

山下循環器科内科ニュース第 158 号

2015 年 7 月 1 日発行（隔月発行）

◎慢性便秘の新しい治療法について

便秘で苦しむ人は多いと思います。特に高齢の方は腸の働きが衰えて便秘になりやすくなります。便秘とは排便回数の減少（週 3 回未満）で、かつ排便困難を伴う疾患といえます。排便困難症状とは「便が硬くて、力まないと悪い状態」、「便回数が多い」、「残便感」、「肛門部の閉塞感」などです。これらの症状は大腸がんによる場合もあり、便秘の続く人は、一度はがんなどがいないか確かめる必要があります。

便秘の治療の基本は、生活習慣の改善と、薬物治療になります。まず、排便姿勢が重要です。少し前かがみの姿勢が解剖学的に排便しやすいということです。和式便器の姿勢が最適です。今は洋式が増えていますので、この場合は前かがみになるとか、小柄な方は足台を置くとかの工夫が良いでしょう。

食事ではやはり食物繊維をたくさん取ることが大事です。食物繊維には水溶性のものと非水溶性のものがあるらしいのですが、水溶性を多く含む野菜がよいといわれています。ゴボウや納豆がお勧めです。果物ではキューイが良いようです。

薬では、従来から使われている刺激性下剤がありますが、刺激で腹痛もきたしますし、薬剤耐性や依存性があり、漫然と使わないほうが良いようです。毎日飲むというより頓服で飲むことが勧められます。酸化マグネシウムは便を柔らかくするのでよく使われますが、腎機能が低下した人や高齢者では高マグネシウム血症にならないように注意が必要です。多くても 1 日 2 g 以下が望ましいでしょう。近年、新しい作用機序のルビプロストン（商品名アミティーザ）が発売され、刺激しない便秘薬として期待されます。また、漢方薬もお勧めです。マイルドな麻子仁丸・潤腸湯から、大建中湯、比較的作用の強い大黃甘草湯まであります。（内科学会生涯教育講演会より。院長）

◎検査でわかる動脈硬化症（血圧脈波検査について）

動脈が固くなると血管の内側がもろくなってしまい、コレステロールが沈着して粥種（じゅくしゅ）という塊が発生して血管を詰まらせてしまいます。その結果、全身の臓器や組織に必要な酸素や栄養素が行き渡らなくなり、心筋梗塞や脳梗塞に見舞われてしまいます。これがいわゆる動脈硬化症で、初期は自覚症状がなく、症状が現れた時には既に重症化しているケースも多いため、動脈硬化は「沈黙の殺人者」とも呼ばれています。

血圧脈波検査は、仰向けに寝た状態で両腕・両足首の血圧と脈波を測定します。時間は 5 分程度で、血圧測定と同じ感覚でできる簡単な検査です。結果もすぐに出るので、その場で医師からの診断が受けられます。

この検査では以下の3つを測定します。

1. 動脈のかたさ (CAVI) …動脈は血液を全身に送るポンプの役目を果たしていますが、ポンプの内側の圧力 (血圧) が変化したときの血管のふくらみ具合をみることによって、動脈のかたさがわかります。(動脈硬化症を起こした血管は、血圧が上がっても血管のふくらみは小さい。) 動脈硬化性疾患の早期診断の為の指標になり、高血圧・高脂血症・糖尿病・心筋梗塞・脳梗塞等疾患群の動脈硬化を推察できます。薬物療法の経時的観察にも有効です。
2. 動脈の詰まり (ABI) …「足首の血圧」を「腕の血圧」で割った比をみます。足の動脈の詰まりを診断します。正常では足の血圧がやや高く、ABIは1以上ですが、足の血行が悪くなると値が低くなり、0.9未満の場合、閉塞・狭窄の可能性が高く、値が低いほど重症になります。また、その症状は「足の痛み」として現れることが多いと言われています。
3. 血管年齢…同じ性別、同年齢の健康な方の CAVI 平均値と比べることで「血管年齢」がわかります。CAVI が標準値であっても、血管年齢の高い方は動脈硬化症の進行が早いと考えられます。

日本の3大死因は「がん」「心疾患」「脳血管疾患」です。中でも心疾患と脳血管疾患はいずれも動脈硬化が原因なのです。血管状態を定期的にチェックし、動脈硬化度を測定することが生活習慣病予防の第一歩です。

【補足】当院でできるその他の動脈硬化症の検査には、次のようなものがあります。

・血圧測定、血液検査…動脈硬化症は生活習慣病が大きな要因です。高血圧、高脂血症、糖尿病などの危険因子がないかを検査します。

・超音波検査 (頸動脈エコー検査) …簡便かつ視覚的に血管の状態を捉える事ができる検査です。心臓や脳に近い為、心筋梗塞や脳梗塞の予測検査として有用とされています。(看護師 柴田直子)

◎新入職員自己紹介

○6月8日から医事に入りました、小嶋麻衣 (こじままい) と申します。私は学生時代に吹奏楽部でクラリネットを担当しており、夏はマーチングの練習で汗を流しておりました。

何にでも一生懸命取り組むことが大好きです。患者様に顔を覚えていただき、少しでも元気、そして安心していただけるような人材になれるよう努力して頑張っていきたいと思っております。よろしくお願ひします！！

○6月22日より入職致しました、看護師の長野愛美 (ながのなるみ) です。外来業務は初めての事なので、スタッフの皆さんや患者様にご迷惑をお掛けする事もあると思ひますが、今までの経験を糧に、日々努力し、スムーズな診療のサポートが出来るよう頑張っていきたいと思ひます

退職：6月30日付 看護師赤峯朗美、介護福祉士高下 愛。お世話になりました。