

たんぽぽ

兵庫県養父市塚崎 82 番地の 28
森 医 院
TEL 079-665-0223 FAX 079-665-0635
http://www2.ocn.ne.jp/~moriin/
e-mail mori-clinic@fureai-net.tv

平成20年10月発行
第93号



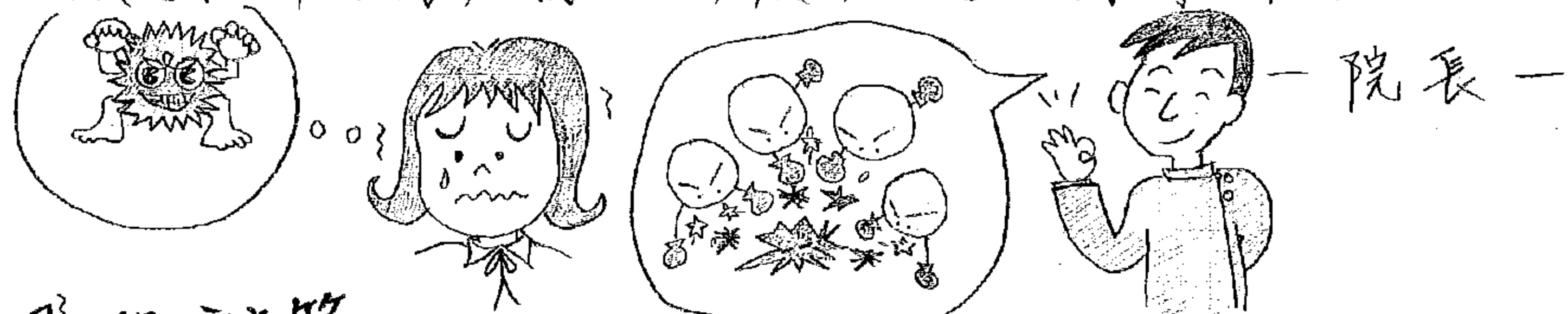
B型肝炎ウイルスとC型肝炎ウイルスは発がんウイルスである。ウイルスが癌を発症させることが明らかになり、それも感染から20年~40年後の忘れどころに癌がやってくる。EBウイルスは悪性リンパ腫や鼻咽頭癌を、HPウイルスは子宮頸部癌や扁平上皮癌を、HTLVウイルスは成人T細胞白血病を発症させる。細菌感染も発がんの原因になる。胃十二指腸潰瘍の原因菌であるH.ピロリ菌は胃癌だけでなく腸癌、血液がんを発症させる。ピロリ菌陽性と診断されたら除菌しておくことが無難であろう。ピロリ菌検査は2~3年ごとに胃カメラと一緒に受けましょう。

正常細胞は寿命がくると自然死(アポトーシス)して新しい細胞と入れ替わる。それに反し癌細胞は際限なく増殖する。私たちの体はウイルスや細菌、紫外線などで傷の付いた細胞が分裂増殖しないように働くRB遺伝子と、傷ついたリ寿命がきた細胞を自然死させるスイッチの役割をするp53という二つのがん抑制遺伝子で守られている。ふつうは両親がこの二つの遺伝子を2ペアで授かっているはずだが、どちらかが一つ欠けていると発がんしやすくなると考えられている。血縁内に癌患者がおられるら、もしかしてRB遺伝子とp53がん抑制遺伝子のどちらかが一つしか備わっていないかもしれません。そのうちに遺伝子検査が可能になるでしょうが今は定期的にがん検診を受けておきましょう。

さて粉ミルクへのメラミンの混入で中国政府発表でさえ5万人以上の赤ちゃんへの被害が報じられた。クリームなどの輸入乳製品が危険というだけでなく中国毒入り餃子事件に続いて起きるため次に何が起きるのか不安である。国内では食用にしてはならない汚染米が闇で流通取引され、パンやオムレツ、おにぎり、だし巻き卵となって既に100万食以上が消費者の口に入ったという。行政と業者の癒着を思わせる後進国へ逆戻りだ。日中とももっと消費者が強くなる必要がある。

粉ミルクといえば日本でも1955年森永ヒ素ミルク事件が起き対応の

遅れた厚生省発表でもヒ素の摂取による中毒症状(神経障害、臓器障害など)が出た赤ちゃんの数は12,344人、うち死亡者130名。実際の被害者はもっと多いと推測され、後遺症に苦しみ満足な救済を受けられていない方が少なくない。いまは原爆被爆者認定のため奔走されている東神戸病院の郷知先生は研修医時代の同期である。当時より医師の立場から森永ヒ素ミルク事件被害者救済運動を牽引されてきた中心的人物で、今後の活躍に期待したい。



~ 風邪対策 ~ 毎日の生活を見直して、風邪に負けない体づくりを!!

- ① 十分な睡眠
夜は免疫を高めるリンパ球が増える時、この時に身体を休める事。
- ② 温度・湿度コントロール
ウイルスは高温・多湿に弱い。部屋は20~25℃。加湿器を用いて乾燥を防ぐことも大切だ。
- ③ バランスのとれた栄養・水分補給
- ④ 有酸素運動(ウォーキングなど)
血行を良くし、身体を暖める能力もつきまう。又、ウイルスを発見・撃退する白血球のパトロール回数も多くなり風邪にかかりにくくなりまう。
- ⑤ 手洗い・うがい
基本中の基本で、ウイルスは、そこらに存在しているのだ。
- ⑥ ストレスの解消
ストレスは自律神経を弱め、免疫力・抵抗力が低下しまう。
- ⑦ マスク
ウイルスの浸入を減らし、口の乾燥を防ぎまう。

テレホンサービス

☎ 通話料無料 0120-979-451
(携帯電話からはご利用いただけません)

《10月のテーマ》

月曜日	子供の急な発熱の仕組み-お母さんあわてずに
火曜日	歯ブラシの選び方
水曜日	自分の舌で健康チェック-漢方の知識-
木曜日	カラオケポリープ
金土日	中高年のうつ病と自殺

《11月のテーマ》

月曜日	ウインクで黄斑変性を早期発見
火曜日	気になる口臭の原因は?
水曜日	骨粗鬆症の新しい知識
木曜日	ED(勃起不全)の治療薬
金土日	蕁麻疹(じんましん)

祝祭日は前日の放送が流れます
http://www.hhk.jp/ (過去の放送分も掲載しています)

めまい

めまいの感じ方・表現はその人によって大きく異なりますが、一般的には「安静時や運動時に自身の体と周囲の空間との相互関係・位置関係が乱れていると感じ、不快感を伴ったときにおこる症状」であるといわれ、大きく「回転性」と「非回転性」に分けることができます。

回転性めまい

- ・周囲がグルグル回る
- ・自分がグルグル回る
- ・揺れる
- ・地面が傾く
- ・地面が沈み込む

非回転性めまい

- ・ふらつき
- ・立ちくらみ
- ・フラフラする
- ・クラックとする
- ・頭がぼーとする
- ・転びやすい
- ・酩酊感
- ・回転のない不安定感



～各めまい疾患の特徴～

- ① 良性発作性頭位めまい症
頭をある特定の位置に動かしたり寝返りをする時などに短時間の回転性めまいが起こる。
- ② メニエール病
回転性のめまい発作を繰り返す。
めまい以外に耳鳴りや難聴を伴う。
嘔気や嘔吐、冷感、血圧の変動などの自律神経症状も起こる。
- ③ 突発性難聴
ある日突然に、耳が聞こえなくなり、激しい回転性のめまいを伴う場合もある。
- ④ 前庭神経炎
風邪の後によく起こることが多いといわれ、突然激しい回転性めまいが起こる。

- ⑤ 聴神経腫瘍
片側の耳鳴り、難聴とともに浮動性のめまいを伴う。
- ⑥ 脳梗塞によるめまい
構音障害(言葉がしゃべりにくくなる)、意識障害、視覚障害(ものが二重に見えるなど)などの神経障害が主症状。
- ⑦ 脳出血によるめまい
出血した部位によって症状は様々で、頭痛だけの場合や半身不随に陥いることもある。
- ⑧ 頸性めまい
首を回したり、伸ばしたりすることによって起こる。
耳鳴り、難聴は伴わない。また、めまい以外に頭痛、嘔気、冷感、各種不定愁訴を訴えることがある。
- ⑨ 椎骨脳底動脈循環不全症
回転性のめまいと同時に視覚障害や意識障害を伴う。

家庭血圧を測りましょう!

普段の生活の中での血圧は病院の検査ではわからない要素が反映されており大変役立つ情報となります。様々な疾患の早期発見や予防、そしてより良い血圧にコントロールするために是非家庭血圧を測定し記録してみましょう。

- 😊 測定に適した条件
- ① 毎日同じ時刻に1日2回(朝と夕)
 - ② 朝は起きてから1時間以内、朝食前
 - ③ 夜は就寝前(入浴直後は避ける)
 - ④ 尿意、便意のない時

初めまして
看護師の中山あゆみです
森医院に就職していろいろな患者様と出会い、とても新鮮な毎日を過ごさせていただいています。これからお一人お一人の経験をしっかり身につけて看護師として人間として、大きく成長していきたいよう頑張りますので、よろしくお願ひ致します。

お喋りはちよとゆるくり目の現在です。
編集後記
医院も開院して24年目を迎え、今年も93号を数えることができました。
いつも楽しみにしてくるで! と言って下さる患者さんの声、とても嬉しく思います。次回、新年にお届けします。

