

# ヘルシーなごや



HEALTHY NAGOYA

●「ヘルシー仲間」北一社ソフトボールチーム  
●「健康チェック」前立腺がん検診を受けましょう

## 長引く咳の正体は？

### 内科医からの長引く咳の話 耳鼻咽喉科医からの長引く咳の話



# 46号

平成23年 春号

発行所／名古屋市医師会  
発行人／細川 孝  
名古屋市東区葵1丁目4番38号  
TEL 052-937-7801  
©名古屋市医師会  
http://www.nagoya.aichi.med.or.jp/

—名古屋市医師会—

# 救急ガイド

急病の際は、まずかかりつけの医師に連絡しましょう。

## 名古屋市医師会 休日急病診療所／夜間・深夜急病センター

内科・小児科	●月曜日～金曜日 (祝日・12/30～1/3を除く)	19:30～翌朝6:00
	●土曜日	17:30～翌朝6:00
	●日曜日・祝日・12/30～1/3	9:30～12:00 13:00～16:30 17:30～翌朝6:00
小児科専門医による診療を行っています。なお受付時間帯は下記のとおりです。	●月曜日～金曜日 (祝日・12/30～1/3を除く)	20:30～23:00
	●土曜日	17:30～23:00
	●日曜日・祝日・12/30～1/3	9:30～12:00 13:00～16:30 17:30～20:30

眼科・耳鼻咽喉科	●日曜日・祝日・12/30～1/3	9:30～12:00 13:00～16:30 17:30～20:30
----------	-------------------	--

名古屋市医師会休日急病診療所／夜間・深夜急病センターは、建て替えに伴い、平成24年6月30日(予定)まで下記仮診療所での診療を行っています。

名古屋市東区代官町39-15

☎(052) 937-7821

※移転期間中は、ナビゲーションシステムの電話検索で診療所にお越しの際は、改築中の住所に案内されますのでご注意ください。



## 南区休日急病診療所／平日夜間急病センター

内科・小児科	●月曜日～金曜日 (祝日・12/30～1/3を除く)	20:30～23:30
	●日曜日・祝日・12/30～1/3	9:30～16:30

上記の時間は受付時間で、診療開始時間は受付時間の30分後からとなります。

名古屋市南区西又兵衛町4-8-1

☎(052) 611-0990



## 各区休日急病診療所

内科・小児科	●日曜日・祝日・12/30～1/3	9:30～12:00 13:00～16:30	左記の時間は受付時間で、診療開始時間は受付時間の30分後からとなります。
●千種区(今池交差点東)	☎733-1191	●瑞穂区(瑞穂競技場北)	☎832-8001
●北区(平安通交差点北西)	☎915-5351	●熱田区(市場町交差点東南)	☎682-7854
●西区(浄心交差点東南)	☎531-2929	●中川区(区役所横)	☎361-7271
●中村区(区役所北300メートル)	☎471-8311	●港区(港楽小学校北)	☎653-7878
●昭和区(安田通交差点南)	☎763-3115	●南区(加福本通2交差点東)	☎611-0990
		●守山区(区役所横)	☎795-0099
		●緑区(池上バス停前)	☎892-1133
		●名東区(猪高中学校西)	☎774-6631
		●天白区(石薬師交差点北西)	☎801-0599

※東区、中区は名古屋市医師会休日急病診療所、夜間・深夜急病センターを受診して下さい。※急病のときは最寄りの休日急病診療所で受診して下さい。※往診はいたしません。

名古屋市医師会  
子どもあんしん  
電話相談

子どもの急な病気や事故などの時に、家庭での応急処置、医療機関への受診の必要性などについて看護師がアドバイスします。  
☎052-933-1174  
相談時間 ●平日/午後8時～深夜0時  
●土・日・祝日(及び12/30～1/3)/午後6時～深夜0時

愛知県救急医療  
情報センター

上記以外の診療日、診療時間に受診できる医療機関をお探しの場合は  
☎052-263-1133  
終日(年中無休)応じます。



名古屋市医師会会長 細川 孝

市民の皆様 新しい年を迎え一カ月余り過ぎようとしておりますが、いかがお過ごしでしょうか。  
「ヘルシーなごや」は、昭和62年11月に第1号を発刊して以来早いもので46号を数え、市民の皆様が毎日健康にお過ごしいただくための情報をたくさん盛り込んだ、名古屋市医師会の広報誌であります。  
今回は、身近な「咳」をテーマに呼吸器内科と耳鼻咽喉科からの両方の視点から医療機関に受診する際に役立つ情報を、皆様方にわかりやすく紹介していただいておりますので、是非ご家族でお読みいただき、毎日の生活の参考にしていただければ幸いです。  
今後市民の皆様が健康情報を通じて、健康情報をわかりやすく提供してまいりますとともに、名古屋市医師会の事業が市民の方々の暮らしの一助になれるよう、日々努力してまいりますのでよろしくお願ひします。また、皆様からのご意見・ご感想もお待ちしております。  
最後になりますが、暦の上では、もう春ですが、まだまだ寒い日が続いております。皆さん風邪などひかないよう健康管理には十分注意してください。  
もし、不調を感じたときはお気軽に「かかりつけ医」にご相談ください。

名古屋市医師会ホームページ  
http://www.nagoya.aichi.med.or.jp/

「医療機関検索サイト」をご利用ください

この名古屋市医師会医療機関検索システムは名古屋市内約1,700医療機関の所在や電話番号、診療科目、診療時間等を検索することができます。





# 内科医からの長引く咳の話

名古屋市医師会 広報委員

清水秀康



しみず ひでやす  
 1998年 藤田保健衛生大学医学部卒業  
 藤田保健衛生大学病院研修医  
 2000年 藤田保健衛生大学病院 呼吸器内科・アレルギー科入局  
 2007年 慢性咳嗽に関する研究で学位取得  
 2008年 藤田保健衛生大学病院 呼吸器内科・アレルギー科講師  
 2010年 としわ会診療センターレクリニク開院

## ◎おつめじ

患者さんが医療機関に受診される理由は実にさまざまです。「腰が痛い」「熱がでた」「おなかが痛い」などなど…。ただこの中で最も多い訴えは「咳」です。これは日本だけでなく欧米諸国の大半の国々でも同様の調査結果が出ています。「咳をしたことがない」という方はおそらくほとんどみえないのではないのでしょうか？それもそのはずで、誰でも一度は経験のある、のどの痛み、鼻水などを伴うかぜのときに咳はつきものだからです。しかし、かぜの時に咳なら多くの場合1週間程度でおさまるものですが、これが2週、3週、数か月…と続く場合、それはただかぜの咳ではなくて何か別の原因が隠れている場合が多いのです。今回は、こういった長引く咳の話を見せていただきます。

## ◎咳の期間による分類

咳は、続く期間によって「急性（きゅうせい）」「遷延性（せんえんせい）」「慢性（まんせい）」の3種類に分かれます。「急性」とは咳が始めてから3週間未満のもの、「遷延性」とは咳が3週以上8週未満続くもの、「慢性」とは8週以上続くものを指します。「急性」の時期は感染症が原因の咳を筆頭に様々な原因で咳が起こりますが、「遷延性」の時期になると感染症が原因の咳の可能性はぐっと少なくなり、「慢性」の時期になると感染症が原因の咳の可能性は数%程度にまで落ち込みます。つまり咳の期間が長引くほど感染症が原因の咳の可能性は下がっていきます。

## ◎咳は邪魔者？

ごみが目に入ればそれを洗い流そうとして涙がでますし、鼻にごみが入ればそれを追い出そうとしてくしゃみや鼻水がでます。同じようにのどや肺にごみや菌が入ればそれを排除しようとして咳がでます。ですからこういったたぐいの咳は決して邪魔者でなくある程度は必要な咳、なのです。

## ◎安易に咳を止めてはいけない咳

痰のからむ咳を湿性咳嗽しつせいがいせうといい、逆に痰のからまない咳を乾性咳嗽かんせいがいせうといいます。私たちはふだん何気なく呼吸をしています。空気中には実は多くの菌やほこりが舞っています。鼻



します。

や肺はこういった外界と直接空気が行き来していますから簡単に菌が鼻や肺のなかに入ってきます。しかし我々の体は実にうまくできていて、鼻や肺の中に入ってきた菌をとらえ、攻撃し、最終的には体内から作られる粘液と菌をからめて痰にします。この痰は鼻や肺の奥の方で作られたとしても口の方に運ばれるよう作られており、ある程度口の近くまでくると「フホン！」と咳をすることで一気に口の中に飛び出してきます。これら、体の浄化システム、ともよぶべき反応が湿性咳嗽であり、薬で無理やり止めてしまうと、鼻や肺の中は痰や菌だらけになってしまいます。

## ◎長引く咳をひきおこしやすい菌

長引く咳が菌に感染したことで出ているのか、そうでないのかの大きな判断材料は咳が始まったころの咳以外の症状にあります。つまり咳が出始めたころ、だるさ、発熱、きたない色（黄色や緑や赤茶色）の痰、などがあつた場合菌の感染が関わっている可能性が高いです（ただこれらの症状は菌以外に癌などでも起こることがあります）。

以下に長引く咳をひきおこしやすい菌、また注意を要する菌について解説

2009年には約24000人の方々が新たに結核と診断されており、日本は先進国の中では有数の結核蔓延国なのです。結核の恐いところは、初期の段階においては、まるで普通のかぜのような症状であることが多い点です。咳とともに血が出てくるような場合は患者さんも医師も「これはただごとではない」と思うわけですが、肺結核の多くの方は何となくだるくて、熱が出て、咳が続く…、そんなありふれた

かぜ症状がだらだらと続くだけのことが多いのです。ですから、このような症状が続く、肺結核が疑われるときは痰の検査、胸部レントゲンがまず必要な検査です。状況によっては採血、CT、気管支鏡等が必要になります。

②百日咳…誰が名付けたのか、読んで字の如くこの菌に感染すると咳が長引きます。この菌は子どもが感染すると、一般的にとてもひどい咳をします。特に生後6か月未満の赤ちゃんでDPTワクチン（ジフテリア、百日咳、破傷風混合ワクチン）を未接種の場合、重症化し、死に至ることもあります。しかし大人の百日咳感染は小児のようなひどい咳を伴うことはまれです。この病気の難しいところは一般的な保険診療レベルでは確実な診断をつけることが極めて困難であること、仮に診断がついたとしても検査結果がでるころには本来有効な抗生物質では軽快しない咳に変化していることが多い点です。ですから発熱・倦怠感などとともに咳が比較的長引き、かつ家族や学校・会社で同じように咳の続いている人がいる場合はこの病気を疑うことが必要です。

③マイコプラズマ…かつてはこの病原微生物は4年に一度のオリンピックの年に流行するといわれていましたが、現在はそのような傾向は薄れてきてい

ます。この病原微生物に感染すると多くは痰のからまない乾いた咳を認め、たとえ高熱があつても比較的元気な方がしばしばみられることが特徴です。診断は患者さんの周囲での流行状況や採血結果などをもとに行います。この病原微生物に効く抗生剤がありませんが、近年抗生剤の効きにくいマイコプラズマも出現しており重症化することがあります。

これら三つの病原微生物以外にも多くの病原微生物が咳と関係しますが、大事なものは、病原微生物がついて咳をしている患者さんが、これ以上周りに感染を広げないことです。最近では「咳エチケット」という言葉をよく耳にしますがポイントは以下の3つです。

①マスクをする。マスクがなければ咳・くしゃみするときだけでもハンカチやティッシュで鼻と口をおおう。

②使用したティッシュはごみ箱にちゃんと捨てる。

③②のあとはいっさり手を洗う。

たったこれだけのことですが、これらのポイントを守ることにより、感染が他の人へ広がる事を防ぐ大きな効果があることが分かっています。自分と同じ苦しみをする人を少しでも減らすために、咳の長引く方は是非これらのことを守ってください。



◎慢性(8週以上)の咳を起す疾患

私が以前、大病院に勤務していた時、『咳外来』という外来を行っていた。この外来に来られた方のうち、二か月以上咳が続く、胸のレントゲン写真で特に問題となる影を認めず、胸に聴診器をあけても悪い音がきこえない患者さん209名の方々の頻度の高い疾患は、喘息、喉頭アレルギー、胃食道逆流症などでした。以下に各々の疾患および、その他の注意すべき疾患について解説します。

**喘息**：私の調査では約6割の方が喘息による咳でした。長引く咳の原因として喘息が最も多いという結果は、近年、国内の専門病院で行われたほぼすべての調査において同様です。では喘息とはどんな病気かというと、「一言でいうならば、気管支という息を吸う管がただれる病気です。ただれの程度がひどくなると管を空気が通りにくくなり、狭いところを空気が通るためヒューヒュー音がします。聴診器をあけてヒューヒュー音がすれば喘息とわかりやすいのですが、喘息のなかには咳喘息という聴診器をあけても何の悪い音もしない方もみえます。喘息の咳は一般的に夕方から夜間(特に明け方)に増



肺機能検査実施風景

悪しやすいですが日中に多い方も時々みかけます。喘息の方は切れの悪い痰を伴うことが多いですが、全く痰が出ないこともあります。子どもの頃に喘息と診断され、中学生くらいで症状が無くなった、という方の中には潜在的に喘息がくすぶっていることがあり、これらの方が大人になって長引く咳が出現する場合、喘息がぶり返していることがみられます。また喘息は季節の変わり目や気圧の下がった時、またはかぜの後などに悪くなることが多いので、そついったことを繰り返している場合、喘息を疑う必要があります。診断方法はこれらの問診以外には聴診器による聴診、肺機能検査(とても有用な検査です)、痰の中にアレルギーに関連する細胞がないかを確認することなどが重要です。喘息の治療の主役は吸入ステロイド、という吸う薬です。ステロイド、と聞くと副作用が強い薬では、と恐ろしく感じる方もいるかもしれませんが、飲むステロイドと

違い、副作用はかなり少ないので、うまく使えば問題がおきる可能性は低いです。しかし近年『長引く咳＝喘息』という風潮がマスコミなどにもあるせいか、長引く咳の患者さんで『咳喘息』なので喘息の薬をください』と行って来院される方が時々みえます。確かに長引く咳に喘息の患者さんは多いですが、問診・検査(特に肺機能検査)・治療の効果等を考慮して初めて診断のつく病気であり、安易な診断は要注意です。

**喉頭アレルギー・副鼻腔気管支症候群などの耳鼻科系疾患**：長引く咳を考える上でとても重要な疾患です。これらに関しては今回、藤田保健衛生大学病院・耳鼻咽喉科教授・内藤健晴先生が専門的な解説をしてくださいます。

**胃食道逆流症**：「胃の問題で出る咳があるのです」という患者さんはよく驚かれます。胃の中には酸という、肉すらとかしてしまう液体が分泌されているのですが、この酸が食道に向かって逆流し、のどまで上がってきて、さらには肺に落ちていくことにより、肺を刺激して咳がでます。この咳は食事中や食後に多い傾向があり、比較的女性に多く、肥満の方や、背骨の曲ったお年寄りによくみられます(どちらもおなかの中の胃袋を押さえる力が働くため胃液が逆流しやすくなるためと考

えられています)。また、いかなる病気が原因の咳であっても、咳をしすぎる力がおなかに力がいり胃袋を押さえる力が加わるので胃液が逆流し、さらなる咳を引き起こします。咳が咳をよぶ、という事です。私の調査では咳が長引いておられる方の8%の方が胃液の逆流のみが原因で咳をされており12%の方が他の原因で咳をしているにも関わらず咳のしすぎで胃液が逆流すること、さらに咳を悪化させていました。

**血圧の薬でおこる咳**：高血圧の治療薬の中にACE阻害剤とよばれる種類の薬があります。この薬の副作用で咳ができることがあります。ですから長引く咳の方に「血圧の薬は使っていますか?」という質問はとても重要です。この咳は、医療機関ではじめて薬をもらって飲んだ数時間後から出現することが多いですが、数カ月後に出現することもあります。治療はもちろん原因薬剤の中止ですが、自己判断で中止することは禁物です。必ず主治医の先生に相談しましょう。また余談ですがこの副作用を逆手にとり、肺炎予防をする薬としてこの薬が用いられることがあります。ご高齢の方や脳卒中をおこした経験のある方は、何か異物(ごみ・菌・痰など)が肺の中に入っても咳が出にくくなっていることが多いた



たばこは、咳の原因になります



め、そのまま異物が肺にとどまってしまう肺炎をおこすことがあります。そこで、この薬を内服し咳が出やすい体に入ってしまった時に、しっかりと咳がでて異物を排除しやすくなり、その結果肺炎をある程度予防できることがあります。

**たばこによる咳**：たばこには約200種類の有害物質が含まれていると言われています。ですからこれを毎日吸っていただければ肺が傷んで咳ができるのは容易に想像がつきます。もちろん禁煙が最も重要な治療です。現在は保険診療で行える禁煙治療がありますので一度『禁煙外来』を行っている医療機関に受診してみると良いと思います。また喫煙歴の長い方に慢性閉塞性肺疾患(COPD)というほぼ、たばこが原因の病気がありこの病気の方はよく咳をします。この病気の診断には肺機能検査が最も有効で、診断されれば症状を改善する薬があります。しかしやはり一番大事な治療は禁煙です。

**その他**：私は胸のレントゲンを患者さんに説明するとき必ず前置きとして「レントゲンで、胸のすべてが写るわけではありません。CTをとらないとわからない問題もあります」と言います。これはとても大事なことで、レントゲンには盲点とも呼ぶべき判断し

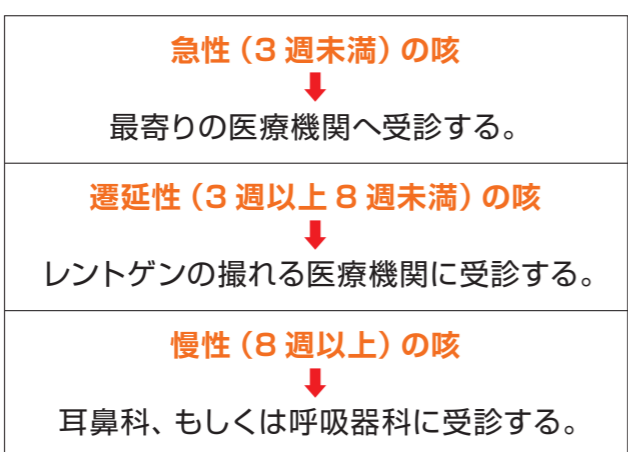
にくい場所がいくつかあります。ですから胸のレントゲンをとり、明らかに異常がなく、また各種治療を行っても咳がなかなか良くならないときは、胸部のCT、もしくは気管支鏡を行うことをお勧めします。意外な問題が見つかることがあります。

◎咳が出る方が医療機関へ上手にかかるためのポイント

これまで述べましたように咳が出る疾患はたくさんあります。では咳が出て医療機関に受診する際のポイントを以下にお示しします。

- 必ず医師に伝えるべきこと。
  - ・いつから咳が出始めたか。
  - ・痰を伴うか否か。
  - ・咳が出始めたきっかけ(かぜ症状の後に、とか煙を吸った後に、など)。
- 新しい咳は医師に伝えるべきこと。
  - ・熱やだるさがある。
  - ・痰に血がまじる。
  - ・過去に副鼻腔炎、もしくは喘息といわれたことがある。
  - ・胃の調子が悪い。げっぷがよくでる。胸やけがする。
  - ・タバコを吸う。
  - ・血圧の薬をのんでいる(具体的な薬の名前も伝える)。

◎新しい咳は医師に伝えるべきこと。



・周囲(同居の家族や同じ職場の方など)に同様の症状の人がいる。  
・過去にも同様に咳が続いたことがある。  
○どの医療機関にいくべきか?  
先程示した咳の期間を元に考えます...

ただ例外として、痰に血が混じる方、息が苦しい方、咳の治療をうけるも軽快しない方などは呼吸器科に受診することをお勧めします。そして最後に、繰り返ししますと咳のである方は、必ずマスクをして医療機関に行きましよう。



# 耳鼻咽喉科医からの長引く咳の話

藤田保健衛生大学耳鼻咽喉科 内藤健晴



ないとう けんせい

1978年 名古屋保健衛生大学 医学部卒業  
 1979年 知多厚生病院 耳鼻咽喉科医長  
 1981年 県立愛知病院 頭頸部外科医長  
 1983年 藤田保健衛生大学報徳会坂文種病院 耳鼻咽喉科助手  
 1985年 藤田保健衛生大学病院 耳鼻咽喉科助手  
 1986年 トロント大学 耳鼻咽喉科 Clinical Fellow  
 1988年1月 トロント子ども病院(HSC)、鼻腔通気度外来主任  
 1988年8月 新城(しんしろ)市民病院 耳鼻咽喉科医長  
 1991年 藤田保健衛生大学 医学部 耳鼻咽喉科講師  
 1999年 藤田保健衛生大学 医学部 耳鼻咽喉科 主任教授  
 2009年 藤田保健衛生大学病院副院長

1986年 日本耳鼻咽喉科認定専門医  
 1986年 オンタリオ州暫定医師免許(1988年まで)  
 1993年 日本アレルギー学会専門医・指導医

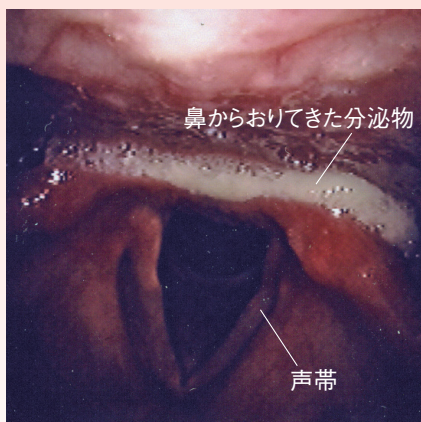


写真1 後鼻漏

アトピー素因(+)	アトピー素因(-)
喉頭アレルギー アトピー咳嗽 アレルギー性気管支炎 喘息 咳喘息 非喘息性好酸球性気管支炎 後鼻漏症候群(アレルギー性鼻炎)	後鼻漏症候群(慢性副鼻腔炎) 胃食道逆流症 薬物誘発性咳嗽(ACE阻害薬) 気道異物 心因性咳嗽 慢性気管支炎 成人百日咳 カゼ症候群遷延性咳嗽 喉頭過敏症

表1 肺に明確な病変がないときの持続する咳嗽の原因

前ではなく後に流れてノドに下りてくること(写真1)ですが、これも従来、細菌による感染性のものがほとんどでしたが、最近ではアレルギー性の原因のものに移行してきています。また、スギ花粉を代表とする花粉症の患者さんの約半数が咳をすることが分かってきました。このように耳鼻咽喉



## ①最近の咳の原因は？

ほんの数十年前は、咳といえば肺結核を代表とする感染症が原因の中心でした。よく、テレビや映画で咳を続けているとそのうち咯血するシーンが見られ、最後は生命に関わるというのが一般的なシナリオでした。しかし抗生物質の開発や公衆衛生の普及が進み10

数年ほど前からは長引く咳の原因は変わってきました。感染症が減少するにつれてアレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎、喘息などのアレルギー性疾患が増加してきました。最近ではこのアレルギー性疾患と関連した咳が増えてきていると考えられるようになってきました。

科の中でもアレルギーと頑固な咳の関係が取沙汰されるようになってきました。こうした経緯から最近の長引く咳の原因は、耳鼻咽喉科の中でもアレルギーによるものが多いことが分かってきました。

## ②どんな病気があるのか？

本来、咳はかぜのウイルスやホコリあるいは有毒ガス(タバコ・排気ガス)など体にとって不利益な異物を体外に排除しようとする正常な生体防御反応です。しかし、感染による炎症で

この咳は痰を伴う咳(湿性咳嗽)です。一方、慢性炎症でノドや気管あるいは気管支の表面の神経が過敏になった状況では本当に異物がなくても咳が勝手に出てしまっているためコンコンという痰をとまなわない空咳(乾性咳嗽)となります。

あるいは有毒ガス(タバコ・排気ガス)など体にとって不利益な異物を体外に排除しようとする正常な生体防御反応です。しかし、感染による炎症で粘膜の神経が敏感になると、ほんのわずかな外気温の変化、自律神経の変調、体調の不良などで気道に本當の刺激がなくても咳が簡単に出現して止まらなくなってしまう。これが、頑固な咳の要因です。肺に結核や癌など明確な疾患がなくても、このような状況が持続する病気がいくつかあります(表1)。

従来、耳鼻咽喉科疾患の原因として最も多いのが感染による慢性副鼻腔炎でした。これは本當に膿性の後鼻漏がノドや気管に降りてくるのでそれを排出しようとする咳反射です。そのため

このような状況に陥る病気の多くは、ノドのアレルギー(喉頭アレルギー)、気管支のアレルギー(咳喘息、喘息)などのアレルギー性の疾患です。その他には胃液が食道やノドまで戻ってくる胃食道逆流症も忘れてはならない原因です。前項筆者の清水秀康先生が藤田保健衛生大学病院呼吸器内科勤務中に行った調査では、最も一般的な原因の副鼻腔炎を除いた慢性咳嗽の原因は、喘息・咳喘息、喉頭アレルギー、胃食道逆流そしてそれらの合併であることが多いことを示しています(図1)すなわち最近の原因としてアレルギー性胃食道逆流が注目を集めてきた訳です。

近年、私たちの調査では、慢性副鼻腔炎だけでなくアレルギー性鼻炎でも後鼻漏が起きていることが分かってきました。そして、これらの患者が咳をしている場合、感染性副鼻腔炎による





# 世代を超えた チームワーク



## 北一社ポラースターズ

北一社ポラースターズは、名東区の北一社小学校の学区のソフトボールチームです。名東区内には学区のソフトボールチームは18チームあり、毎年4月(40歳以上)、5月(35歳以上)、9月(20歳以上の社会人)の3回、区大会が行われています。北一社学区のチームは名東区の中では新しく、発足7年目です。チーム名を決めようというときに、北極星のポラー

スターと、F1のポールポジションにヒントを得て、名東区で一番になることを目標に名づけられました。

監督の樋口三男氏は、人望が厚く、気配りに優れた人です。控え選手の意気が低下しないように、各人の出場機会を常に考えて、選手起用をしています。優勝して監督を胴上げする日を目指して、選手は練習に打ち込んでいます。名東区は転入・転出が多いエリアで、せっかくチームに加入した選手も、何年かすると転動していくというケースがしばしば見られます。監督は、学区の体育委員長を兼務しており、学区の運動会では、新しくソフトボール選手をスカウトすべく、足の速いお父さんたちに声をかけています。

一方、名東区には名東リーグというソフトボールのリーグがあり、男子A~Dブロック計31チームと女子A・Bブロック計10チームの合計41チームで、毎年春から秋にかけてリーグ戦が行われています。名東リーグは昭和53年発足で33年の歴史があり、発足時に若かった選手も還暦を過ぎる年代になってきました。負けず嫌いだっただ人も試合の勝敗にこだわらなくソフトボールを楽しめるようになり、体が動く間は続けようという心境に達するとのこと。

名東区の体育協会は、スポーツを通して区民の健康増進に貢献すべく、ソフトボール活動を、全面的にバックアップしています。(松本琢磨)



# 前立腺がん検診を受けましょう。

前立腺とは、男性の(女性にはありません)膀胱の下にあり、尿道を取り囲むように存在するクルミ大の臓器で、精子の運動機能を助ける働きをする前立腺液を分泌しています。男性ホルモンにより大きくなるので中高年になると尿道を圧迫し、尿の勢いが悪くなる場合があります。多くは前立腺肥大症という良性疾患によるものですが、中には前立腺がんの症状である場合があります。

前立腺がんは多くは尿道から離れた前立腺の表面に近い部分にできますが、進行すると尿の出具合が悪くなるので症状だけで良性の前立腺肥大と区別することはできません。

前立腺がんが最近日本でも急激に増えていることが心配です。しかも初期には自覚症状がほとんどありま



せん。しかし、血液中のPSA(前立腺特異抗原)を調べることにより早期発見することができます。高くても必ずしもがんとは限りません。良性の前立腺肥大症であることもあります。精密検査を受けていただくきっかけになりますので他の健康診断のついでにでも、ぜひ検査をお受けください。名古屋市の場合は500円で検査が受けられます。

また、PSAは正常でも、血尿や、尿の勢いが悪いなどの症状が気になる場合は泌尿器科でご相談ください。

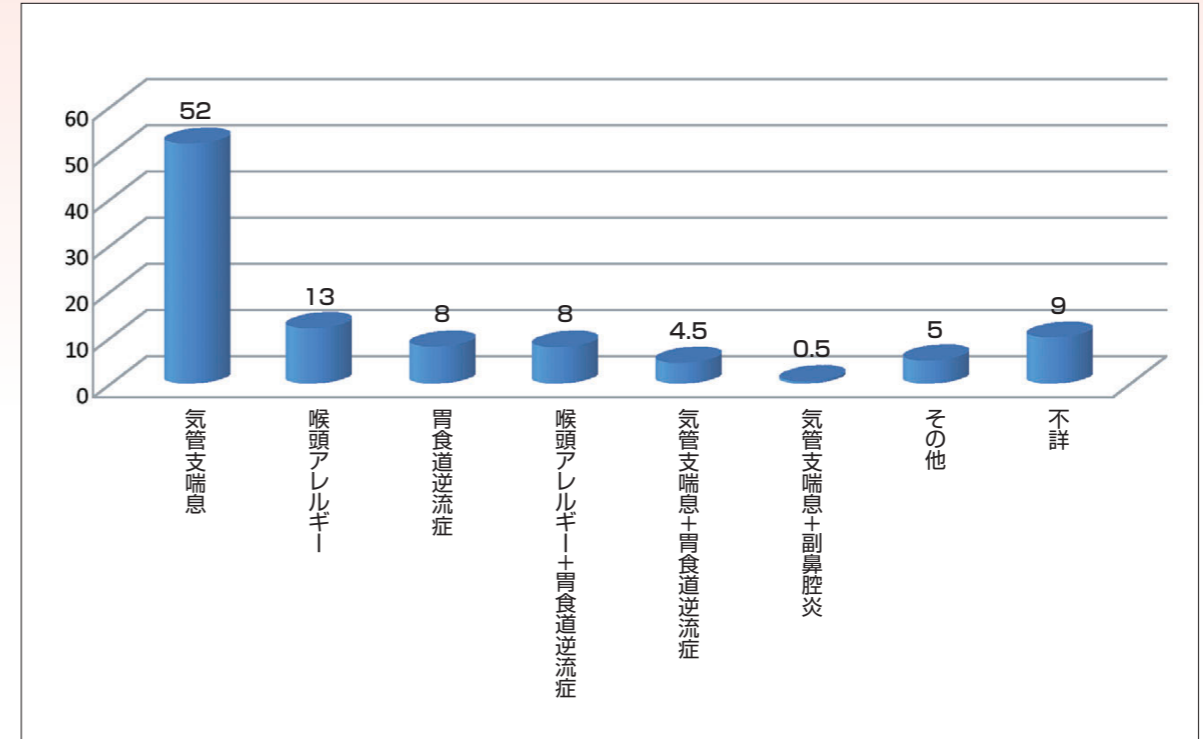


図1 慢性咳嗽の原因疾患

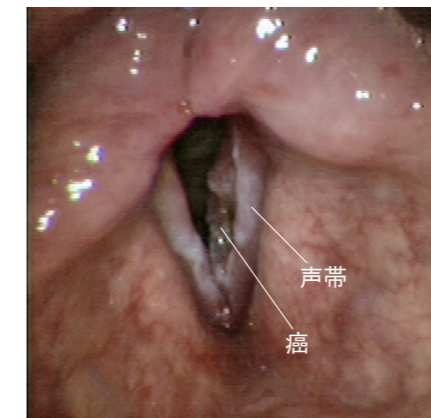


写真2 喉頭癌

後鼻漏のような湿性咳嗽というよりも、乾性咳嗽のほうが多いことも明らかになってきています。すなわち、喉頭アレルギーとアレルギー性鼻炎の後鼻漏が最近の耳鼻咽喉科での頑固な咳の原因として大きく浮上してきているのです。  
アレルギー性鼻炎は日本では人口の20~30%といわれているので、日本人の約2000万人から3000万人がアレルギー性鼻炎です。そのうち40~50%の人(800万人~1500万人)が咳で困っていることになり、最近の長引く咳でアレルギーが関与した病気は、喘息、咳嗽を除くと耳鼻咽喉科疾患が専門として診る病気が多いということになります。

③注意しなければならぬこと  
このように最近の頑固な咳は、アレルギー関連の疾患と胃食道逆流症が多くなってきているので、一昔前の肺結核のように生命に関わる原因ではありませんが、まれには見逃すといかない疾患(肺結核、肺癌、間質性肺炎、喉頭癌(写真2)など)が潜んでいますので、その病気を否定することが重要です。したがって長引く咳が一般的な治療でなかなか軽快しない時には、専門医の診察を受けることが大切となります。耳鼻咽喉科医は重大な下気道疾患が見逃されにくい、呼吸器内科医は重大な耳鼻咽喉科疾患が見逃されていないかを注意する必要があります。  
また、前にも述べましたが、咳の原因は単一ではなく、喉頭アレルギーと胃食道逆流症とか、喘息と後鼻漏とかというように重なっていることがしばしばあります。一種類の治療で途中まで軽快しても完治に至らないときには原因が重複していることを考え、複数の治療を組み合わせることも必要になります。



# テレビ番組 「健康ワンダフル」 放映中!!

愛知県医師会では、主に高齢者の皆様方の健康維持促進のため、テレビ番組「健康ワンダフル」を放映しております。毎回現場の先生方に分かりやすく解説して頂いております。是非ご覧ください。

## 放映予定表

※予定表の内容は、予告無く変更することがございます。

**4/22** ●内容: **眼瞼けいれんについて**

●出演者: **寺田剛祥** (眼科)

**5/27** ●内容: **腎癌について**

●出演者: **服部良平** (泌尿器科)

**6/24** ●内容: **石綿(アスベスト)による病気**

●出演者: **宇佐美郁治** (内科)

**7/29** ●内容: **ロコモコティブシンドロームと膝痛**

●出演者: **石黒直樹** (整形外科)

テレビ愛知にて  
(アナログ 25)(デジタル 10)  
毎月最終金曜日  
午前 8:00~8:30



## 健康教育講座のご案内

愛知県医師会では、一般の方々の健康増進をお手伝いするため、標記講座を毎月開催しております。

会場/愛知県医師会館 9 階大講堂 名古屋市中区栄 4-14-28 (地下鉄「栄」13 番出口(中日ビル前)より南へ徒歩 5 分)

参加無料・申込不要・どなたでも自由にご入場いただけます。

- 講座スケジュール 14:00~14:30 健康ワンダフル再放送 放映
- 14:30~15:30 講演
- 15:30~16:00 質疑応答

\*都合により予告無く変更する場合があります。

開催日	講演テーマ	講師	担当医会
4月20(水)	高齢者によくみられる腰部脊柱管狭窄症	名古屋第一赤十字病院第一整形外科部長 大澤 良充	整形外科医会
5月24(火)	前立腺がんなんてこわくない!	本山腎泌尿器科ゆうクリニック 伊藤 祐一	泌尿器科医会
6月15(水)	食物アレルギー up to date	藤田保健衛生大学皮膚科講師 矢上 晶子	皮膚科医会
7月13(水)	超音波で胎児を診察する(仮)	産科婦人科種村ウィメンズクリニック 院長 種村 光代	産婦人科医会

愛知県医師会地域医療第二課(受付時間/平日9:00~12:00,13:00~17:00) 〒460-0008 名古屋市中区栄4-14-28 TEL 052-241-4143 FAX 052-241-4130

【あて先】(仮事務所)  
〒461-0002  
名古屋市東区代官町39番15号  
(平成22年7月より)  
(平成24年6月まで)

名古屋市医師会  
「ヘルシーなごや」係  
(FAX 052-937-6323)



名古屋医師会では、市民への健康広報誌として「ヘルシーなごや」を年2回発行しています。これからの紙面作りの参考にしたいと思っておりますので、自由にご意見・ご感想をお聞かせ下さい。

ご意見等をいただいた方より抽選で30名様に記念品を差し上げます。あなたの住所、氏名、年齢、電話番号をお書き下さい。締め切りは発行月の3か月後。

「ヘルシーなごや」の感想をお聞かせください。

## 年に1度は健診を受けましょう。



### ◎職場での健診を 考えている方

病気の早期発見、早期治療が大切です。年1回の健康診断は必ず受けましょう。35歳を過ぎたらメタボリックシンドロームにご注意。ご家庭でも腹囲を測りましょう。

#### ①総合健診(人間ドック)

②全国健康保険協会管掌生活習慣病予防健診=協会けんぽに加入の本人のみ対象。お申し込みは事業主から当センターにご連絡をいただきます。

③一般定期健康診断~職場健診は必ず受診しましょう=勤務先で行う労働安全衛生法に基づく定期健康診断。

④特定健診=被用者保険加入者のご家族、国保ご加入者対象。検査結果により、特定保健指導もいたします。

⑤脳ドック・肺ドックも行っています。

●お問い合わせ、お申し込みは  
名古屋市医師会健診センター  
TEL 052-937-8425

◎職場などで受診する機会のない方  
お近くの医院、病院で毎年受けられます。

平成22年4月から名古屋市のがん検診がワンコイン(500円)になりました。

種類	対象者	負担金	診査内容
胃がん検診(年度に1回)	名古屋市内居住の40歳以上の方	500円	問診・胃部X線直接撮影
大腸がん検診(年度に1回)	名古屋市内居住の40歳以上の方	500円	問診・免疫便潜血検査(2日法)
肺がん・結核検診(年度に1回)	名古屋市内居住の40歳以上の方	500円	問診・胸部X線直接撮影 喀痰細胞診検査(3日蓄痰法:問診の結果に基づき必要に応じて)
前立腺がん検診(年度に1回)	名古屋市内居住の50歳以上の男性	500円	問診・前立腺特異抗原検査(PSA検査)
子宮がん検診(2年度に1回)	名古屋市内居住の20歳以上の女性	500円	診察(問診、視診、内診)・細胞診・コルポ診(医師の判断に基づき必要に応じて)
乳がん検診(2年度に1回)	名古屋市内居住の40歳以上50歳未満の女性	500円	問診・視診・触診 乳房X線2方向撮影
	名古屋市内居住の50歳以上の女性	500円	問診・視診・触診 乳房X線1方向撮影
骨粗しょう症検診(年度に1回)	名古屋市内居住の40・45・50・55・60・65・70歳の女性	500円	問診・骨量測定
C型・B型肝炎ウイルス検査	名古屋市内居住で過去に検査を受けたことがない人	無料	HBs抗原検査・HCV抗体検査・HCV抗原検査(HCV抗体検査の結果、必要な場合のみ)・HCV核酸増幅検査(HCV抗原検査の結果、陰性と判定された場合のみ)
名古屋市国民健康保険特定健康診査・特定保健指導	受診日現在、名古屋市国民健康保険に加入している方で、「特定健康診査受診券及び利用券」をお持ちの方	無料	既往症の調査・理学的検査・身体測定・血圧測定・肝機能検査・血中脂質検査・血糖検査・尿検査・その他

※上記年齢につきましては、本年度中(4月1日から翌年3月31日)にその年齢に達する方を含みます。  
※次に該当する場合は、自己負担金は無料(医療証・資格者証・証明書など確認書類が必要になります)  
①70歳以上 ②生活保護世帯 ③市民税非課税世帯 ④障害者、ひとり親家庭等医療費助成制度対象者 ⑤福祉給付金支給制度対象者 ⑥中国残留邦人等支援給付対象者

※詳細につきましては、健診を実施しているお近くの医療機関の受付、または名古屋市医師会(TEL 052-937-7801)までお問い合わせください。

## 待合室



「保険証は診察時に必ず持参ください」  
この文面が保険証に記載されていることを皆さんはご存じでしょうか。保険証の種類によってはスペースの都合で保険証に記載できず、保険証をもちられる時に文書が同封されていて、その文書にこのような文面が書かれているはずなんです。

なぜ、そんなに保険証の提示が必要なのでしょう。まず、第一に保険証はご本人のご確認のために必要だからです。私はいつも来ているのに何で? 顔覚えてないの? と不快に思われるかもしれません。万が一、人違いがあつては大変です。保険証はあなたの本人確認ができる身分証明書なのです。大きな病院で大勢の患者さんが来られる場合などは特に受付事務員が患者さんひとりひとりのお顔を覚えるのはかなり難しいことです。ご理解ください。

また、保険証を毎回提示していただく理由としては、転職、退職、結婚などの場合に保険証が月半ばでも変わる方が多いからです。

ちなみに、会社にお勤めされている方が退職された時、退職日の翌日以降は、以前の会社の健康保険証をご使用いただけません。もし、辞められた会社の保険証を返却せず、使用し続けられれば詐欺行為に当たり、刑罰の対象となることもあります。また、国民健康保険に加入していた人が、会社に勤めだして会社の健康保険に変更になったのに、返却すべき国民健康保険を使用した場合も同様に詐欺行為に当たり、刑罰の対象となることもあります。このことも保険証、または保険証に同封の文書に記載されていることと認識してください。

今回はちょっと厳しいお話しになってしまいました。が、保険証の正しい使用について、ご理解とご協力をお願いいたします。  
(北区 Y・Y)