

みんなの生き生きライフ

—神戸市医師会だより— 第34号
年3回発行 2017.10月

健康 と 笑顔

健康ZOOM UP
花粉症をよく理解し、
早めの対策を心がけましょう

ぶらり湯けむり紀行
神戸みなと温泉 蓮

ホームドクターに聞く!
健康アドバイスQ&A

コラム
あの高額がん治療薬は今?

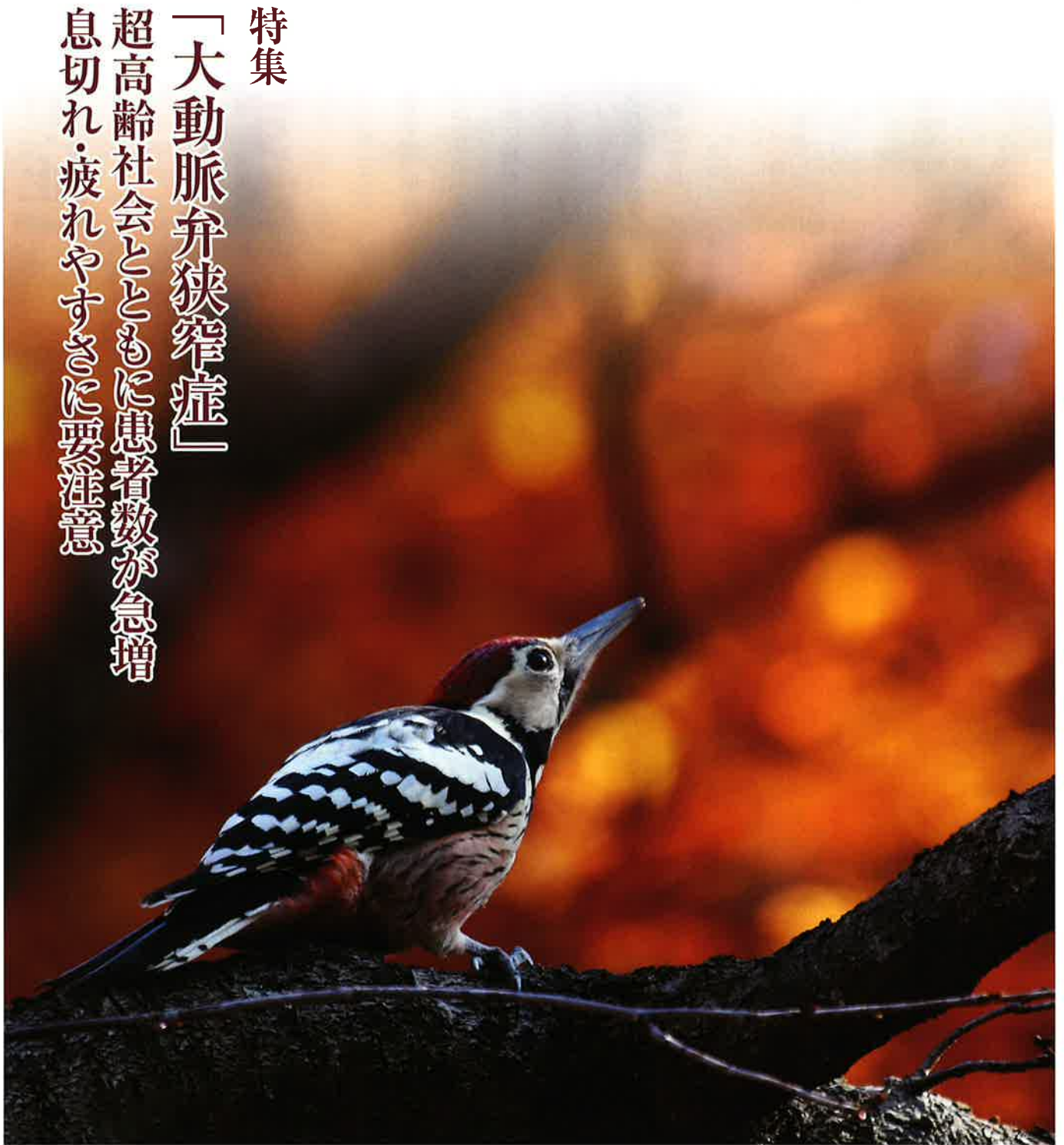
一般社団法人神戸市医師会

〒650-0016 神戸市中央区橋通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

「大動脈弁狭窄症」

超高齢社会とともに患者数が急増
息切れ・疲れやすさに要注意



【大動脈弁狭窄症】

超高齢社会とともに患者数が急増

息切れ・疲れやすさに要注意

大動脈弁狭窄症は、高齢者に多い心臓弁膜症ですが、年齢とともに進行して

息切れや胸の痛みを起すことがあります。重症になると命の危険を伴う病気ですが、

医師に聴診器で胸の音を聞いてもらうと早期診断に繋がります。



心臓の弁って？

心臓には上の部屋である心房と、下の部屋である心室が左右にあり、全部で4つの部屋があります。全身を流れて心臓に帰ってきた血液は右心房に入った後、右心室に流れ込み、肺へと送り出されます。肺で酸素をもらった血液は左心房に入り、左心室に流れ込みます。そして左心室は筋肉が力強く縮まる（収縮する）ことで血液を大動脈を

通じて全身に送り出しています。これら心臓の部屋と部屋の間には「弁」がついていて、血液が一方通行にしか流れないようになっています。左心室と大動脈の間の大動脈弁で、クラゲの頭のような薄い3枚の膜でできています。左心室が収縮すると大動脈弁は3枚の膜の間が大きく開いて大動脈に血液が出て行きますが、左心室が広がる（拡張する）ときには大動脈から血

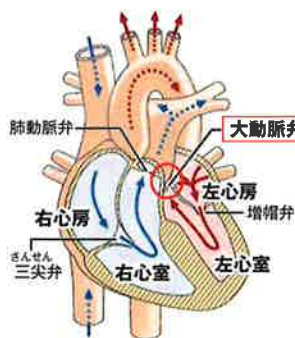
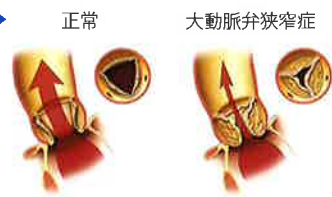
液が戻ってこないように3枚の膜はピッタリとくっついて大動脈弁が閉まります。

大動脈弁が開きにくくなる病気

大動脈弁は3枚の膜からなることが普通ですが、生まれつき2枚しかないという人も一部におられます。特に2枚しかない人では、大動脈弁の薄い膜は、年齢とともに表面

が傷んできて石灰（骨と同じ）成分がくっつくようになり重く開きにくくなります。3枚ある人でも、年齢とともに石灰成分は増えていく傾向にあり、高齢になると次第に大動脈弁が開きにくくなります。これが大動脈弁狭窄症です。超高齢社会を迎えた日本では、大動脈弁狭窄症の患者さんは急激に増加しています。

大動脈弁が開きにくくなるとど



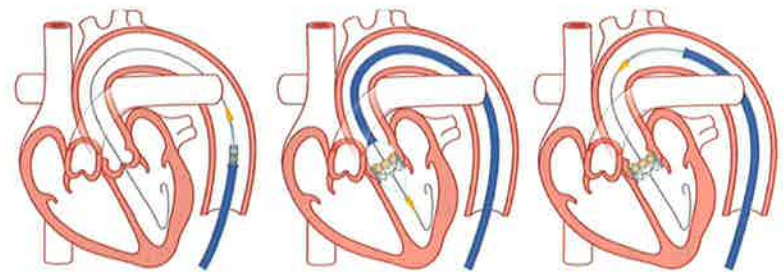
うなるでしょう。左心室は、同じ力で縮んで血液を送りだそうとしても、出口が狭くなったために、血液を送り出しにくくなります。全身や臓自体に必要なだけの血液を送り出せなくなり、また、左心室から血液が出て行きにくいいため、左心房や肺で血液が渋滞(うっ血)してしまふこともあります。これらのために、大動脈弁狭窄症の患者さんは、動いた時の息切れや倦怠感を自覚することが多く、ひどくなると胸が痛ん

だり、脳への血流が不足して意識がなくなる発作を起したりします。大動脈弁狭窄症の悪さの程度(重症度)は、循環器の専門病院で心臓超音波法を用いて診断することができます。しかし高齢者では、必ずしも大動脈弁狭窄やその他心臓の病気が重症でなくても、息切れや倦怠感を感じることは多いので、診断は必ず専門の病院で行いましょう。

**胸を切らない新しい治療法
「カテーテルを使った大動脈弁留置」**

大動脈弁狭窄症が重症になると、手術を行って新しい人工弁に入れ替える治療が必要になります。一般的に、胸が痛み出すと平均5年、失神を起すと平均3年、心不全を起すと平均2年で生命を落としかねないと言われています。手術の方法は、以前は胸を切って心臓を止めて切り開き、新しい弁を縫い付ける外科手術しかありませんでした。心臓を止めている間は体の外に血液を抜いて酸素を加えてから体に戻す「体外循環」を

使用するため、高齢の患者さんには負担が大きすぎる場合があります。そこで、2002年フランスで経カテーテル的大動脈弁留置(TAVI・TAVR)が開発されました。左図のように、多くの場合は太ももの付け根の動脈からカテーテル(チューブ)を挿入して大動脈弁のところまで人工弁を折りたたんだ状態で運びます。レントゲンで見ながら、新しい弁を風



足の付け根の動脈からカテーテル(チューブ)を入れて人工弁を運ぶ

風船で人工弁を広げて留置する

風船を取り除くと新しい弁が動き始める

(出典：TAVIのおおなし、エドワーズライフサイエンス社)

船で広げて留置します。体の負担が少ないので、ほとんどの患者さんは、手術翌日には歩行が可能です。一方、通り道の血管の太さが足りないなどの理由で、この治療ができない患者さんがおられますので、TAVIを行っている病院で検査を受けて頂く必要があります。

最後に

超高齢社会を迎えた日本では、高齢の患者さんが、いかに健康的に余生を送っていくかが重要な課題になっています。大動脈弁狭窄症をTAVIで治療することで、生活が一気に楽になる患者さんもおられる一方で、極度のフレイルや心臓以外の病気がある患者さんには、合併症のリスクを考慮した慎重な判断が必要です。主治医と専門病院の担当医、患者さんとご家族の間の密なコミュニケーションが必須と言えます。

(神戸大学大学院医学研究科内科学講座・循環器内科学分野 新家 俊郎)

花粉症をよく理解し、 早めの対策を心がけましょう



風邪とよく似た症状の花粉症。
風邪だと思い込み悪化させる
ケースも少なくありません。
早めに専門医を受診し花粉症の
メカニズムを知り、自分に合った
治療法を見つけましょう。

●花粉症の症状

鼻は呼吸器官の第一関門であり、普段から異物を排除しています。人体には異物(抗原)が体の中に入ってきたとき、これを排除しようとする働きがあります(免疫)。このうち過剰に反応するものがアレルギー反応です。鼻の粘膜で花粉に対するアレルギー反応が起きると、鼻のかゆみ、くしゃみ、はなみず(鼻汁)、鼻づまりといった症状が引き起こされます。

眼のかゆみ、涙(流涙)を伴うことが多く、他にのどの症状、咳、全身症状(倦怠感、微熱、頭痛、集中力の低下)などが出ることもあります。

●原因

花粉症はアレルギー性鼻炎のなかの季節性アレルギー性鼻炎とし

て位置づけられます。アレルギー性鼻炎は大別すると、二年を通して症状があるもの(通年性)、季節によって症状が出現するもの(季節性)に分けられ、それぞれに原因となる物質が異なります。季節性アレルギーのなかではスギ花粉症が最も有名ですが、他の様々な植物の花粉も原因となります。

花粉症の原因として代表的な植物は、スギ、ヒノキ、イネ科植物、雑草類です。近畿地方ではスギ花粉は2月の中旬から飛散し始め、ヒノキ花粉は3月中旬頃から飛散が始まります。スギ、ヒノキの花粉に含まれる抗原には共通部分が多く、スギ花粉症の方の多くがヒノキ花粉でも発症します。イネ科植物は春の終わりから初夏にかけて注意が必要です。秋には雑草

類の花粉(ブタクサ、ヨモギなど)が飛散します。

●診断

先に述べた症状があり、季節性であれば花粉症が強く疑われます。鼻の局所所見(鼻粘膜、鼻汁の性状)も大切です。原因物質(アレルギー)を知るためには血液検査を行うと有用です。代表的なアレルギーについて、血清特異的IgE抗体を測定します。

●治療

鼻アレルギー診療ガイドラインに示される治療法は、①患者さんとのコミュニケーション、②抗原の除去と回避、③薬物療法、④アレルギー免疫療法、⑤手術療法です。医師は問診、視診から診断をし、

充分に説明を行って患者さんと協力して治療を進めます。まず大切なことは、アレルギーが何であるかを知り、アレルギーを除去、回避するように努めることです。花粉症では外出時にマスク、眼鏡を着用すること、帰宅時には家の中に花粉を持ち込まないような配慮も必要です。花粉の飛散期には、テレビや新聞、インターネットで花粉の飛散状況を知ることが重要です。

しかし、これらの予防策にも限界があるため、薬剤を使った治療を行います。抗アレルギー薬にはアレルギー反応を抑制する作用、すでに起きてしまった症状を抑える作用があります。内服薬は主に抗ヒスタミン薬が使われます。症状が強い場合、ステロイド薬を局所的に、主に点鼻薬として用います。

ぶらり 湯けむり 紀行

神戸みなと温泉 蓮

明治の開港以来、150年の節目を迎えた神戸港。2015年12月にオープンした神戸みなと温泉 蓮は、沿岸部に櫛の歯のように並んだ突堤の一つ、新港第1突堤に位置する珍しいロケーション。海を隔てて神戸ポートタワーや神戸海洋博物館のあるメリケンパークに面している。地下1,150mから湧出する源泉は、塩化ナトリウム(食塩)、炭酸水素ナトリウム(重曹)を豊富に含み、湯冷めしにくく美肌効果や清涼感も期待できるという、ちょっと不思議でお得な泉質。泉温37.3度と浴用加熱や冷却の必要がほとんどなく、湧出量も毎分300ℓ以上を誇る。館内施設も充実しており、海を眺めて1日のんびりリゾート気分を楽しんだり、あわせて旧居留地や南京町などの周辺観光、メリケンパーク付近に発着する各種遊覧船での港巡りもおすすだ。



施設外観



露天大浴場



屋内大浴場

泉質等/ナトリウム-塩化物-炭酸水素塩温泉
効能/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、打ち身、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~24時(日帰り利用)
定休日/なし
料金/中学生以上 2,300円(平日)、2,700円(土日祝)
(表示料金に、別途消費税、入湯税を申し受けます)
※中学生未満は利用できません
※バスタオル、フェイスタオル、各種アメニティー、館内着などの無料貸出あり
※無料駐車場あり(7時間まで)



TEL.078-381-7000
神戸市中央区新港町1-1
アクセス/三宮駅南側ラウンドワン前から無料シャトルバスあり(平日30分ごと、土日祝は15分ごと)各線三宮駅から徒歩約20分、JR-阪神元町駅から徒歩約15分。

花粉症では、花粉が飛散し始める少し前から抗アレルギー薬を始める初期療法が勧められます。花粉飛散時期は使用を続け、症状が強い場合には症状に応じて薬剤を選択して使用します。花粉飛散量の増加とともに症状がひどくなる場合には、治療内容をステップアップします。

平成26年に発売されたシダトレン®を用いた舌下免疫療法は、スギ花粉症に対しての根本的な体質改善を目指す治療法です。シダトレン®はスギ花粉エキスを舌下に投与して少しずつ増量していく、自宅で行う治療用製剤です。免疫療法はこれまでは減感作療法と呼ばれ、外来を受診して少量ずつ皮下注射をしていました。そのため頻回に受診して注射を受ける必要がありました。それに比べると自宅で服薬でき、注射の痛みもなく治療が受けられる、また重い副作用が少ないというメリットがあります。ただし、毎日服薬する必要があります。治療には少なくとも

2年以上の長い期間がかかります。現状ではどこの医療機関でも実施しているわけではないので、舌下免疫療法を希望する方は、あらかじめ医療機関に確認されることをお勧めします。

毎年特に鼻づまりが強く、薬物療法の効果が不十分な場合には手術が必要なこともあります。

花粉症の方は、ご自身の症状にあった治療法についてご相談ください。(細見耳鼻咽喉科医院 細見英信)

スギ花粉の回避

- ①花粉情報に注意する。
- ②飛散の多い時の外出を控える。外出時にマスク、メガネを使う。
- ③表面がけぼだった毛織物などのコートの使用は避ける。
- ④帰宅時、衣服や髪をよく払ってから入室する。
洗顔、うがいをし、鼻をかむ。
- ⑤飛散の多い時は窓、戸を閉めておく。
換気時の窓は小さく開け、短時間にとどめる。
- ⑥飛散の多い時のふとんや洗濯物の外干しは避ける。
- ⑦掃除を励行する。特に窓際を念入りに掃除する。

鼻アレルギー診療ガイドライン2016

ホームドクターに聞く! 健康アドバイス Q&A



がん検診はなぜ必要なのでしょう?
また、「神戸市がん検診」を受診するにはどうしたら
良いですか。(50代男性)



全国で最も
多い死因はが
んです。神戸市

においてもがんで亡くなる人が番多
く、全体の約30%を占めます。2人に
1人はがんにかかり、3人に1人がが
んで亡くなると言われており、決して
他人事とは言えません。

がんは、「たばこは吸わない」「お酒
はほどほどに」「適度に運動」といっ
た、生活習慣の見直しによってある程
度は予防が可能です。しかし、がんに
なるリスクをゼロにすることはできま
せん。そこで大切なのは「がん検診」で
す。

神戸市民のがんによる死亡数は増
え続けているのにもかかわらず、がん
検診受診率は全ての検診が全国平均
を下回っています。「時間がないし費
用が掛かるから」「がんが見つかった
ら怖い」「健康だから受けなくても
大丈夫!」と思っている方もいるかも
しれませんが、検診は長くても数十分
の時間と2000円までの費用で受け

ることができ、後に進行
がんと診断されるよりも
早期に見えれば治る
可能性がずっと高くなり
ます。また、検診の対象は
症状のない人です。健康
な時にこそ定期的に受診
することが大切です。

神戸市では、市の助成に
より通常よりも安くがん
検診を受診できる制度が
あります。受診券は不要
で、検診機関への申込み時
に「神戸市のがん検診を
受診したい」と伝えるだ
けで、制度を利用できま
す。また、各種がん検診を
無料で受診することがで
きる「40歳総合検診受診
券」を対象の市民の方に
個別で郵送しています。詳
しくは神戸市のホーム
ページをご覧ください。

検診名	対象者	受診場所	自己負担金
胃がん検診	満40歳以上	地域巡回検診車	600円
肺がん検診	満40歳以上	指定医療機関	1000円
大腸がん検診	満40歳以上	郵便方式(11月~2月)	500円
		集団検診とセット	
子宮頸がん検診	当年度20歳以上の 偶数歳を迎える女性	指定医療機関	1700円
乳がん検診	当年度40歳以上の 偶数歳を迎える女性	指定医療機関	40歳代2000円
		地域巡回検診車	50歳以上1500円

※胃内視鏡検診が平成29年度内に始まります。対象は50歳以上の偶数歳の誕生日を迎える方。



コラム Column



あの高額がん治療薬は今？

森喜朗元総理もこれで肺がんを克服したと話題になった「がん免疫治療薬（オプジーボ[®]）」が発売になって早2年になりました。適応がん腫も現在は5種に増え、「年内には胃がんも適応になるのでは？」と言われていきます。2014年7月の発売当初は対象者が少なく、非常に高額な薬剤でした。しかし、2015年12月に肺がんへの適応が追加されると、利用者が10倍以上になるとの試算から、国の医療費負担が大幅に増え、「国の財政が破たんするのでは？」と大騒ぎになったのは記憶に新しいところですね。その後、安倍総理の指示のもと2016年12月に「薬価制度の抜本改革」が提言され、見直し・検討が今も進んでいます。それに伴いオプジーボ[®]も「市場拡大再算定の特例」と判断され、2年ごとの薬価改定を待たずに薬価が50%に引き下げられました。今回の引き下げは、薬価の算定方式を見直すにはいい機会でしたが、医療費の財源問題だけで、頭ごなしに薬価を抑制するような流れは、日本における創薬意欲をそぐことになり、結局は外国との経済競争力を低下させ、より国家財政に悪影響をもたらすように感じます。少子高齢化が進み、社会保障の財源が問題視される中、日本の医療制度自体を見直す時期にきているのかもしれないですね。また、もちろんお医者さん、たんさんの人が「がん検診」に行くようになることで医療費が減るように思います。

1.「健康と笑顔」はどこま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」で興味があった記事は？

- ① 特集 大動脈弁狭窄症
- ② 健康ZOOM UP 花粉症
- 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 あの高額がん治療薬は今？

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。
12月31日必着。当選者へは1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

●救急安心センターこうべ 【365日・24時間対応の救急相談】

平成29年10月2日より、
救急安心センターこうべが始まりました。

「夜中、熱が下がらない。救急車呼ぶ？
診てくれる病院は？」

#7119
救急相談ダイヤル

一迷ったら、救急相談ダイヤル「#7119」へお電話をー

☎#7119 (つながらない場合は 078-331-7119)

・休日急病電話相談センターは、平成29年9月末をもって廃止されました。

●神戸こども初期急病センター こども急病電話相談

☎078-891-3499

(看護師による小児救急医療に関する助言)



受付時間

月～金曜日 / 20:00～翌朝7:00

土曜日 / 15:00～翌朝7:00

休日・年末年始 / 9:00～翌朝7:00

健康と笑顔

8

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	()		

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。