



ちまたの食べ物話 ウソ? ホント?



Q. コラーゲンを食べれば美肌は保たれるの?

A. × そうとは言えません。

コラーゲンとは、身体の中で皮膚や骨、血管などに多く含まれるたんぱく質の一つで、体内のたんぱく質のうち約30%を占めています。食品では豚骨スープや鶏の皮、魚の煮汁などに多く存在します。コラーゲンが熱によって変性したものがゼリーの原料

でお馴染みのゼラチンです。たんぱく質は、消化の際にアミノ酸やペプチドと呼ばれる小さな分子に分解されてから吸収されます。コラーゲンの場合、通常のたんぱく質とは違い特別な酵素によって分解・吸収されます。

つまり…

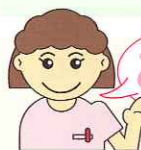
コラーゲンを摂取したからといって、「コラーゲンとして」直接体内に吸収されるわけではないのです。また、コラーゲンは体内でビタミンCなどの働きによって合成されます。かといって、コラーゲンを体内で合成させるために、コラーゲンの構成要素であるアミノ酸(ヒドロキシプロリン)を摂取しても、体内で必ずコラーゲンになるわけではありません。

そもそも…

「コラーゲン入り」の美容液などがたくさん存在しますが、コラーゲンが皮膚から吸収・利用されることはないのです。皮膚に塗布することで外部からの刺激を緩和したり、保湿効果はあるかもしれませんが、他にも、関節炎に良いとか、アスリートの方は「コラーゲン入り」の食品を補給すると良いというような話がありますが…日本人ではまだまだ体内での機能が十分に証明されていないことも多いことが現状です。

ということは…

健康食品やサプリメントがブームと
なっていますが、まずは、日ごろの食生活を見直していく
ことが健康への近道かもしれませんね!!



ご報告 乳がん検診(マンモグラフィーサンデー)を開催

10月16日(日)に、毎年恒例となりました乳がん検診「ジャパン・マンモグラフィーサンデー(JMS)」を実施しました

JMSとは、子育て・介護・仕事など多忙な平日を過ごす女性のために日本乳がんpinkリボン運動(NPO法人J.POSH)が全国の医療機関や自治体の検診担当部門に呼びかけた「10月第3日曜日に全国どこでもマンモグラフィー検査が受診できる環境作り」への日本で初めての取り組みです。

当日は、30代の方から70代の方(計23名)が受診に来られました。予約制のため、待ち時間なくスムーズな検査が行われました。

受診後のアンケートでは、毎年参加されている方が多い中、若い方々が初めて参加されるケースも多く見られ、JMSプログラムの活動が広く認知されてきているのだと実感しました。他にも、「日曜日なので休暇を使わず、受診できてありがたい」、「受診したくても出来ない人が沢山いるので、このような機会が増えれば良いと思います」など、JMSプログラムに賛同する医療機関として改善すべき意見もいただきました。

今後もJMS賛同医療機関として、多くの方が受診できる環境作りに協力していきます。

子育て、介護、仕事など
多忙な平日を過ごしておられる女性の皆様へ

10月16日 曜日

乳がんマンモグラフィー検査を受診できる日曜日です。

乳がんは早期発見・治療すれば「治癒」が可能です。

J.M.S

10月16日(日)にマンモグラフィー検査が受診できます。

当日は10月16日(日)にマンモグラフィー検査が受診できます。

【診療科目】内科、呼吸器内科、消化器内科、循環器内科、神経内科、腎臓内科、外科、呼吸器外科、消化器外科、乳腺外科、肛門外科、整形外科、形成外科、脳神経外科、心臓血管外科、小児科、婦人科、皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、アレルギー科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、血液浄化療法、人間ドック、特定健診

【受付時間】平日：8:00~12:00(診察開始9:00より) 12:30~16:30(診察開始14:00より)
土曜：8:00~12:00(診察開始9:00より)
休診：日曜・祝日

【24時間救急応需】救急の場合は24時間体制で、随時対応いたします。来院する前に、必ずお電話でご確認ください。

あさひだより Vol.10 2012.1
発行／横浜旭中央総合病院 広報委員会
〒241-0801 神奈川県横浜市旭区若葉台4-20-1
IMSグループ 医療法人社団 明芳会 横浜旭中央総合病院
TEL:045-921-6111 FAX:045-921-4931
横浜旭中央総合病院 で 検索
URL: http://www.ims.gr.jp/asahi-hp/

あさひだより 10

横浜旭中央総合病院

Vol.10
2012/1月

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

歩けないのは年のせい??

“腰部脊柱管狭窄症について”

“普段は何も症状が無いけれども、歩いているとだんだん足が重くなり力が入らない、足がしびれて動けなくなる、足が痛くなってしまふ。そこで座ったり、しゃがんだり、立ち止まったりすることで症状が良くなり再び歩くことが出来るようになる”などの症状はありませんか?これを“年のせい”だと諦めている人はいませんか??



整形外科部長 杉崎 慶三

実はこれは間欠性跛行という症状で、腰部脊柱管狭窄症の典型的な症状の一つです。腰部脊柱管狭窄症とは、腰の脊椎にある脊柱管という神経が通るトンネルが狭くなるために神経が圧迫されて起こる病気で、朝ズバの司会者みのもんたさんが手術を行ったことで一躍有名になりました。ヘルニアと同じように坐骨神経痛も症状の一つですが、年齢的な変化によって背骨が変形し狭窄が進行するので、ヘルニアと違って比較的中高齢の患者さんに多いのが特徴です。これがひどくなると立っているだけで足が痛くなる、腰が重くなるなどの症状や、足の麻痺などの筋力低下、尿漏れ、排便感の消失などの膀胱直腸障害などが出現することがあります。

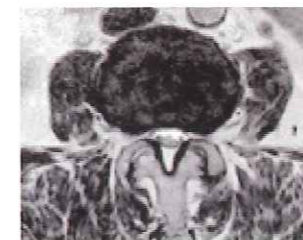


診断はレントゲン、MRI検査にて行います。特にMRIは神経の圧迫程度が詳細に解り、且つ身体への侵襲もないため非常に有用な検査です。間欠性跛行は足への血管が詰まる病気である閉塞性動脈

硬化症でも起こりえるので鑑別を要します。これはABIという、血圧測定のような簡便な検査で診断可能です。閉塞性動脈硬化症は悪化すると足の壊死などの怖い合併症があるので要注意です。そのため間欠性跛行の原因を早めに診断することが大事になります。



治療は内服加療から開始します。神経圧迫によって起こった血流障害が間欠性跛行の原因の一つなのでプロスタグランジンE1誘導体(オパルモン等)という血行改善薬が主となります。それでも改善しない場合、ブロック注射なども行いますが、歩行距離が100m以下と短くなり、歩行時間が5分を切るようになって生活に支障が出ると手術を考慮します。手術方法はその病態によって様々ですが、基本は神経圧迫の除圧術です。手術後、間欠性跛行は劇的に改善することが多く生活が劇的に変わったとおっしゃる患者さんはたくさんいます。(旅行に行けるようになった。散歩ができる。買



正常な脊椎



【MRI】

腰部脊柱管狭窄症

い物が楽しいなど)歩けなくなったことが必ずしも“年のせい”ではないこともあるのでちゃんと調べましょう!!

日本整形外科学会ホームページより抜粋

冬季の感染症 — インフルエンザについて —

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって引き起こされる急性感染症で、流行性感冒とも言います。毎年冬になると猛威をふるい、学校などでも学級閉鎖が相次ぎます。平成21年に大流行した新型インフルエンザは記憶に新しいところです。稀に、合併症を起こし、命を落としてしまうこともある怖い病気です。「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」でも、「五類感染症」に定められています。



インフルエンザ(流行性感冒)と風邪(普通感冒)の違いは、病気の原因となるウイルスの種類が違います。風邪の場合は最初、喉や鼻の症状が現れますが、インフルエンザの場合はいきなり38~40度の高熱が出ます。また、倦怠感や筋肉痛、関節痛などの強い全身症状が出るのも特徴です。また、風邪は比較的短期間で症状が治まるのに対し、インフルエンザは5日間ほどこの辛い症状が続きます。



小児科部長 保崎 一郎

◎ 感染経路

インフルエンザはくしゃみや咳、痰からの微粒子によりうつる飛沫感染が一般的です。くしゃみなどにより空気中に吐き出されたウイルスを、吸い込むことでインフルエンザにかかってしまいます。



◎ 流行時期

日本でのインフルエンザの流行時期は12月から3月頃です。インフルエンザウイルスが空気中で長生きすること、冷たく乾燥した空気のせいで、喉や鼻の粘膜が弱まってしまうことも一因です。また、年末年始で多くの人が集団で全国を移動することにより簡単にインフルエンザウイルスが広がってしまいます。

◎ 予防接種

インフルエンザを予防する最も効果の高い方法は、インフルエンザが流行する前に、ワクチンを接種しておくことです。また、予防接種をしておくこととインフルエンザにならなかった場合でも、予防接種をしていない人と比べると、症状が軽くなる傾向があります。

以前のインフルエンザワクチンには保存剤としてチメロサル(水銀製剤)が使用されていましたが、現在、当院で使用しているインフルエンザワクチンにはチメロサルは入っておりません。

◆ 予防接種をした方がいい人

インフルエンザにかかると重症化する可能性があると考えられる小さな子供、心臓や肺の慢性疾患や気管支喘息を持っている人、また、こういった人達の世話をし

**かぜに
気をつけよう**

ている人などは、インフルエンザの予防接種を受けた方がいいでしょう。65歳以上の人には、各市町村から予防接種に対して補助があります。金額は市町村で異なりますので、確認が必要です。また、妊娠中の方も接種が推奨されています。インフルエンザが流行する前、11月頃には接種を受けておきましょう。

◆ 接種回数

ワクチンの接種は、小児は原則として2回、成人は1回行います。小児は1回目の接種から1~4週間の間隔を開けて2回目を接種します。3から4週間後に2回目を打つのが理想的です。内容はインフルエンザA型、B型、新型の3種類です。本年より、3歳以上は1回0.5mlと1回の接種量が増えました。(昨年は3歳~6歳は0.2ml/回)0.5mlを2回ですから、3歳の子は成人の2倍量を接種することになりました。

◆ 予防

インフルエンザの予防接種を受けているからといって、必ずしも罹患しないとは限りません。ですから、日常生活の中でも、予防を心がけなければいけません。また、インフルエンザだけではなく、風邪の予防にもなります。自宅に戻ったときは、うがいと手洗いをし、できれば洗顔までするといいでしょう。日頃からなるべく人ごみを避けたり、完全ではありませんが外出時はマ

**予防接種で元気に過そう!!
健康ファミリー**



◎ 検査

インフルエンザの検査の方法は3通りあります。検体を採取する際、鼻の奥に綿棒を入れて採取する医療機関がほとんどのようです。

インフルエンザの検査は、発熱してから24時間以内だと、正確な検査・診断が行えません。特に子供の場合、高熱が出るとすぐに病院に連れていきがちですが、検査の感度は低いと考えておきましょう。発熱後24時間以内の検査で陰性がでた場合でも、次の日になっても熱がさがらなければ、再度インフルエンザ検査を受けた方がいいでしょう。1回目が陰性でも、2回目で陽性の結果が出ることも多くあります。特に新型のインフルエンザは以前の季節性のインフルエンザに比べ早期の陽性率は低いといわれています。これは新型インフルエンザウイルスが咽頭よりも気管支で増殖するためだといわれています。もちろん自己判断で解熱剤を使うのは絶対にやめましょう。



◎ 治療

インフルエンザを発症した場合、できれば48時間以内に治療を開始しましょう。48時間を過ぎてしまうと、有効な薬も効かなくなってしまいます。抗インフルエンザ薬は、ウイルスの増殖を抑える薬です。ウイルスの数がピークになる48~72時間より前に薬を投与することにより、ウイルスが増えるのを抑え、インフルエンザの期間を短くすることができます。

【タミフル】

タミフルはインフルエンザA型・B型どちらにも有効な薬です。ただし、B型に対しては効きにくい傾向があります。未成年者が服用することによる異常行動が問題となり、タミフルの副作用ではないかといわれてきましたが、その因果関係はハッキリしていません。

【リレンザ】

インフルエンザA型・B型どちらにも有効な薬です。吸入するタイプで、技術的に吸入が可能5歳以上の子供に使われます。パウダー状になっていて、口から吸入します。

最後に

2009年にパンデミックとなった新型インフルエンザは日本で約2000万人が罹患したといわれています。小児では約6割にあたる1200万人が罹患しました。しかし、死亡例は数十人(小児で)であり、インフルエンザに罹患しても慌てずに対応することを願います。現在最も効果的であると思われる予防接種を受け、規則正しい生活を送ることで、罹患率は大きく減少すると思われます。