

ホームドクター通信

当院からのお知らせ

寒暖の差が激しいです。
先週の土曜日・12月16日は日中20℃を超えようかという陽気でした。
17日から次第に寒くなりはじめ、今日これを書いている21日は最低気温3℃です。
少しですが、雪も降っていました。
訪問診療していてもすごく寒いと感じました。
こう寒暖の差が激しいと身体も順応しにくいです。
産業医に行っている川本産業の社員さんから聞いたのですが、急に気温が下がるとぎっくり腰になりやすいそうです。
寒暖差ぎっくり腰というらしい。
知りませんでした。12月14日ひるおび（TBS）で放映していたそうなのですが、急激な気温差で血流が低下して筋肉が縮こまる。
その状態で急激に動くと筋肉が損傷し、ぎっくり腰が起きてしまうそうです。
対策のポイントは、血流を良くすること。
急に気温が下がったとき、外出する際には「背中」や「お腹」をカイロで温めるふくらはぎをほぐして血流を良くするなどの方法があります。
足のストレッチも有効らしい。
皆様もお気を付けください。

今年の漢字・流行語大賞

年末恒例の今年の漢字は「税」でした。
増税議論が活発だったことや定額減税、インボイス制度などの話題がつきなかつたためだそうです。
私が選ぶ今年の漢字は「虎」。
もちろん阪神タイガース日本一だからです。
ちなみに流行語大賞はアレ（ARE）が選ばれています。
プロ野球阪神タイガースの岡田監督の優勝を表す隠語です。「アレ」の起源は13年前にさかのぼります。
岡田監督がオリックス監督時代の10年、交流戦で勝利を重ねる中、選手が意識しすぎないように「優勝」とは言わず「アレ」という表現を使用。
コーチや報道陣まで「アレ」と表現し、初優勝を飾りました。
オリックス対阪神の関西・日本シリーズ11月23日の神戸・御堂筋パレードも盛り上がってましたね。

認知症治療薬・レカネマブ

エーザイと米バイオジェンが共同開発したアルツハイマー病治療薬「レカネマブ」について、厚生労働省の中央社会保険医療協議会（中医協）が12月13日、健康保険での使用を了承しました。
体重50キログラムの人が1年間使った場合の薬価は298万円となる見込み。

12月20日から医療現場で使用できるようになるそうです。
投与対象は早期のアルツハイマー病患者や軽度の認知障害がある人に限られます。
日常生活に支障はないが物忘れなどの自覚があるような人が対象で、意思疎通が難しくなった「中等度」や「重度」の患者には使用できない。
原因物質の一つとされるたんぱく質「アミロイドベータ」が脳内に蓄積していることを陽電子放出断層撮影装置（PET）や脳脊髄液（CSF）検査で確認する必要があります。
治療できる施設はまだ公開されていませんが、エーザイによると国内1000か所くらいになるとのこと。
大阪・泉州ではどこでしているのかな？まだ情報がありません。
今後、新たに早期アルツハイマー病として診断されるような人が対象となります。
日本の保険制度には、医療費の自己負担額が高額となった場合、一定の金額を超えた分があとで払い戻される高額療養費制度があります。
所得や年齢によって上限額が変わりますが多くの場合、月額自己負担は数万円程度となるはずですが、70歳以上の高齢者で年収156万～370万円であれば、外来や入院を含めた毎月の自己負担額（世帯）の上限は5万7600円となります。
また外来での個人の自己負担額が年間14万4000円を超えた場合は超えた金額分が払い戻されます。
まあ、私のような開業医ができる治療ではないですが、対象者を見つけて治療に結び付けていきたいなとは考えています。

英科学誌ネイチャーは14日、2023年に科学分野で話題になった今年の10人に大阪大学の林克彦教授らを選んだと発表した。
林教授は雄マウスの細胞から卵子をつくり子どもを誕生させることに成功。
同誌は絶滅危惧種の保全に役立つ可能性がある「驚異的な成果」と評価しました。
林教授らは3月、哺乳類である雄マウスのiPS細胞から世界で初めて卵子をつくった研究成果を発表した。卵子を受精させ、雄の細胞だけで子どもの誕生にも成功しました。ネイチャー誌は「椅子から転げ落ちるほど驚いた」という海外研究者のコメントを紹介し、成果をたたえました。
絶滅危惧種のみならず、男性同性愛者、さらには自分のiPS細胞から作った卵子に自己受精し、自分だけの子どもをつくるなんてことも可能になるのかな？代理母は必要でしょうけど。先天性異常のリスクはどうかのかな？興味はつきません。

特集：夜間頻尿とは

夜間、排尿のために1回以上起きなければならない症状を夜間頻尿といいます。

夜間頻尿は、日常生活において支障度の高い(困る)症状です。

夜間頻尿診療ガイドライン(第2版・2020年4月)
・日本医師会雑誌2023年12月号・夜間頻尿—診断と最新治療・夜間、何度も排尿で起きる |
日本泌尿器科学会 一般のみなさま・パンフレットからエッセンスを拾ってみます。

夜間頻尿は加齢とともに頻度が高くなります。

「排尿に関する疫学的研究委員会」の2003年の発表では、夜間1回以上の排尿がある人は40歳台では男女共約40%ですが、80歳台では80%を超えています。

また、夜間3回以上の排尿がある人は40歳台では男女共10%未満ですが、80歳台になると男性では約50%、また女性では約40%となっています。同学会では2023年以降、再度疫学調査を行うことを計画しているそうです。

米国での調査では2005年から2016年にかけて夜間頻尿有病率が上昇したとの報告もあるため、本邦でどのような結果になるか興味深いところです。正直夜間一回排尿に起きるだけで夜間頻尿と言われるのはちょっときつすぎないかなと思っています。

でも、定義だから仕方がない。

せめて2回以上にしてくれませんか？

夜間頻尿の原因

夜間頻尿の原因として、排尿困難や切迫性尿失禁といった下部尿路機能障害に起因した前立腺肥大症のような疾患を考えがちですが、実際には過剰飲水による生活習慣に起因したものや高血圧や潜在性心不全といった、内科的な基礎疾患による多尿・夜間多尿が原因である症例が多いです。

特に高齢者ではその傾向が強くなっています。

夜間頻尿の原因は、大きく分けて

- 1) 多尿・夜間多尿、
- 2) 膀胱蓄尿障害(膀胱容量の減少)
- 3) 睡眠障害に分けられます。

これらの3つの原因によって治療法が異なるので夜間頻尿の原因をまずはっきりさせることがとても重要です。

しかし、この3つの原因のうち、2つが重なっていたり、3つともが関与している場合があります。

1) 多尿・夜間多尿

尿量が多いため夜間頻尿がおきることがあります。特に内科の病気が隠れている場合は、その病気に対する治療が優先されるため、注意が必要です。

①多尿による夜間頻尿

1日24時間の尿量が多くなるために、夜間トイレに何度も起きるものです。

1日の尿量が40ml/kg(体重)を超える場合(例えば60kgの体重の人は40ml/kg x 60kg = 2,400ml)がこれに当たります。

水分の過剰摂取、尿量を増加させる薬剤を内服しているため、糖尿病、尿崩症などの内科の病気によるものがあります。

②夜間多尿

夜間のみ尿量が多くなり、夜間トイレに何度も起きるものです。

一つの目安として、65歳以上の方では、24時間の尿量に対する夜間尿量の割合(NPi)が33%を超える場合は、夜間多尿と考えられます。

寝る前の水分の過剰摂取、薬剤性のもの、ホルモンバランスの乱れ、高血圧や心不全、腎機能障害などの内科の病気によるもの、睡眠時無呼吸症候群(睡眠時に呼吸が一時的に止まる病気で、いびきをかく人によくみられます)があります。

利尿剤などの薬剤には気を配る必要があります。

また、潜在的な心不全で、夕方下肢の浮腫が起こっていて、この浮腫(体液貯留)が夜間仰臥位になることで静脈還流量の増加を生じ、結果として夜間多尿の原因となっている。

このようなうっ血状態は脳ナトリウム利尿ペプチド(brain natriuretic peptide: BNP)の上昇として表れていると考えられます。

このような症例では昼間に体液過剰となるため昼間は尿が少なくなり、夜間臥床することで一転して多尿となる。

結果的にNPiが50%前後とかなりの高値になっているという特徴があります。

脳卒中、心筋梗塞予防のため、夜水分をよく摂ってから寝る高齢者も多いような気がします。



かかりつけ患者さん募集中

最近の医療は病気の診療だけではなく、病気の予防、早期発見、初期治療に重点が置かれています。

そのためには、「かかりつけ医」として日常的に気軽に診療や健康診断を受けることができる医院を目指すことが大切だと考えます。

当院では「かかりつけ患者」として下記に同意していただける方を募集しています。興味ございましたらスタッフまでお尋ねください。

何をしてくれるの？

- 慢性疾患に対しては診療ガイドラインに沿った一般的な指導・治療を行います。
うまく管理できないときは専門医紹介し、治療方針をたてています。
- 頻回に診させていただくことにより、重大な疾病の早期発見に努めます。
- 何でも気軽に相談できる雰囲気づくりに努めます。
- 守秘義務は守りますが、かかりつけ患者さんの情報をできるだけ把握する様努めます。
- 診療内容はわかりやすく説明しますが、その他に診療ノート（私のカルテ）を発行します。
- 急変時・救急受診が必要な際には当院に連絡下さい。
搬送先への連絡・紹介状の用意を速やかに行います。
24時間対応です。
- 他院受診が必要な場合は患者さんに最も適した病院を紹介します。
紹介先確保のための情報収集はいつもしております。

かかりつけ患者になるには？

慢性疾患をお持ちで、1～3カ月に一度は当院に定期的に受診される方のうち、下記の項目に同意していただける方です。（薬の処方日数により受診間隔は個人差があります）

- 現在他の内科診療所に定期受診されていないこと
（病院の専門科・専門科の診療所受診は除く）
- 他院受診のデータを当院で管理させて下さること
- 既往歴、家族歴などあらゆる情報を当院に教えていただけること（他に 職業歴・予防接種歴・生活パターン・家族構成・趣味・嗜好・服用薬・服用健康食品・受診病院・整骨院などの施設受診など）
- 主治医意見書を当院で作成すること
- 他の病院、診療所を受診される場合、当院の紹介状を持参して下さること
- 身体で何か異常が起こればまず当院に相談して下さること。

以上を納得され、書面にサインしていただける方を当院のかかりつけ患者として登録させていただきます。

現在のところ、何かあれば当院に受診される方、住民検診などを当院で受ける方はかかりつけ患者の範疇にはいれていません。風邪をひいたら、今回はあそこの診療所、次回は〇〇病院という方もご遠慮いただいています。

かかりつけ患者になって総合的に管理してほしいと思われた方がいらっしゃいましたらお気軽にスタッフまでお声をおかけ下さい。

編集後記

★年末・年始休暇のお知らせ★

年末は12月28日(木)まで診療します。

12月29日(金)～1月3日(水)まで休診させていただきます。

1月4日(水)から通常診療となります。

また、1月6日(土)は府中病院の緩和ケア研修会にファシリテーターとして参加するため休診となります。

ご迷惑をおかけしますがよろしく申し上げます。

★診療受付時間について★

予約なしの方の受付は午前診11:30 午後診19:30までとさせていただきます。

必ず受付時間までに受付をお済ませください。

発熱・咳・風邪症状などがある方は上記受付時間内に先にお電話ください。

2023年12月 No.217

ホームドクター通信

発行責任者 院長 真嶋敏光

編集者 崎山 エリカ

医療法人 真嶋医院

大阪府泉北郡忠岡町忠岡東 1-15-17

TEL 0725-32-2481 FAX 0725-32-2753

Email info@majima-clinic.jp

HP <http://www.majima-clinic.jp>