

# ホームドクター通信

## 当院からのお知らせ

暑中お見舞い申し上げます。  
梅雨が明けたと思ったら、猛暑です。  
熱中症で救急搬送される方が多くなっているとのこと。  
7月29日に書いていますが、28日は太平洋高気圧に覆われ、最高気温が35度以上の猛暑日となりました。  
共同通信の集計によると、熱中症とみられる症状のため群馬県や長野県などで計5人が死亡、全国で1500人以上が救急搬送されました。気象庁は引き続き熱中症への警戒を呼び掛けています。  
今年は昨年より強力に節電が叫ばれています。エアコンも使うのに気が引けるので、熱中症には十分注意してください。  
熱中症は梅雨明けの蒸し暑い日によく起こります。このようなき体はまだ暑さに慣れていないので熱中症が起こりやすいといわれています。

暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。この慣れは、発汗量や皮膚血流量の増加、汗に含まれる塩分濃度の低下、血液量の増加、心拍数の減少などとして現れますが、こうした暑さに対する体の適応は気候の変化より遅れて起こります。  
暑熱順化は、日常運動をすることによっても獲得できます。運動の強さ・時間・頻度や環境条件に影響されますが、実験的には暑熱順化は運動開始数日後から起こり、2週間程度で完成するといわれています。そのため、日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。あまり暑くない時間に少し早足でウォーキングし、汗をかく機会を増やしていれば夏の暑さに負けないう体をより早く準備できることとなります。

ロンドンオリンピックが始まりました。時差の関係で、なかなかリアルタイムに見ることができませんが、各種目で熱戦が繰り広げられています。日本人選手の活躍に期待したいものです。

高血圧の方には、家庭血圧の測定を以前よりお勧めしています。最近オムロンから、血圧の測定結果を自動的にウェブに登録してくれる血圧計が発売されました（HEM-7251G）。パンフレットを待合室に置いています。自分で

もウェルネスリンクというサイトから血圧結果を確認することができますし、オムロンのメディカルリンクに登録すればカードが発行され、そのカードを対応医療機関に持って行くと、診察室のパソコンからでも血圧結果を見ることができ診療にもとても有効です。

血圧の診療には家庭血圧の測定がかかせないと感じております。医療機関に受診するときだけ血圧が高いといういわゆる白衣高血圧の方はかなり多いという印象をもっております。

10年前にHOMED-BPという東北大学の研究に参加し、家庭血圧による投薬をしていました。家庭血圧計で血圧を測定し、その血圧計を診察時に持ってきていただき、診察室のパソコンから東北大学のサーバーにアクセスして家庭血圧のデータが転送されます。その家庭血圧の数値から処方薬を提示してくれるシステムになっていました。現在データを解析して、結果を医学誌に掲載準備中とのことですが、非常にいい研究でした。この研究に参加して、高血圧診療には家庭血圧測定が欠かせないと思うのと、インターネットに登録すれば、最適な降圧薬を指示してくれるサービスが今後でてくるのではないかと思いました。家庭血圧測定がさらに普及されることを期待しています。

### 平成24年度の特定健診実施しています。（予約制）

主にメタボにフォーカスをあてた健診です。また、前立腺がん検診、肝炎ウィルス検診、大腸がん検診もしています。対象となる方は是非受けて下さい。

あまり病院に受診しない方を対象としたワンコイン健診もしています。500円で糖尿病、脂質異常症、肝機能、腎機能、貧血の検査をします。

ISOの審査が8月3日に行われます。午前中の診療予約が少し制限されますのでご了承ください。

### お盆休み

8月15日（水）～19日（日）です。  
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

## アネトス通信

梅雨明けはしましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きますね（><）  
皆様、体調は大丈夫ですか？  
熱中症には、十分に気を付けて下さいね。

先日アネトスでは、今年も災害訓練を実施しました。  
今年の内容は火災に設定しました。

当日は職員に加え、2名の利用者様にも参加して頂き、利用者様への声かけは勿論、職員間の声かけも的確にでき、滞りなく実施できました。

近頃、自然災害等が数多く発生し、いざという時の為にも日頃から備えることが大事ですね。



また、アネトスには二日間に渡り、5名の看護学生が実習にきました。日頃と違う顔ぶれもあり、会話が弾む利用者様も居り、少し賑やかに活気にあふれました。

看護学生の方は、あと国家試験を残す所ということでしたので、今後、色々な医療現場で活躍されることを願っています。

# 特集：白癬・真菌感染症

前回に引き続き、白癬菌・真菌症の話をしていきます。今回は爪白癬、新型水虫：トリコフィトン・トンズランス菌についてです。

白癬菌は住み着く場所で病気の名前が変わります。足につくと水虫、爪に侵入すれば爪白癬（爪の水虫）、からだにつくと体部白癬（タムシ、ゼニタムシ）、頭につくと頭部白癬（シラクモ）、股につくと股部白癬（インキンタムシ）と呼ばれます。

## 爪白癬

痛みやかゆみがなくても、爪が白く濁ったり、分厚くなったりしていたら爪の中に白癬菌が潜んで活発に繁殖している可能性があります。

爪の病気のなかで一番多いのは「爪白癬（つめはくせん）」、いわゆる爪の水虫で、日本人では8人に一人がかかっていると言われています。

爪白癬は爪の中に白癬菌という水虫の原因菌（カビ）がすみついて起こる感染症です。

白癬菌は先月も書きましたが、人の角質層・毛・爪などに含まれるケラチンというたんぱく質を栄養として生存しています。なので、爪に生息することが可能なのです。

爪白癬の症状で最も多くみられる初期症状は、爪の一部が白や黄色っぽく濁ってくることです。

また、時間が経つに連れて、濁った部分が広がって爪が厚くなっていくのですが、厚くなった爪はもろくてボロボロと崩れ落ちるようになります。

爪そのものには神経が通っていないため、爪のかゆみや痛みは感じません。むしろ爪の周りがかゆくなることがあります。

爪白癬の場合は爪が厚く変形してくるので、靴を履いたときに痛みが生じたり、ひどい場合には痛くて歩けなくなったりすることもあります。

診断はやはり変形した爪から白癬菌を確認することです。

爪を一部削り取って、顕微鏡検査・培養検査をします。

爪は硬く、白癬菌は爪の根元で皮膚に隠れた部位の奥深く潜んでいるので塗り薬を使用する場合は爪の生え際に塗って、奥深くまで染み渡るようにしますが、薬やスプレーだけでは爪の中まで浸透しにくく、白癬菌まで有効成分が届かないことが多いです。

そこで、爪白癬の治療には主に医師の処方するラミシール、イトリゾールなどの飲み薬が使われます。

飲み薬は血流によって爪まで運ばれ、身体の中から白癬菌に作用して死滅させる効果があります。薬の服用期間は手の爪で3～6ヶ月、足の爪で6～10ヶ月ほど。

新しい爪に生え替わりながら、ゆっくりと治っていきます。

爪白癬も、身近な人にうつしやすい感染症です。爪白癬にかかった爪は、いわば白癬菌の貯蔵庫のような役割を果たしており、常にまわりに菌をばらまいています。こうして自分の水虫を治りにくくしたり、家族や友人など身近にいる人にうつしてしまうのです。

感染源にならないうちに、爪の水虫を治しましょう。

治療しない限り、周りの人への感染を絶ち切ることはできませんので、爪がおかしいかなと思ったら医療機関にご相談ください。



# 特集：白癬・真菌感染症

## 新型水虫・トズランス

一時期、柔道選手の間で感染する新型水虫が注目されました。その正体はトリコフィトン・トズランス菌。感染力が非常に強いのが特徴です。

この新型水虫の原因であるトリコフィトン・トズランス菌は元は中南米に生息していたようですが、1960年台に中南米からアメリカに持ち込まれたと言われています。

トリコフィトン・トズランス菌は感染力が強いいため、柔道、レスリングなど体を密着させ擦過傷ができやすい競技の選手間で感染が広がりやすく、新型水虫は柔道、レスリングなどの国際試合を通じてヨーロッパに広がったといわれています。2000年以降になると日本にも新型水虫が広がり始め、現在では学生の部活動などを通じて新型水虫の感染が広がっています。また家族間での感染例も多くなってきています。

柔道、レスリングなどの選手の場合、新型水虫は競技中に肌が密着しこすれる部分、顔、首、腕、上半身などに直径数センチの赤い発疹としてあらわれます。また新型水虫は頭皮にできることもありこの場合、はじめは小さなポツポツ程度のため見逃されることが多くそのままにしておくとフケの量が増え、重症化すると化膿し、毛が抜けることもあります。

新型水虫(トズランス菌)は病気そのものは怖いものではありませんが、自然に治癒することは難しく、放置すると治癒にも時間がかかります。また感染力が強いいため、完全に治癒しないと再発する可能性が高く、また他の人への感染源になってしまいます。

新型水虫に関する情報については、柔道などの選手・指導者には認知されはじめましたが、まだまだ一般の家庭の方の認知は低いようです。家族に柔道などの競技者がいる場合については、日頃からのチェックが新型水虫(トズランス菌)への感染防止には非常に重要です。

今までになかった発疹が顔、首、腕などにできていたり、フケが増えたなどの症状が見られる場合、新型水虫(トズランス菌)の感染を考慮されますので、医療機関を受診してください。もし柔道などの競技者や、競技者の家族である場合は医師にその旨を伝えるのが良いでしょう。

皮膚科で行う検診は通常の水虫の検診と同じで、皮膚を少し削って顕微鏡による確認あるいは培養検査でトズランス菌がいるか確認をします。

頭皮の場合は100円ショップで売っているような丸型シャンプーブラシを使用して、頭皮全体を10～15回くらい、ブラシの先端が頭皮に届く程度にやや強めにまんべんなくブラシします。そのブラシをマイコセル寒天培地に押しつけて培養します。

ここでトズランス菌が確認されると、トズランス菌の量を確認し、軽症であれば抗真菌薬を塗り治療します。軽症の場合およそ一ヶ月で治癒します。頭皮の場合は抗真菌剤入りのフルフルシャンプーなども使用します。トズランス菌の量が多い、治りにくい場合は内服薬(抗真菌薬)を服用します。



←頭皮の培養検査で使用するブラシ



予防は前回書きました清潔と乾燥につきます。家族への感染を防止するためにも怪しい場合は受診して、真菌感染であれば早めの治療をお勧めします。今回の写真はトズランス感染症研究会とノバルティスファーマの爪ネットから拝借しました。



## 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、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。

- 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

また今回も遅くなってしまいました。

行動科学の勉強はして、理屈ではギリギリ癖の克服方法はなんとなくわかったような気がするのですが、やはり実践は難しい。

次回は夏休み終了後の8月20日発行を目指します。

2012年7月 No.80

### 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>