

病

気

に



な

る

前

に

読

ん

で



お

く

本



一宮西病院

Ichinomiyanishi Hospital

はじめに

家族がいつまでも健康に過ごせることは、私たちみんなの願いです。
そのためには病気の予防を心がけた生活はもちろん、早期発見、早期治療が大切です。

この本では、代表的な病気の初期症状や予防法などをまとめています。

病気の初期症状を知っていれば、
ご自身やご家族の異変にいち早く気づくことができ、
適切なタイミングで治療を受けることができるかもしれません。

家族みんなの健康づくりに、ぜひ、この本をお役立てください。

「街と人が明るく健康でいられますように」

一宮西病院も皆さまの健康を全力でサポートします。



目次

一宮西病院のご案内	P1
脳の疾病と予防の話	
●脳卒中の基礎知識	P2～3
心臓の疾病と予防の話	
●狭心症・心筋梗塞の基礎知識	P4～5
がんの症状と予防の話	
●がんの基礎知識	P6～7
●乳がんの基礎知識	P8
●コラム／早期胃がんの発見から治療まで	P9
子どもの疾病の話	
●小児アレルギーの基礎知識	P10
●子どもの咳の基礎知識	P11
関節の疾病と予防の話	
●関節痛の基礎知識	P12
眼の疾病の話	
●緑内障の基礎知識	P13

一宮西病院のご案内

ホスピタリティ溢れる、快適な医療環境を整備。
また、一宮市・尾張西部地区の中核病院にふさわしい、
最新の医療機器を配備しています。



エントランスホール 患者様をお迎えするエントランスホール。吹き抜けの開放感あふれる空間となっています。



展望レストラン(5階)



病室(個室)



デイルーム(病棟)



MRI

CT/4台、MRI/3台を配備。
24時間365日撮影できる環境が整っています。



ハイブリッドオペ室

2018年8月、尾張西部医療圏で初めてハイブリッドオペ室を導入。血管内治療と外科手術を同時に行うことができます。

DPC特定病院群に指定

これは厚生労働省より、

- 診療密度
- 医師研修の実施
- 高度な医療技術の実施
- 重症患者に対する診療の実施

について、“大学病院本院に準ずる機能を有する”と認められたことを意味します。(2019年4月現在)

脳卒中の基礎知識

脳卒中は、脳血管の障害により生じる病気の総称です。後遺症により生活に支障をきたすこともあり、早期の治療開始が重要になります。

脳卒中とは

動脈硬化が引き起こす脳の血管の病気

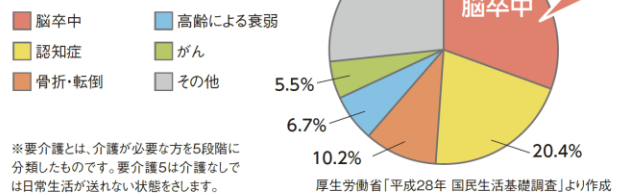
脳卒中には、脳の血管が詰まって脳細胞が死んでしまう病気（脳梗塞）と、脳の血管そのものが破裂して出血を起こす病気（脳出血・くも膜下出血）があります。

脳卒中	脳梗塞 <small>のうこうそく</small>	血管が詰まる
	脳出血 くも膜下出血	血管が破裂する

後遺症が残ることが多く、寝たきりの最大の原因に

脳卒中は、介護が必要となった主な原因の第1位です（※要介護5の場合）。また、運動麻痺や言語障害などの後遺症が残ったり、寝たきりになる最大の原因にもなっています。

●要介護5の方で、介護が必要となった主な原因の構成割合



脳卒中の症状

症状が出たらすぐに救急車を呼びましょう

脳梗塞になった方の多くが、発症後6時間以上経ってから病院に来ます。それは脳梗塞は心筋梗塞などと違い、ひどい痛みが無いからです。脳梗塞の代表的な症状の「手足の麻痺」や「言語障害」が出たとしても“少し様子を見よう”という意識が働いて、その結果、治療が遅れるケースも多々あります。また、ハンマーで叩かれたような激しい頭痛や意識障害などは、くも膜下出血の時に起こる症状です。脳梗塞と脳出血にはこのような症状の違いがあります。いずれにしても症状が見られる場合は、一刻も早く救急車を呼ぶ必要があります。

脳梗塞の主な症状

- 顔、腕に麻痺が出る
- 言葉に障害が出る
- 視野が半分になる

くも膜下出血の主な症状

- ハンマーで叩かれたような激しい頭痛がする
- 意識障害が起こる

●脳梗塞のチェックと救急搬送の「FAST」

Face 顔の麻痺 顔の片側が下がる ゆがみがある	Arms 腕の麻痺 片腕に力が 入らない	Speech ことばの障害 ことばが出てこない それか えーと …ね…
Time 発症時刻 発症に気づいたら 発症時刻を確認して すぐに119番を!! 		

脳卒中を予防しよう

生活習慣の見直しが大切

一番大事なのは血圧の管理ですが、動脈硬化を引き起こす生活習慣病の管理、例えば運動と食事も非常に大事です。散歩をするだけでも脳卒中になるリスクが下がるといわれていますし、食事は減塩食が良いです。脳卒中の症状を良く知り、疑いがある場合はすぐにお近くの専門医に相談しましょう。

脳卒中予防十か条

公益社団法人日本脳卒中協会作成

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ① 手始めに 高血圧から 治しましょう | ⑥ 高すぎる コレステロールも 見逃すな |
| ② 糖尿病 放っておいたら 悔い残る | ⑦ お食事の 塩分・脂肪 控えめに |
| ③ 不整脈 見つかれば すぐ受診 | ⑧ 体力に 合った運動 続けよう |
| ④ 予防には たばこを止める 意志を持って | ⑨ 万病の 引き金になる 太りすぎ |
| ⑤ アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒 | ⑩ 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ |



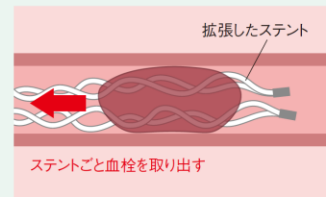
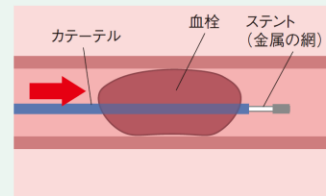
脳梗塞に対する治療最前線

脳梗塞の治療は、血管内部に詰まった血栓を溶かす治療が主に行われていました。現在はカテーテルを使った血管内治療が普及しつつあります。カテーテルを用いて血栓を取り除く治療を血栓回収療法といい、以下の方法で行われます。

① 足の付け根などの血管からカテーテルを挿入し、ステント(金属の網)を脳の患部まで運ぶ。

② 血栓の中にステントを広げ、十分に密着させる。

③ 絡みついた血栓と共にステントを体外に回収する。



ロボットスーツを用いたリハビリテーション

装着することで、身体機能の改善が期待できるロボット治療機器です。脳から筋肉に送られる微弱な生体電位信号(BES)を皮膚表面から検出し、各関節に配置されたパワーユニットを駆動させることで、装着者の“動作意思に従った動作”を実現します。



ロボットスーツ 医療用HAL(ハル)

狭心症・ 心筋梗塞の 基礎知識

直接的に命に関わる病気

「狭心症」「心筋梗塞」、

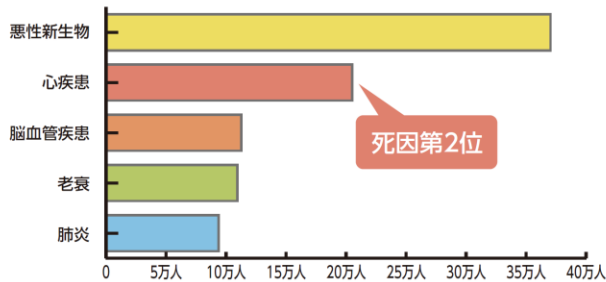
その原因や治療、リスクチェックについてお話しします。

狭心症・心筋梗塞とは

日本人の死因ではがんに次ぐ第2位

平成29年の死因第2位は心疾患で約20万4千人となっています。この内、30%を超える約6万9千人の方が虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞など）で亡くなっています。

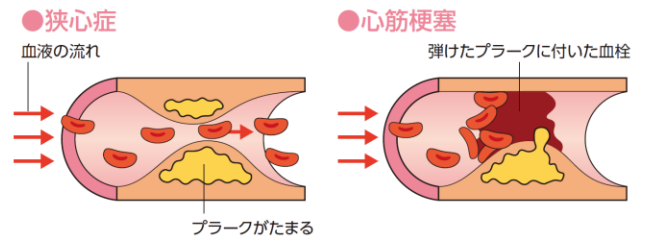
●日本人の死因(5位までを表示)



厚生労働省「平成29年 人口動態統計(確定数)の概況」より作成

狭心症と心筋梗塞のしくみ

狭心症は、心臓へ栄養を送る「冠動脈」という血管が狭くなって起こるものです。動脈硬化が徐々に進んでくると「プラーク(コレステロールの塊のようなもの)」ができて血管が狭くなる、これが狭心症です。そして、狭心症を引き起こしているプラークが弾けて、血管の中で血流が滞り、血小板などが集まって血栓(血の塊)ができ、血管が詰まってしまふ、これが心筋梗塞です。



狭心症と心筋梗塞の症状

狭心症の症状

軽い運動(階段を上る程度でも)により心臓の仕事量が増えた結果、狭くなった血管の先に血液が行き届かなくなることで胸が苦しくなります。ただ、休めばまた血圧も脈拍も下がり、症状はおさまることが多いです。狭心症のタイプにより安静時にも症状が現れる場合もあります。

主な症状

- 運動した時の圧迫されるような胸の痛み
 - 胃の痛みや不快感、肩凝り、歯茎の痛みなどが現れることも
- 数分から15分程度でおさまります。

心筋梗塞の症状

心筋梗塞は“心臓の血管が完全に詰まった状態”なので、運動の有無にかかわらず、激しい胸の痛みがあります。

主な症状

- 激しい胸の痛み
 - 冷や汗や吐き気をともなう
 - 肩や背中、首などに痛みを感じることも
- 15分以上続きます。

狭心症・心筋梗塞を予防しよう

動脈硬化の予防

狭心症や心筋梗塞の予防は、言いかえると「動脈硬化の予防」となります。動脈硬化の主な危険因子は「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」「喫煙習慣」の4つです。また、その他に「家族歴」や「精神的なストレス」なども影響するといわれています。

生活の中で心臓を守る十か条

- ① 太らないようにしましょう
- ② お酒を控えましょう
- ③ 適度に運動しましょう
- ④ 食事は脂肪分を控えましょう
- ⑤ 塩分を控えた食事にしましょう
- ⑥ 砂糖などの糖분을控えましょう
- ⑦ タバコは吸わないこと
- ⑧ 夜更かしをせず十分な睡眠をとりましょう
- ⑨ 旅行などで気分転換をはかりましょう
- ⑩ ストレスを溜めないようにしましょう



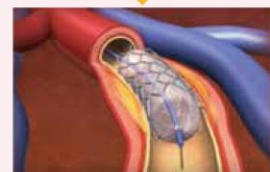
治療の最前線

狭心症・心筋梗塞のカテーテル治療

カテーテルを使い、狭くなった血管を拡張

虚血性心疾患、つまり狭心症や心筋梗塞の診断、治療にカテーテルは不可欠です。カテーテル検査・カテーテル治療は細いチューブを使用するため、体に大きな傷を残すことなく、比較的小さい(少ない)傷だけで行うことが可能です。

カテーテル治療に使用される医療機器の主なものに、バルーンとステントがあります。バルーンは狭くなっている血管を大きく広げることが可能です。ステントは、血管を広げた状態で保持していく目的で使用されます。



小さな傷で行う心臓手術`MICS`^{ミックス}

胸を大きく切らずに、小さい傷で手術を行う

MICSとは低侵襲心臓手術 (Minimally Invasive Cardiac Surgery) のことです。通常の手術の場合、体の中心の骨(胸骨)を切ってしまうので、どうしても術後に不自由なことがおこります。低侵襲心臓手術は、胸骨を切らない、または全部切らずに少しだけ切って、小さい傷で行う手術方法です。

MICS専用の長い手術器械や内視鏡を用いて手術を行います。不整脈に対する凍結凝固機器、更にはMICSによる冠動脈バイパス術(MICS CABG)専用の特殊な手術器械も使用して、MICSを行います。



がんの 基礎知識

がんは特別な病気ではなく、
誰もが患う可能性があります。
むやみに怖がらず正しい知識を持ちましょう。

がんとは

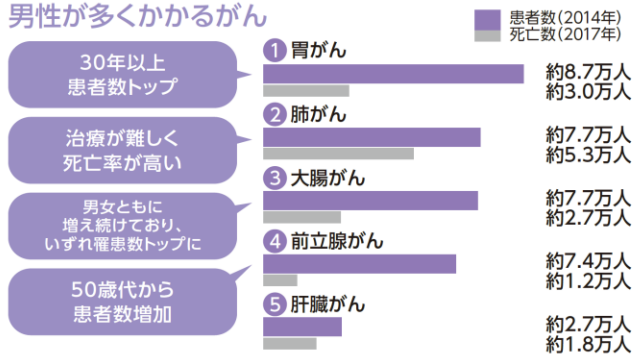
日本人に多いがん 罹患数と死亡数

男性では胃がん、女性では乳がんの罹患数をもっとも多くなっています。しかしそれぞれのがんの死亡数の割合が低いことから、早期に発見し治療できれば生命を落とすことはないといわれます。

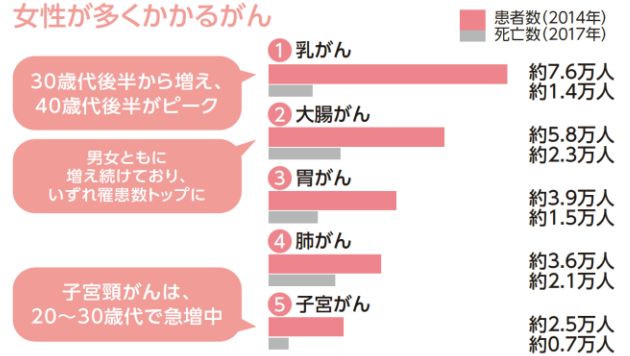


年間で新たにがんと診断された人は約87万人(2014年)。また、がんで亡くなった人は約37万人(2017年)います。

男性が多くかかるがん



女性が多くかかるがん



国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター資料より作成

がんの症状

症状が出る頃にはがんが進行している場合も

一般的には早期がんの場合、自覚症状はありません。早期肺がんでは、気管や気管支に腫瘍があるときに血痰がみられ、進行すると胸の痛みが現れます。一方で、胃は伸びる臓器なので、腫瘍が大きくなっても自覚症状が出にくいです。がんを早期に発見するには定期的な検診が大切です。

胃がんの主な症状

- 胸やけ
- 胃の痛み



- 吐血
- 吐き気

肺がんの主な症状

- 血痰
- 長引く咳



- 息切れ
- 持続する胸痛

大腸がんの主な症状

- 腹部膨満感
- 腹痛
- お腹のしこり



- 便通異常
- 血便と下血

がんを予防しよう

がんの原因と予防法

がんは生活習慣病です。何を食べて、どのくらい運動し、どのくらい睡眠をとったか、といった日々の生活が重要になります。まず食生活では、緑黄色野菜を中心にした食事を心がけましょう。肉食中心の食生活では、大腸がんの発がんリスクが増えてしまいます。次に運動ですが、運動はがんの予防効果が確かめられています。ジムなどに通うことも良いですが、どうしてもさぼりがちになってしまいます。犬の散歩のように毎日決まった時間に決まった量の運動を行うことが理想的です。

がんの原因となるリスク要因

喫煙(能動)	口腔と咽頭、食道、胃、結腸直腸、肝臓、すい臓、喉頭、肺、子宮頸部、卵巣、膀胱、腎臓、骨髄性白血病
受動喫煙	肺
飲酒	口腔と咽頭、食道、結腸直腸、肝臓、女性の乳房
過体重と肥満	結腸、すい臓、閉経後乳がん、子宮内膜、腎臓
野菜不足	食道、胃
感染	胃、肝臓、子宮頸部 など

がんの予防法

- たばこを吸わない・受動喫煙を避ける
- 節度のある飲酒
- 野菜を中心としたバランスのよい食事
- 適度な運動
- 適正体重を維持する

治療の最前線

体に優しい鏡視下手術

鏡視下手術は、身体の負担をできるだけ軽減し、その上でより効果的な治療を行う手技として外科系診療科で広く実施されています。

消化器・一般外科では、お腹を大きく開けて行う従来の開腹手術と違い、5mm～1cm程度の穴を数か所開けて行う腹腔鏡(ふくくうきょう)下手術を採用しています。穴の1つからカメラ(腹腔鏡)を挿入し、モニターでお腹の中を観察しながら、鉗子(かんし)という道具を使って手術をします。

呼吸器外科でも、肺がんの手術では胸腔鏡(きょうくうきょう)下手術(VATS/バツツ)を採用しています。VATSとは、複数の穴からカメラ(胸腔鏡)と手術器具を入れて、モニターを見ながら行う手術です。VATSは気胸など良性疾患では全例に、肺がんでは約半数例に実施しています。

最近では、一部単孔(1つの穴)のみで腫瘍を切除することも可能となりました。

●鏡視下手術の長所

- 1 整容性に優れている
- 2 通常治療よりも痛みが少ない(個人差があります)
- 3 患部を虫めがねで見ると拡大視できる
- 4 みんながモニターを見ることで手術室での情報共有ができる

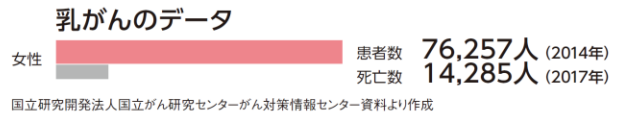
●鏡視下手術の短所

- 1 予期しない出血への対応が遅れる



乳がんの基礎知識

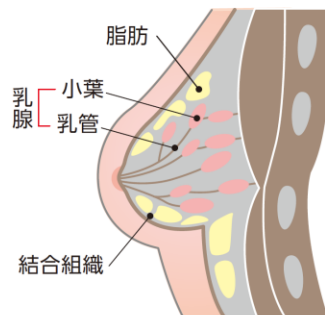
女性がかかるがんでもっとも多い乳がん。
早期に発見できれば良好な経過が期待できます。



乳がんとは

女性がかかるがん第1位

乳房は乳腺と脂肪からできていますが、乳がんはその乳腺を構成する「乳管(母乳を乳頭まで運ぶ管)」で多く発生します。進行するとがん細胞が乳腺の外へ広がり、転移する危険もあります。乳がんにかかる方は30歳代から増え、40歳代後半が発症のピークとなっています。



乳がんの症状

乳がんは自分で気づくことのできるがん

乳がんは乳房に腫瘍ができるので、注意深く触るとしこりがわかるようになります。また、腫瘍が皮膚の近くに達すると、乳房にエクボのようなくぼみができます。リンパ節への転移が疑われる場合は、脇の下にしこりができたり、腕のむくみやしびれが現れます。

主な症状

- 乳房のしこり
- 乳房のくぼみ
- 乳房の赤い腫れ
- 乳房ちかくのリンパ節の腫れ
- 血性乳頭分泌



乳がんを予防しよう

女性ホルモンの影響の他、肥満や飲酒に気をつける

乳がんの発生や進行には、女性ホルモンの「エストロゲン」が関係しています。これは月経の終わりごろから排卵前に多く分泌されます。初潮年齢が早い、閉経が遅い、出産経験がないなど、エストロゲンにさらされる期間が長い人は、それだけ乳がんになりやすいと言えます。

乳がんの予防法

- 禁煙する
- 受動喫煙を避ける
- 飲酒は適量にとどめる
- 肥満を防ぐ
- 運動を習慣づける

乳がんのセルフチェック

- 乳房の変形や左右に形の差はありませんか？
- しこりによる皮膚のひきつれはありませんか？
- 乳頭や乳房の皮膚にただれはありませんか？
- 乳房や脇の下にしこりはありませんか？
- 乳房にえくぼのようなへこみはありませんか？
- 乳頭から出血や異常な分泌物はありませんか？

乳房がやわらかくなる月経終了後
1週間～10日の間に毎月1回行いましょう。

コラム

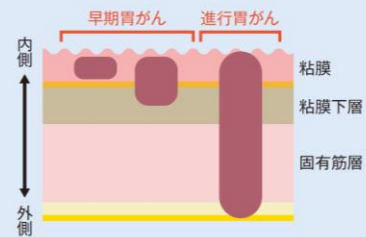
早期胃がんの発見から治療まで

胃がんは原因のわかっているがんです。

原因となる細菌に感染しているかどうかを調べることで、早期胃がんの発見が可能になります。

早期の胃がんは症状はほとんどありません

早期の胃がんは、ほとんど症状がありません。胃は大きく分けて内側から順に、粘膜・粘膜下層・固有筋層という三層構造になっています。胃に痛みを感じるのは外側の固有筋層に刺激があるときで、粘膜の表面は痛みを感じません。粘膜下層までの腫瘍が早期胃がんです。



胃がんの原因はピロリ菌

胃がんの原因の1つはヘリコバクターピロリ(ピロリ菌)の慢性感染だということがわかっています。ピロリ菌は抵抗力が弱い幼児期に感染し、何十年も胃の中に居続けて慢性萎縮性胃炎を引き起こし、最終的には潰瘍やがんをつくります。ピロリ菌の感染率は年齢によって大きく異なり、40歳以上の人は感染率が高く、40歳以下の人は低いといわれ、中学生では10%以下といわれています。これには衛生環境が大きく影響していて、水洗トイレが普及した世代ではピロリ菌の感染が低いというデータもあります。(2018年時点)

ピロリ菌感染検査から早期胃がんの発見が可能

早期の胃がんを発見するには、ピロリ菌に感染しているか、または慢性萎縮性胃炎を患っているかを調べるのが有効です。これらはABC検診という血液検査で調べることができます。この検査で陽性の結果が出た人に胃カメラ検査を行えば、胃がんを早期に発見できる可能性が高まります。



お腹を切らず、内視鏡でがんの病変を切除!

万が一、がんが見つかったら…?

必ずしも外科的手術になるとは限りません。“ESD(粘膜下層切開剥離術)”という、早期がん治療に有効な、身体的負担の少ない内視鏡治療があります。(※経口内視鏡/静脈麻酔下で行う治療です。)ESDは、病変に応じて切除する範囲をあらかじめ決め、その周りを正確に切開し、剥離・切除する治療です。病変が深いもの(粘膜下層から固有筋層へ進展したがん)でなければ、どれだけ広い病変であっても一括切除が可能です。当院でも直径13cmの胃がんや、9cmの直腸がんの切除経験があります。

小児アレルギーの基礎知識

子を持つ親なら誰もが気になる、数ある小児アレルギーの関連性や対処法についてのお話です。

アレルギーの原因

アレルギーを引き起こす物質

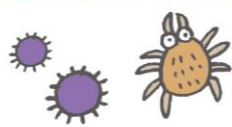
「アレルゲン」とはアレルギーを引き起こす物質で、私たちの周りのいたるところに存在します。1人が複数のアレルゲンに感作(かんさ)されていることもあります。

食物アレルゲン



魚・ピーナッツ・イクラ・果物なども

ホコリなどのアレルゲン



花粉・昆虫・動物のフケや毛なども

食物アレルギーのアナフィラキシーショック

アナフィラキシーとは、アレルギー症状が多臓器にわたって同時に出ることです。アナフィラキシーが進むと、意識状態がはっきりしない「アナフィラキシーショック」という危険な状態になります。アナフィラキシーが疑われる場合は迷わず救急車を呼んでください。



アレルギー症状をケアしよう

食物アレルギー

必要最低限の食物除去を続けながら、血液検査で経過を見て少しずつ除去を解除していきます。

アトピー性皮膚炎

埃がつきにくいように環境を整備する、医師の指導に基づいたステロイド薬の塗布、肌を傷つけない入浴と保湿によるスキンケアが重要です。

気管支喘息

ステロイド吸入やアレルギーのお薬をしっかり飲みながら発作が起きないようにコントロールすることが大切です。

花粉症

花粉が飛び始める前から第二世代の抗ヒスタミン薬を服用し、鼻などの粘膜をきれいに整えておきましょう。

赤ちゃんの肌ケア ～あわあわ沐浴&もちもち保湿～

赤ちゃんの乾燥肌は、アトピー性皮膚炎につながります。新生児から使えるシャンプーやボディソープ、保湿剤を使ってしっかり赤ちゃんの肌ケアを行いましょう。

① たっぷりの泡で手を使って洗う

頭はお湯で濡らしたあと、ヘアシャンプーの泡をたっぷりつけて洗います。顔や体には顔・体用シャンプーの泡をたっぷりつけて。いずれもガーゼなどは使わず、手でやさしく、くまなく洗います。



② シャワーでしっかり流す

シャンプーが残ると肌の刺激になるので、顔にも体にも十分にシャワーのお湯をかけて流します。顔にもシャワーのお湯をかけて大丈夫です。適切な室温なら体をお湯につけて温める必要はありません。



③ 保湿剤はたっぷりと塗る

ふわふわのタオルで押さえるように水分を拭き取ります。最後に顔も体もテカテカになるくらい、たっぷりと保湿剤を全身に塗ります。



子どもの 咳の 基礎知識

小児科にかかるお子さんの症状で

一番多いのは「咳」。

その原因の手がかりは「鼻・のど・口」にあります。

咳の原因と診断

子どもの咳はタイプとタイミングが重要

一口に咳といっても全ての咳が同じではありません。幾つかのパターンがあります。

いろいろな表現の仕方が…

ケホケホ

ケンケン

ゴホゴホ

コンコン

専門的な表現で

「湿った咳」「乾いた咳」「ぜいぜいする咳」など…

どんなタイプの咳かを確認することは重要!

咳が出る“タイミング”も重要です。「1日中」「眠っている時に多い」「眠っている時は出ない」「寝付いた時や明け方に多い」「運動すると出る」…など、咳が出る状況は咳の原因を探るのにとっても重要な手がかりになります。子どもの咳の診断には、このような詳しい問診がとても重要です。

手がかりは「鼻・のど・口」

咳で小児科を受診するお子さんの中で、気管支や肺に原因がある患者さんは、実は多くはありません。

「風邪を引きやすい」「いつも風邪と診断される」「またすぐに咳が出る」「咳がなかなか治らない」…こういった親御さんの声を耳にすることがしばしばありますが、このようなときは気管支や肺（下気道）ではなく、鼻・のど・口（上気道）に原因がある場合もあります。

意外と知られていない3つの原因

子どもの咳の原因① 副鼻腔炎(蓄膿症)

特徴

- 年齢が1-5歳頃
- 鼻水と睡眠中の激しい咳き込みで、時には吐きそうになるくらい咳き込む
- 一緒に寝ている親御さんもお子さんの咳で目が覚めてしまうことがある
- 夜だけ熱が上がることもある
- 受診したときは咳も熱もなく、とても元気そうに見える
- 朝起きたときに口が臭い



子どもの咳の原因② アレルギー性鼻炎

特徴

- 年齢が幼稚園児・保育園児以上
- 鼻水が透明でくしゃみも出るときがある
- 目をかゆがる
- 朝起きたときにのどを痛がる



子どもの咳の原因③ 睡眠時無呼吸症候群

特徴

- 眠っているときに口がぽかんと開いている
- いびきをかき、「痰が絡んだような咳」が出る
- 「扁桃」(いわゆる扁桃腺)が大きい
- 食事を摂るのに時間がかかる
- 首を後ろにそって眠っている

関節痛の 基礎知識

日常生活に支障をきたす関節の痛みは
多くの方の悩みです。

その関節の痛みについてご説明します。

関節の痛みの原因

筋肉や腱に由来するもの

肩関節の筋肉や腱に起因する疾病が、四十肩・五十肩と呼ばれる凍結肩や、腱板(けんばん)断裂などです。原因は関節を構成する組織の老化の他に、凍結肩の場合は運動不足や姿勢の悪さ、腱板断裂の場合は関節の使いすぎも発症の要因となります。

痛みの原因

老化

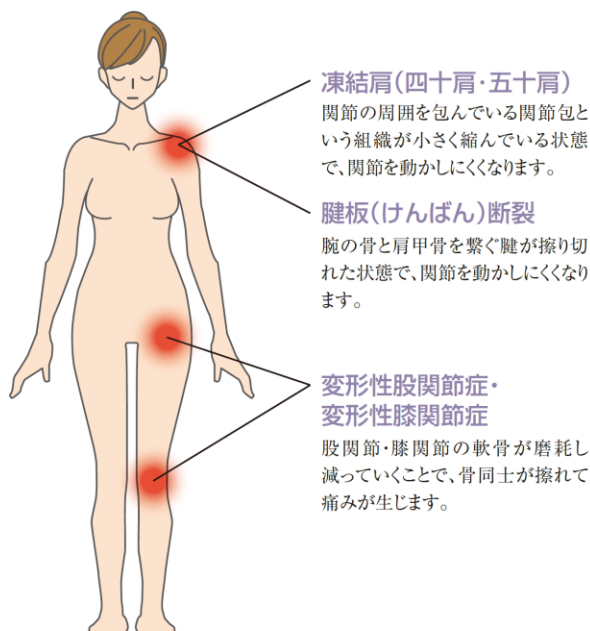
運動不足

姿勢の悪さ

関節の使いすぎ

骨や軟骨に由来するもの

加齢によって引き起こされるのが変形性の関節症です。関節を構成する骨と骨の間にある軟骨が徐々にすり減っていき、滑らかな動きや衝撃をやわらげるクッションの役目を果たせなくなります。そうすると関節の骨同士が擦れ合うようになり、痛みが生じます。膝関節、股関節の痛みの原因となることが多いです。



凍結肩(四十肩・五十肩)

関節の周囲を包んでいる関節包という組織が小さく縮んでいる状態で、関節を動かしにくくなります。

腱板(けんばん)断裂

腕の骨と肩甲骨を繋ぐ腱が擦り切れた状態で、関節を動かしにくくなります。

変形性股関節症・ 変形性膝関節症

股関節・膝関節の軟骨が磨耗し減っていくことで、骨同士が擦れて痛みが生じます。

関節の疾病を予防しよう

筋肉や腱の損傷を予防する

肩や首の筋肉や腱をしなやかに保つことが、肩や首の痛みの予防になります。

日常でできる肩の痛みの予防

- ストレッチで筋肉や腱をほぐす
 - 荷物はいつも同じ側で持たないようにする
 - 姿勢に気をつけ、猫背にならないようにする
 - 肩や首を冷やさない
- など

骨や軟骨の損傷を予防する

体重が重いと、膝や腰にかかる負担が大きくなります。関節を構成する骨や軟骨の損傷を防ぐためにも、肥満を解消しましょう。

肥満度を示す体格指数(BMI)の計算式

$$\text{BMI} = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2 \rightarrow \text{BMI指数22が標準体重です}$$

※BMIは、18.5～25未満を普通体重、25以上の場合を肥満、18.5未満を低体重としています。

緑内障の基礎知識

緑内障は視神経が圧迫されて視野が欠ける病気です。40歳以上の20人に1人が発症するといわれています。予防が難しいため、早期発見・早期治療が重要です。

緑内障とは

神経が圧迫され視野が欠ける

原因は主に目の中の圧力、「眼圧」です。眼圧が高いと視神経乳頭が圧迫されるのです。眼圧は正常（基準内）なのに神経が痛んでいく「正常眼圧緑内障」の患者さんも多くいらっしゃいます。ただ、どのようなタイプであっても緑内障で唯一有効な治療は眼圧を下げることです。

■緑内障による視野障害のイメージ



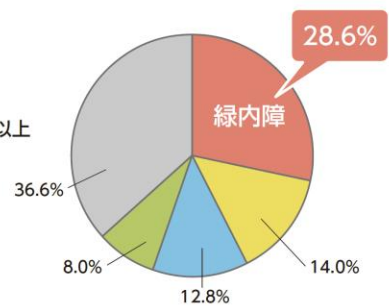
多くの方が緑内障を発症していることに気付かない

実際に受診され緑内障と診断されても、本人は「え!そんなの!?!」という反応をされることもよくあります。なぜ自覚できないのかというと、緑内障は一般的にはまず周辺の視野から欠けていく病気だからです。両目で見ているためお互いに視野を補い、脳で映像が処理されてしまうため症状は自覚しにくいのです。

■成人中途失明原因

●全都道府県を対象に2015年度に新規に視覚障害認定を受けた18歳以上

- 緑内障
- 網膜色素変性
- 糖尿病網膜症
- 黄斑変性
- その他



「網膜脈絡膜-視神経萎縮症に関する調査研究」のデータより作成

予防と治療について

早期発見・早期治療が重要

緑内障は予防が難しい疾患のため、早期発見・早期治療が大切です。

40歳を過ぎたら、まずは健康診断でも構わないので年に1回は眼の検査を受けていただきたいです。そこから眼科でさらに詳しい検査を行い早期発見へとつなげていきましょう。

治療法について

緑内障の唯一の治療は眼圧を下げることです。そのためには、まずは点眼(目薬)治療を行います。それ以外にも、レーザー治療や手術を必要とするケースもあります。

一宮西病院



社会医療法人 杏嶺会 一宮西病院

〒494-0001 愛知県一宮市開明字平1番地
TEL(0586)48-0077(代表) FAX(0586)48-0055(代表)

[診療時間] 月～金曜日〈午前〉9:00～12:00
〈午後〉一部の診療科では午後診を行っております。詳しくはホームページをご確認ください。
土曜日〈午前〉9:00～12:00

[休診日] 日曜・祝日・年末年始 ※救急の場合は随時受付応需いたします。※診療科により異なりますので、詳しくはホームページをご確認ください。



病院敷地内はすべて禁煙となっております。駐車場を含む敷地内での喫煙はご遠慮ください。