健康

生活　日曜　火　家族　働く　介護・シニア　家計　子育て　衣食住　水　金　土

紙上診察室

川辺 良一さん

口内炎 繰り返しできる

Q 口内炎が再発します。甲状腺の病気の薬チラーヂンの影響ですか？（女性・82歳）

＊

A 慢性的な口内炎は潰瘍（アフタ）ができては治り、いろいろな場所で繰り返す再発性アフタや、アレルギーが関係して左右の頬粘膜にできる扁平苔癬などです。まれに口腔がんなどにつながる病変が含まれることがあります。

免疫状態の低下による口内のかび（カンジダ）の増殖、歯のとがった部分や詰め物などの慢性的な刺激でも起こります。チラーヂン内服や甲状腺機能低下症は直接の原因になりません。

まず原因を調べ、それに応じた治療が大切です。症状を抑えるため軟こうやうがい薬、内服薬を使い、症状が強いとステロイド軟こうや貼り薬を使うこともあります。同時に、原因となった歯や義歯の治療、口腔を清潔にして乾燥を防ぐのが重要です。全身の病気と関係あれば内科の受診が必要になります。

多くは治療で症状が改善されますが、治らない場合は口腔外科専門医の受診をお勧めします。日常生活では、刺激のない洗口剤使用や歯磨きを欠かさず、義歯もよく洗ってください。食事は刺激物を避け、栄養不足なら、担当医の指導でゼリーや液体状の総合栄養剤を利用するといいでしょう。食事前に、患部に軟こうを塗ったり、鎮痛作用のあるうがい薬を使う方法もあります。

（大船中央病院付属歯科診療所口腔外科）

歯の治療など口腔ケアを

「紙上診察室」への投稿は、〒4608511（住所不要）中日新聞生活部へ。ファクス052（222）5284。Eメールはkenkou@chunichi.co.jp　〒住所、氏名、年齢、連絡先をお忘れなく（紙面では匿名）。採用者には連絡します。

あすの紙面

介護運営会社が特別賞
大切にしたい会社大賞

くっすり Good Sleep

中山明峰（なかやま めいほう）　1

日本よ、目を覚まして

科学の発達で、人類の生活は大きく変化してきた。戦前の栄養失調の食生活から戦後は飽食に変化し、そして今では過食のために食事制限をする。食に関する知識はかなり広まったが、睡眠については驚くほど理解が進んでいない。

経済協力開発機構（OECD）の二〇〇九年の調査で、日本人の一日の平均睡眠時間は、加盟国のうちの十八カ国でワースト3に入る。一位のフランスより一時間も短い。日本の三歳以下の子どもの睡眠時間もワースト3。大人が寝ないのは自己責任ともいえるが、子どもへの影響は心が痛む。睡眠不足と成長障害は強い関連がある。少子化の上、子どもの成長に問題があってはならない。

一方、不眠のために睡眠薬を使う頻度は世界で最も高い。依存性があり、副作用の強いベンゾジアゼピン系の精神安定剤を乱用していると国際連合から名指しされ、問題になっている。

交通事故による死者が増え、いつからか「交通戦争」とも呼ばれるようになった。米国は交通事故と睡眠障害の関係に気づき、一九九三年に「目覚めよ、アメリカ！」とのキャンペーンで、国を挙げて睡眠障害対策を始めた。

国の発展には、睡眠が重要という認知を高めていく必要がある。日本よ、そろそろ目を覚ましませんか。（名古屋市立大病院睡眠医療センター部長）

いただきます

卵の料理

卵とじスープ

調理時間 15分

★1人分82kcal、塩分1.4g

【主な材料・2人分】卵1個、粉チーズ大さじ1½、パン粉大さじ1、タマネギ¼個（50g）、ニンジン3cm（20g）

【作り方】❶タマネギは薄切り、ニンジンは皮をむき、千切りにする。パン粉は軽くつぶして細かくする❷卵を溶きほぐし、粉チーズ、パン粉を混ぜる❸鍋に水350mℓと固形スープのもと1個、タマネギ、ニンジンを入れて火にかける。煮立ったらスープのもとを軽くつぶし、弱火で3～4分煮る❹②を一度に入れ、さっとひと混ぜする。卵が浮き上がってきたら、塩・こしょう各少々をふって火を止め、ふたをして余熱で卵に火を入れる。

協力・ベターホームのお料理教室

納得できない！くらし調査隊

052(221)0999　平日午前10時～午後1時

chousa@chunichi.co.jp　FAX 052(222)5284

血管焼く新治療広がる

保険適用、日帰り可能

だるい かゆい… 下肢静脈瘤

下肢静脈瘤は、脚の皮膚近くの血管に血がたまって、だるさやかゆみを感じる病気だ。命の危険はないが、皮膚がぽっこり盛り上がるため、見た目を気にする人が多い。カテーテル（細い管）で静脈を内側から焼いてふさぐ治療法が、体への負担が少ないとして広がっている。（佐橋大）

ふくらはぎに静脈瘤が浮き出た50代男性（いわた血管外科クリニック提供）

愛知県内の五十代女性は、出産後の三十歳ごろ、両脚のふくらはぎの血管が浮き上がっているのに気付いた。最近、かゆみがひどくなり、脚も黒ずんできた。いわた血管外科クリニック（名古屋市中村区）を一月に受診したところ、両脚の静脈で血液が逆流しているのがエコー検査で確認され、下肢静脈瘤と分かった。

治療では、静脈内にカテーテルを入れ、管に通した高周波の電流を発する機器で血管を焼いてふさぐ「血管内焼灼術」を受けた。手術の所要時間は局所麻酔で約四十分。術後一カ月ほどでかゆみは軽減したという。

院長の岩田博英さん（五三）＝写真＝によると、静脈は血液が心臓に戻る経路にあたる。体の深い部分のほか、皮膚に近い部分にも走っており、血液の逆流を防ぐ無数の弁がある。下肢静脈瘤は、表面に近い静脈の弁が何らかの原因で壊れ、血液が逆流し血管内にたまった状態。重症になると、静脈内の圧力が高まって周囲に炎症が起き、かゆみが生じる。炎症を繰り返すと色素が沈着し、脚が黒ずんだり、潰瘍になったりする。

下肢静脈瘤の仕組みと新しい治療法

妊娠した女性や立ち仕事の人で多く見られ、年齢とともに増加。患者数は治療の必要がない人を含め一千万人以上と推定されている。

血管内焼灼術は、二〇一一年にレーザーによる治療が保険適用されたのに加え、昨年六月には高周波の電流による治療も保険適用になった。日帰りが可能で、患者の回復も早い。非常に高額だった手術費用は、保険適用により三割負担なら片脚約四万五千円になった。

ただ、頻度はごく少ないものの、治療に伴って深部静脈血栓症などの合併症を起こす可能性がある。血液が固まりやすい人などは治療を受けられない。

これまでは、小さな静脈瘤なら、薬を外部から静脈内に注入してつぶす硬化療法、大きな静脈瘤は静脈の一部を切り取って細い針金で引き抜くストリッピング手術が一般的だった。

脚の動脈が詰まる閉塞性動脈硬化症（PAD）と異なり、悪化しても脚を切断しなければならないほどの症状にはならず、血栓ができて肺などの血管を詰まらせる可能性もほとんどないため、手術するかどうかは患者の考え方次第。「ひどい炎症や、だるさやむくみでつらい人は、この治療も選択肢のひとつにしてほしい」と岩田さんは話す。

血管内焼灼術の実施医療機関は「下肢静脈瘤血管内焼灼術実施・管理委員会」のホームページ（同名で検索）や、高周波機器メーカーが開設したホームページ「知ってください下肢静脈瘤のこと」で調べられる。