

ちゅーピーメルマガ

★大人の長く続くせき

せきは、持続期間3週間未満を急性、8週間以上を慢性と呼びます。急性の多くは感冒などの気道感染症ですが、長く続く慢性のせきの原因としては、せきぜんそく、気管支ぜんそく、アトピーせきのようなアレルギーの病気、鼻水や鼻づまりの鼻の病気、肺がんや慢性閉塞（へいそく）性呼吸器疾患などの肺の病気、さらには逆流性食道炎、せきを起こしやすい薬剤や喫煙などが疑われます。慢性で最も多いせきぜんそくは、夜間から早朝にせきが悪化し、ひどい場合には眠れないほどの頑固なせきが続き、呼吸が苦しくなることがあります。季節により、せきが続いたり、花粉症などのアレルギーの病気を合併したりすることもあります。長く続くせきの原因は結核を含めて多彩ですので、かかりつけ医に相談してください。

(広島県医師会・桑原 正雄)【8月6日(土) 中国新聞セレクト】

★骨髄バンクへご協力を

白血病などの血液難病は毎年約1万人が発症しています。そのうち約2千人が骨髄移植をはじめとした造血幹細胞移植を必要としています。骨髄移植のドナーを身内から見いだせる確率は約25%しかありませんので、骨髄バンクからドナーを探す必要があります。1992年に日本骨髄バンクが設立され、24年間で約2万件の移植が行われてきました。ドナー登録され、移植に協力いただいている約45万人のボランティアの皆さんには、本当に感謝申し上げます。しかし、まだまだドナーの数は不足しているのが現状です。特に、若い世代の登録が若干停滞していることから、少子化の進展が見込まれる今後がさらに心配です。広島県のドナー登録者数は人口当たりで計算すると、全国20位くらいです。一人でも多くの患者さんに移植の機会を提供できるよう、若手世代を中心に皆さまのご協力をお願いいたします。

(広島県医師会、日本骨髄バンク中国四国地区代表協力医師・小林 正夫)【8月13日(土) 中国新聞セレクト】

★飲み過ぎに注意

冷たいビールがおいしい季節です。ただ過度の飲酒は肝障害を引き起こします。個人差はありますが、日本酒換算で毎日3合を5年以上飲み続けるとアルコール性脂肪肝に、さらに毎日5合を10年以上飲み続けると、アルコール性肝硬変の危険性が高くなると言われています。こんなに飲酒はしていないという人が大半でしょうが、毎日習慣的にアルコールを飲んでいる人は、30歳以上の男性で3人に1人という調査結果が出ています。アルコール性肝障害の人は全国で250万人、アルコール関連疾患での年間死亡者数は約3万5千人と推定されています。あなたの肝臓は問題ないでしょうか。肝機能や睪（すい）機能、血糖値に異常がないかどうか、定期的な検診を受けることが大切です。

(広島県医師会・中西 敏夫)【8月20日(土) 中国新聞セレクト】

★眠りと夢

眠りと夢は密接な関係があります。では、どのようなときに夢を見るのでしょうか。眠りには周期があります。浅い眠りに入り、そして深い眠り、再び浅い眠りへと、一晩で4回から5回、この睡眠周期が出現します。深い眠りに続く浅い眠りの際、レム睡眠という特別な睡眠が出現します。夢はレム睡眠ではないときにも見ますが、レム睡眠の場合、鮮明な夢を見るようになります。鮮明な夢の内容には、もう一度見たいような気持ちになる夢、びっくりするような悪夢、何となくその人の心理状態を表しているような夢など、いろいろなものがあります。夢の内容に対する科学的な解明は進んでいませんが、睡眠導入剤の服薬で悪夢が生じることが報告されています。

(広島県医師会・山崎 正数)【8月27日(土) 中国新聞セレクト】