



Hatta Medical News



2017年7月号



Third hand smoke (三次喫煙)

「サード・ハンド・スモーク」という言葉をご存知ですか？ ほかの人の吸っているタバコの煙を吸うことを受動喫煙（二次喫煙）といいますが、「サード・ハンド・スモーク」はタバコを消した後の残留物から有害物質を吸入することを指し、三次喫煙とも言います。ホテルの部屋に入った時にタバコのおいしげな匂いがしたり、電車で隣に座った人が喫煙者だとわかったりしますね。室内で喫煙すると、壁やカーテンに臭いやヤニが付きます。屋外でタバコを吸っても、服や髪の毛などに臭いが付きます。この付着物にも有害物質が含まれているのです。子供はソファに顔をうすめたり、カーテンに隠れたり、床を這ったりします。おもちゃを口に入れることもあるでしょう。有害物質は数カ月にもわたって残留するといわれています。空気清浄機や換気扇には、有害物質を除去する効果はほとんどありません。ベランダで喫煙しても、ご近所も含め洗濯物や布団などに有害物質が付着します。また、喫煙者の呼気中には30分程度有害物質が含まれています。抱っこする子供さんやお孫さんのためにも、やっぱり分煙より禁煙が一番ですね。



梅雨はどこへ行ったのでしょうか？と思うような6月の天気でしたが、このニュースを配布する頃には、さすがに梅雨らしい天気になっていることでしょう。皆様、如何お過ごしでしょうか？

GW最終日、近所のご家族連れとクリンソウ（九輪草）を見に行ってきました。比叡山山頂付近の音羽川源流に群生していました。未だ九輪には及ばず三〜四輪程度でしたが、とても綺麗な可愛らしい花だったので夢中でシャッターを切りました。クリンソウを求めて遠方まで出かけた方もおられたようですが、身近な比叡山にもhot spotがあり、ご紹介しました。

今回のメディカルニュースは、最近話題のサードハンドスモークを取り上げました。喫煙者にとっては大変たい話題ですが、愛する家族のためにもぜひ一読ください。八田医院は、禁煙外来で喫煙者のたばこの呪縛を解くお手伝いをしたいと考えています。

第11回いきいき健康セミナーのテーマである“便秘”についての講演内容をまとめました。薬の使い方など、注意すべき点もあるので、参加頂けず、便秘でお悩みの方、必見です。

7.8.9月休診

8/16 一郎Dr 休診

9/6,8,11,15 一郎Dr 休診

お盆休暇 8/10~8/15

代診は、HPや院内掲示をご参照ください。

Yoshikoのササッとできるお手軽レシピ

今回はお休み、次号にご期待ください。



ご存じですか？

OTC医薬品の医療費控除制度

新しい制度が始まりました！



OTC (over the counter) とは、薬局・薬店・ドラッグストアなどでカウンター越しに販売されている医薬品のこと、これが医療費控除対象になります。セルフメディケーション税制は、特定健診や職場健診、人間ドックやワクチン接種などを受けて、健康の維持増進や疾病の予防に努めている人が、平成29年1月1日以降に、スイッチOTC医薬品（医療用から転用されたOTC）を購入し、その購入費用が1年間で1万2千円を超えた場合に、超えた分の所得控除を受けることができます。控除対象となるのは風邪薬、胃腸薬、鼻炎用内服薬、水虫・たむし用薬、肩こり、腰痛、関節痛貼付薬などです。注意しないといけないのは、同じバファリンであってもバファリンAは、成分がアスピリンで控除対象ではなく、バファリンかぜEX錠「イブプロフェン」、バファリンEX「ロキソプロフェンナトリウム水和物」は控除対象です。控除対象となる薬品については、厚生労働省のHPでご確認ください。商品箱に右のような記載があれば、間違いなく控除対象です。詳しくは薬局の窓口でお問い合わせください。なお、この制度は平成33年末日までで、従来の医療費控除制度（1年間10万円以上の場合に適用）との併用はできません。



ご協力をお願い

たばこや香水においては、ご本人にとっては全く気になりませんが、他の人には思いのほか強く感じる場合があります。もともと苦手な方もおられますし、気分のすぐれない患者さんにとっては特に辛いものです。また、たばこや香水だけでなく自分の体臭が気になる方の中には、受診前にシャワーを浴びてから受診される方もおられます。お互い気持ちよく受診できるよう、ご配慮を宜しくお願いします。

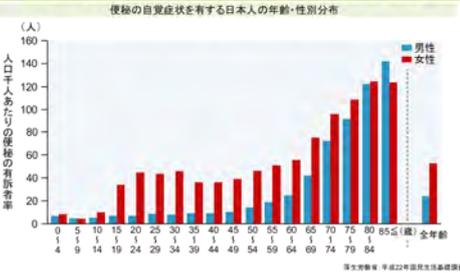


山梨県の森の都公園から富士山を望む（撮影：院長）

第11回いきいき健康セミナー開催記録

第11回いきいき健康セミナーも多くの方にご参加頂きました。便秘でお悩みの方も多く参加されていました。下図のように加齢とともに便秘症の方は増え、高齢になると女性よりも男性のほうが多くなる傾向にあります。加齢とともに増える理由は、食事や運動量の低下、腹筋や骨盤底筋群の力が弱くなることも関連しています。なお、便秘の明確な定義はなく、あくまでも主観なので、自分が便秘と思うなら便秘ということになります。理想的な便は下記の Bristol 便スケールで type 3-5 とされています。大きく、適度の固さで水分を含んだ便を出すことが最も快便に近いとされています。皆さんの便はどれになりますか？

便秘症状を有する日本人は、若年層では女性に多く、加齢に伴い男女ともに増加します。



どんな便ですか？

消化管の通過時間 ↑ 非常に遅い (約100時間) ↓ 非常に早い (約10時間)	Type 1		コロコロ便	硬くコロコロの便 (ウサギの糞のような便)
	Type 2		硬い便	短く固まった硬い便
	Type 3		やや硬い便	水分が少なくひび割れている便
	Type 4		普通便	適度な軟らかさの便
	Type 5		やや軟らかい便	水分が多く非常に軟らかい便
	Type 6		泥状便	形のない泥のような便
	Type 7		水様便	水のような便

刺激性の下剤を使用しすぎていませんか？

下剤の種類と役割についてもお話ししました。最も頻用されているのが、マグミット（カマグ、酸化マグネシウム）です。Mgによって腸内の浸透圧を上げて便に水分を与える薬です。ポリフルも同様に水分を吸って便の核となる薬で、ピーマスは便の周りをコーティングして便が腸内を移動しやすくする薬です。ピオフェルミンなどは、腸内細菌（腸内善玉菌）を増やす働きがあり、副作用も少なくお勧めです。注意しないとイケないのは、プルゼニド（センナ）や大黄、大黄甘草湯という薬で、腸を刺激して便をどかんと出すお薬です。この刺激性下剤を使用しすぎると、左図のように大腸黒皮症（大腸粘膜が黒くなり、便を送り出す収縮機能が弱る病気）になりやすいので逆に便秘を悪化させてしまう恐れがあります。下剤の使用方法については必ず医師と相談のうえ、ご使用になることをお勧めします。



薬以外の便秘対策についてもお話ししました。
①朝一番に水を一気に飲み、冷えた牛乳でもOK、
②繊維物を多くとる③便秘体操、右の図のように体の右下腹部と左肋骨の下部は



便が溜まりやすいので、そこをぎゅっと両手で揉みながら、腰を大きく回す、これを朝晩二

回、可能な限り実施。また椅子に座っ



て左手で右足首、右手で左足首をタッチをする運動もよいでしょう。



下図のようにお腹をのの字に回して刺激するのもよいとされています。アンケートで皆さんからも多くの独自便秘解消法を教えてくださいましたが、多すぎてご紹介できず残念です。しかし、皆さん、工夫されていて感心しました。



第12回いきいき健康セミナーのご案内

開催日時: 2017年8月5日(土曜日) **申し込み要**

開催時間: 午後3時~4時 入場2:45
申し込み多数の場合は、2部開催となります
場所: 八田内科医院 待合室
講演内容: **尿の問題**
頻尿、尿漏れなど
講師:
上田泌尿器科クリニック
上田朋宏先生

申し込み方法: 医院受付でお申し出ください。

医療法人 八田内科医院

クリンソウを見に行ってきました（音羽川源流）

クリンソウは草丈が50センチに達する大型のサクラソウの一種。ピンク色の花が咲き乱れるさまは感動的です。九輪は、五重塔のてっぺんにある輪が九つ連なった飾りのこと。茎の下の方から花が咲き出し、その後で上の方にも花が咲き、最終的には茎の下から上まで九段になって花が咲くことで、九輪草という名前が付けられたといわれます（吉田真氏供与資料）

