



明けましておめでとうございます。申酉騒ぐと言う相場格言がありますが、トランプ政権も始まり、今年も昨年同様経済が乱高下するだろうと予測されています。政治面でも日本では酉年がしばしば大きな転換点となると言われており、果たして今年はどうなるのでしょうか。トランプ大統領を始め世界の様々な国でリーダーが交代し、変化の大きい、先の見えない時代になっていきそうで不安ですが、自分は自分の生活をしっかりしていくしかないのでしょうか。私は去年はカーブに始まりカーブに終わった一年でしたが、今年もカーブに元気と勇気と喜びをもらいながら頑張っていこうと思います。医療界では、日本老年学会・医学会が高齢者の定義を、今までの前期高齢者、後期高齢者から、65～74歳は准高齢者、75～89歳を高齢者、90歳以上を超高齢者と定義するのが妥当との見解を年始に示しましたが、これがまた保険や年金に将来的にどう反映されていくのか、国民的な議論も高まりそうです。色んなことが起こりそうな2017年ですが、今年もよろしくお祈りします。

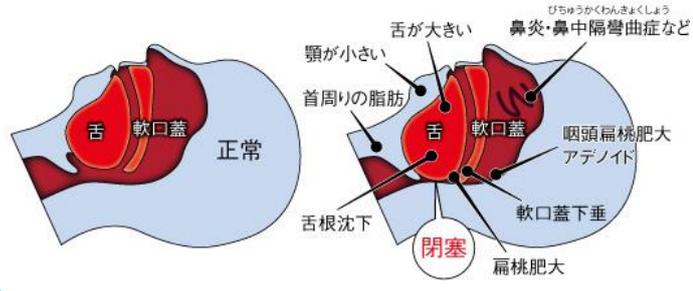
## 呼吸器豆知識

今回は閉塞性無呼吸についてお話しします。空気の通り道が潰れてしまって呼吸が止まるもので、代表的なものに



睡眠時無呼吸症候群(SAS)があります。交通事故の原因として様々なところで取り上げられ、誰しも一度は耳にしたことがある病気ではないでしょうか？上向きに寝ている時に舌が後ろに落ち込むことで喉を塞いで空気が通らなくなり呼吸が止まってしまいますが、この無呼吸が長かったり多かたりすると酸素を十分取りこめないため、低酸素によって脳が深い眠りに入ることができず、眠っているようで眠っておらず、日中の眠気が起きるのです。舌が喉を塞ぎかけている途中は、細くなった空気の通り道を呼吸により空気がいったりきたりするためにゴーゴーという音がしますが、これがいびきです。そのあと完全に舌が喉を塞ぐと呼吸が止まり、しばらく止まっていると苦しくなると、ハッと目が覚めて呼吸が再開するということを繰り返します。はたから見るといびきをかいてよく寝ているように見えますが、実は脳波的には全然眠れていないのです。そのために日中異常に眠く、居眠り運転をして交通事故を起こしたりと、バスの事故などで社会的にも問題となりました。ではなぜ睡眠時に喉を塞ぐようなことが起きるのでしょうか？舌を動かしている筋肉が眠ることで緩むため健康な人でも舌根が落ち込みやすくなりますが、肥満などで喉元に脂肪が付いて元々空気の通り道が細くなっている人は塞がりやすくなりますし、

飲酒や睡眠薬内服、加齢など舌や気道周りの筋肉が緩みやすくなっている人も塞がりやすくなります。あとは下顎が小さく舌が口の中を塞ぎやすい人や扁桃腺が大きい人など色んな要因があります。肥満は大きな要因ですが、肥満でなくても日本人のように顎が小さい人種や歳を取ると言うことだけでも睡眠時無呼吸は起きてくるのです。日本国内に治療を必要とする潜在的なSAS患者は300万人以上いるのでは？と言われていたようですが、いびきがひどいだけ、日中の眠気も疲れてるからくらいにしか認識していない人が多いようです。日中の眠気・疲労感、起床時の頭重感、夜間のいびき・呼吸停止・頻尿などある人は要注意です。低酸素に晒されることで心臓にも負担がかかり、高血圧や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすとも言われていますので、思い当たる人は一度検査を受けましょう。10秒間呼吸が止まるのを無呼吸と言い、それが1時間に何回あるかを調べますが、1時間



に無呼吸が5回以上ある人をSASとし、5～15回は軽症、15～30回は中等症、30回以上は重症と診断します。治療は、肥満の人はまず痩せることです。その上で軽症の人は下顎を前に突き出すようなマウスピースを付ける程度でいいですが、中等症、重症の人はCPAPと言う鼻から空気を送り込んで通り道を塞がないようにする器械を装着して眠る治療が必要になります。

# 「感染性胃腸炎警報」発令中です！！



感染性胃腸炎は、冬季に流行のピークがみられる感染症で、病原体は細菌・ウイルス等たくさんの種類がありますが、冬季に流行する病原体は、ノロウイルスやロタウイルスなどウイルス性のものが多くみられます。なかでもノロウイルスは、非常に感染力が強く、嘔吐時や、その吐物処理などでもウイルスが飛び散って、さらに感染が拡大しますので、注意が必要です。

ノロウイルスは手指や食品を介して、経口感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。ノロウイルスについてはワクチンがなく、また治療は輸液などの対処療法に限られます。したがって、感染予防・感染の拡大防止を徹底することが重要です。



## 手洗い

・手洗いが不十分になりやすい指先、指の間、爪の間、親指の周り、手のしわ、手首なども意識してしっかり洗いましょう

## 加熱

・食事はなるべく火を通していただきましょう。特に貝類はしっかり加熱しましょう。お年寄りや子供、大人でも体調の悪い人は感染するリスクが高まります。

## 消毒

・調理器具などは、洗剤などで十分洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系の漂白剤、塩素濃度200ppm)で拭き取ります。ただし次亜塩素酸ナトリウムは金属を腐食させる性質があるので、金属製調理器具や食器類はアルコールや熱湯による加熱が有効です。



安佐在宅診療クリニックでも鏡開きを行いました！  
年神様の力が宿った鏡餅をいただき力を授けてもらい、1年間の無病息災を願いました。

さて、2017年の干支は「酉年」、取り込む年と言われ、新しいことにチャレンジしたり、今まで頑張ってきた結果が実る年になるそうです。期待したいですね。



皆様にとって  
一年になりますように。  
幸せな

## 酉年生まれの人はどんな人？

十二支にも昔から言い伝えられている特徴があるそうです。あてはまるかどうか遊びとと思ってのぞいてみてください。

酉年生まれの人は、頭の回転が良く、決断力、行動力、持続力のバランスが取れています。洞察力に優れ、細かいところにも良く気がつきます。客観的に物事を見て判断ができ、論理的だそうです。

干支別では。

- ・子年：適応能力が高く、機転が利く。社交的。
- ・丑年：マイペースで我慢強い努力家。誠実。
- ・寅年：勇気があり、チャレンジ精神旺盛。
- ・卯年：物静かで温和。人の意見をよく聞いて協調役となる。
- ・辰年：統率力に優れ、リーダーシップを発揮。
- ・巳年：機転が利き、知的ユーモアにあふれている。
- ・午年：陽気で行動的、社交的。頭の回転が早い。
- ・未年：思慮深くて人情家。博愛的で平和を好む。
- ・申年：世渡り上手で人気者の憎めないタイプ。
- ・戌年：正直で従順。忍耐力があり、意志の強い努力家。
- ・亥年：高い忍耐力と意思を持ち正義感が強く勇気がある。