

市民の

健康教室



提供・問い合わせ
 (一社)いわき市医師会
 ☎38-4201

目にもマスクを

もういくつ寝るとお正月。明け
 て1月下旬から2月上旬になると
 いわきではスギ花粉の飛散が始ま
 ります。その飛散開始の早さと飛
 散量は国内トップクラスです。ス

ギ花粉の飛散前から点眼や内服を
 始める初期療法はもちろん有効で
 すが、目に入る花粉を減らす工夫
 も花粉症によるアレルギー性結膜
 炎には有効です。

長引くコロナ禍、マスクをかけ
 ることが私たちの習慣になりました。
 ウイルス侵入防止にマスクを
 かけるように、花粉症の季節には
 目にもマスクをしましょう。どう
 いうことかといえますと、目には
 花粉防止メガネの使用を習慣にす
 ることをお勧めします。この花粉
 防止メガネは、目の周りの皮膚に
 ぴったりフィットして花粉が目
 侵入しにくい構造になっています。

度入りのメガネをかけている方は、
 外出時にはつば付きの帽子をかぶ
 るだけでも花粉の侵入を減らすこ
 とができます。

さらに、毎日スギ花粉飛散情報
 を確認し、飛散の多い日には不要
 不急の外出を控える。帰宅時には、
 玄関先で衣服についた花粉を払っ
 てから入室する。部屋に空気清浄
 機を設置し掃除をこまめにする、
 などでも有効です。「斧を担いで山
 に杉の木を伐採に行きたい」気持
 ちもわかりますが、現実的かつ簡
 単な対策です。

いわきのスギ花粉の飛散量の多
 さは受け入れて、来シーズンから
 は、薬物による化学的な治療と合
 わせ、花粉防止メガネをはじめと
 したこれらの物理的な対策も試し
 てみてはいかがでしょうか。

脳神経外科⑨

治る認知症
「正常圧水頭症」

Q どんな病気ですか？

A 脳の中には脳室という隙間があ
 り、脳脊髄液が満たしています。高
 齢者で、特別の原因はないのに脳脊
 髄液が過剰に溜まって、脳室が拡大
 している状態を正常圧水頭症とい
 います。

Q どんな症状になりますか？

A 歩行障害、尿失禁、認知症が主
 な症状です。とくに、歩行が小刻み
 ですり足になり、転びやすくなりま
 す。

Q 患者数はどのくらいですか？

A 高齢者100人のうち20人が認
 知症といわれていますが、そのうち
 1人が正常圧水頭症です。

Q どのように診断しますか？

A CTまたはMRIで脳室の拡大
 (水頭症)を確認します。さらに、
 検査で腰から脳脊髄液を抜いて、歩
 行障害が改善すれば診断は確定です。

Q 治るのですか？

A 手術が必要ですが、治ります。
 腰(または頭)に細い管を入れて、
 過剰になった脳脊髄液を腹腔内に流
 すようにします。認知症を含めて歩
 行障害などの症状もよくなります。

けんこうQ&A

泌尿器科医療録⑨

腎がん

腎実質の細胞ががん化して悪性腫
 瘍になったものを「腎がん(腎細胞
 がん)」といいます。腎がんは、が
 んの中で約1%の割合と比較的少な
 く、女性よりも男性の方が罹りやす
 く、40代以上の方に多くみられます。

腎がんのリスクとして、喫煙者は
 非喫煙者に比べて、リスクが約2倍
 も高まるといわれているほか、食べ
 過ぎ・運動不足など生活習慣病との
 関係性が高いといわれています。

初期症状はほとんどなく、人間
 ドックや健康診断で見つかる場合が
 多いです。

多く、進行すると血尿や腰の痛みな
 どの症状が出ます。

腎がんの治療の基本は手術です。
 最近ではロボット支援下手術も行わ
 れ、7cm以下の腫瘍は腎部分切除、
 7cm以上は腎摘出術を行います。転
 移がある場合は薬物療法を行います。
 腎がんは、他のがんと比べて治り
 やすい病気といわれています。早期
 発見された場合、5年後の生存率は
 100%に近いといわれています。
 そのため人間ドック・健康診断など
 を定期的に受けることをお勧めしま
 す。