

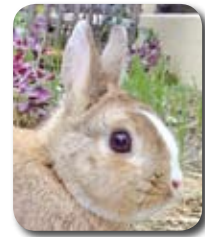


すこやか通信



ドライアイって？ 「800万人罹患」

かじもと眼科 梶本 美智子



「目が疲れる」「重い」「うっとうしい」「涙が出る」などの症状の中に『ドライアイ』が潜んでいます。『ドライ (dry : 乾燥) アイ (eye : 目)』って乾き目でしょ？「乾く」「ショボショボする」「沁みる」「ゴロゴロする」「痛い」という症状ならわかるけど…と言う方はいますよね。目は角膜(黒目)も結膜(白目)も粘膜で出来ています。涙にはその粘膜を保護したり異物を除去したり、表面を平滑にして滑りを良くするなどの働きがあります。ドライアイになると上記症状以外に「かすむ」があります。これは、角膜表面の涙の質が悪く、凸凹してしまうので綺麗に物が見ることができずにかすんで見えます(イメージ図)。目に傷ができたり、瞼と摩擦が起きるので、「充血」「痛み」「異物感」がでます。瞼の摩擦と白目のシワで出血も起きます。目が真っ赤になるので、びっくりしますが、心配するほどのことはなく自然に消えます。繰り返すようならドライアイの治療をします。

ドライアイには涙の産生が悪いものと、涙は出ていても目の表面からすぐ涙がなくなってしまう涙の質が悪いタイプがあります。ドライアイは老化も含め、結膜炎後や瞼の上下のまつげの生え際にあるマイボーム腺という脂を出す腺の詰まりやその異常、白内障やレーシックの手術後も原因となります。(マイボーム腺が詰まって炎症起こすと、ものもらい[霰粒腫]になります)他にシェーグレン症候群という唾液腺を含む分泌腺の自己免疫疾患があるとドライアイ、ドライマウス(口腔乾燥症)を起こします。

環境要因として、冬季の乾燥やエアコンの使用があります。湿度が低くなると目も乾燥するので部屋を加湿(濡れタオルを干す、加湿器を使う)、パソコンの画面を目線が下になるように置く、メガネをかけるなどして目からの涙の蒸発を上手に防いでください。

ドライアイの治療は原則、点眼治療です。保湿点眼(ヒアレイン)や涙の質を良くするジクアス点眼やムコスタ点眼などがあります。それでも傷が多かったり、症状が強い場合は涙の排出口にあたる涙点を塞ぐプラグ(栓)を入れたり、手術で穴を塞いだりします。他にはマイボーム腺の治療や、涙が綺麗に下の瞼のところに乗るように、白目(結膜)の皺を取る手術などもあります。

ドライアイは完全に治る病気ではなく、高血圧や緑内障と同様、一生付き合う病気です。点眼は指示された通りにお使いください。

また、ドライアイの治療をしても症状が良くならない人の中に特殊な疾病で、眼瞼痙攣(がんけんけいれん)があります。これはボトックス治療という特別な治療が必要です。主治医と良く相談し、専門医を紹介してもらいましょう。



イメージ図

認知症 (7)

福祉部次長 高木 英俊



横須賀市の認知症対策について

横須賀市では高齢者人口割合が約28%となりました。認知症と軽度認知障害（MCI）の人を合計すると約3万人と推計されています。

横須賀市の認知症対策には、「スカッと脳力アップ教室」など認知症予防教室の開催、専門医による「もの忘れ相談」や保健師などによる「随時相談」、介護者同士の交流や支え合いの場となる「認知症高齢者介護者の集い」、地域で認知症の人や家族を応援するための「認知症サポーター養成講座」、65歳未満で発症する若年性認知症の人と家族への支援、徘徊高齢者を早期発見するための「徘徊高齢者SOSネットワーク」などがあります。

「認知症高齢者介護者の集い」は、介護者が日頃の思いを安心して話し、情報交換のできる場です。参加者からは、「話しができてよかった。」「接し方のコツがわかった。」などの感想をいただきます。また、会報を隔月で希望者に送付していますが、「会報を読んでいつも励まされた。」という声もきかれています。認知症の方を介護者している多く方に参加して頂ければと思います。



横須賀市医師会の活動

前立腺がん検診をうけましょう

(横須賀市医師会前立腺がん検診委員会)

古畑泌尿器科クリニック 古畑 哲彦



横須賀市医師会は、横須賀市と協力のもと前立腺がん住民検診を行なっています。今回は前立腺がん検診についてお話しします。

前立腺は、高齢になるにつれ内側（移行領域）が肥大して、前立腺肥大症となり、頻尿、排尿困難など症状が出ます。しかし、前立腺がんはこれとは違って、多くは外側（辺縁領域）に一つの腫瘍として発生します。したがって、初期には症状は全くありません。がんによる症状があれば、すでに進行しています。そこで、進行しないうちに発見するには、どうしても検査が必要なのです。そのために前立腺がん検診が行なわれます。

一方、わが国の前立腺がんは年々増えています。現在、男子では胃などに次いで第四位ですが、近い将来、第一位になるといわれています。年齢としては、50才から検査が必要です。

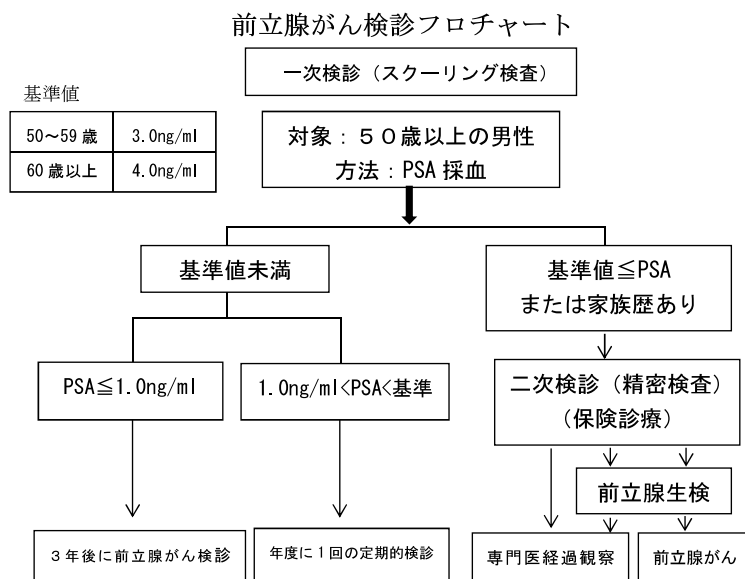
前立腺がんの早期発見には、まず血中のPSA（前立腺特異抗原）を測定して下さい。PSAは、前立腺から分泌される糖たんぱく質で、がんが発生すると血液中に漏出し、上昇します。このため、前立腺がんの発見や治療経過観察のために利用されます。

PSA検査は、採血で簡単にできるため、住民検診、企業検診、人間ドッグなどで行なわれます。しかし、日本のPSA検診の受診率は非常に低く、12~13%にすぎません。逆に、米国では70~80%と高いため、前立腺がんによる死亡率は非常に低下しています。

横須賀市医師会は、前立腺がんの住民検診の必要性を早くから認識し、全国でも先駆けて平成9年から前立腺がん住民検診が始まっています。その後、13年から第一次はPSA単独検診、第二次に精密検診ということ

になりました。この年に市内の泌尿器科専門医が集まって、前立腺がん住民検診研究会を立ち上げ、このたび、10年間の成績を論文にしました。International Journal urologyに掲載されます。我々の分析結果では、住民検診で発見された前立腺がん例は非検診例に比べ、予後がよく死亡率が少ないことが判明しております。

今年も前立腺がん住民検診が行なわれます。50才以上の方は、かかりつけ医か保健所でPSA採血して下さい。その後、図のようなフロチャートとなります。基準値は、年齢により少し変わります。PSAが基準値以下で1.0以下なら3年後に、以上なら翌年も調べて下さい。基準値を超えたら、精密医療機関（泌尿器科専門医）（市内8ヶ所登録）で診察を受けて下さい。前立腺がんは早期発見・早期治療すれば何も怖い病気ではありません。早くに検診を受け、がんでも適切な治療を受けてください。



肺炎球菌ワクチンについて

三輪 医院 大河内 稔
(元横須賀共済病院 呼吸器内科部長)



最近、肺炎の予防として“肺炎球菌ワクチン”が注目されています。

肺炎球菌は、肺炎を起こしやすいバイ菌の一つで、小児や免疫力の弱い方では血液中に入り髄膜炎などの重い全身の病気を起こします。その肺炎球菌による病気を予防するワクチンのことです。

小児では、定期接種^(注)にすることで、髄膜炎を減らすことができました。成人も定期接種となりました。今年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方、60歳から64歳となる「心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に高度の障害がある」方には、うぐいす色のはがき（助成券）が送られてきます。その中で5年以内に“肺炎球菌ワクチン接種”をしたことのない方のみ、協力医療機関にて3000円でワクチン接種を受けられます。

通常ワクチン接種のように注射部位の疼痛や、全身のだるさなどの副反応があります。また、ごくまれに重い副作用の報告もあります。

一度の接種で5年ほど効果が維持されるといわれています。

従って、免疫能の維持のため、また、あまり間を空けずに再接種すると副作用が強くとされているため、5年おきの接種が望ましいと考えられています。

ワクチン接種しても発症することはあります。一般的な感染予防に努めること、抗生剤が効きますので症状があったら早めに医療機関を受診することが大切です。

今回の定期接種は、まだ十分とはいえませんが、行政・医療機関・学会が協力してよい方向性を検討しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。

お問い合わせは、健康部保健所健康づくり課046-822-4300（代表）をお願いします。

お近くの医療機関でも相談に乗ってくれます。

注：国が必要性和高いと判断し接種を勧奨するもの。

横須賀市救急医療センター



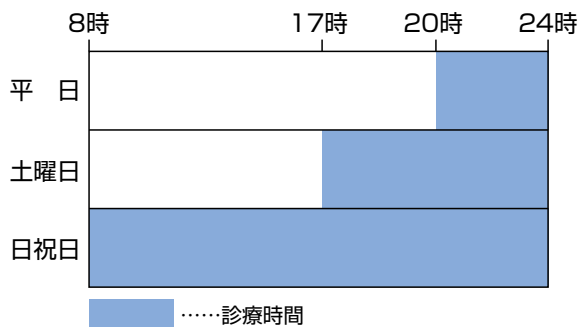
診療科目 内科・小児科・外科

〒238-0005 横須賀市新港町1-11

☎824-3001

横須賀市救急医療センターは、横須賀市医師会が管理・運営をしております。
横須賀市医師会では、市民の皆様安心していただける
質の高い医療を提供しております。

診療時間



年末年始 12月29日16時～
1月4日8時まで24時間診療

案内図



横須賀市医師会は、市民の皆様により良い医療を提供できるよう

これからも努力していくつもりでありますので、

よろしくご支援をお願いいたします。

詳しいことは横須賀市医師会ホームページ

<http://www.yokosukashi-med.or.jp>

にアクセスしていただきますようお願いいたします。

横須賀市医師会
モバイルサイト



<http://yokosukashi-med.or.jp/mobile/>

一般社団法人 横須賀市医師会

〒238-0005 横須賀市新港町1-11 TEL 046-822-0542 FAX 046-823-4534