拠の意味です。医療関係者の間ではよく使われますが、一般の方にはわかりづらい言葉の一つとなっています。

治療を行うためには、根拠が必要です。薬は実験などで効果がなければ使えません。「こういう理論だから効くだろう」ではダメです。実際効果を確認したもののみが使用されます。これも薬剤を使う上でのエビデンス(根拠)です。

ある手術がありますが、それは本当にしたほうが良いのでしょうか。薬剤のほうが良く治るかもしれません。手術を選択するためにはエビデンスが必要です。すなわち、手術のほうが薬剤よりも治療効果があったという確かな証拠がなければ手術をしたほうが良いとはいえません。

このように、きちんと確かめた証拠・根拠(エビデンス)に基づく医療をエビデンス・ベースド・メディスン evidence-based medicine (EBM) と言って、現代医療の基本です。

(病理診断科)



織姫(こと座のヴェガ)と彦星(わし座のアルタイル)の星の恋物語にちなんだ星祭。

当院でも、七夕祭りをを行います。正面玄関に短冊を書きスペースをご用意いたしますので願い事をお書きください。書かれた短冊の中から素敵なお願い事から「楠だより」でご紹介したいと思います。

ふるってお書きください。

七夕は五節句の1つで、その始まりは奈良時代といわれ、日本の七夕祭は2つの起源が合体したものと伝えられています。

ひとつは、中国の宮廷行事・乞巧奠(きっこうでん)、もうひとつは、農村のみそぎ、棚機女の行事、収穫祭／う蘭盆(旧7月15日)の準備が伝来したものだそうです。



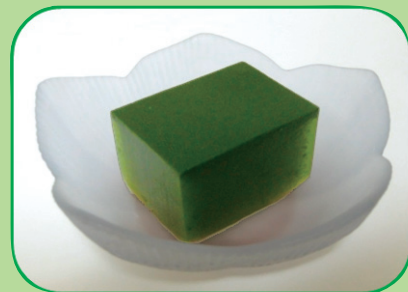
健康レシピシリーズ

第2回 血糖値が気になる方の食事 (デザート編)

暑さも徐々にきびしくなり、アイスクリームなどの冷たいデザートも美味しい季節となってきました。しかし、通常のデザートには砂糖が多く含まれており、血糖値が急激に上昇してしまいます。

そこで今回は、日頃そういった甘いデザートをひかえている方にも安心して食べていただける低エネルギー甘味料を利用した冷たいデザートをご紹介します。(低エネルギー甘味料にはいろいろな種類がありますので、管理栄養士にご相談ください。)

宇治かん



材料(5人分)

- 水(2カップ半)500ml
- 粉末寒天(小さじ1)4g
- 低エネルギー甘味料(大さじ2)15g
- 抹茶(大さじ1/2)3g

計量の単位は、大さじ1=15ml
小さじ1=5ml

作り方

1. 鍋に水と粉末寒天を入れて、火にかける。
2. 沸騰したら、2分程かき混ぜ、煮溶す。
3. 低エネルギー甘味料を加えて溶かし、火を止める。
4. 抹茶を加え混ぜ合わせ、容器に流し入れ、冷やし固める。

エネルギー

(1人分:約100ml) 2kcal
(砂糖で作った場合40kcal)

食事・栄養についてのご相談は、月～金曜日に予約制で行っています。お気軽に医師、看護師、管理栄養士にお申し出ください。

栄養相談に関する問い合わせ先
神戸大学医学部附属病院 栄養管理部
(078) 382-5262 (直通)

新型インフルエンザをもうすこし深く考える

「国民は騒ぎすぎじゃないですかねえ」

とは某新聞記者の質問。新型インフルエンザA(H1N1)の国内流行を受けてのコメントです。

「では、どのくらい騒ぐのが正しい騒ぎ方なんですかねえ」

「,...」

妥当な「騒ぎ方」の基準がなければ、「騒ぎすぎ」とか「騒がなさすぎ」とかは呼べないんじゃないかと思うのですが。

「今回の政府の対応は遅すぎたんじゃないですかね」

「では、どの時点で動けば良かったんでしょうか」

早すぎると「拙速に過ぎる」などと批判されそうです。

「今回の新型インフルエンザは、怖いんでしょうか」

怖さというのは主観的な概念です。自動車事故が怖いかどうか。怖くて怖くて車に乗ることすら出来ない人もいます。スピードを上げて全然平気な人もいます。新型インフルエンザがどんな病気か、明らかにすることは可能でしょう。でも、それが「どのくらい怖い」は各人が自分で決めることだと思います。それを、役人や専門家が「これくらい怖がりなさい」と命じるのは、ちょっと上から目線、難しい言葉で言うと、パターンリズム的な態度かなあ、と思います。

新型インフルエンザみたいな新しい病気を相手に、全然騒がないというわけにはいかないでしょう。

パニックになってしまうのも良くないでしょう。

どこまで騒ぐか、その線引きは難しいと思います。同じように、どのくらい早く対応するか、拙速に過ぎず、かといって対応が遅くならないようにする、そのちょうど良いところはどこにあるのでしょうか。

結局、このような問題は「騒ぐか、騒がないか」「急ぐか、急がないか」ではなく、「どのくらい」騒ぐか、「どのくらい」急ぐか、という問いの立て方をしなければなりません。

問いの立て方って大事なのです。そして、きれいに白か黒かの線引きは、感染症の問題を解くときは難しいのです。

大抵の問題は、白と黒の間のグレーゾーンにあります。白か黒かではなく、「どのくらい」灰色か、が大事なのです。

「こわがりすぎたり、こわがらなさすぎたりするのはやさしいが、正當にこわがることはなかなかむづかしい」

とは物理学者の寺田寅彦の言葉だそうです。

(感染症内科 岩田健太郎)

音楽療法に参加してみませんか？

リウマチセンターよりのお知らせ

ポップス、ジャズ、演歌、民謡、シャンソン、クラシック……
ジャンルは問いません。

好きな曲を選んで聴きませんか？

抑うつ気分や痛みの軽減や、不眠の改善を目的に、一緒に曲選びから始めましょう。

選んだ曲は、ご自宅へ持ち帰って聴いていただきますので、毎週来院していただく必要はございません。

受付日時：金曜日 14:00～17:00 (その他、ご都合に依ります。)

場 所：リウマチセンター-外来

お問い合わせ先：リウマチセンター-外来 (078) 382-5674

保健学研究科 山崎研究室 電話 & ファックス：078-796-4574

メールアドレス：iyamaza@kobe-u.ac.jp

(保健学研究科 作業療法士・認定音楽療法士 山崎 郁子)

診療科最前線

うつ病・認知症テストの解説

精神科神経科

今回は、うつ病と認知症について簡単にお話しします。

まず、うつ病は日本人の約15%が生涯に一度はかかるといわれる病気で、最近増えている軽症うつ病を含めるとさらに多くなります。主な症状は、「**気分の落ち込み**」と「**興味・喜びの喪失**」で、その他に**食欲低下**、**不眠**、**自殺念慮**などを伴います。

うつ病は早期治療が重要であり、早期発見の一手段として以下のようなうつ病のチェック方法があります。

1) SDS (うつ病自己評価尺度)

質問項目は20項目で、「気分が沈んで憂うつだ」などの質問に対して「たまに、ときどき、かなり、いつも」の4種類のいずれかで自分自身が回答するもの。

この合計点数が高いほどうつ病の傾向が強くなり、「正常、神経症、うつ病」の3段階に分類できます。

うつ病自己評価尺度 (SDS)

SDS チェック項目	たまに	時々	かなり	いつも
1. 気分が沈んでゆううつだ	1	2	3	4
2. 朝方はいちばん気分がいい	4	3	2	1
3. よく泣いたり、泣きたくなる	1	2	3	4
4. 夜、よく眠れない	1	2	3	4
5. 食欲はふつうである	4	3	2	1
6. 性欲がある。異性に対する感心がある	4	3	2	1
7. やせてきたことに気づく	1	2	3	4
8. 便秘をしている	1	2	3	4
9. ふだんよりも動悸がする	1	2	3	4
10. なんとなく疲れる	1	2	3	4
11. 気持ちはいつもさっぱりしている	4	3	2	1
12. いつもと変わりなく仕事ができる	4	3	2	1
13. 落ち着かず、じっとしてられない	1	2	3	4
14. 将来に希望がある	4	3	2	1
15. いつもよりイライラする	1	2	3	4
16. たやすく決断できる	4	3	2	1
17. 役に立つ、働ける人間だと思ふ	4	3	2	1
18. 生活はかなり充実している	4	3	2	1
19. 私が死んだほうがみんなのためだと思ふ	1	2	3	4
20. 日頃していることに満足している	4	3	2	1
合計				点

上記の回答の合計点によって以下の3つに分類します。
(ただし、この点数だけで病名が確定するわけではありません)

- 20~39点 …… 正常
- 40~49点 …… 神経症
- 50~80点 …… うつ病

次に、認知症は「いったん正常に発達した知能が低下した状態」であり、その原因にはアルツハイマー病をはじめさまざまな病気があります。知能以外に「記憶力」や「日時や場所の認識力」も低下したり一部の人はうつ病を合併します。日本人のうち約200万人（65歳以上の約6%、85歳以上の約27%）が認知症であるといわれています。認知症も早期治療が重要であり、早期発見の一手段として以下のような認知症のチェック方法があります。

2) OLD (初期認知症徴候観察リスト)

この検査は、本人ではなく観察者（家族などの介護者やかかりつけ医など）からみた被験者の状態を判断するものです。

① いつも日にちを忘れている	記憶 忘れっぽさ
② 少し前のことをしばしば忘れる	
③ 最近聞いた話を繰り返すことができない	
④ 同じことを言うことがしばしばある	語彙・会話内容 の繰り返し
⑤ いつも同じ話を繰り返す	
⑥ 特定の単語や言葉がでてこないことがしばしばある	会話の 組み立て能力 と文脈理解
⑦ 話の脈絡をすぐに失う	
⑧ 質問を理解していないことが答えからわかる	
⑨ 会話を理解することがかなり困難	見当識障害 作話 依存など
⑩ 時間の観念がない	
⑪ 話のつじつまを合わせようとする	
⑫ 家族に依存する様子がある (本人に質問すると家族の方を向くなど)	

これら12項目中、4項目以上が該当した場合に認知症の疑いありとしますが、2項目程度でも要注意という意見もあります。

以上、うつ病・認知症ともに決して稀な病気ではありません。上記のチェックリストで「あれっ?」という方は念のためにクリニックへの受診をお勧めします。

病院の基本理念

1. 患者中心の医療の実践
2. 人間性豊かな医療人の育成
3. 高度先進医療の開発と推進
4. 災害救急医療の拠点活動
5. 医療を通じての国際貢献

神戸大学医学部附属病院

〒650-0017 神戸市中央区楠町7丁目5番2号

電話〔078〕382-5111 (代表)

ホームページ <http://www.hosp.kobe-u.ac.jp/>

ご意見、ご感想をお願いします。

FAX : (078)382-5050