

みんなの生き生きライフ

—神戸市医師会だより— 第33号
年3回発行 2017.6月

健康 と 笑顔

健康ZOOM UP
性感染症②

ホームドクターに聞く!
健康アドバイスQ&A

ぶらり湯けむり紀行
有馬温泉
銀の湯

コラム
混合診療について

一般社団法人神戸市医師会

〒650-0016 神戸市中央区橘通4丁目1番20号 TEL(078)351-1410
ホームページ <http://www.kobe-med.or.jp/>

特集

「腰痛」

注意しなければならぬ「腰痛」と
そうでもない「腰痛」



【腰痛】

注意しなければならぬ「腰痛」と そうでもない「腰痛」

多くの方が腰痛のために悩んでおられます。日本人男性が訴えている症状の中で

腰痛は第1位を占めています。しかし、その腰痛はいろいろな要素が複雑に絡み合っているため、

明らかでないことが多く、理解しにくい症状のこともあります。

ここではその中でも、「注意しなければならぬ」「腰痛」と「そうでもない」「腰痛」について

理解していただくようと考えて、この文章を書きました。



これをお読みの大部分の方は、

これまでの人生で一度ならずとも

腰痛に悩まされたことがあると思

います。実に84%の方が一生のうち

に腰痛を経験すると言われていま

原因が明らかな「腰痛」と 明らかではない「腰痛」

腰痛には、ようついせいけんぼ腰椎椎間板ヘルニアな

どのように原因の明らかな「特異的

腰痛」と、原因をきちんと決められな

い「非特異的腰痛」の二つがありま

す。驚くべきことに、原因の明らか

な「特異的腰痛」は全体の15%しか

ありません。残りは、はっきりした

原因がわからない腰痛ということ

です。多くはある一定の期間の症状

の後に改善してしまつので、その原

因を特定することが難しいのです。

「レントゲンで年齢変化が強いから
でしょ」「せんちんちゆう仙腸関節がずれて歪んで

るからでしょ」等、原因がはっきりし

ないため、わけのわからない説明が

なされることが多くなります。

原因の明らかな腰痛 (特異的腰痛)

注意しなければならぬ

腰痛

腰痛の原因になる病気には「腰椎椎間板ヘルニア」、「腰椎分離症」、「腰部脊柱管狭窄症」、「圧迫骨折」、「背骨の感染症」、「がんの転移」、「背骨の腫瘍」等があります。ただし、「ヘルニア」とか「狭窄症」はMRIを見ただけで診断されることが多いようです。患者さんの訴えと患者さんを触診した所見の両方を吟味したうえで、それを説明できるレントゲンやMRIがあつて初めて、その患者さんの病気が診断できるのです。

また、背骨の病気以外にも「尿路結石」(おしっこ)の通り道が石で塞がつて痛みが出現します(や「大動脈瘤解離」(大動脈の壁が膨れて壊れる病気です。放置すると命に関わる)があります(、「子宮内膜症」などの婦人科疾患)、「脾臓がん」など内臓の病気」等が腰痛の原因になります。これらの病気は、腰が痛いのに背骨は悪くなく、でも、悪化しますので、その可能性について知っておく必要があります。

これら原因の明らかな「特異的腰痛」の多くは、注意しなければなら

ない「腰痛」なのです。適確な診断を受け、早くに治療を受けることが必要です。だから痛み止めを服用したり、「向」に改善しない牽引や整体・マッサージを受け続けないようにしましょう。病気を熟知した先生に診察を受け、今後の治療方針を決めていただくことが重要です。

原因が明らかでない腰痛 (非特異的腰痛)

それでもない？腰痛

原因が明らかでない「非特異的腰痛」は85%もあります。おそらく、MRIなどでは判断できない靭帯や筋肉、関節など腰を支えている組織が傷むからだろうと推測されますが、決め手はありません。

「非特異的腰痛」は、その持続期間から「急性」と「慢性」に分けられます。「急性腰痛」は、「ぎっくり腰」のことで、2週間位痛みが持続し、4週間以内で治るものです。急性激しい腰痛が出現するため、最初の数日は動けないほどです。昔は安静が

重要とされてきましたが、最近では絶対に安静が必要なわけではないとされています。条件さえ合えば、怖がらずに消炎鎮痛剤を服用しながら、必要に応じて動いた方が良いでしょう。「慢性腰痛」は痛みが3カ月以上持続するものです。「慢性腰痛」の痛みは強くはありませんが、長い期間持続するため悩まされます。腰痛が「慢性化」する要因には、腰への負担が仕事や生活で繰り返されること(長時間の同じ姿勢、お

じぎやねじれなど急激あるいは不意な動作)、運動不足、喫煙、職場や家庭などでの人間関係による心理社会的ストレス等があります。これら「負」の要素からできるだけ脱却していくことが望ましいのです。

原因が明らかで注意すべき特異的腰痛が隠れていませんか？

原因が不明で、いったん「非特異的腰痛」と診断されていても、その時点で原因がわからなかっただけ

ということもあります。原因が見過されていないか注意を払う必要があります。背骨由来の腰痛は、背骨を動かすと強くなりますが、内臓や血管の腰痛は背骨の動きとは関係なく強くなります。どんどん悪化していく「非特異的腰痛」の場合には要注意です。

繰り返しになりますが、「注意しなければならぬ腰痛」なのかどうかをきちんと判断してもらう必要があります。決して、いい加減な「頭で腰痛を治す」とか「骨盤のずれを治す」、「身体を矯正して…」等と惑わされないように、取り返しのつかないようにしましょう。

みなさんのその腰痛をきちんと評価し、慎重に経過を観察して助言をくれる医師に相談されることをお勧めします。

(神戸労災病院 院長 鷲見正敏)

性感染症②



前号では、性行為によってヒトからヒトへうつっていく性感染症のうち、梅毒、淋菌感染症、性器クラミジア感染症、性器ヘルペスウイルス感染症、尖圭コンジローマ、HIV感染症/エイズが、感染症法という法律で、全数または定点届出対象となっていること、そのうちの梅毒、淋菌感染症、性器クラミジア感染症について解説しました。今回は、残り3つの性感染症についてお話します。

●性器ヘルペスウイルス感染症

単純ヘルペスウイルス(Herpes simplex virus: HSV) 1型(HSV-1)、または2型(HSV-2)の感染によつて、性器に痛みを感じ、水疱や浅い潰瘍ができる病気で、オーラルセックスで口腔内や口唇ヘルペスが性器にうつることもあります。HSVが放出されているセックスパートナーとの性的接触により、2〜10日間の潜伏期後に、外性器に病変が出現します。性器にかゆみや違和感を伴った直径1〜2mmの複数の水疱が出現し、第3〜5病日から水疱が破れて融合し、円形の有痛性の浅い潰瘍となり、1週間前後に最も痛くなります。早く抗ヘルペスウイルス薬を服用すれば楽になります。HSV-2感染は一旦、良くなつて

も、疲れたときなどに、再発することがあります。再発時の症状が重いや何回も再発する人には、再発抑制のために抗ヘルペスウイルス薬が適応となります。

●尖圭コンジローマ

尖圭コンジローマは、性器へのヒト乳頭腫ウイルス(human papilloma-virus: HPV)感染による性感染症の一つです。3週〜8カ月(平均2〜8カ月)の潜伏期を経て、感染部位に鶏冠状の疣贅(いぼ)として発症します。痛くも痒くもないのですが、放っておくとだんだん大きくなりますので、治療が必要です。クリームの外用による薬物療法、凍結療法、レーザー蒸散などによる外科的療法などがあります。ぞくに子宮頸がんワクチンと呼ば

●HIV感染症/エイズ

HIV感染症はヒト後天性免疫不全ウイルス(human immunodeficiency virus)がリンパ球に感染した状態をいいます。感染リスクは男性同性間性的接触を含めた性交渉が中心です。HIV感染症は無症状の時期が数年続きますが、やがてCD4陽性Tリンパ球(CD4)数が減って、エイズを発症します。エイズの発症というのは、健康な人なら通常では罹らないような特殊な肺炎やカンジダ症などが見られる状態をいい、CD4数が極端に減少すると、重症の感染等に罹り、致命的となります。エイ

ズを発症していないHIV感染症の段階で診断がつけば、抗HIV療法(内服薬を服用し続けること)でエイズに至ることなく、通常の生活ができ、多くの罹患者が長生きできる時代となりました。抗HIV療法のガイドラインは、世界的には米国保健省DHHSのガイドライン(<https://aidsinfo.nih.gov/>)が基本とされています。日本では厚生労働科学研究費補助金研究による「抗HIV治療ガイドライン」(<http://www.hart-support.jp/>)とHIV感染症治療研究会が作成している「HIV感染症治療の手引き」(<http://www.hiv.jp.org/>)があります。基本的には差異はなく、両者ともインターネットで見ることができます。

有馬温泉 銀の湯

ぶらり 湯けむり 紀行

日本三古湯のひとつとしても名高い有馬温泉。茶褐色の含鉄塩化物泉(金泉)が名高いが、泉源により無色透明なラジウム泉や炭酸泉なども湧出しており、「銀泉」と呼ばれて親しまれている。行基開山を伝える温泉寺、秀吉の正室北政所ゆかりの念仏寺からほど近い「銀の湯」は、有馬を代表する神戸市営の外湯施設。館内には秀吉時代の浴場をイメージしたという岩風呂や、気泡浴槽、うたせ湯、スチームサウナなどの入浴施設があり、落ち着いた雰囲気の中でゆったりと温泉浴が楽しめる。泉質はその名の通り炭酸泉とラジウム泉を混合したもので、幅広い効能が期待できる。隣接する極楽寺境内にある「太閤の湯殿館」は、無類の有馬好きで知られた秀吉の「湯山御殿」跡。発掘出土品やゆかりの古文書、当時の蒸し風呂の復元模型や岩風呂遺構などが展示されている。



外観



岩風呂をイメージした浴室

泉質等／炭酸泉(炭酸水素塩泉)、ラジウム泉(単純放射能泉)
効能／神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動マヒ、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、慢性皮膚病、疲労回復など

Information

営業時間／9時～21時
定休日／第1・3火曜(祝日の場合は営業、翌日休)、1月1日
料金／中学生以上 550円、小学生 290円、幼児 無料
※2館共通券(金の湯・銀の湯) 850円
※2館券+太閤の湯殿館入場券 1,000円



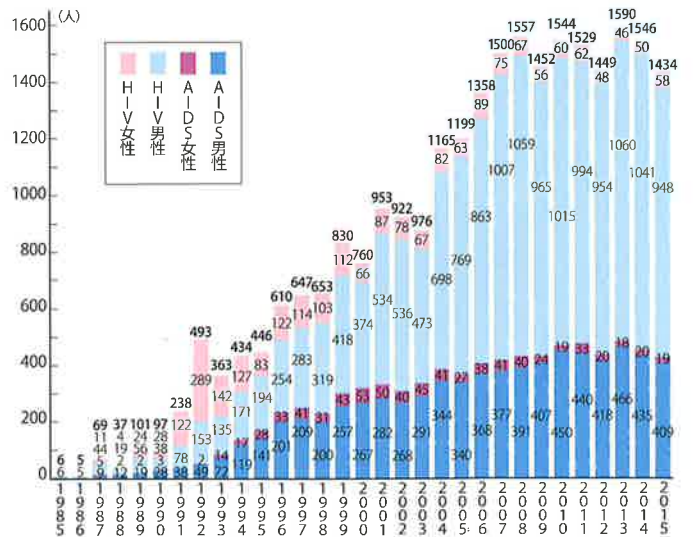
TEL.078-904-0256
神戸市北区有馬町1039-1
アクセス／神戸電鉄有馬線「有馬温泉」から徒歩約10分。JR「三ノ宮」・阪神・阪急「神戸三宮」駅前バスターミナルから「新神戸」経由の有馬温泉行バスあり(阪急バス、神姫バス、JRバス)。「有馬温泉」バス停より徒歩約10分。

HIV感染症／エイズは感染症法の全数届出対象疾患で、ここ数年、年間約1,500例の新規発生報告(図)があり、累積報告数は、2015年末で約26,000例となっています。よく効く薬がどんどん開発されてきたとはいえ、まだ完全に治す(薬を服用しなくてもよい状態に導ける)ところまでは至っておらず、一旦、抗HIV療法を開始したら一生続けなければいけないという負荷がかかります。また、HIV感染症に罹っているか

どうかは、血液検査をしないとわからないので、心配であれば、保健所の匿名無料検査などを受診されることをお勧めします。検査を受けていないために、HIV感染症に罹っているという自覚がなく、いわゆる「いきなりエイズ」といわれる重症肺炎などで診断される人も多いのが我が国の現状です。近い将来には、健診項目にHIV感染症の血液検査を入れるなどの施策(しよく)が必要かもしれません。

とは、日本性感染症学会のホームページに「性感染症診断治療ガイドライン2016」(<http://jssu.unin.jp/pdf/guideline-2016.pdf>)を掲載しています。ぜひご覧ください。
(三田市民病院院長 荒川創)

●HIV感染者・エイズ患者報告数の年次推移



(平成27年エイズ発生動向年報より)

Q&A



水いぼや、とびひが出来たら、どうしたらよいのでしょうか? (20代女性)



水いぼの場合

水いぼの正式名称は「伝染

性軟属腫なんぜんしゆ」といいます。ウイルスの感染により、免疫力の弱い幼稚園児や小学校の低学年の子どもに、14日〜50日程度の潜伏期間を経て発症します。

このウイルスの感染力は弱いので、プールや、お風呂の水を介してうつることはありませんが、直接患部に接触することや、患児が使ったビート板やタオルを共用することで、皮膚の表面に水いぼのウイルスがついて他人や他の場所に感染することがあります。水いぼは一度かかっても免疫がなかなか出来ないで、年齢が小さいうちは繰り返し感染します。

水いぼは放置していても半年〜2年程度で自然治癒することが多いですが、その間にどんどん数が増えてしまう場合もあるので、数が少ないうちに1つずつ取る治療方法が一般的です。ただし、水いぼを取る治療は痛みを伴うので、数が多い場合は痛み止めの

テープを貼ってから取ることをお勧め

します。他にもいろいろな治療方法があるので、専門のお医者さんに相談して早めの手当てを心がけてください。

水いぼがある間でもプール参加は可能ですが、肌が直接接触するタオルや水着、ビート板や浮き輪の共有は避けてください。また、水着から出ている部分に水いぼがある場合は、ラッシュガードなどを着用するなどの対策をとって、お友達にうつさないよう気をつけましょう。

とびひの場合

とびひの正式名称は「伝染性膿痂疹しん」といいます。虫さされやあせもなどの掻き傷や、乾燥肌のような皮膚の傷に細菌が入り込み、患部をかきむしることで回りの皮膚に細菌が広がることで発症します。

「少し傷つばいかな…」と思っていたら、次の日には体のあちこちにジユクジユクした湿疹が火事の火の粉が飛び火するように広がるため、「とびひ」と

呼ばれています。

とびひの原因となる細菌は、主に黄色ブドウ球菌と化膿連鎖球菌の2つです。これらの細菌は健康な皮膚や鼻の中にも常在している菌で、特殊なものではありません。そのため、肌のバリア機能が弱い幼少期は何度でもかかる病気です。

とびひの治療は抗菌剤(化膿止め)が中心になり、かゆみが強い場合はかゆみ止めを併用します。1〜2力所ならば塗り薬だけでも治りますが、数が多い場合やガーゼが当てられない頭などにとびひが出来た場合は飲み薬が必要になります。ジユクジユクした汁が他の部分に付くと、自分だけでなく他人にも感染が広がるので、必ず患部を大き目のガーゼなどで保護することが大切です。



この病気は悪化すると重症化することもあるので、「とびひかな?」と思ったら早めに専門のお医者さんに相談しましょう。

また、とびひになった時はプールは避け、お風呂は入浴せずに、シャワーで皮膚の表面の汚れだけを流し落とすようにしてください。患部をこすったり、タオルでゴシゴシ拭くのも禁止です。タオルの共用も感染を広げることになるので注意しましょう。

コラム Column



混合診療について

多くの方は、診療所や病院に行くとき、まず受付で保険証を提示されると思います。これは受診される医療機関で保険診療を受けることを前提とするもので、受付の人から毎月1回は必ず「保険証を提示してください」といわれると思います。

混合診療とは、このような保険診療と保険診療でない医療が組み合わされた医療のことをいいます。言い換えれば、公的な保険が適応される保険診療と患者さんが自己負担で受ける保険適応外の自由診療を組み合わせた医療のことです。現在の日本の保険医療制度では、この混合診療は原則として禁止されていますが、差額ベッドや歯科の治療で金や合金を詰め物に使用した場合などは、例外的に混合診療が認められています。

入院された方なら、医療機関からの領収証の明細で差額ベッドの代金は保険診療とは別に料金がかかっていることに気づかれた方もおられると思います。しかし、原則的に混合診療を実施した場合は、保険診療分も含めてすべて自己負担となります。このように混合診療は、患者さんの負担が大きくなり、貧富の格差がそのまま医療の格差につながる恐れがあり、また、安全でない医療が自由診療として行われる恐れがあります。

一方、患者さんが受けたい医療がすべて保険診療として認められていないことも混合診療につながるため、患者さんがかかりつけ医に相談して現在では保険の適応がない医療も受けられる「患者申出療養制度」が平成28年4月よりスタートしました。まず、かかりつけ医に相談してください。

1.「健康と笑顔」はどこでお持ち帰りになりましたか？

- ① 病院・診療所
- ② あんしんすこやかセンター
- ③ その他 ()

2. 今号の「健康と笑顔」で興味のある記事は？

- ① 特集 腰痛
- ② 健康ZOOM UP 性感染症②
- ③ 湯けむり紀行
- ④ ホームドクターに聞く! 健康アドバイスQ&A
- ⑤ 混合診療について

3. 本誌の感想、今後取り上げてほしいテーマなどがございましたら、ご記入ください。

Present

抽選で1,000円分の 図書カードを20名様にプレゼント



応募方法

左のハガキに必要事項を記入し切手を貼ってお送りください。
8月31日必着。当選者へは9月中に賞品を発送します。
なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

看護師を目指してみませんか？

あなたの優しさを力に 社会を癒す資格を取ろう



3年課程 全日制



学校長推薦 試験日=平成29年11月11日(土)
社会人入学 試験日=平成29年11月11日(土)
一般入学 試験日=平成30年 1月 6日(土)

詳しくは本校にお問い合わせください！

神戸市医師会看護専門学校

神戸市西区学園西町4丁目2番

☎078-795-4884

●休日急病電話相談センター

平成26年10月5日(日)より

相談日時

休日/9:00~16:40

☎078-362-1599

●西部休日急病診療所(前:小児科休日急病診療所)

平成26年10月5日(日)より新たに内科の診療を開始し名称を改めました

診療科目

小児科・内科

受付時間

休日/9:00~16:40

神戸市西区学園西町4丁目2

☎078-795-4915



●神戸こども初期急病センター

診療科目

小児科(中学生まで)

受付時間

月~金曜日/19:30(診療開始は20:00)~翌朝6:30

土曜日/14:30(診療開始は15:00)~翌朝6:30

休日/8:30(診療開始は9:00)~翌朝6:30

神戸市中央区脇浜海岸通1丁目4番1(HAT神戸内)

☎078-891-3999

郵便はがき

62円切手をお貼りください

6500016

神戸市中央区橘通4丁目1番20号
一般社団法人神戸市医師会
「健康と笑顔」プレゼント係

ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	()		