

すこやか生活

Yamaguchi Clinic



目次:	ページ
冬の胃腸炎	1
食べ過ぎが招く消化器疾患	2
飲み過ぎが原因の消化器疾患	3
冬の生活2つの注意	3
冬を健康に過ごす工夫	4
編集後記	4

4. 冬を健康に過ごす工夫

冬の気候の特徴は、なんと言っても乾燥と低温です。

1) 皮膚を乾燥から守る

乾燥性皮膚炎（皮脂欠乏症）は、体が乾燥して皮膚がかゆくなる状態です。皮膚は皮脂膜と呼ばれる自然のクリームで包まれています。皮脂膜は、脂肪の一種であるセラミドやコレステロール、脂肪酸でできており、皮膚を乾燥から守っています。冬は運動不足になり汗もかかず、お風呂は長湯となり皮脂膜も取れがちです。そんなときに、ナイロンタオルと石鹸で毎日ゴシゴシ洗うと皮膚はカサカサになり、割れたりボロボロになってしまいます。そこで、

- ・お風呂では、石鹸で毎日洗わない
- ・クリームや保湿剤を塗っておく（特にかゆいところ、カサカサになるところ）
- ・意味のないアルコール消毒はしない（入店時に手指消毒することは意味がありません！）

2) 運動不足に注意！

寒いと家にこもりがちです。美味しいものに囲まれる季節でもあり、気がつくとベルトの穴がきつきなりがちです。そこで、逆にたくさん歩くなど運動をしっかりとってください。マラソンなどの有酸素運動は熱を発生させるため冬のスポーツです。走らずとも同様なので、体も温まり体重増加を防げます。なお、関節や筋肉が縮こまっていますので、スタート前に軽く体操をしてください。

3) 暖房は程々に

室温を25度以上にしてTシャツで過ごしている方を時々見かけますが、最低限の温度差など季節の変化は人体にとって必要です。よほどの寒がりであれば21～22度程度の室温で十分です。低ければ低いほど外気との温度差が少なく外出や帰宅時のギャップも少なく済みます。

編集後記

秋も終わりに近づき、紅葉がきれいな時期に入りました。このひと月、世の中が落ち着きを取り戻し、だいぶ賑やかになってきました。大規模な集団接種が一段落して、わずかに残る接種にためらっていた方や、新たに12歳になる市民の接種を小規模で続けています。僅かとはいえ、永遠に続けていくことは我々にとっても大きな負担なので、見送っていた方は速やかに接種を終えていただきたいと思っています。また、来年2月以降に、市民向けの3回目の接種も予定されており、こちらも現在会場、日程などの調整を進めています。国内は安心ですが、国外では国によって感染拡大が起きているように見え、換気の機会が減り密になるこれからは注意が必要です。また、僅かな国内発生の内訳を見ると、検疫で見つかる方の割合も5%ほど多いため、今後、海外から持ち込まれるケースも増えるため、気を許せません。

11月に入ってから、この2年間でできなかったことを少しずつやっています。父母の田舎にも行き、叔父、叔母、従兄弟達にも会ってきました。子供の頃の楽しかった思い出や、亡くなった祖父母、母など懐かしい思い出がよみがえりました。たった1泊の旅行ですが、随分とリフレッシュしました。また、コンサートや県内の街を訪ねたりとささやかですが、今しばらく息抜きをするつもりです。



山口内科

〒247-0056
鎌倉市大船3-2-11
大船マカビビル201
(JR駅徒歩5分、大船行政センター前)

電話 0467-47-1312
発熱・せき 0467-47-1314

(診療時間)

	月	火	水	木	金	土
AM8:30-12:00	○	○	○	○	○	8:30-
PM3:00-7:00	○	○	×	○	○	2:00まで

(休診日) 日曜、祝日、水曜午後

(代診のお知らせ) 毎第2、第4木曜日の午後

<http://www.yamaguchi-naika.com>

1. 冬の胃腸炎

今年も季節感の乏しい一年でしたが、ここへ来て世の中が落ち着き、人々の活動も活発になってきました。2年ぶりに忘年会をやる場合もあるでしょう。閉じた社会を一気に開くと、人々の調子にも不具合が起りがちです。暴飲暴食も、この2ヶ月間は増えそうです。何事も急激な変化は体に毒となります。お腹を壊すことが多いのもこの季節。2つの胃腸炎が流行します。

ロタウイルス:

小児で白痢とも言われる大量の下痢を伴う胃腸炎です。大量の水様下痢なので、黄土色から茶色の胆汁色の便が、水分で薄まってしまい白くなることから、この名が付けました。2本鎖RNAウイルスで、口から入り、1日から3日潜伏後、発症します。乳児、幼児などが保育園、幼稚園でもらい発症するのが典型的ですが、下痢の世話をする大人も無事では済みません。下痢をしたお子さんや大人は脱水に注意し、イオン水などを十分摂る必要があります。あと片付けをする場合は感染の恐れが高いため、ビニール手袋をして作業を行ったり、下着やトイレを次亜塩素酸（ハイターの薄め液など）で消毒しておくことが大切です。

2020年10月より、ロタテック（3回接種）、ロタリックス（2回接種）というワクチンが生後14週と6日以内に1回目の接種を受けるという形で、乳児の定期接種になっており、保育園に入れる場合は検討しましょう。どちらも経口接種です。

ノロウイルス:

嘔吐、下痢など最も一般的な胃腸炎の原因となるウイルスです。ロタウイルスよりも炎症が強く、熱や頭痛など全身の炎症症状が強く出ることもあります。こちらは、食中毒の原因としても有名で、これからシーズンに入る、生牡蠣であった時の強い嘔吐・下痢もこのウイルスです。確かに冬場は牡蠣が美味しい季節ですが、可能な限り火を通し、フライや鍋でいただくのが安心です。特に、加熱用の牡蠣の生食は厳禁です！なお、2枚貝もノロウイルスを溜め込みやすいのですが、加熱して食べることが多いので事故は稀です。しかし、サラダや刺し身で食べる場合は要注意です。ロタウイルス、ノロウイルスともに迅速診断キットがありますが、治療は対症療法のみなので、必ずしも検査は必要ではありません。

2. 食べすぎが招く消化器疾患

冬となり、美味しいものが目白押し of 季節になりました。待ちに待った季節の上、外食も大っぴらにできるようになったので、気をつけて行きましょう。

1) 逆流性食道炎

食道と胃を仕切る、噴門の括約筋機能が低下したり、仕切りを外側からすぼめる、横隔膜の食道裂孔という食道の通る穴が広がってしまい、食べたものや胃酸が食道に逆流して、食道の粘膜を荒らしてしまう疾患です。世の中のピロリ菌の多くが退治され、胃潰瘍や十二指腸潰瘍が激減した現在、上腹部から胸の痛みで最も頻度が高いのがこの逆流性食道炎です。胃は胃酸（塩酸）に浸かっているので、PHが低くても大丈夫な構造です。食道は食べ物を通すだけの道なので、固いもの等には強くできていますが、酸にさらされない場所であるため、少し上がってくるだけでひとたまりもありません。粘膜表面に炎症や潰瘍ができたり、長く続くと食道粘膜が酸に強い胃粘膜に似た姿に化ける（バレット食道）こともあります。さて、逆流性食道炎を悪化させる因子は次4つです。

①食べすぎて胃の内圧が上がる場合

食物、飲み物が大量だと当然胃内圧が上がり、十二指腸にも内容物は進むものの、食道にも上がってきます。

②食べすぎて太ってきた場合

過食で内臓脂肪が増える典型的なメタボ体型の場合、胃の周りの内臓脂肪が胃を外側から押すので、上向きにマヨネーズのチューブを絞るのと同じことが起こります。また、体重が増えて横隔膜から下の内圧が高まると、下から胃を押し上げ、横隔膜の食道裂孔を押し広げガバガバに広がってしまいます。するとお腹が少し圧迫されるだけですぐ逆流します。

③油っこい物、甘いものの過食

揚げ物やお肉の塊、アンコものやク

リームなどの甘いものは胃酸の分泌を促します。これらは消化の悪いものが多く、消化を進めるために胃が頑張るためです。酸が多ければ当然逆流したとき食道下端の痛みが出ます。これらは皆、体重増加に結びつくものばかりなので、太る原因となり、②とも繋がり悪循環に陥ります。食べるべきでないとは言いませんが、ほどほどに。

④ゲップが出る飲み物

ゲップは胃から気体を食道に逃す動作です。ついでに霧状になった酸が胃に上がってきます。炭酸、ビールなどがこれで、鼻詰まりで空気を飲み込む人もゲップが出やすくなります。

治療) ①～④に気を付けることと薬物療法です。

a) 酸を抑えるPPIまたはH₂ブロッカー

軽ければ後者ですが、概ねPPIが使われます。

b) 食道・胃・腸の運動を順方向に動かす

メトクロプラミド、モサプリド、シサプリドなどが使われます。

2) 胆石

胆石は胆嚢または胆管に、胆汁の成分が凝集・結晶化して石のようになったものです。主成分はコレステロールまたはビリルビンですが、近年ほとんどがコレステロール結石です。コレステロールの多いものを食べて、それが吸収され肝臓を通過して胆汁に分泌され、胆汁中の濃度が高いと析出結晶化して、石となります。

①肉や乳製品、卵などの過食で石ができる

コレステロールが多いため結石形成を促進します。

②油ものを食べると胆石発作を起こす

胆汁は、油（脂肪）が消化され吸収するときに必要な消化液で、肉や油が胃に入ると胆嚢は強く収縮し胆汁が押し出されます。胆嚢に石があると胆汁の出口を塞ぎます。そして、胆汁の出口が無いのに無理に胆嚢が収縮し、痛みが出るのです。

3. 飲み過ぎが原因の消化器疾患

アルコールは消毒に使うなど、細菌やウイルスなどの微生物を殺すだけでなく、人の細胞にも損傷を与えます。コロナ禍での手指消毒で皮膚が荒れたり傷めるのもこのためです。高濃度のアルコールは揮発性が高くよく燃えます。これは、熱量（カロリー）が高い証拠です。

1) アルコール性脂肪肝→アルコール性肝炎→アルコール性肝硬変→アルコール性肝がん

長期に渡って大量のアルコールを飲むと、矢印のように肝臓が傷んでいきます。目安は、一日30mlのアルコールを週5日で5年間以上です。これは25%の焼酎120ml/日の量であり、900mlの瓶をひと月に3本飲む量に相当します。最初は脂肪肝で肝臓にエネルギーを溜め込むだけですが、一部の人は肝細胞が壊れ、肝炎に進みます。肝炎では肝細胞の破壊、再生が繰り返され、その過程の中で細胞の代わりに線維に置き換わる部分が出てきて肝臓の構造が歪んでいきます。これが肝硬変です。ここまで来ると肝臓が十分働けず、体内の毒物や薬物を分解できなくなったり、食道静脈瘤ができます。また、肝臓がんができてしまうこともあります。脂肪肝から肝炎に進む方は10～20%程度です。検診やドックで脂肪肝を指摘されたり、肝細胞が壊れていることを示すAST,ALTが高い場合は肝炎に進んできて

いることが考えられます。できれば、脂肪肝のうちに、悪くとも肝炎のうちにアルコールを控え、肝臓を守っておく必要があります。

2) アルコール性膵炎

膵臓の消化液は消化酵素のアミラーゼ（デンプンの分解）、リパーゼ（脂肪の分解）、トリプシン（蛋白質の分解）などを含んでいます。これらは十二指腸に分泌され、食べ物に混ざり消化を助けます。アルコールや胆石などで、膵管が詰まったり細胞が壊れると膵臓自体が消化され溶け出したり（膵炎）、血液中に消化酵素が漏れ出します。このため強い上腹部痛が起きたり熱が出るものが急性膵炎です。これを繰り返すと、膵臓の炎症のはてに膵臓の細胞が線維組織に置き換わり膵機能が果たせなくなる慢性膵炎に進みます。男性が9割ほどで、30～40歳代で発症すること多いようです。どちらも7～10年以上の大量の飲酒で起こります。大量とは、純アルコールで日本人は80g、欧米人で100g以上と言われている。これは焼酎（900ml）やウイスキー（720ml）のボトルを3日で開けてしまう量になります。これらを4lのペットボトルなどで購入している方は要注意です。アルコール依存や、アルコール性肝炎・肝硬変と合併していることも多く、命取りになったかたも何人も見てきました。

冬の生活2つの注意

①冬こそ水をたっぷり飲む

冬は寒いのでどうしても水分を控えがちです。夜間のトイレなども気になるころです。しかし、冬は乾燥が進むので気づかぬうちに脱水になってしまう季節でもあります。脱水で、寝ている間に脳梗塞になってはがっかりです。また、アルコールを飲む機会も多くなりますが、ここでも十分なお水を飲むことで、脱水だけでなく2日酔いなどの対策にもなります。

②熱い風呂の長湯は禁物

冷えた体を風呂で温めるのは気持ちの良いもの。しかし、長湯でノボセ血圧が下がり、風呂で事故が起こるのもこの時期です。寒い環境から熱い風呂に浸かるといきなり血管が広がり、血圧が急激に下がって脳に酸素が行かず意識が薄れ溺れることもあります。熱すぎない湯に浸かり、サッとあがりましょう。