

ドクトルマルガリータ

のはなし



目次

第1章	帽子を被ったオチンチンの話 おかあさんへのメッセージ.....	2
第2章	おちびさんのオチンチンの病気ーこんな時こそ泌尿器科へ.....	3
第3章	前立腺肥大症の話ー健康なお年寄りの病気.....	5
第4章	前立腺癌ー米国では癌罹患率第1位.....	8
第5章	前立腺炎ーご存知ですか？若い人の「前立腺の病気」.....	11
第6章	血精液症の話し.....	13
第7章-其の1	性感染症対策マニュアル(其の一)ー男性編.....	15
第7章-其の2	性感染症対策マニュアル(其の二)ー女性編.....	17
第8章	シラミのお話し.....	19
第9章	膀胱炎のお話し.....	20
第10章	尿路結石の話.....	22
第11章-其の1	漢方薬の話し(其の一).....	24
第11章-其の2	漢方薬の話し(其の二).....	26
第12章	尿路感染症の話し.....	28
第13章	季節と病気の話し.....	31
第14章	「五月の病気」について.....	33
第15章	「六月の病気」について.....	35
第16章	七月の病気「夏ばて」.....	38
第17章	「九月の病気」の話し.....	40
第18章	「病後の漢方」の話.....	43
第19章	「道下俊一先生」の話し.....	45
第20章	インフルエンザについて.....	47
第21章	肥満について.....	49
第22章	「風邪を引くと、何故よく眠るのか？」について.....	51

帽子を被ったオチンチンの話 おかあさんへのメッセージ

「すみません。ちょっと診て頂きたいのですが…」

恥ずかしそうに看護婦さんの目を気にしながら子供のオシメを広げた母親がいた。可愛いオチンチンがぴょんと飛び出してきた。

「どうしました。」

「あの、お父さんのオチンチンと形が違うような気がしまして…」

また、ある時は、

「この子のオチンチン、ちっちゃい感じするんですけども」

このように、自分の子供のオチンチンに毎日会っているお母さん達は、旦那さんのと較べたり、他の赤ちゃんのオチンチンと較べたりして大きさや形の違いに興味を持ち不安を胸に私のクリニックを訪れます。子供のオチンチンは、包皮を被っており、亀頭が見えない事が多く、先細りになっているのが普通なのです。また、オチンチンの大きさは、身長・体重の違いがあるように大きさに違いがあって当然です。体の成長と共に大きくなっていくのです。ただ、最近増加しています「肥満児」の場合は、下腹部の脂肪の中にオチンチンが埋没しており、外側には包皮だけしか触れず。「子供のチンチンがない。どうしたらいいんでしょう。」と、泣きそうな顔をしたお母さんが、時折外来に駆け込んできます。その時は、包皮を摘み2本の指で根元を挟むようにして引っ張り出すとシコリのような物を触れます。これをお母さんに触って貰うと安心します。これは、海綿体に触れているわけです。

「先生、大変なんです。大きくなるんです。赤ちゃんの時から…如何したらいいんでしょう。」

「先生、立つんです。」

「まだ3ヶ月でしょう。立てるわけじゃない。え、もう歩けるの？」

「立っちゃたんです。」

「……」

ちっちゃいながらもそそり立つ我が子のオチンチンを見た若いお母さんは、あせってしまうのかもしれませんが。ワイセツでも、ませているのでもないのです。膀胱が満タンになっている時は、生まれただけでも、勃起しているのです。オチンチンの勃起は、陰茎の海綿体に血液が流れ込んで硬直するのですが、赤ちゃんの場合は、勃起時間は短く直ぐにもとの大きさに戻ってしまいます。長く大きくなっている必要はないのですから…

おちびさんのオチンチンの病気 —こんな時こそ泌尿器科へ

「先生、オシッコが真っ直ぐ飛ばないんです。」

「オシッコする時、オチンチンの先が膨らんじゃうんです。」

子供のオチンチンは、小さくとも、皮を被っていても尿を排出する働きは大人と変わりありません。異常を見つけるのは、毎日見ているお母さんです。子供のオチンチンは、包皮で覆われていますが、指でそっと剥くとピンク色の亀頭が出てきます。なんと綺麗で誰かさんのオチンチンとは比べ物になりません。

先細オチンチン—包皮口癒着症—

指で剥いても、亀頭が出てこないときがあります。この場合、オシッコをするのを見ていますと、1度オチンチンの先端が膨らんでから、排尿すると思います。この時は、専門医を受診ください。入院なども必要なく、外来で数分の処置で包皮の狭窄を解除し、癒着を剥がします。何度も亀頭包皮炎症を起こす子供さんがおりますが、この処置をしていない場合が多いです。また、癒着した所は再発しやすいので、3～4日間特殊な軟膏を塗りに通院していただければ、完治します。包皮口が狭いと、亀頭の発育が悪くなり、先細チンチンになる事が多いです。子供さんが大きくなり、密かにチンチンの心配をするようになってしまいます。また、大人になってからの癒着は、中々剥離しずらく大変な手術となってしまいます。早速、子供さんのオシッコの出具合を観察してみましょう。

ミミズにしょんべん—亀頭包皮炎症—

子供の頃、遊びに夢中になっていて、オシッコを我慢していて慌てて、家の裏に回って立ちしょんをしていると、その家人が見つけて、「こら、ミミズにしょんべんかけると、チンコが腫れるぞ」と、嚇かされた経験があると思います。慌てて、チンコをパンツにしまい込み、濡らしてしまったことでしょう。要は、汚い手で触ったり、汚い所での小便は、亀頭包皮炎症になりやすいぞ、との戒めだったのです。亀頭包皮炎症になると、痛くてオシッコが出来なくなります。それを見ている親も辛い事でしょう。炎症が起こりやすい場合は、先ほどの包皮口に癒着がある場合や恥垢がある場合です。お母さん、良く観察してください。恥垢って何だろうと思うお母さん方が多いと思います。

次に、お話します。

白いチーズ－恥垢－

「先生、大変なんです。子供のオチンチンの脇になんか白い物があるんです。癌でしょうか。」と、泣きそうな顔をしてお母さんがやってきました。そっと、オチンチンを見ると薄い皮膚を透して白いチーズが見えます。大人と同じく、子供にも恥垢が出来るのです。包皮を静かに剥いて撮ってあげます。これは、尿のかすや分泌物に細菌が感染して出来るのです。お母さんにとって、赤ちゃんの柔らかい包皮を捲るなんぞ、とても恐ろしくて出来ないと思うでしょう。癒着などなければ、痛くなく簡単にできます。大人のように気持ちがよくなったりしません。恥垢が溜まっているほうが、もっとオチンチンには悪いのですから。できましたら、入浴のたびにやるのが理想です。繰り返してやってみると、簡単に出来るようになります。注意しなくてはいけないのは、包皮を剥いて元に戻す時です。ちょっとしたコツがいます。オチンチンの根元の包皮を摘んで、上に持ち上げればいいのです。自信のない方は、専門医の処で教えてもらってください。

子供の頃から、オチンチンの管理を適切にやっておりましたら、大きくなって、包茎とか先細チンチンとか悩まずに済むと思います。オチンチンを含めた体の正常な発達があつてこそ、子供も勉強に身が入ると思います。お母さん方、暫しチンチンに注目あれ。

前立腺肥大症の話

—健康なお年寄りの病気

「最近、夜トイレに起きるようになったなあ、年をとってきたんだべか。」

「この間なんか、デパートでトイレに行ったら、俺の終わるまで、隣のお兄ちゃんが2人も替わっていたけなあ。」

「ウンハラがたつ。さっきどなりつけた若造め。トイレで隣になったら、ニヤッと笑ってサッサと出て行きやがった。オレもまだ若い気でいたんだが、どうにかならんかね。」

といった会話が聞こえてきます。

尿の出が悪いのは、年をとったからだとか、腰の曲がったのと同じに考えてはいないでしょうか。

全国的に、泌尿器科の専門医は少なく、泌尿器科の疾患に対する理解も不十分であり、啓蒙も十二分とは云えなかったのではないかと思います。私は、尿の出が悪いのは、『健康な老人の病気』と考えております。

前立腺とは、いったい何処にあるのでしょうか。解剖学的に、膀胱のすぐ下、尿道の奥の方を取り巻く男性特有の臓器です。16世紀に解剖学の父、ヴェサリウスは、Pro-stataiつまり、膀胱の「前にある臓器」と記載しております。日本では、「解体新書」に「摂護腺」と改められ、今日に至っております。前立腺の役目は、全てが分かっているわけではありませんが、精液の主要な成分を作っています。

老いると、男性ホルモンの分泌が低下し、精液の分泌が減り、前立腺は、若い者に負けじと一生懸命に、精液を作ろうと頑張ります。その頑張りが前立腺を肥大させるのです。

夏みかんを考えてみてください。本来の前立腺は、みかんの皮のようになり、実にあたるところが、前立腺肥大症の腺腫です。尿道はその中を通るのでから、内側へ内側へと肥大した前立腺に圧迫されて尿が出ずらくなるのです。すなわち、排尿困難です。一般的には、50歳代は50%、60歳代は60%、70歳代は70%の発病が見られると言われてています。

前立腺肥大症には、どのような症状があるのか病期別にお話しをしたいと思います。

【第1期】

「最近、お父ちゃん、夜中にトイレに行くね。」と奥さんが気づいたり、その為に2人して不眠症になってしまったりします。トイレに行っても中々小水が出ず、昔のような勢いがなくなったりしますが、残尿はまだ無い状態です。尿流量測定器で、便器の前で小水をするだけで、排尿の状態をコンピューターが解析し、図表化することができます。また、超音波で前立腺の大

きさを見ることが出来ます。どれも痛くない検査です。治療は、内服薬で90%の方が改善すると思います。

【第2期】

残尿(排尿しても、全て小水を出し切れず、膀胱に残っている状態)が現れ始め、尿閉(尿が膀胱から出なくなる状態)が起こり易い状態となります。では、どんな時に尿閉が起こるかといいますと、第1に寄り合いなどで酒を飲んだ時です。骨盤内の血液のうっ血のため前立腺がむくんできて尿が出ずらくなり、その上酒は利尿効果があり膀胱に溢れんばかりに溜まってしまいます。本人も、「酒なんか飲んでるからだ。」と云われたくなくて、だんまりを決め込んでしまいます。そして、益々苦しくなってしまいます。第2に乗り物での旅行です。長時間同じ姿勢で座っている為、骨盤内のうっ血を起こしてしまいます。みんなに迷惑を掛けられないと我慢に我慢を重ね楽しい旅行を台無しにしてしまいます。第3に薬で尿閉を起こしてしまう場合があります。感冒薬で尿閉を起こして来院する方が多く見られます。これは、お年寄りだけでなくうら若き女性でも起きる事があります。風邪薬を服用して尿の出が悪くなったら、風邪薬を止めて下さい。直ぐに回復します。

【第3期】

常に、膀胱内に100~200mlある状態で、トイレにて、チンチンをしまう時に、タラタラと小水が漏れて、下着やズボンを漏らしてしまう状態です。本来、膀胱自体に細菌が侵入しても、排尿により空っぽになって粘膜と粘膜が合わされば、自浄作用により細菌が死滅すると言われておりますが、常に膀胱に尿が溜まっているために感染(膀胱炎)を起こし易い状態にあります。そして、膀胱は中々出ない尿を出そうとして、今まで以上に強い力で収縮するために、膀胱の筋肉は太くなり、その結果、膀胱の壁は凸凹となり、肉柱形成と言われる状態になります。また、膀胱壁の弱い所は、強い圧力で外側に押し出されて、憩室という小さな部屋が出来てしまいます。そして、それでも行き場の無い小水は、尿管を逆流して腎臓まで戻ってしまいます。水腎症という状態になります。腎盂腎炎や腎不全という病気になってしまいます。

ところで、治療ですが、薬物療法の外に手術療法があります。電気メス・レーザーを使用しての経尿道的な切除術や温熱療法があります。あくまでも治療方針は、患者さんの家庭環境・年齢・合併症などを考慮して決めていかななくてはならないと思います。寿命というものは、まさに文字通り生命を寿ぐものでなくてはならず、そのためには人生の総まとめの時期とみることでできる老後は健康で生きがいのあるものではないと思います。健康な老後をおくるための障害は、現代医学をもってすれば、完全に取り除く事のできるものが沢山あります。前立腺肥大症もまさにその一つです。積極的に解決して健康で幸せの多い老後をお過ごしください。

前立腺肥大症の日常生活の注意を書いております。

1 規則正しい生活と十分な保養

- ・夜更かしは慎む

2 排尿

- ・おしっこをもよoshいたら我慢しないで排尿する

3 便秘

- ・便秘をしない様に努める

4 水分

- ・夕方から夜にかけて以外は、水分を摂る
- ・排尿の回数が増えるのを恐れて水分を制限してはならない

5 飲食物

- ・酒の飲みすぎや刺激の強い香辛料はなるべく控える事

6 座る

- ・仕事やレジャーのために長時間座る必要のある場合は、時々歩き回るようにする
- ・散歩など適度な運動をする
- ・硬い椅子やフカフカした椅子は避ける
- ・長旅、長時間のドライブ、徹夜マージャン、宴会、冷たい所に座っての釣り、長間の自転車・バイクの乗車などは駄目

7 下半身の保温

- ・体を冷やさないようにする
- ・毎日40℃前後の風呂にゆっくり半身浴

8 夫婦生活は、長時間かつ過度にならないようにする

前立腺癌

－米国では癌罹患率第1位

突然、関西弁で…

「先生、儲かってまん。4月から、また医療費値上げでんな。」

「何をおっしゃるウサギさん。それは、窓口で支払う自己負担は増えるんやけど、私ら医療機関の収入が増えるわけではあらへん。その分、健康保険からの分が減りますんや。」

「ふうん、そうでっか。窓口で払うんが、いっぱいありますな。みんな先生の懐に入ると言うてまんがな。そりゃ、失礼しましたがな。」

「聖域なき構造改革いうて、医療費も減らすと言う事でっしゃる。三方一両損とかいうて患者さん・医者様・医療保険の3人が痛みを分かち合う。そりゃ、3人とも1両ずつ損をする。何といい響きではないですか。」

「ところがどっこい、違いまんな。これは、落語でんねん。大工の棟梁はんが、3両落としはった。それを拾いはった左官屋はんが、届けはった。そしたら、棟梁はんが、一度落としした金は全部くれてやる、と啖阿を切ったんですがな。」

「なるほど、江戸っ子だい、ていうやつやな、大阪ではこうはならん。貰えるものはもろうとけばええのに。」

「左官屋も金が欲しくて届けたんではありまへん。貰うわけにはいきまへん。と言いましたかな。」

「そんなこといわずに、もろうとけばええのに。」

「そこで困って大岡越前の守に相談に行きはった。そうしはったら、ううん両名とも気に入った。わしがもう1両出すよってに、2両ずつ取りなさい。いうて一件落着。という話や。」

「なるほど、で誰が左官役でっか。これは、もめまんがな。難しいなあ。」

三方一両損というけれど、配役をお国は如何考えていますやら。

マルガリータにゃわかりません。ちょっと脱線しました。前立腺の話しの続きをしましょう。

前立腺癌－米国では癌罹患率第1位

「先生、小便が赤いような気がすんだ。」

「最近、寒いから冷えたんじゃないかなあ。」

「小便はちゃんと出てるかい。」

「そりゃ、ちゃんと出てるよ。まあ、若い時ほどじゃないけどね。」

「松さん、幾つになっただけ。」

「おりゃ72歳だよ。」

「腰が痛いとか、咳が出るとかないかね。」

「そりゃ72にもなれば、腰も痛ていし、夜になると咳き込んでしまう事もあるよ。」

この松さんは、元気な農家の現役バリバリ、この間は

「先生、俺が作った新米持って来てやったよ。」

と美味しいお米を貰ったばかりである。さっそく肛門から指を突っ込んでみたら、石のように硬くゴツゴツしていた。前立腺癌は、この直腸診だけで、90%は診断がつく。レントゲンを撮ってみたら、胸にコイン位の転移像が5箇所、背骨・骨盤は真っ白く転移像が見られた。前立腺癌には、女性ホルモンが効く。女性ホルモンと相反する男性ホルモンは邪魔者である。仕方なく睾丸を切除してしまう。ところが、男は幾つになっても「キンタマ」に執着心がある。そこで、依然と見分けがつかない「ニセ睾丸」を取った後に入れておく。これで、松じっちゃん は、劇的に前立腺の癌はみるみるうちに小さくなって、もちろん転移巣も小さくなっていく。翌年、松じいさんが、

「先生、米持って来てやったよ。」

と元気な顔を見せるのである。これが、20年前の診療所の風景であったのが……

現在の診療所では、

「先生、PSAが、この間の検診で高かったんで専門医に診てもらうように云われたんで来ました。」

「先生、PSA診て下さい。」

こんな会話が多くなりました。

1980年を境にして癌が日本に於ける死亡原因の第一位となりましたが、1999年にはその比率は30%を超えて、ほぼ3人に1人は癌で死亡するようになりました。全体でも増加している癌ですが、その中でも特に増加している癌が前立腺癌です。前立腺癌は米国では男性の癌罹患率第1位の病気です。日本でも食生活の欧米化など生活習慣の変化に伴い増加の一途をたどっております。

前立腺癌の症状は、前立腺肥大を伴う事が多く肥大症の症状と似ておりますが。その時は、すでに転移している事も稀ではありません。癌の治療は、早期発見早期治療が原則ですが、早期の前立腺癌には症状が見られないことが殆どです。

まず1番大切なのは、血液検査による診断です。PSA(前立腺特異抗体)の検査でほぼ80%の前立腺癌が見つかります。

次は、泌尿器科専門医による直腸診です。前立腺は直腸の裏側にあつて、癌の出来やすい部分が直腸に面しているので肛門から指を入れて前立腺を触る事が出来ます。泌尿器科専門医は、指で肥大症か炎症か癌か見分ける事ができます。前立腺癌は年をとるにつれ出来やすくなってきます。50歳未満の場合は前立腺癌になるのは稀です。ですから、早期発見のためにPSAを年に1回は、検査をする事をお勧めします。特に、血縁者で前立腺癌になった方をお持ちの場合は是非検査を試してみてください。確定診断は、前立腺の一部を特殊な細い針で採って、病理組織を見ることです。泌尿器科専門医であれば、何処でも日常の診療でやっております。治療ですが、前立腺そのものに対する療法で、根治的前立腺摘除術・放射線療法があります。前立腺以外に広がった場合は、ホルモン療法が行われます。多くの場合男性ホルモンに依存して前立腺癌は増殖するため、男性ホルモンを抑制すると癌細胞の増殖を抑えられるのです。その方法としては、4週に1回注射をしたり、内服薬を続けることがあります。または、松じいさんのように体内の男性ホルモンを殆ど作っている睾丸を手術で摘出する方法があります。前立腺癌は、ほおっておけば命を奪ってしまう病気ですが、早期発見すれば治療可能な病気です。すでに転移していたとしても適切な治療を受ける事によって社会生活を長く送れる事も少なくありません。

50歳を過ぎましたら、PSAの検査を年に一回は受けてください。

前立腺炎—ご存知ですか？ 若い人の「前立腺の病気」

高齢化社会の到来にともない、老年男子にみられます「前立腺肥大症」は増加の傾向にあり、皆さんの周知する病気です。

これに対しまして、若い人たちには、「前立腺」という臓器は馴染みが薄いかもしれません。ところが、「前立腺の病気」は若い人にも見られるのです。この場合は、「前立腺炎」という病気が主体です。

最近、この病気で来院する方が増えております。何事につけ、車を利用する機会の多い現代社会を反映していると思います。車のドライバーや長時間座って仕事をされる方に多く見られます。

「最近、大便がいつも出るような気がするんだけど。」「どうも、小便が近くて、出た後もすっきりしないんだ。」「腰が重くて、ソケイ部が腫れぼったい感じがしてならないんだ。」などと、とても曖昧な表現をして来院される方が多く、他科の先生がたを困らせる事があります。患者さんが悪いのではなく、本当に曖昧な症状なのです。何軒かの病院をまわって、ノイローゼと云われた方もありました。

では、「前立腺炎」とは、どのような病気なのでしょう。

前立腺炎には、急性と慢性があります。

「急性前立腺炎」は、尿道から侵入した細菌が、尿道の奥にあります前立腺に感染して起こる病気です。前立腺の炎症のため充血して前立腺が腫れます。また、体の他のところの感染から—扁桃腺炎・蓄膿症・胆嚢炎等—血液やリンパ液によって前立腺に細菌が運ばれて感染を起こす場合があります。年齢に関係なく発症します。とくに糖尿病の方は細菌への抵抗力が弱く感染しやすいので注意が必要です。原因菌は、殆どが大腸菌です。症状は、高熱・尿道や会陰部の痛み・特に排尿の終わりに熱感や排尿痛を感じたり・頻尿になります。若い人が、「先生、おれ、昨日から熱が40℃もあって、おしっこがでづらいんだ。」などと、来院します。尿は濁り、血尿も見られることもあります。食欲もなくなり、全身症状もともなう事が多く見られます。検査は、尿の中に白血球が認められないかを検査します。そして、肛門から指を入れて、前立腺を触れて見ますと診断がつきます。治療は、細菌に有効な抗生剤を使います。検尿で白血球が認められなくなっても、分泌腺に残っている細菌の完治は難しく、内服薬を少し続ける必要があることがあります。水分を多く摂っていただき、排尿量を多くする事が大切です。その後、慢性前立腺炎に移行する事も、見られます。

「慢性前立腺炎」は、前立腺の炎症が慢性的に続いている状態で、全男性の25～50%が一生に一度は前立腺炎症状を経験すると云われております。慢性細菌性前立腺炎・慢性非細菌性前立腺炎・prostatodynia(適切な翻訳がありません、とりあえず前立腺炎様症候群としておきます。)の3タイプに分類されます。症状は、会陰部・下腹部・陰嚢部などに鈍痛や不快感を感じます。頻尿・残尿感・時に排尿痛なども見られます。また、射精の前後に痛みを感じる事もあります。診断は、直腸に指を入れまして、前立腺を圧迫しますと痛みを生じます。前立腺肥大症や前立腺癌では痛みを感じません。前立腺マッサージの後、分泌液(前立腺マッサージ後の検尿か精液)に白血球・細菌が無いかを検査いたします。

- ①白血球・細菌がありましたら、**細菌性前立腺炎**です。
- ②白血球のみありましたら、**非細菌性前立腺炎**です。
- ③白血球・細菌とも認められませんでしたら**前立腺炎様症候群**です。

治療法は、水をいっぱい飲んでいただくことです。これは、前立腺の病変部を洗い流す効果があります。また、便秘も前立腺炎症状を悪化させますので、注意が必要です。骨盤内の血液の循環が悪くうっ血状態がみられます。半座浴をお勧めします。また、長時間座っております場合は、時々、立って脚の屈伸運動をしてみてください。前立腺マッサージで前立腺の分泌腺の中に溜まっております膿性分泌液を排出させます。射精にも同じ効果があります。週1回は精液を出したほうが良いです。細菌性前立腺炎では、抗菌剤の内服をいたします。非細菌性前立腺炎の場合も、分泌液に細菌が出現しない潜在性の細菌感染もある場合がありますので、抗菌剤の投与をする場合があります。前立腺炎様症候群の場合、骨盤内うっ血がある場合、駆血剤(漢方薬)が有効な事があります。しかし、職場のトラブルなど心的要因がバックグラウンドにあるためになかなか完治しづらい場合が多々みられます。

慢性細菌性前立腺炎の場合の原因菌は、大腸菌・肺炎桿菌・シトロバクター・プロテウス・セラチア・緑膿菌・表皮ブドウ菌などがあります。非細菌性の場合は、一般細菌が証明されませんが、クラミジア・マイコプラズマなどによる前立腺炎が含まれている可能性は否定されていません。若い方の発症が多いため、妊娠についての心配が多いようですが、細菌の排出がある場合は細菌が無くなるまで待った方がいいと思います。精子は睾丸で作られるものですから、心配は要りません。しかし、精液のpHが変わるため妊娠しづらいという報告もあります。

症状のはっきりしない病気ですが、症状を疑いましたら、早めに専門の先生にご相談ください。そして、日常生活上、気を付けることは守って早く治癒するように頑張ってください。

血精液症の話し

「昨日、精液が真っ赤だったんです。一睡もしないで、先生の所へ来ました。」

「奥さんの方の出血ではないんですね。」

「先生、癌ですか。妻も来てるんです。本当のこと教えてください。」

「奥さんは大丈夫なんですね。」

「先生、持ってきたんです。血の付いたシーツを見てください。」と、

大きな紙袋からシーツを取り出して、診察室いっばいに広げて黒ずんだ所を涙目になって必死に指を差す男性がようやく、

「私も初めは妻の出血だと思ったんです。久しぶりだったんで、頑張りすぎたのかと思い、妻に心配して聞いたんです。『痛くないかい』って。そしたら、『先月、婦人科で癌検診をしてきて、大丈夫って言ったじゃない。』って言うんですよ。私は痛くも痒くもないし。そうしたら、『癌って痛くないんじゃない。』って妻が一言云うもんだからもう心配で心配で、眠れなくなったんですよ。先生、助けてください。」

「じゃ、射精の時は痛くなかったんですね。」

「はい、何時もと同じでした。」

「最近、睾丸を打ったとかありませんか。」

「ありませんが、ただ、運動不足なので自転車通勤に1週間前からしました・・・」

男性にとって、精液に血が混じるのは心配なものです。射精した精液の中に血液が混じることを血精液症といいます。精液について少しお話をしたいと思います。精液は、射精という実に精緻なメカニズムで体外に放出されます。どこが精緻なんだと読者の方は考えてしまうかもしれませんが、考え過ぎて射精が出来なくなるとは申し訳ありませんから先に射精のメカニズムについてちょっと寄り道しましょう。射精とは、単に尿道口から精液が出て行くことなのですが、其の時、尿道の内側では複雑な動きが規則正しく行われているのです。性的興奮が始まると、尿道の前立腺部の尿道口側の端にある尿道膜様部の外括約筋が閉まり、尿道の前立腺部の膀胱側にある内括約筋は排尿の時以外は常に閉まっているのでその間に空間ができます。そこが尿道の前立腺部です。この空間に興奮が高まって来たころには、陰茎は最大容積となり尿道も広がりその内部に陰圧がかかり前立腺管から前立腺液が分泌され一杯になります。性的興奮が最高点に達しますと、脊髄反射によりまして尿道膜様部の外括約筋が開き、満杯になっていた前立腺液が飛び出します。その後、前立腺管や精囊腺に溜まっていた精液が2～5回に分けて放出されます。これが射精です。

さて、その精液には、睾丸の精母細胞からできる精子が含まれています。正常な精液には1 mlに

5000万～8000万匹の精子がいます。一回の射精で3～5mlの精液が出ます。一回の射精で2億前後という膨大な数の精子が出たこととなります。しかし、受精に必要なのはたった一匹だけです。男は精子のときから激しい生存競争を強いられてきているのです。前立腺から分泌される前立腺液は、前立腺管から直接尿道に出てくるものと、いったん精囊腺に溜まってから射精管を精子を伴って出てくるものがあります。最初に射精されるのは、前立腺から直接尿道に出てきた前立腺液で『ヒアルロニダーゼ』を多く含み子宮口から精子が入りやすいようにします。精囊腺に溜まってから出てきた精液には『フルクトース』が多く含まれ精子のエネルギーとなります。このように精液も理詰めできているのです。

ふつうの場合、性交で出血が見られた場合、相手の女性のものと考えられることが一般的です。しかし、コンドームを使用した場合やオナニーをした時は、はっきりと自分から出たものだと分かります。出血が精液とは混じらず糸状に出た場合は、尿道粘膜からのものと考えられます。また、精液の放出の最初に血液が混じっていれば前立腺由来と考えられます。中間から後に血液が混じってきた場合は、精囊腺由来と考えられます。一般に血精液症では、コーヒー様の褐色がかかった精液が多く見られます。

原因は前立腺や精囊などの炎症が多いようです。また、前立腺や精囊などの精路に結石が見られることがあります。殆んど自覚症状は認められません。結核の場合は前立腺がこぶのようになり直腸診で分かります。悪性腫瘍の場合もありますので、専門医を受診して下さい。検尿や直腸診、精管や精囊腺の触診、超音波検査などで検査をします。一般的に、特に異常のない場合は2～3週間で自然治癒します。炎症のある場合は、抗菌剤の投与をいたします。中々血精液症が止まらない場合は、精液の細胞診をしてみます。高齢者の場合は、前立腺癌を念頭に入れ検査をする必要があると思います。精液に血が混じていましたら慌てずに泌尿器科の専門医を受診ください。

射精に関する病気では、逆行性射精という病気があります。尿道を通過して体外に出るべき精液がオシッコの海原－膀胱に出てしまうのです。複雑な射精のメカニズムが狂い－サルモ木から落ちるが如く正確無比な射精のシステムが壊れてしまうのです。何処が壊れたか、括約筋の開閉が上手くいなくなってしまうのです。開くべき外括約筋が閉じ、閉じるべき内括約筋が開いてしまうため尿道に出てきた精液が逆行して膀胱のなかに行ってしまうのです。原因としては、尿道炎の繰り返しや尿道の外傷、そして精神的なものが考えられます。また、意図的に貝原益軒先生の推奨します「接して漏らさず」を実行しておりますと、これが原因の一つになることがあります。射精寸前で性的興奮を逸らすことによって射精を抑えていくのですが、外括約筋に疲労を与えて微妙な射精のコントロールが出来なくなってしまう逆行性射精を起こしてしまいます。本人は射精感があるので中々気が付かないことが多く、相手に「私を愛してないの、最後まで行ってくれなくて。」と云われたり、検尿で精子が大量に発見されたりしてわかることがおおいです。この方法を多く使用している男性に前立腺炎や前立腺肥大が多く見られます。正攻法とはいえない性交法です。遅漏・早漏の問題もあるのですが、これは後日お話いたします。来月からは、性病の話しを軽くいきたいと思います。

性感染症対策マニュアル(其の一)

— 男性編

鉄砲を持つと引き金を引きたがる心理と同様、男の狩猟本能が目覚め多かれ少なかれパートナーを換えたがる。そんなこんなで余計なお荷物(性病)を背負ってご帰宅となる。

性病には、法律で定められたものに4つある。梅毒・淋疾・ソケイリンパ肉芽腫・軟性下疳の4つである。

最近では、4つの法定性病以外の性交渉によって感染する病気を性病と呼ぶようになった。クラミジア感染症・カンジダ感染症・B型肝炎・尖圭コンジローマ・ケジラミ・伝染性単核球症・性器ヘルペス・アメーカー性赤痢・トリコモナス症・インキンタムシ・疥癬・AIDSまで広く含まれている。

なぜWHO(世界保健機構)は、性感染症を広義にしなくてははいけなかったのか、それは、航空機の発達で旅行者が増え一瞬にして性病が各地に蔓延し、世界的風潮として性の解放が進み、性病の感染の機会が増加し、それにも増して、その発見・治療が遅れる傾向にあること。抗生剤の乱用で、耐性菌が出来やすくなり治療しにくくなったこと。性愛のバリエーションが増え、今までに考えられない臓器への感染や新しい病気が出てきたことが挙げられます。わが国も例外ではなく、年々性病患者は増加しています。

そろそろ各論に入りましょう。実際、どんな症状で始まるのか男性編・女性編に分けて話しを進めてみましょう。

まずは、男性編からお話しましょう。

①オシッコをすると痛い・ウミが出る

オシッコが痛くて出づらい。痛痒い感じがする。「淋菌性尿道炎」・「クラミジア感染症」が考えられます。「淋病」の場合は、焼け付くような痛みでクリーム色のウミが出てきます。「クラミジア」の場合は、痒みや軽い痛みを感じます。ウミは水っぽくサラッとした感じです。症状がハッキリしないため、そのままほっておく人も多いです。そのため、知らないうちにパートナーに感染させてしまうケースも多いです。「クラミジア感染症」は、今、若者を中心に蔓延しています。白い下着をつけて異常がないか確認してみるのも一つの方法かもしれません。早速、明日白い下着が売れるかもしれません・・・

②ペニスにしこりが

ある日ペニスに何かしこりを発見。痒くもないし、痛くもない。この時は要注意。「梅毒」・「尖圭コンジローマ」・「軟性下疳」を考えます。赤いしこりが出来たら「梅毒」の第一期。感染後3ヶ月過ぎて痛くもない痒くもない赤いしこりが出来て数週間で消えてしまう。知らないうちに治ってし

まったく大勘違い。大変なことになります。「尖圭コンジローム」は、カリフラワーのミニチュア版のような形をしていて、痛みもないため放置している場合が多くみられます。「軟性下疳」は、赤い小さなしこりに痛みを伴い段々大きくなって、数も増えてきます。

③ペニスが痒い

ヒリヒリした痒みで、水泡から潰瘍状になってくる「性器ヘルペス」。「ケジラミ」は、白い下着を着けていると、赤い出血斑が点々と下着に付きます。陰毛には白い卵の殻が付き、小さい虫が見られます。血を吸われることで痒みを感じます。カビに拠るものとして「インキンタムシ」・「カンジダ症」がある。「インキンタムシ」は、境界線のはっきりした湿疹である。汗を良くかく人に見られ当然感染する。「カンジダ症」は、女性から感染することが多い。共に夜暖まると痒さが倍増する。線状に盛り上がりが出てきた場合は、「ヒゼンダニ」である。

④ペニスが痛い

「性器ヘルペス」・「軟性下疳」の二つが考えられます。

⑤オシッコの色がおかしい

性感染症で尿の色が変だと思って来るようでは、ちょっと遅すぎます。「淋病」でも血が混じって出てくる場合があります。でも、その前からオシッコの時痛いはずです。体がだるくて、吐き気や良く眠れないことがあって、尿の色が赤茶色の時は、「B型肝炎」を疑います。入院してじっくり治してください。

⑥股の付け根のリンパ腺の腫れ

「ソケイリンパ肉芽腫」は日本では殆ど見られなくなった性病ですが、リンパ腺が腫れ数が増えて潰瘍になってきます。「軟性下疳」も日本では少ないですが、海外から持って来てしまうようです。「性器ヘルペス」でもリンパ腺の腫れが見られます。

⑦ペニスにイボ

「尖圭コンジローム」最近増えています。

⑧ペニスに水疱

「性器ヘルペス」が考えられます。

⑨ペニスが赤く腫れる

「淋病」を治療しないでいると、悪臭を伴うウミとともに亀頭が真っ赤に腫れてきます。「クラミジア感染症」もほおっておくと副睾丸炎を起こして陰嚢が腫れてきます。

性感染症対策マニュアル(其の二)

－女性編

女性編に移ります。皆さん大丈夫ですか。

①おりものが臭う

排卵期に増えるおりものですが、臭いのは異常です。中にはタンポンの置き忘れもあります。が・・・「淋病」では、黄色いウミのようなおりものが増えてきます。「クラミジア感染症」では、白い粘液状のおりものが増えるといった程度なので症状にも臭いにも気が付かず生活していることが多いです。そのために蔓延してしまうのでしょうか。「トリコモナス症」は、我慢の出来そうもない痒みと共にツンと鼻に付く悪臭のある黄色い泡だった感じのおりものが出ます。「カンジダ症」では、最初白っぽいおりものがあり、症状が進行すると悪臭と共に豆腐かすの様なおりものが出ます。

②おりものが増えた

おりものは成人女性であれば誰でもあります。排卵期になると増えてきます。色調は透明ですが、少しくらい乳白色です。しかし、其の増え方がちょっとおかしい時は、性感染症を疑ってみましょう。「膣トリコモナス症」では、おりものが多いと共に、細かな泡状で色は黄色または血が混じっていることもあります。悪臭も伴います。「カンジダ膣炎」では、白くチーズかすのようなおりものが増えてきます。カビですから痒みを伴います。「淋病」では、黄色・黄緑のウミのようなおりものが増えます。「クラミジア感染症」では、おりものがちょっと増えるだけで自覚症状が殆どありません。気が付いた時には、卵管付属器炎を起こしてご入院ということもあります。性病で入院では、恥ずかしいことと思います。

③性器が痒い

「カンジダ膣炎」・「膣トリコモナス症」が痒みが見られます。だんとつに痒いのは「ケジラミ」です。ほおっておきますと、痒みに耐えられずかきむしって仕舞いヒリヒリ痛くなってしまいます。

④性器に湿疹ができた

「性器ヘルペス」は、水泡様の湿疹ができ少し痛みを伴い潰瘍状になります。口にヘルペスが出来た時にフェラチオやクリンクスをしますと感染してしまいます。ご注意を。

「ヒゼンダニ：疥癬」でも湿疹が出来ますが、其の前にどうしようもない痒みで気が付きます

が・・・性交渉以外でも集団生活の中で感染することもあります。陰部をはじめ指の間や体に点状に盛り上がりが見られます。ヒゼンダニが皮膚の中にトンネルを作ったためです。この中に卵を生み付け、さらに痒みが増します。

⑤腹が痛い

性感染症が、他の病気を併発させてしまった場合に見られます。「淋病」・「クラミジア感染症」では、気が付かずそのままにしていると、子宮卵管付属器炎を起こして下腹部に強い痛みがあります。骨盤腹膜炎を起こすこともあります。「B型肝炎」では、起きていられないほどの倦怠感・不眠などの症状を伴い右上腹部からみぞおちにかけて鈍い痛みを感じ、目や肌に黄疸が出始めることがあります。

⑥セックスの時に痛い

メンタルなものだけではなく、「性感染症」で炎症のため起こることもあります。

⑦不正出血がある

生理と明らかにズレている出血は、何か体に問題があるからです。「性感染症」でも見られます。個々の病気については、またいつの日かということで、このような症状がありましたら恥ずかしがらずに病院へ行きましょう。もう夏です。性感染症で悩む人が増える時です。ご注意あれ。

シラミのお話し

世の善良な市民の方は、性病の話でツマラナイとお思いでしょう。これから先は、小さなお子さんをお持ちのお母さん向けの話しです。

先ほども話の中に取りましたが、夏場に増えますシラミについてお話ししましょう。シラミは500種類程あります。昭和20年代頃までは、発疹チフスを媒介するコロモジラミが見られましたが、毎日下着を取り替え、風呂に入る習慣が一般的となり昭和32年に1例報告されましてから全くありません。

現在日本では、アタマジラミが殆どです。昭和50年代頃より、幼児から小学生の低学年の児童に発見されるようになりました。海外渡航の増加により国内へのシラミの持込が増えたため・昭和46年にDDTやBHCなどの有機塩素剤系殺虫剤の製造販売が禁止となりシラミ駆除に有効な医薬品がなくなったからです。ケジラミは途切れることなく続いています。これも海外との交流が盛んになるにつれ増加傾向にあります。

先ほど云いましたように500種類のシラミが知られておりますが、いずれも哺乳類に外部寄生して吸血します。人間にたかるヒトジラミ科のシラミはヒトジラミとケジラミの2種類です。ヒトジラミは、コロモジラミとアタマジラミの2亜種に分類されます。

おおまかには、幼児や学童とその家族の頭につくのがアタマジラミで、一方成人の陰毛につくのがケジラミです。

シラミは、寄生特異性の強い昆虫で、人のシラミは人間だけに寄生し、犬のシラミが人間に寄生することはありません。

アタマジラミは頭髪と頭髪の間で感染します。アタマジラミは、不衛生とは無関係です。ケジラミは性交渉で感染します。

シラミの治療は、衣類・寝具の洗濯をすること。剃毛も有効な方法です。スミスリンLシャンプーの使用が有効です。従来のパウダーではシラミの成虫や幼虫には有効でしたが、シラミ卵には無効でした。シャンプーでは、卵にも浸透しまして殺卵効果があります。また、毛に固着しています卵や卵の殻を除去しますのに櫛ですきますといいと思います。また、60度以上の熱風をドライヤーで当てるのも、殺卵効果があります。

保育園・学童保育・プールなどで感染してくることが多く見られます。神経質にならずに治してください

膀胱炎のお話し

膀胱炎の話をする、思い出するのは医学生時代のある事件です。

山形の田舎で無医村の巡回診療を自治医科大学の先生と学生5・6人でチームを組んでやっていた時のことです。2泊3日位の予定だったと思います。ある無医村の巡回診療が遅くなってしまい、みんなで背中に医療器具を背負って山道を歩いていたのですが、道に迷ってしまったんですね。今のように携帯電話があれば度ってこと無いんでしょうけれど、歩けど歩けど山の中のこと夜も10時を過ぎて、お腹は空しく家一軒も見当たらないんですね。困った困ったと言っておりますと、遠くの方に明かりが見えたんです。一生懸命に歩きました。漸く辿り着きましたが、「お晩です。」「誰だ?」「すみません、道に迷ってしまったので、泊めて貰えませんか。」「最近は何で、強盗が多いんだ。絶対駄目だ。」「怪しいものではありません。巡回診療にきています医学生です。」「そだなごと、俺知らね。」「運転免許見せますから。僕達は絶対に安全です。」「じっちゃん、泊めでやったら。」「しかだねな、お前等に食わせるもの無いからな。」「はい、ありがとうございます。」「お腹は空いてはいるが、野宿よりはましとみんな喜んで家の中に入りました。疲れていたんで、横になって眠ろうとするのですが中々寝付けない、「腹へったな。」「おい、さっき見たか。」「囲炉裏のところに、スルメあったよな。」「いい匂いが、急にするようになりました。」「あれ食べちゃおか」「黙って食べたら泥棒だよ。」「いや、腹が空いて眠れない。」「明日、謝ればいいよ。』ということで、スルメを失敬いたしました。塩の味が、香ばしくて香ばしくて。お腹も満足したのか、ゆっくり眠ってしまいました。朝、じっちゃんとばっちゃんの話し声が聞こえてきました。「きのうどうもおしっこが近くて、……を温めようとスルメを囲炉裏んところにおいとったのに、ネズミにとられたわ。」「もう一年も使ってたから、新しいものにしな。』思わず僕達は庭に出て吐いてしまいました。朝食の時、「学生さん、腹すいたべ、いっぱい食べろ。」「……。」「最近の学生さんは、小食だな。』こんな小断を思い出してしまいます。

膀胱炎は、20～40歳の女性に多く、男性の10倍以上と言われています。しかし、60歳を過ぎますと男性の割合が増え、男女の比は1対2となります。それは、男性の場合は尿の出具合を悪くするような病気がふえるので、膀胱炎にかかりやすくなるのです。ですから、お年寄りの膀胱炎には、奥に重大な病気がかくされていることがあるのです。

膀胱炎は、膀胱の粘膜の炎症で、主に細菌の感染によって起こります。症状は、排尿の回数が昼夜の区別なく増え(頻尿)、排尿の終わりのころに、さすような、切られるような、焼け付くような痛みが起こります。また、時として血尿の見られることもあります。軽いものでは、排尿のあとどうもスッキリしない(残尿感)と言って来院される方もあります。頻尿は、膀胱炎

の代表的な症状であります。他にも注意しなくてはならない病気もあります。糖尿病や水の吸収の悪くなる腎臓病でも、尿量が増えます。膀胱の中に結石や腫瘍が出来たり、腸や子宮の腫瘍で膀胱が外から圧迫された時も尿が近くなります。他にも、精神的な要因もあります。

なぜ、膀胱炎は起こるのでしょうか。原因は、大腸菌などの細菌が最も多いのですが、他にカビやアレルギー性の場合も見られます。では、菌が膀胱に達するにはどのような道があるのでしょうか。腎臓や尿管の炎症が下行して起きる場合、膀胱の周囲に炎症が波及する場合、扁桃腺炎や歯肉炎などの菌が血液をめぐって膀胱炎を起こす場合がありますが、最も多いのは、尿道の方から菌が進入して起こる場合です。しかし、病原菌がいろいろの経過で膀胱に入ったとしても、全ての人が膀胱炎を起こすわけではありません。菌の毒力の強さと体の低抗力の状態にもよります。それだけではなく、膀胱自体にも原因があることがあります。それは、血液のうっ滞した時、尿の流出が悪い時です。

これまでの説明でおわかりのように、膀胱炎の予防と治療も大切ですが、むしろその奥にかくれている重大な病気を発見し、治療することの方が大切なこともあるわけです。また、熱が出るとカゼを引いたと考える人が大半と思われそうですが、腎盂腎炎、副睾丸炎、前立腺炎などの尿路の感染症でも熱が出るのです。ノドも痛くないし、セキも出ないのに熱が出る場合は、ちょっと考えてみてください。重大な病気があるかもしれません。

私達、泌尿器科の医師達は、尿を遠心分離にかけ、染色して光学顕微鏡で見せております。菌はないか、白血球は多くないだろうか、癌細胞はないだろうか。毎日、見ているのです。また、女性の場合、繰り返して膀胱炎を起こす場合、実は、尿道症候群という病気だったということもあります。単に、ああまた膀胱炎だと思わず、専門医の診察を受けてください。

膀胱炎の日常生活の注意

1. 尿をがまんしないようにしましょう。
2. 水分(水、お茶、牛乳、ジュースなど)は、いつもよりは多めに飲むようにしましょう。
3. 外陰部を清潔に保ちましょう。とくに生理時には・・・
4. トイレットペーパーは、前から後へ使しましょう。
5. 体、とくに下腹部を冷やさないようにしましょう。
6. 下腹部をしめつけるもの(ガードル)、通気性の悪い下着(ナイロン製)は、できるだけ着用しないようにしましょう。
7. 過労はさけましょう。
8. セックスは、治るまでさけましょう。
9. アルコール(お酒、ウイスキー)及び刺激物(カレー、わさび、からし)はさけてください。

尿路結石の話

尿路結石とは、腎・尿管・膀胱にできた石です。

腎臓や膀胱の石は、人類始まって以来人々を悩まし続けています。其の証拠に、紀元前4000年も昔のエジプトのミイラの腎臓や膀胱に時々立派な結石が発見されます。そして、驚くことに、紀元前すでに痛みや血尿などから、あるいは金属の棒を尿道から入れて石に当たる手ごたえで膀胱結石を診断して、外科的手術をしていたようです。

麻酔も無く、抗生剤も無い時ですからどのような事態が起こっていたのか想像できると思います。手術に伴う痛みと傷から感染を起こして腹膜炎を併発していたでしょう。

聖医といわれていたヒポクラテスの誓いのなかに『膀胱結石の碎石術は、その道の職人に任せ、我々は一切関係しない。』とあります。野蛮で合併症の多い碎石術は、当時教養ある正しい医師団と自負していた医師たちの行うべきものではないとしたのです。実際、手術を行ったのは、膀胱結石に対する碎石術を家秘伝の技としてもつ職人たちでした。

最近、尿路結石は、発生率がウナギ登りに増え、戦前の約3倍になっております。また、一度尿路結石になった人は、5年以内に20～50%の高率で再発を繰り返します。豊かな食事、社会的ストレスなどが結石を出来やすくすると考えられており“文明病”の一つとして考えられております。とくに、尿路結石になる人は、働きざかりの男の人に多く、家庭でも社会的にも、非常に損失が大きいと思われれます。そこで、最近食事療法の重要性が注目されて来ていますが、注意すべきことを3点お話ししたいと思います。

第一に、カルシウムは制限すべきか。

日本人は、西欧人に比べて、カルシウムの摂取量が少ないのでいちがいにカルシウムを制限すべきではないと思われれます。しかし、動物性蛋白質の多量摂取は、尿中カルシウム排泄を増加させ、結石形成の阻止因子であるクエン酸排泄を著しく低下させます。もう1つの問題は、野菜不足です。結石阻止に働くマグネシウムや繊維が、尿路結石の患者さんでは不足がちです。『結石の患者さんには、肉好きの野菜嫌いが多い』

第2に、水を多く飲もう！

健常人の平均摂取量の倍にあたる1日2,000～3,000mlの水分摂取が目安です。水分の摂取により、尿中排泄物の濃度を抑え、そのために結石形成を抑えられれます。『食事以外にコップ6杯以上の水を飲もう』紅茶や高級緑茶は、結石の成分となるシュウ酸を含むので、番茶や麦茶の方が良いのです。

第3に、結石は夜作られる

遅い時間に夕食を摂る人、夕食中心に多食をしている人には、結石の患者さんが多いです。就寝中は水分の補給がなく、尿中のカルシウムが高くなる一方で、体を動かさないので、一層結石が形成されやすいと言われています。『夕食は多食せず、三食バランスよく食べること。また、就寝まで4時間以上あること』

しかし、結石の発生機序は原因の不明なものが大半を占めますが、尿の停滞感染(腎盂腎炎・膀胱炎)・内科的疾患(副甲状腺機能亢進症・痛風)などの原因をしっかりと究明する必要があります。そして、基礎疾患を治療することが結石予防となります。もし、あなたが尿路結石で自然排石しましたら、一度その石を持参してください。赤外線分析をして結石の種類を確認して、その人にあった食事指導をしたいと思います。

漢方薬の話し(其の一)

東洋医学とは一体何でしょう。

それは、中国で起こり発達し日本に渡って来た中国医学を指します。そして、黄河流域に発達した鍼、灸の北方圏医学と、揚子江流域に発達した漢方薬の南方圏医学の2つに分けられます。自然環境の違いで地味の豊かな揚子江流域では植物が繋がり漢方医学が発達したと思われれます。

また、東洋医学と現代医学(西洋医学)の違いは、自然と対峙して病気を考えるか、自然の中に溶け込み病気を考えるかの大きな違いがあります。そして、色々な病状を1つの疾患として見るか、個々の病気を1つ1つとして取りあげていくかの違いだと思います。要するに、自然界がいつもうらかな春の日ばかりとは限らず、雨や嵐の吹きあれることもあるように、人間の体にも、好不調があり、人間の体の症状として、あくまでも自然現象の1つとして捉えていくのが、東洋医学と西洋医学との大きな違いであると思います。

西洋医学では、病名に対して同じ薬が処方される傾向があります。しかし、漢方医学では、「体質」を重視して「個」の医療実践を目指しているのが特徴です。同じ病名でも人によって異なる薬が処方されますし、同じ薬でも様々な病気に使われます。

漢方では、身体の何処に異常や弱点があるのか「陰陽」・「虚実」などの独特の診断のものさしを使います。陰陽は、暑がっているか、寒がっているかなどを判断したり、虚実では、身体に現れたサインから体力や症状の状態を把握いたします。漢方では、病名ではなく「証」に従って漢方薬を決めていきます。

注伝統医学としての漢方は、古代中国にその起源を持ち、江戸時代に日本独自の発展を遂げました。明治時代に西洋医学しか医療として認められなくなったため、一時はその勢いが衰えました。しかし、1976年に漢方が保険診療で認められるようになって以来、伝統医学である漢方が見直されるようになり多くの医療機関で使われるようになりました。

では、泌尿器科の病気では、具体的に漢方を使っているのかをお話しいたします。

慢性前立腺炎は、20~30代のまじめなサラリーマンに多く見られます。排尿痛や頻尿などの症状を長期にわたって訴える人が珍しくありません。寒い時期や梅雨の時期、疲労の溜まった時などに症状がでやすいといわれています。最も多く使われるのは、猪苓湯(ちよれいとう)。排尿痛や残尿感を和らげる作用があります。また、もともと胃腸が弱く、冷え症で神経質の人には、清心蓮子飲(せいしんれんしいん)が良いといわれています。

注.尿道と前立腺について、膀胱に蓄尿した尿は、尿道を通過して体外に排出されます。男性の尿道の長さは20~25cmありますが、膀胱に近い部分では前立腺を貫通しています。前立腺

は男性ホルモンや性機能との関係が深く、精液の一部を作り体外へ分泌するための働きをしています。

いわゆる慢性膀胱炎は、膀胱炎を何度も繰り返したり、検査で異常が無いにもかかわらず、膀胱炎と同じ症状を訴える女性が多いです。特に季節の変わり目や、疲労がたまっている時、月経の周期に伴って症状が出る傾向が強いです。残尿感が続いたり、頻尿が止まらなかつたりしていますと、精神的にもつらいものがあります。尿検査で異常がないと、症状が強くても医師に相手にされなかつたり、抗生剤を処方されてしまう場合もあります。また、気のせいだからと、精神安定剤を処方される場合もあります。冷え症が原因になっている場合は、当帰四逆加呉茱萸生姜湯(とうきしぎやくかごしゅゆしょうきょうとう)が効果的です。逆に冷えがあまり強くなく、むしろ熱感を伴う場合は、竜胆瀉肝湯(りゅうたんしゃかんとう)を用います。注.膀胱炎の予防について、膀胱炎を繰り返す人は、日ごろからトイレを我慢している人が多く、また水分を十分に摂っていない人が目立ちます。水分の摂取は、カフェインのような刺激のあるものではなくハーブティーや健康茶などがいいと思います。膀胱炎になる時は、免疫力が落ちている時なので、十分な休養を心がけたい物です。

前立腺肥大症は、50代半ばを過ぎますと多く見られます。前立腺は、膀胱の直ぐ下にある男性特有の臓器で、精液の一部を作るなど、性機能や男性ホルモンと関係が深いです。前立腺の中央を尿道が貫通しているために、前立腺が大きくなると尿道が圧迫され、尿の流れが悪くなり、様々な症状が現れます。中々尿が出ない、排尿後の尿の切れが悪い、残尿感がある、夜間の頻尿などがみられます。こうした症状がありましたら、泌尿器科を受診されることをお勧めいたします。最近では、前立腺癌も増えていきますので、腫瘍マーカーや超音波検査などをしまして、正確な診断を受けることが必要です。東洋医学的に前立腺肥大症をとらえますと、人間の生命力の源である「腎」の機能が低下した状態で「腎虚」であると考えます。そのために腎の機能を補う漢方薬が使われます。代表的な漢方薬としまして、八味地黄丸(はちみじおうがん)や牛車腎気丸(ごしゃじんきがん)があります。両方とも前立腺肥大の症状を緩和し、下半身の疲労倦怠、腰痛、白内障、かすみ目などにも効果があります。牛車腎気丸には、むくみをとる働きもあります。また、冷え症や胃腸障害、めまいを伴うケースでは真武湯(しんぶとう)を使います。

注.半身浴について。冷えを取るためには、下半身をしっかりと温める半身浴が効果的です。38~40℃くらいのぬるめのお湯を湯船に半分くらい入れて、お湯がみぞおちの下くらいにくるようにして、20~30分間ゆっくりつかります。汗が良く出ますので、水はけの良い身体になります。疲れも取れて、リラックスして良く眠れるようになります。来月も、漢方の話をしてみたいと思います。

漢方薬の話し(其の二)

冷え症は女性の病気と考えられがちですが、実は男性にもあるのです。女性の場合、閉経に伴って、女性ホルモンが急激に減少することにより、ホルモンをコントロールする脳下垂体となりにある自律神経の中枢に影響して、顔のほてり(ホットフラッシュ)やイライラ・頭痛・肩こり・腰痛・倦怠感・関節痛など、さまざまな自律神経の失調症状を引き起こします。これを更年期障害といい、40歳～50歳代にかけて起こります。ところが、男性の場合は、女性よりも男性ホルモンの減少がゆっくりと起こるために、女性のように激しい症状がみられません。

男性の更年期障害の症状は、ホルモンの減少とストレスの影響が大きいと考えられます。脳下垂体の近くの視床下部はストレスを認知する脳ともいわれ、男性の更年期の始まる40歳代は、多忙な仕事や家庭での人間関係などストレスの増大する年代でもあります。男性の更年期障害の症状も、不眠症・イライラ・めまい・動悸・倦怠感などの自律神経症状です。そんな症状の中で、冷え症に苦しむ男性も多くみられます。中年にみられる腰痛やインポテンツは、冷えや老化などで「腎」の機能が低下する「腎虚」が原因と考えられています。また、冷え症の人は、胃腸が元々弱い傾向にあります。腰痛や下肢の冷えを訴える場合は、八味地黄丸(はちみじおうがん)を処方します。また、食欲不振や胃炎で、手足の冷えや倦怠感がある人には、補中益気湯(ほちゅうえっきとう)を処方いたします。

※抗老化薬としての八味地黄丸: 高齢者になると、腰が痛い・重たい・足がだるい・しびれる・むくむ・夜間良くトイレに行くなど下半身の症状を訴える人が多い。こうした人に一番使われるのが八味地黄丸です。生命エネルギーが低下した状態を向上させるので、老化を遅らせる「抗老化薬」と考えられています。

「最近性欲が無い、セックスができない」など、人知れず悩んでいる男性は意外と多いもので、「バイアグラを試してみたいけれど、何処へ行ったら貰えるのだろう。」と考える人も少なくないはずです。

男性の「性機能障害」には、性欲が無い・勃起しない・性交できない・射精が出来ない・性感が得られない・男性の不妊症などの症状があります。男性のペニスも年をとりますと機能が衰えてきます。男性ホルモンが減少するために、性的刺激に対して反応が緩慢になり、ペニスの神経や血管に障害が起こり、勃起や射精に障害が出てきます。性機能障害は、機能的要因や精神的要因が問題になります。

治療としましては、漢方薬はバイアグラに比べて作用がマイルドですが、自然な性機能を取り戻すことが出来ます。男性の性機能の衰えを漢方では、「腎虚」と考えます。この腎の機能を高めるのが、八味地黄丸(はちみじおうがん)です。40歳以上ならこの処方の適応と考えられます。性機能の改善だけでなく、疲労倦怠・腰痛・夜間の頻尿などの症状にも効果があります。

また、精神不安などの精神症状がある場合、比較的体力のある場合、柴胡加竜骨牡蛎湯(さいこかりゅうこつぼれいとう)を処方します。頭痛や肩こりなどの症状改善に役立ちます。疲れやすく体力が低下している場合は、桂枝加竜骨牡蛎湯(けいしかりゅうこつぼれいとう)を処方します。

男性の病気をお話しましたので、女性の病気について少し話します。

咳やくしゃみなど、ちょっとしたことで尿が漏れてしまう女性は、意外と多いものです。これを「腹圧性尿失禁」と言います。尿失禁なんて恥ずかしいと言う雰囲気があり、治療の対象になっておりませんでした。最近では適切な治療によって改善する病気として理解されるようになって来ました。女性の場合、尿道の長さは、3~4cm位の長さしかなく、男性の尿道に比べてとても短い上に、膀胱・子宮・卵巣などの臓器を支えている骨盤底筋群が、妊娠・出産を繰り返すことにより筋肉に負担が加わり弱まるので、尿漏れを起こし易いと考えられます。また、女性ホルモンの減少する更年期以降の人・肥満傾向のある方・腹部手術の既往のある人に多く見られます。

尿失禁の治療法は、尿道吊り上げ術・コラーゲン注入法などの手術療法と、抗コリン剤を用いる薬物療法があります。その他、骨盤底筋体操によって筋肉を鍛えて失禁を予防する指導も行われております。

漢方薬としましては、補中益気湯(ほちゅうえっきとう)がいいでしょう。これは、緊張の低下した筋肉や支持組織を上を引き上げる作用が期待できるので、尿失禁だけでなく、アトニー状態と言われる胃下垂・遊走腎・脱肛にも有効です。また、風邪に良く効く葛根湯には、エフェドリンが含まれており尿道の括約筋を収縮する作用があるので、尿失禁にも有効です。しかし、風邪の時、風邪薬を服用して尿閉になることがあります。これは、エフェドリンによる作用のことが多いので、ご注意ください。

※**骨盤底筋体操**：骨盤底筋体操は簡単にできますので、尿失禁の予防に覚えておくと便利です。体操するときは、身体力を抜いてリラックスした状態で行います。腹式呼吸を行い、背筋を伸ばし、足を肩幅に開いて、肛門を締めます。これが出来たら、膣を意識して締めます。肛門や膣の周囲にある筋肉を身体の中に引き上げるようにゆっくり締めます。この状態でゆっくり5を数えます。そして、元に戻します。これを40~50回繰り返します。老化防止になりますので、是非お試しあれ。

尿路感染症の話し

今回は、趣向を変えて質問形式でお話を書いてみます。

CASE1:『私、27歳の主婦です。毎年6回から7回くらい膀胱炎にかかります。そのたびに、痛みと頻尿で苦しみます。血尿も見られることがあります。最近は、少しノイローゼ気味です。子供が欲しいのですが、また、膀胱炎になるのではと心配で心配で。』

質問:膀胱炎が治りきっていないのでしょうか。

答え:膀胱炎の再発の繰り返しだと思います。症状のない時は、尿には白血球も細菌も検出されないでしょう。再発しても薬で治って5日もすれば痛みもなくなるでしょう。しつこく再発するのが特徴で、膀胱炎の患者さんの何人かに一人はいるようです。

質問:何が原因なんですか。

答え:膀胱炎の再発の三分の二は、再感染によるといわれています。抵抗力の落ちているところに菌が侵入するので、感染を起こし易いと考えられます。特に、女性では尿道が短いので膀胱炎を再発し易いのです。

質問:再発を防ぐ方法がありますか。

答え:感染を起こす細菌の大半が、大腸菌です。そして、尿道から侵入してきます。第一に局所を清潔にしておくこと。当たり前の話ですが、女性は、大便の後、前から後ろに拭く習慣を付けてください。生理や性交渉の際、清潔にすることも大切です。特に、性交渉の後、小水を必ず出してください。冷えも良くありませんので、薄着は避けてください。

質問:膀胱炎にかかってしまったらどうしたら良いですか。

答え:とりあえず抗生剤を服用いたします。症状は、直ぐに改善しますが、5日から7日間は、服用を続けてください。薬に耐性のある菌がふえておりますので、注意が必要です。

質問:再発を繰り返していると重症になったり、癌になることはありませんか。

答え:はい、重症にはなりません。それよりも、くよくよしていると再発を繰り返すようになります。癌の発生とは関係ありません。心配であれば、泌尿器科で詳しい検査を受けてください。出産に関しては、全く問題がありません。しかし、膀胱を圧迫するようになりますので、産科の先生にご相談下さい。

CASE2:『2歳の女の子です。風邪をひきやすく、これまでも何回も高熱が出ました。最近も熱を出しましたので、近所の医者に診せましたところ、急性腎盂腎炎といわれました。また、膀胱尿管逆流現象に因るものかもしれないといわれましたが、どんな病気なんでしょうか。出来ましたら治療法も教えてください。』

質問:あまり聞かない病気ですが…

答え:そうですね、症状が高熱だけで風邪の症状がないときにはこの病気を疑って検査をしませんと見つからないと思います。抗生剤を服用することによって治癒しますので、風邪と考えることが多いようです。

質問:どんな病気ですか。

答え:腎臓で尿が作られ、腎盂から尿管を通過して膀胱に貯まります。決して逆流して膀胱の尿が腎臓まで行ったりしないのですが、この病気では、逆流が起こってしまうんです。膀胱炎を起こしていますと細菌が腎臓まで行ってしまい腎盂腎炎を起こしてしまうんです。

質問:何で逆流が起こってしまうんですか。

答え:尿管から膀胱に入るところに問題があるんです。逆流防止のための弁が在るわけではないんですが、尿管が膀胱の壁を斜めに通っていて膀胱が尿でいっぱいになりますと膀胱の壁のなかを通過しています尿管が圧迫されて閉じてしまうんです。丁度、弁があるように逆流を防止しているんです。しかし、膀胱の壁を通過しています尿管の進入角度が大きく90度に近くなるほど膀胱壁内の尿管の長さが短くなり、膀胱内に尿がいっぱいになっても膀胱壁内の尿管を圧迫出来ずに弁の作用が上手く作用しないんですね。このために、膀胱内の尿が腎臓まで逆流してしまうんです。

質問:これは子供に多い病気なんですか。

答え:圧倒的に子供に多く見られます。3歳位までがピークだと思います。丁寧に診ていきましたと、1歳以下がもっとも多いのではないかと思います。

質問:この病気を見分けるにはどうしたらいいんですか。

答え:40度近い熱を出しても他の症状がないときには、お母さんが先ず疑ってください。おなかの痛みや頻尿を伴うこともあります。多くの場合は、ただ高熱を繰り返すだけです。子供のため特殊な採尿器をつけて検尿をし、特殊なレントゲン撮影が必要です。

質問:治療方法はどんなんでしょうか。

答え:まず、腎盂腎炎に対して抗生剤を服用し、排尿習慣を良くすることで半数の方は治癒す

ると考えられています。しかし、手術を必要とする場合もあります。逆流の程度が大きく腎盂が逆流した尿で大きくなった場合(水腎症ともいわれます)しょっちゅう熱を出している場合などです。

質問:ほうっておいたらどうなりますか。

答え:繰り返して腎盂腎炎を起こしていると、慢性化してしまうことがあります。腎臓の機能に重大な障害を引き起こすことがあります。急性腎盂腎炎の治療だけでなく、何故繰り返して腎盂腎炎を起こしているのかを検査することが大切だと思います。

季節と病気の話し

インフルエンザの季節も漸く終わりを迎え、春一番が吹いて花粉症のシーズンがやってきました。風が吹くと、目にゴミが入って眼の悪い人が増え、えーとそれから何でしたっけ、三味線がよく売れるので、材料の皮を取るために猫が減り、そうするとネズミが増えて、増えたネズミは桶をかじるから、桶がよく売れて桶屋がもうかる。これが『風が吹けば桶屋がもうかる』という仕組みです。こんなお話しは、どこにでもありますね。

そろそろ鼻がムズムズしてきました。またまた花粉症のシーズンの到来です。ところでこんな疑問を持たれた事はないでしょうか。花粉症は遺伝も関係していると言われていますが、昔の人、例えば、水戸黄門が花粉症で悩まされたという話は聞きません。それどころか、おじいさんやおばあさんからも聞いたことは無いはずです。杉に限らず花粉は昔からあるのにどうしてでしょう。それもその筈で、日本では昭和36年までは花粉症の人は一人もいなかったのです。イギリスが最も早く20世紀の始めから花粉症が出始めました。20世紀の始めといえば産業革命。そうですね、花粉症は大気汚染と関係があるのです。ジーゼルエンジンの普及と花粉症の患者の数をグラフにしてみると、ピッタリと一致するという報告があります。アトピーの場合ですと、食品添加物の生産総数と患者の数が正比例になっているとも言われています。米を食べてもアトピーになる子供さんもあります。米、または牛乳や卵が人体にとって悪いものであるはずがありません。それと同じで杉も悪くありません。杉の木を切っても何の解決にもなりません。アレルギー、アトピーというのは免疫システムが作用しています。このシステムは元々体を守るためのものです。あまりにもたくさんの異物(抗原)が入ってくるので、それに対抗して抗体を作っているうちに防御システムがおかしくなってしまったのでしょうか？薬を飲んで花粉症を治すことも必要なのですが、それよりもまず地球環境を治すべきでしょう。もちろん、アトピー、花粉症の原因は上記以外にも色々と考えられています。

ストレス刺激が花粉症の原因の一つとして最近クローズアップされています。ストレス刺激が多くなると、この刺激は脳皮質、辺縁系を経て視床下部の交感神経中枢を刺激し、全身の交感神経緊張を引き起こします。交感神経緊張による免疫機能異常によって起きます反応過剰で、外部からの抗原に対して抗体など作って欲しくないのに抗体を作り、抗原抗体反応を引き起こして症状を現すアレルギー性疾患の場合です。スギ花粉症はまさにこのケースです。寄生虫感染率が高い国ほどアレルギーの罹患率は低いという傾向があります。寄生虫のいない工業国では花粉症患者が増加していますが、開発途上国では花粉症の報告はありません。寄生虫感染によって抗原蛋白特異IgE抗体が産生されるだけでなく、抗原非特異的IgEも作られ血中総IgE濃度が上昇することが知られています。アレルゲン特異IgEに比較して非特

異IgEが圧倒的に多く存在すればアレルギーが抑えられることを示唆する報告もあります。アレルギーの原因は、あまりにも多くあり多岐に亘っているためにつかみ所のない物となっております。何で風が吹くと、桶屋が儲かるんだろうと同じくどこかを断ち切ってもこの連鎖反応は、終わり無く続いていくのでしょうか。環境の変化によって人間の体質は変わっていくのでしょうか。

もう過ぎ去ったインフルエンザについての話です。人は、ある病気にかかって治ると、抵抗力ができ、二度とその病気にかからなくなります。これを疫病から免れるという意味で体に免疫ができたといいます。はしかは一度かかると、再びかかることはありません。それは抗体という病原菌をやっつける武装集団が体の中に組織されたからなのです。ではなぜ私達は毎年インフルエンザにかかるのでしょうか。一度かかれば二度とかからないというわけにはゆかないのでしょうか。

インフルエンザはウイルスという、細菌より小さい生命体です。ウイルスは、ほとんど遺伝子だけからできていて、細胞の中で自分を沢山複製し、おまけにウイルスの膜になるタンパクまで寄生細胞に作らせ、最後はお世話になった細胞を食い破って脱出し、感染を広げて行く、エイリアンのようなものです。これが粘膜細胞中で起こるので喉や鼻が腫れてきます。体の方も負けてはいません。直ちに免疫細胞が抗体を作って、ウイルスと戦闘を開始し撃退してしまうのです。その様子は高熱という形で現れ、やがて治癒されます。これがインフルエンザにかかった時の症状です。

これまでにかかったインフルエンザ・ウイルスで私どもには免疫ができていますが、その免疫力は新型ウイルスには無力で役立たないために、インフルエンザが大流行する結果になるのです。今までに世界各地でインフルエンザが大流行し、多くの人々が犠牲になったのは、インフルエンザの特殊な変身によるものです。インフルエンザに罹らないためにも緑茶や紅茶によるうがいをしてください。予防接種も大切と思います。年末までには、終わってれば理想的です。

「五月の病気」について

爽やかな五月になりました。スギ花粉症もそろそろ過ぎていくことでしょう。

でも、ヒノキの花粉症はあとチョット残っているかもしれません。

五月の病気は、所謂「五月病」です。学生・新人さんも、そろそろ学校や会社にも慣れてきた頃なのに、なんとなく気が滅入って勉強や仕事に身が入らない、集中できないという方が居られると思います。

なぜ、「五月病」があるのに、「一月病」・「九月病」はないのでしょうか。おそらく、外国では、こんな言葉はないのではないのでしょうか。日本では、四月が新年度になるためと思います。

「五月病」という言葉は、みなさんご存知のように広く知られた言葉ですが、実は医学用語ではなく、決まった定義があるわけではありません。「五月病」とは元来、大学入学後の学生さんが、五月の連休あとから「鬱的気分」に見舞われ無気力的になった状態につけられた「名前」です。四月から続いた精神的緊張状態が、五月の連休によって弛緩して、再び新しい環境の中に入っていくことによるストレスによって引き起こされるのかもしれません。この「五月病」は、なにも新入生・新入社員に限らずみられます。

朝日新聞の記事に「ワーキングマザーにも五月病」(2001.5.25朝刊)ということで取り上げられていました。子供が入園し、集団生活になって風邪を引いたり、下痢をしたり。お母さんも仕事に復職して、仕事に焦りを感じたりすることによって引き起こされるようです。また、更年期を迎えた女性は、閉経期のホルモン代謝の変化が精神を不安定にしまいます。最近では、男性の更年期症ということも言われるようになってきました。同様に、「五月病」を引き起こし易いと考えられています。

五月という季節は、冬に季節が終わりを告げ、太陽が眩しく、土の色が黒々と感じられる時です。身体面では、血圧の変動が見られ高くなりがちと言われています。この辺りに、「五月病」のメカニズムがあるのかもしれません。春から夏への移行に伴う生理活動のスムーズさが欠けた状態によって現れた病態と思われます。漢方医学では、聞いたことがあるかもしれませんが、健康の状態を陰陽のバランスで考えることがあります。交感神経(陽)と副交感神経(陰)がバランスを崩した状態－自律神経失調が「五月病」を引き起こしていると考えられます。

チョット脱線しますが、季節という時間と空間を考えてみたいと思います。

人の一生を春夏秋冬で考えれば、「子供は、季節でいえば何時でしょう？」と質問しますと、殆どの人が「春でしょう。」と答えます。

古来中国では、人生を四つの季節に分けて、それぞれに象徴となる色・神獣を考えました。

零歳から二十歳までの少年・少女時代。冬の時代と考えました。象徴は、「玄武」で黒い亀で

す。限りない可能性と不安を秘めています。亀のごとく地面を這いつくばって知識を求め、体力を養い、将来に備えています。

二十歳から四十歳までを青春時代。春の時代と考えました。象徴は、「青龍」です。天に昇る龍の時代です。そして、昇るだけではなく、巧みに問題点や困難さを克服していかななくてはならない時代だと思えます。

四十歳から五十歳の中年は、夏の時代です。象徴は、「朱雀」です。天に昇った後です。派手に群がって、囀る年代かもしれません。赤色の時代です。今が夏の真っ盛りなのです。日本では、秋のイメージですが・・・

やがて六十歳になり、実りの秋を迎えます。象徴は、「白虎」です。人生は、冬で終わるのではなく、秋で終わるのです。収穫の時期なのです。「白秋」とも呼ばれます。泰然と自分の世界をもった「白虎」の行き方を示しているのでしょうか。

脱線してしまいましたが、「五月病」は冬から春に移行していく時に起こりますから、親の保護下から独立した自己の確立を図る時期に起こりうると考えていいと思えます。

この時期は、身体はプログラムに従って構築されていきますが、それに見合うだけの精神的なソフトウェアは自らの経験を通してプログラミングしていかなければなりません。この時に、両者の間に摩擦を生じることがあります。これが、1つのストレスといわれるものと思います。これが第二の要因と考えられます。

治療として、漢方におきましては、自律神経の失調に対して改善するために、人間の身体に本来備わっている心身のバランス調整力を取り戻すことです。十全大補湯を用います。

ストレスのある状態を「肝鬱気滞」-イライラ・気分がふさぐ・腹が張って苦しいなどのストレスからくる全身症状-ともいいます。漢方医学では、肝臓を精神作用との関連が強い臓器として考えています。肝機能を高め、気の廻りを改善する漢方が使用されます。

予防は、正しいストレスの改善・新たな目標を見つけ関心を持ちチャレンジしてみることで、生活の活性化が図れるかもしれません。

「六月の病気」について

暦上の入梅は6月11日です。ここ数年の傾向として梅雨は早く始まり、少し長くなっているようです。この梅雨の時期が来ると、長雨のうえ蒸し暑いので、皆に嫌われやすい季節です。しかし、稲作に必要な水を十分に得ることが出来る梅雨という時期は、農家の人にとっては大切です。また、農家の人々だけではなく、私たちにとっても、梅雨は、生活をするための水を与えてくれるので、「嫌い」とは簡単には言い切れません。

夏が近づくと、エアコンはもちろん制汗剤や水虫薬などのテレビCMがぐんと増えてきます。そして、すだれ・風鈴・蚊帳・行水と夏の風物詩が恋しくなってきます。亜熱帯とまで言われる日本の夏は、もうそこまで来ています。

今回は、「梅雨の病気」についてお話いたします。

水虫は白癬菌というカビが原因で起こる感染症です。白癬菌の大好物は、皮膚の角質の成分であるケラチンです。水虫はケラチナーゼという酵素でケラチンを溶かし、主食にしています。水虫は、ほかのカビと同様、高温多湿を好みます。ジメジメして蒸し暑い梅雨時から夏場にかけては、白癬菌の活動が活発になる季節です。また靴や靴下を長時間履き続けると、汗ばんで蒸れた状態になります。白癬菌にとって最高の住み家です。白癬菌の感染力は、それほど強力ではありません。しかしながら、水虫患者が落とした皮膚の垢が別の人の皮膚に付着してうつるので、バスルームの足ふきマットやスリッパなど湿った暖かい場所は要注意と言えます。と書いてしまいますと、温泉に行ってお風呂に入る時、あっ、そういえばマルガリータが言ってたっけ、「足ふきマットは水虫だらけ」突然思い出して、裸で考え込まないで下さい。後の人の迷惑ですから。また、踏んじやいけないとばかりに助走をつけて風呂場めがけてジャンプなぞ試みないで下さい。きっと、後頭部をタイルに打ち付けて裸のまま救急車のお世話になってしまいますから。

水虫の種類についてお話したいと思います。

①**趾間ジクジク型**：最も多いタイプで、足の指の間(趾間)にできます。特に、隣り合った指が密着して特に薬指と小指の間に多くみられます。指と指の間隙がない人に多いようです。汗かきの人もムレがちで水虫になることが多いようです。足の裏や指の間のpHが上がってしまうこと(酸性でなくなること)が関係していると考えられます。指の間の皮膚が白くふやけ、むず痒くなりカビが皮膚に発育しているだけでは、痒くなりません。実際、足にできた場合、痒みを伴う人は、半数くらいです。発育しているカビを体がおいだそうとして戦うと、痒みが出ます。痒みを伴わない人は戦っていないので、自覚が少なくかえって放っておいて爪などに入ってしまう人が多くみられます。「痒くない人」の方が、圧倒的に爪白癬になり

やすい印象があります。－ふやけた皮がむけ、皮をむしっていると、浸出液がしみ出し、痛みを伴うこともみられます。このような状態でブドウ球菌などの細菌に感染すると、赤く腫れあがってしまいます。その時に、水虫の薬を付けてしまいますと、さあ大変、足の甲のほうまで細菌感染が広がり、蜂窩織炎やリンパ管炎になってしまったり、股間のリンパ腺まで腫れてくることがあります。やっぱり、医者に診ていただきましょう。

②小水疱プツプツ型:梅雨時にかけて目立って増えてくる水虫です。激しい痒みを伴います。土踏まずや足の辺縁に赤みを伴った小さな水疱がポツポツできてきます。水疱は1週間ほどで乾燥して皮がむけてきますが、ひとつの水疱が消えても、また他の場所に新しい水疱ができて、少しずつ広がっていきます。あせもやかぶれと症状が似ているのも特徴です。やっぱり、皮膚科で顕微鏡で診てもらいましょう。肉眼では、医者でも分かりません。

③角質増殖カサカサ型:足の裏、特にかかとの部分の角質が厚くなり、表面がザラザラになって皮がむけてくるタイプの水虫です。痒みは少なく、1年を通して症状はあまり変化しません。冬にあかぎれやひび割れができることもあります。ほかの水虫と違って、皮膚がジクジクとふやけたりすることがないので、水虫であることを見逃してしまいがちになります。このタイプは、水虫が慢性化した状態でもあります。角化症かどうかこれも顕微鏡で見ないと分かりません。

④白くてボロボロ分厚い爪水虫:白癬菌が爪の中にまで侵入してきて起こるのが爪水虫です。親指の爪に多く発症し、爪が白く濁ったり、変形したり、ぼろぼろ欠けたりします。自覚症状はほとんどありませんが、時に痛みを感じることがあります。爪水虫になった場合、たいていは足など他の部位にも水虫があります。しかも、いったん水虫になってしまった爪は水虫の倉庫となってしまいます。塗り薬などで治ったと思った足水虫が何度も繰り返すのは、爪から白癬菌が供給され続けているからなのです。爪水虫を退治しない限り、この水虫サイクルから抜け出すことはできません。爪の真菌培養検査をしてみて初めて水虫と分かることも多々見られます。そして、昔と違って今は、副作用の少ない飲み薬があります。爪が生え変わらなると治らないので飲み薬を服用する期間は、昔の内用薬(グリセオフルビン)は、手の爪で6ヶ月位、足の爪では、1年位かかりました。しかし最近の新しい内用薬(ラミシール錠・イトリゾール錠)は、4～6ヶ月位でも治る方が多くみられるようになりました。外用薬では、改善が見られないことが多いようですから、機会がありましたら、皮膚科の医者にご相談下さい。

患部をいつもきれいに石鹸で洗いましょう。また、乾燥が大切です－湿度が90%以上ないと中々感染が起きません。家族全員が出来るだけ早く治すこと、そして、菌を少なくするため部屋をよく掃除することが大切です。靴下は通気性がいいものを毎日交換しましょう。靴下を

洗うときは、裏返して直射日光に当てましょう。足ふきマット、タオル、スリッパは家族の共用を避けましょう。靴は通気性のよいものを出来れば毎日取り替えて履く時間は出来るだけ短く、なかじきに、抗菌性のあるものが効果あることがあるそうです。

再発防止には、爪の水虫の場合、内服薬で殆どよくなっても完全に良くなるまで外用薬を使用すると周囲に感染を防げます。また、少しでも再発したら早めの治療再開が効果あります。

七月の病気「夏ばて」

今は、まだ梅雨の時かもしれません。もうすぐ厳しい暑い夏が、そこまで来ています。

今回は、「夏ばて」についてお話したいと思います。「夏ばて」は、正式な医学用語ではありません。夏に食欲がなくなり、体がだるく、何もする気が起こらないといった状態を指す言葉として一般化しています。検査をしても異常が見つからないことが殆どです。

しかし、日本の厳しい夏のために、暑さで体のバランスを崩している方は多く見られます。高温多湿な日本の夏では、汗を沢山かきます。そして、水分や塩分が不足してきます。湿度が高いと汗が十分に蒸発できずに、体内に熱がこもることがあります。体内に熱がこもると食欲も落ちてきます。十分に栄養が取れなくなって、その上、熱帯夜のために睡眠不足になってきます。疲れもたまってきます。そして、冷房をかけますと外気との体温調節が上手くいかずに、ますますバランスを崩してきます。原因は、体温調節不良です。

原因からも分かるように、第一に、こまめな水分摂取が大切です。かいた汗を補充するためです。しかし、一気にたくさんの水分を飲みますと、吸収がうまくいかず胃酸を薄め、食欲がなくなってしまうのです。夏場は、少しずつ水分を取ったほうがいいのです。喉の渴きを潤すために冷たい飲み物を取り、水分を補うためには体温に近いものの方が吸収がいいといわれています。第二に、少量でも栄養価の高い物を取ることが大切です。サッパリしたそうめんなど、炭水化物に偏りがちになりやすいですが、汗をかいた分の塩分や不足がちなビタミン・蛋白質を十分に取ることが大切です。おかずをしっかりと食べ、夏野菜や果物をしっかりと食べることが大切です。

どんな物がいいのでしょうか？

- ・ **オクラ**：消化機能を整える
- ・ **きゅうり**：体の熱をとる
- ・ **スイカ**：利尿、解熱作用
- ・ **ニガウリ**：胃腸を丈夫にする
- ・ **ピーマン、かぼちゃ**：Vit.Aを多く含み免疫力を高める
- ・ **トマト**：胃の分泌刺激作用
- ・ **香辛料**：食欲増進作用

[ちょっと一口メモ]

夏風邪に、大根おろしに蜂蜜を混ぜてのみますと、効果があります。ちょっと試してみてください。第三に、冷房病にご注意をしてください。人間には、環境に適応していく能力があります。人工

的な環境のためにうまく機能しないことが多々見られるようになって来ました。冷房病がそのひとつです。所謂、不適應症候群といわれるものです。特に女性の方に多くみられます。薄着が原因です。一般的に、外気との温度差は、5℃以内といわれています。5℃以上になりますと、自律神経が十分に働けなくなってしまいます。急激な温度差のある場所の出入りも自律神経の調節を狂わせます。冷え・倦怠感・食欲不振・頭痛・足のだるさ・消火器症状(下痢など)を起こしてきます。

本題の冷房病対策についてお話しします。

・室内と室外の温度差を5℃以内にする。

冷房の噴出し口の下には長時間いない。(温度差が5℃以上になりやすいので)

・ひざ掛けなどを使って、肌を露出させない。

・急激な温度差に注意。外から帰ってきたら、まず汗を拭き、体のほてりを取ってから冷房の部屋に入る。外へ出かける時は、日陰で身体を慣らしてから。特にお年寄りの方は、ご注意を。

・入浴は、シャワーだけでなく、湯船に入って収縮した血管を広げることで疲れた身体をほぐしましょう。

・除湿効果で、咽頭部の体液不足となり、風邪をひきやすくなりますので、こまめな水分摂取を。そして、うがいも。

・筋肉の疲労がたまりやすくなります。朝起きたときに全身倦怠感のある場合は、就寝中は冷房をかけないことです。寝苦しい時は、タイマーをかけてみたりしてください。

第四に、体力不足にならないように、涼しい時に歩いてください。そして、短時間の昼寝も効果があります。

では、「夏ばて」に効果のある漢方治療についてお話してみます。

口の渇きがあったら白虎加人参湯を服用するといいです。むくみを伴う場合は、五苓散が効果があります。これは、水分の取りすぎによる下痢にもいいです。胃腸が疲れ、食欲がなくなったり手足のだるい場合は、六君子湯が良いでしょう。全身倦怠感が強い場合は、補中益気湯が良いでしょう。貧血を伴う場合は、十全大補湯を勧めます。まずは、漢方専門医・漢方に明るい薬局にご相談ください。清暑益気湯も効果があります。

しかし、大切なのは夏に向かって体力をつけることです。そして、体のバランスを保つ秘訣は、何でしょうか。それは気持ちです。四季のはっきりした日本に住んでいることを喜び、自信を持って夏を楽しみ乗り切ることです。蒸し暑い日が続いています。お互いに「夏」に負けずに7月を過ごしましょう。

「九月の病気」の話し

今年は、8月になって暑い日が続いています。また、秋の9月は「人恋しい季節」とも言われております。そして、台風の子節でもあります。

それに伴って、喘息の発作も多くみられるようになります。特に、長雨が続きたり早朝の気温が20度を下がる日に起こりやすいともいわれております。今年は温暖な日が多いことから、重い発作に苦しむことは少ないと予想されます。気管支喘息は、5歳から10歳の小児に起こりやすい病気です。喘息の発作を過去に起こしたことのある人は、9月には過労して風邪を引かないように注意することが再発予防のコツです。ところで気管支喘息ってどういう病気なのでしょう。気管支へ進入してくる異物を咳きで排除する防衛反応が過敏に反応することで、副交感神経が異常に興奮して痰がからんで咳き込みゼーゼーヒューヒューが起こってくる病気です。発作を起こす原因としては、感染症(風邪ウィルス)・天候・季節・運動・アレルギー・煙・大気汚染・農薬などが考えられます。

[喘息の生活改善について]

①ダニ・カビの除去

湿度が75%を超えますと繁殖しますので、湿度は60%以下になるように、掃除はなるべく水拭きをしましょう。

②のどへの刺激の除去

赤ちゃんのいる場合は部屋での喫煙は避けましょう。

③過労の改善

充分な睡眠をとり、自律神経の働きを正常化する。

④飲食の改善

加熱調理した食品を規則正しく食べることを心掛ける。夜10時以降の食事は禁止。

⑤アレルギーの特定

症状を悪化させる原因物質を特定することは予防する上で大切です。

今回は、特に様々なアレルギーに関与しています「ダニ」退治についてお話ししたいと思います。

悪者のダニの名前は、チリダニ、体長1mm以下。生息場所は、カーペット・絨毯・布団の中です。特に室温25℃・湿度75%の 때가最も繁殖します。生きているダニよりもダニの死骸・糞を吸い込むことによってアレルギーが起こります。ダニの数が、1㎡当たり100匹以下になるとアレルギーは起こりません。

誰でも出来る「ダニ退治」についてまとめてみます。

①風通しを良くして、湿気を逃がしてやる。

人にとって快適な環境(室温25℃・湿度75%)ほどダニにとっても絶好な環境です。部屋の湿気を外に逃がしましょう。

②寝室は毎日、カーペットの部屋は3日に1回は掃除をしましょう。

ダニだけでなく、ダニの餌になるフケ・アカ・毛なども一緒に掃除しましょう。掃除機をかける目安は、1㎡当たり20秒を掛けて丁寧に掃除しましょう。

③晴れた日は、布団を干しましょう。取り込んだら、掃除機をかけましょう。

皆さん取り込むときに布団を叩きますが、ダニの死骸が布団の表面に浮いてくるために、必ず掃除機をかけてください。

④布団などの寝具は、1週間に1回は掃除機をかけましょう。

季節の変わり目の時に、押入れの中にしまってあった布団や毛布には高密度にダニが付着しています。注意してください。

⑤シーツ・布団カバーは、1週間に1回は洗濯をしましょう。

⑥梅雨明けには、ダニ退治のために大掃除をしましょう。

梅雨明けの頃から、ダニの増殖のピークを迎えます。この時期の大掃除はこの一年間のダニの増殖を抑えることが可能です。是非実行してください。

ところで、今年は残暑が厳しいようです。ちょっと「紫外線と日焼け」の話をしてみましょう。海や山に出かけると楽しいですが、油断して思いっきり日焼けしますと次の日にはヒリヒリして、水ぶくれができたり、その後何年間かしますとシミ・シワ(光老化)になったり、果ては皮膚癌になったりします。日焼けの原因は紫外線です。

ところで、紫外線の効用は何でしょうか。ビタミンDを合成して「くる病」を予防します。しかし、日本では通常の生活で当たる日光の量で十分です。

紫外線(UV)には、長波紫外線(UVA)－色素沈着、中波紫外線(UVB)－日焼けの炎症反応、短

波紫外線(UVC)－皮膚癌があります。UVCは、オゾン層によって吸収されます。しかし、オゾン層が1%破壊されると、皮膚癌が3%増加するといわれております。

では、紫外線を防御するにはどうしたら良いのでしょうか。紫外線が最も多い正午の前後4時間は外出を控えること、物理的に遮断する方法として日傘・帽子・衣類の色などがあります。最後の手段は、日焼け止めクリームです。UVAを防止する目安はPA値です。また、UVBを防止する目安はSPF値です。参考にしてください。また、日焼け止めクリームでかぶれることもありますので、使用前に腕などに付けて様子を見てください。

オゾン層の破壊が進む現代では、色が黒く焼けているのが健康的なイメージだったのは昔のことです。残暑が残る今、紫外線にまだまだ注意が必要です。

「病後の漢方」の話

親愛なる友に。

突然の病、元気な貴方はさぞ驚いたことでしょう。人間ドックで発見され、その日にお会いした時、貴方は元気な笑顔を周りの人に見せてくださいました。そのことを後で知り、私は、貴方の責任感と強い精神力に驚きました。

こんな時、周りの人は色んなことを言います。その言葉が、嘘であっても当人の心を傷つけてしまうことお構いなしです。病後は、免疫力の低下が回復を遅らせます。肉体的には、本人の努力で守ることが出来ます。しかし、精神は社会生活を営んでいく上で係わりあう人達の最善の気遣いを必要とします。精神面での余計な気遣いは、免疫力を低下させることを認識しなくてはならないと思います。

「二度とない人生だから一輪の花にも無限の愛をそそいでいこう一羽の鳥の声にも無心の耳をかたむけていこう」私の大好きな詩人坂村真民先生の詩です。

貴方のことを思った時、この詩が浮かびました。二度とない人生だから、一輪の花にも、一羽の鳥にも、即ち、どんな小さな生き物や植物にも優しさを持って接していこう。小さなことにも心を配ろう。人生は一度きりだから、小さな事を大切にすることにより、人生は充実し心豊かになるでしょう。このような内容なのですが、私の胸を共鳴しました。

東洋医学専門医として、病後の漢方治療についてお話したいと思います。

最近、医学界では「集学的治療」という言葉がよく使われます。いろいろな分野の技術・知識・経験を生かすことが、患者本位の治療に繋がりますし、ここに漢方の出番もあるわけです。患者さんに漢方が使われますのは、一義的に術前・術後の体力補強、あるいは体力回復のためです。現代医療では、手術後経口摂取が制限されても、中心静脈栄養法や成分栄養法が開発され、栄養管理は飛躍的に改善しました。しかし、体力や諸機能がなかなか回復しない方もみられます。そこで、漢方の処方、「大病後の全身衰弱や疲労、とくに貧血による気力・体力の衰えを回復させる」十全大補湯という漢方がよく用いられます。全国の臨床調査では、十全大補湯の効果として、食欲改善・白血球の減少傾向が抑えられることが分かっております。また、十全大補湯に含まれる人參には、現代医学の免疫療法剤にほぼ近い効果があることが動物実験で確認されています。

十全大補湯は、中国の宋時代の陳師文の著した「和剤局方」の諸虚門—体力低下や衰弱する病気に関する項目に載っている処方です。この「和剤局方」は、宋時代の薬局方とも言うべき書物で、わが国の「日本薬局方」の名はこの書にちなんだものです。

その構成生薬は、人参にんじん・朮じゅつ・茯苓ぶくりょう・甘草かんぞう・当帰とうき・川芎せんきゅう・芍薬しゃくやく・熟地黄じゅくじおう・黄耆おうぎ・桂枝けいしの十種です。

処方の中の人参・朮・茯苓・甘草を合わせたものを四君子湯といますが、健胃作用があり、食欲を増進させ身体を強壮にします。気の虚を補って元気の衰えを治します。また、当帰・川芎・芍薬・熟地黄を合わせたものを四物湯といます。これらは、血の虚を補って貧血を治し、皮膚の乾燥を潤います。

黄耆・桂枝は、これらの作用を強める働きがあります。

ですから、十全大補湯は四君子湯と四物湯を合方して、これに黄耆・桂枝を加えたものです。気虚・血虚をはじめ、体の内部も外部も虚したものを全部補うところから、その名が付けられました。

この薬が使われるのは、大病後とか手術後、あるいは慢性疾患や高齢などで体力・気力ともに衰弱した場合です。

具体的な症状としては、疲労倦怠が強く・食欲不振・貧血・手足の冷え・皮膚の栄養が悪く乾燥しているなどです。また、寝汗や口内乾燥を伴う場合もあります。

しかし、発熱のある場合は用いません。

他にも病後に使われる漢方薬には、補中益気湯・人参栄養湯などがあります。「証」によって使い分けます。漢方の専門医にご相談下さい。

大病後の回復には、安静にしていた時間の3倍はかかると言われています。無理はせずに周囲の人達の「好意」に甘えることも必要かもしれません。

今回は、友人への手紙の形式を取らせていただきましたが、フィクションですので誤解の無きようにご理解ください。

「道下俊一先生」の話し

先日、NHKのプロジェクトXの番組で、北海道の霧達布(キリタツプ)の辺地医療を実践された道下俊一先生が取り上げられました。

昭和27年3月8日の十勝沖地震津波、昭和35年5月24日のチリ沖地震津波で、町はほとんど壊滅的な打撃を受けたところでもあります。そういう地域で道下俊一先生は46年間、8千人にたった一人の医者として仕事をしてきたのです。

釧路日赤病院浜中診療所に赴任した時は、2月という季節でもあり、根室本線の浜中という駅に降り立ったのは猛吹雪の中でした。霧達布までのバスもなく13kmの道程を歩いて行きました。北大の大学病院に勤めておりました道下先生は、教授から一年間霧達布まで行って来いと言われて赴任されたそうです。十勝沖地震津波の復興もままならぬ霧達布の地での生活が始まったのです。最初の仕事は、明治初期に建てられたペンキも剥げ落ちた診療所の「目張り」でした。そして、診療所の仕事が軌道に乗ってきますと近隣の集落への往診があります。現在のように車があるわけではありませんから、何kmも歩いて行く事が多かったそうです。

冬は、湯たんぽを抱いて毛布を被って馬ゾリに乗って往診をしたり、時化た時でも「焼玉エンジン」の船で行くこともあったようです。海上でエンジンが止まったり、岸辺のかがり火を頼りに暴風雨の中を往診したこともあったようです。その時、診察が終わり、濡れた服を乾かしていますと往診先の婆ちゃんが、「俺が作ったうどん食べてくんねか」と言って出してくれたのを「うめな、お替り」と言って道下先生はうどんを美味しく食べたそうです。翌日、「今度来た先生は、俺んちのうどん美味いって言って食べてくれたぞ」と集落中に噂が広がっていきました。

死に目に会いながら往診を続けていた中で、内科の医者として赴任した道下先生の心配していただいた手術を必要とする患者さんが、現実となって、診療所へお腹を押さえ父親の肩につかまりやって来ました。盲腸炎でした。釧路の本院に連絡をして紹介しましたが、当時、国民保険が町にはなく、その患者さんは社会保険にも入っていませんでした。当時、道下先生の給料は1万5千円位だったそうです。盲腸一つで釧路まで行って手術をすると5・6万円掛かってしまうとのことで、十勝沖地震津波のために家計もままならぬ家の事を思い娘さんは、釧路へは行かず翌日また診療所へ来たんです。病状は悪化して、とても釧路へは転送出来そうも無いということで、盲腸の手術は助手しかしたことのない道下先生がメスを持たなくてはならなくなったのです。現在では、大変なことになったかもしれません。無事手術を終えられました。翌日、「今度来た先生は、盲腸まで出来る。釧路まで行かなくて済むぞ。」と話題になってしまうんですね。盲腸が出来るんだからお産も出来るだろうと町の人達は勝手に思い込んで診療所に駆け込んでくるようになり、道下先生は、産婦人科の先生から手術を習うようになったそうです。

そんな内に約束の一年が経ち、大学から交代の先生が来ると連絡が入りました。待ちに待った日

が来たということで、いそいそと荷作りを始めました。田舎というのは、そんなこともニュースになるんです。それから毎日毎日町の人が「先生、もっと居てくれ。」と診療所に来るんです。「もう少し役立つ医者になって帰ってくるから、札幌に帰してくれよ。」という日が続いたそうです。しかし、ある晩玄関がガタッと音がしたので行ってみると、胆石の発作で時々往診に行かなくてはならない婆さんが蹲っていました。「先生、ここに居てくれ！」哀願というよりは、絶叫でした。道下先生は、土間に降りて婆さんの手を握って「婆さん、俺居るぞ。居るからな。」というと、婆さんが「本当に居てくれるか、そうか、そうか。」と言って涙を流して道下先生の手を握り返しました。何事かと思って奥さんが玄関に出てきて、道下先生と目が合いました。その状況を見て、奥さんは道下先生にうなずいてくれたそうです。それから毎年春になると荷造りをする、町の人に来る、荷物を解く、そんなことが年中行事となって8年が経ちました。

そして昭和35年5月24日朝、玄関をドンドンと叩く音で目を覚ましました。「先生、津波が来るぞ。俺が船を出そうとしたら、海が無くなっている。津波が来るんだ！」と道下先生の家族は、山に逃げ始めた時、7・8mの津波が霧達布の街を飲み込んできました。

ある日道下先生は、湿原に沈む夕日を見ていた時、ふと一つのことに気付いたのです。「8年間で二度も家・船・財産を失った人たちが一人として霧達布を引き上げていない。」そのことに気付いた時、道下先生は寒気を感じました。診療所に戻った時、高校生の患者さんが待っていたそうです。「お前んとこ、またやられたな。こんな怖いとこ居ない方がいいんじゃないか。」と言ったところ、その高校生は、道下先生を睨み付けるように「先生、ここは俺の故郷だ。故郷を簡単に投げられるか。」

その時、道下先生は「故郷」について考えたそうです。確かに生まれたところが「故郷」かもしれないが、「心に留めたところ」も故郷であり「自分の生き様を知ってくれる人が居るところ」も故郷だと気が付いたのです。この時、この青年達と「霧達布の復興」に賭けていこうと決心したそうです。道下先生の霧達布生活の第二弾がここから始まったのでしよう。

最後に「カルテの裏には人生がある。」と言っておりました。腹が痛い・熱があるなどの言葉の下にある、その人の心・環境を診ながら毎日忘れずに診療をしていきたいと感銘しました。

人それぞれ、人生の生き方の「物差し」があります。道下俊一先生は、下記の「物差し」を使われていたとのことでした。

「The Four - Way Test」

of the things we think, say or do

1. Is it the TRUTH?
2. Is it FAIR to all concerned?
3. Will it build GOODWILL and BETTER FRIENDSHIP?
4. Will it be BENEFICIAL to all concerned?

インフルエンザについて

もう師走です。この時期になりますと、インフルエンザに対しまして

「今年はどうなる？」

「予防接種は？」

などの話題が巷で聞こえてきます。

ところで、そのインフルエンザの歴史って知っていますか？

最も古い記載は、紀元前412年のヒポクラテスの記述の中にあると言われています。突如発生しては、あっという間に広がり、そして消滅する・・・同じ時期に流行が発生することから、16世紀のイタリアの占星家は、これを星や寒気の影響による病気と考えていました。1504年に流行したとき、「天体の影響」という意味で“インフルエンツァ”と呼ばれたのが語源です。

日本でも、古くは平安時代にインフルエンザの流行をうかがわせる記載があり、源氏物語には「咳逆」・また増鏡(ますかがみ)には「しはぶき(咳)やみはして人多くうせたまふ」と載っています。江戸時代には「はやり風邪」と呼ばれ、「お駒風」・「琉球風」・「谷風」などと流行によって世相を反映した名がつけられていました。

1890年(明治23年)アジア風邪が世界的に大流行しました。その頃から、我が国ではインフルエンザのことを流行性感昌(流感)と呼ぶ事が定着しました。

1918年(大正7年)スペイン風邪が猛威をふるい、全世界で罹患者数6億・死亡者数3000万人といわれました。我が国では1919年(大正8年)に罹患者数2300万人・死亡者数38万9千人といわれていました。そして、当時の新聞に「流感の恐怖時代襲来す？一刻も早く予防接種せよ！」という見出しがでるほどでした。

そして、ヒトのインフルエンザは、1933年(昭和8年)に初めて普通の風邪から分離されました。その後ワクチンの開発が進み、米国では1940年代に不活性化ワクチンが実用化しました。そして、1972年(昭和47年)に我が国でもワクチンが実用化されました。随分、インフルエンザも歴史が古いのですね～

インフルエンザ・ウィルスには、A型・B型・C型の3種類があります。このうち、これまで世界的に大流行し、多くの人命を奪ってきたのがA型です。

インフルエンザ・ウィルスの表面には2種類の抗原があり、それぞれHとNで表現されます。A型ウィルスの場合、Hには13種類、Nには9種類あります。なぜインフルエンザ・ウィルスにだけは何度も罹ってしまうのでしょうか。

インフルエンザ・ウィルスが起こす変異には、HとNの組み合わせが変わる変異(抗原シフ

ト)と、Hの一部やNの一部が変わる変異(抗原ドリフト)の2種類があります。

野球的に表現すると、Hを投手・Nを捕手と仮定した場合、投手や捕手が選手交代するのが「抗原シフト」、投手はそのままで投げ方が変わったり、捕手はそのままで配球が変わったりするのが「抗原ドリフト」と言えます。打者は攻略法を考えなければなりません。

このようにインフルエンザ・ウィルスは打者を翻弄する術を備えているため、打者である我々の免疫能が対応しきれないため、インフルエンザ・ウィルスに打ち取られてしまうわけです。

世界中で大流行を起こすインフルエンザ・ウィルスは、大流行を起こす前まではどこに潜んでいたのでしょうか。

スペインや香港やソ連などの地名が付いていますが、実はそれらの起源は中国であることがわかっています。

なぜ中国なのでしょう？それは中国が世界最大のカモの産地であることが関係しています。インフルエンザ・ウィルスは、ヒト以外の動物にも感染する人畜共通感染症です。スペイン風邪の際、アメリカで豚が一斉に風邪をひいたことが記録されています。1979年、アメリカ東海岸で大量のアザラシが死んだ原因もインフルエンザであることがわかりました。

この中でも特異なのがカモで、通常インフルエンザ・ウィルスは肺や気管支などの呼吸器に感染し増殖しますが、カモの場合は腸の中で増殖します。カモ自体は何の症状も起こさず、ひたすらウィルスが大量生産され、糞とともに排泄されているわけです。おそらくインフルエンザ・ウィルスは、カモの腸の中でぬくぬくとシフトとドリフトを繰り返し、世界中に飛び立っているのでしょう。カモは渡り鳥ですから、中国からシベリアへ渡り、その後、西へ渡ればヨーロッパに、東に渡れば日本にインフルエンザ・ウィルスが運ばれることになります。

かつては、学校でインフルエンザの集団予防接種が行われていましたが、1987年から強制ではなくなりました。その後、1994年の予防接種法改正から、予防接種したい人が病院で接種を受けるという今の形式になりました。

大流行の時は別にして、そうでない場合の風邪に対する認識について、健康な人が予防策に苦心することも大切ですが、風邪に罹った人が他人に移さない苦心の方が優先されるべきだと思います。他の感染症(SARS・性病など)についても同じように、他人に感染させないことが第一だと思います。

肥満について

「もう幾つ寝るとお正月 お正月には凧揚げて駒を回して遊びましょ早く来い来いお正月」

この「お正月」の作曲者は、実は、滝廉太郎です。作詞者の東くめは幼稚園教諭で、東京音楽学校(現東京芸大)で滝廉太郎の先輩でした。彼女の夫で東京女子高等師範(現お茶の水大)教授だった東基吉が「口語体の易しい幼稚園唱歌を作ろう」と企画して、全部で20曲(滝の作品17曲)を作ったのですが、どうしたことか、「お正月」1曲だけが特に有名になってしまった訳です。ということで、もうすぐお正月です。肥満が気になる時です。今回は、肥満について書いてみます。

肥満と飢餓は正反対の状態ですが、現代人の肥満の問題は、人類が絶えず飢えにさらされてきたことと深い関係があります。約400万年におよぶ人類の歴史はまさに飢餓との闘いで、何度もおとずれた氷河期は、人類に多くの試練を与え続けました。

人類が安定して食料を得ることができるようになったのは、人類が経験した最後の氷河期が終了した約1万年前、中近東で農耕が始まってからにすぎません。しかし、それまでは、先史時代の厳しい食料事情の中で、乏しい食物から得られたわずかなエネルギーを出来る限り効率よく利用し、残りはすべて体の中に蓄えておく仕組みが、人類に必要でした。それは生命が生き延び、繁殖するために不可欠なことでした。

食物から体内に取り入れたエネルギーを効率よく蓄えるには、余ったエネルギーをすべて脂肪に変え、皮下か内臓に蓄えねばなりません。つまり、飢餓と対抗して、体内に大量の脂肪を蓄積する能力を身につける必然性が、人類にはあったのです。

しかし、今日では、生き抜くために欠かせなかったこの能力が、かえってマイナスに作用をしていることがはっきりしてきました。

最近のライフ・スタイルの急激な変化が、大きく影響しているのはいうまでもありません。食べすぎると、当然のことですが、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回って、残りは貯蔵に回ってしまいます。イライラしたり、いつも不安感がある場合、それから逃避したいために、つい食べすぎてしまいがちです。運動が不足すれば、消費エネルギーが減り、普通量の食事でも太る原因になります。

肥満者の食事回数は、必ずしも多いというわけではなく、むしろ回数が少ない方が、太りやすいことも分かってきました。朝食を抜いて、夜間にたくさん食べる「まとめ食い」や、1日の食事の半分以上を夜間にとる「夜食症候群」などが問題です。夜間は消化管の吸収機能が昼間より高まりやすく、エネルギーが貯蔵に回りやすいからです。

肥満者の行動パターンには、何かをしながら無意識のうちにたくさん食べてしまう「ながら

食い」「早食い」のため満腹感が無い・いつも手の届く処に食べ物を置いている - といった特徴があります。

1994年に「肥満遺伝子」が発見され、体内に大量の脂肪を蓄積する能力は遺伝することが分かってきました。この遺伝子を持つ人が、食べすぎ、運動不足、摂食パターンの異常などの生活習慣に馴染んでしまった時に、肥満になると考えられています。肥満が生活習慣病の1つに挙げられているのは、こうした理由からです。

現在、肥満の原因は「遺伝3に対して環境7」とされていますから、生活習慣のゆがみをまず正すことがより大切です。

現代医学の治療でも、減食・運動療法が基本になりますが、漢方での治療もこの事情は変わりません。肥満を治すための食事制限には苦痛が伴い、自然に薬に過大な期待をかけることとなりますが、漢方でも薬だけでは肥満は治せません。

参考に主な漢方薬を挙げておきます。

防風通聖散(ボウフウツウショウサン)

実証タイプ。体力があり、腹部の皮下脂肪が厚く、お臍を中心にピア樽状に膨らんだタイプで、便秘気味、イライラ、のぼせなどがある場合に適しています。また、不眠傾向で、肩こり、鼻づまり、咳がでる、化膿しやすいなどのほか、赤ら顔で頭痛や耳鳴り、動悸がする場合にも用いて効果があります。

大柴胡湯(ダイサイコトウ)

実証タイプ。血色がよく、体格のがっしりした固太りタイプで、みぞおちのつかえや胸脇苦満が強く、口の中が粘ついたり苦かったりして、便秘、肩こりを訴えるような肥満に適しています。腹直筋が緊張して堅く、お腹が張ったり、みぞおちのあたりが痛むこともあり、ときには咳の症状がある場合にも用います。

桃核承気湯(トウカクジョウキトウ)

実証タイプ。体力があり、赤ら顔でのぼせが激しく、便秘しがちなタイプで、女性なら月経異常がある場合の肥満に用います。腹力が強く、お臍の左斜め下1-2cmのところに強い圧痛があり、手足の冷えや頭痛、肩こり、耳鳴りなどの症状がある、動悸がするなどの人もこの処方が適しています。

防已黄耆湯(ボウイオウギトウ)

中間証・虚証タイプ。色白で締まりがなく水太りしたタイプの肥満に用います。脈力、腹力ともに弱く、よく汗をかき、その割りには小水が少なく、疲れやすくて腰から下が重く、ひざの痛みや足のむくみがあるという場合にも効果があります。

「風邪を引くと、何故よく眠るのか？」について

今、インフルエンザA型が街の中を闊歩しています。

これも風邪です。人間は、一年間に何回風邪を引くのでしょうか。

寝込んで「うんうん」うなる事はないにせよ平均6回位は風邪にかかるといわれています。

その昔、風邪は感冒と呼ばれていたそうです。

辞書を引くと「体を急激に寒気にあてた際などに起こる呼吸器系の疾患の総称」(風邪)とあります。確かに、寒い冬に流行するので、原因は「寒さ」だと昔の人が考えたのも無理はありません。

しかし、風邪の80-90%は、ウィルスが原因で起こってくることが分かって来ました。しかも、風邪ウィルスの種類は100種類とも200種類以上とも言われ、その上、ウィルスは形を変え続けるので、風邪をひく機会はたっぷりあるというわけです。

よく風邪を引く人は、自分の人生をちょっと振り返ってみてください。

すでに何十種類以上ものウィルスが体に浸入したということになります。

ウィルスは鼻や喉などの粘膜から感染すると言われています。通常は粘液があるため、細菌やウィルスが感染しにくく、また、痰などに混じって外に出すことができますが、日本の冬は、非常に乾燥しますので(室内も暖房などでかなり乾燥しています)、粘膜の水分が失われて、本来のように機能することができなくなってしまいます。そして、なんといってもウィルスは乾燥しているところが大好きですから、この時とばかりに侵入してくるわけです。

風邪の症状といえば、寒気がする、発熱、頭が痛い、くしゃみ、鼻水、咳、のどの痛みなどがあります。寒気がする以外は、なんとか体からウィルスを追い出そうとする人間の防御反応です。

もし、ウィルスに感染しても、咳も痰も熱も出ないとどうなるのでしょうか？

考えるだけで怖くなってしまいます。咳が続いたりなどすると大変苦しいものですが、ウィルスを出そうと体は頑張っているのだと思って回復を待ちましょう。

ところで、ウィルスの種類によってそれぞれ症状が違います。

インフルエンザは、高熱を出し、頭痛・関節痛・全身のだるさなどの全身症状が強くなります。ライノウィルス・コロナウィルスでは、くしゃみ・鼻水などの鼻炎の症状が主体です。アデノウィルスでは、喉がやられることが多くみられ、結膜炎をおこすこともあります。エンテロウィルスは、いわゆる夏風邪です。喉の痛みや、咳がみられます。

しかし、風邪を引くかどうかの分かれ目は、ウィルスが身体に侵入して来た時に抵抗力があるかどうかです。

過労や睡眠不足で体調が万全でない時は、感染防御システムの機能が十分に発揮できません。そうしますと、運悪く風邪を引いてしまいます。

風邪ウィルスが、人間の身体に入ってしまうと、免疫機能がフル活動を始めます。サイトカインの登場です。これには、インターフェロンも含まれますが、ウィルスと戦って熱を出させる一方で、眠気を誘発させます。眠ることで、エネルギー消費を最小限に抑え、ウィルス退治に余ったエネルギーを効率よく利用し治癒できることとなります。

風邪を引いたら、身体が最も求めているのは、薬ではなく睡眠なのです。

風邪を引いた時の注意事項

1. ゆっくり睡眠をとり、心身を休める
2. 体を温かく保ち、のどの乾燥を防ぐ
3. 消化がよく・栄養のあるものを摂る
4. 熱がある場合には、水分をたくさん摂る
5. 手洗い・うがいを実行し、常に清潔を保つ

乾燥した「喉」は、ウィルスの繁殖に最適な環境です。喉が乾燥すると異物を排出する粘膜が乾燥して繊毛のはたらきが鈍り、ウィルスが侵入し易くなってしまいます。繊毛とは鼻や気管にあり、ちりやほこりをはじめ、ウィルスや細菌の侵入を防ぐ役割をしています。風邪を予防するには喉の潤いを保つことはとても大切です。マスクを着用すれば、冬の乾燥した空気から喉の潤いを守ることができます。

もちろん、マスクには外からのウィルス感染を防いだり、他人に風邪をうつさないようにするという役割もあります。

風邪をひきましたら、身体を休めて睡眠を充分に取ってください。そして、普段チョット恥ずかしくてもマスクをご愛用下さいーみんなと自分のために。早く、風邪の季節が終わって欲しいです。

しかし、もう2月になり、つらい花粉症の季節が到来しようとしています。今年は、花粉の飛散量が少ないといわれています。チョット安心しますが、この原稿を書いている時も、何故か目がショボショボします…僕だけ花粉症!!

 鈴木皮フ泌尿科クリニック