



愛知三の丸クリニック だより 第31号



(2021年5月)

健康トピックス

院長 飯田 将人

むくみ 下肢の浮腫①

5月になると初夏のような暖かい日と寒い風の日が交互に続くようになりました。

街を歩く人が明るい色の服を着て、公園の樹々は深緑と黄緑の入り混じった初々しい新緑の季節です。

クリニックの中も明るい日が射して静かでした。

この陽気では患者さんが駆け込んでくることもなく、受付の事務員さんも楽しそうに座って空を見つめています。



昼近くまで静かでしたが、玄関の自動扉が開くと、白髪の男性が杖をついて肩で息をしながらゆっくりと歩いてきました。

しばらくすると、看護師さんがその男性を車いすに乗せて診察室に入って来ました。

84歳のOさんという方で、薄いグレーのセーターと緑色のポロシャツのボタンをきちんと留めて、濃いグレーのズボンをはいていました。

活気がなく顔がむくんでいます。私は尋ねました。

「どうされましたか？」

「足がむくむようになりました。」

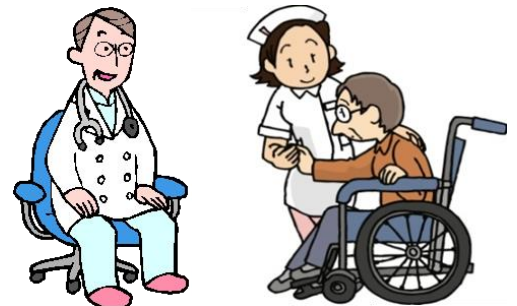
ズボンをめくってもらおうと、両側の足首から下腿が象のように腫れていました。

皮膚の色は正常で、靴下のゴムの後が残っています。

「他の症状はありますか？ 発熱や痛みは？」

「痛くもなんともないです。押さえても痛みません。」

どうやら痛風やリウマチのような炎症による浮腫ではないようです。



下肢の浮腫（むくみ）の原因となる内臓の病気には心不全、腎臓病、肝硬変が多く、貧血や甲状腺ホルモンの低下などがそれに続きます。

下肢の静脈自体の病気（静脈瘤や血栓）でも浮腫はおきます。

「他の症状はありませんか？」

「いやあ、むくみ以外は元気です。」

まず下肢に超音波を当ててみると、静脈瘤や血栓などの下肢静脈の病気は見当たりませんでした。下肢の皮下組織に水が貯まっており、内臓の異常による浮腫が疑われました。

ただし、血液検査では貧血、肝機能、腎機能には異常がなく、内服していても血糖が高い状態でした。

次に、聴診すると心雑音が聴こえました。

心電図は正常範囲ですが、胸部レントゲンでは心臓が拡大していました。

血圧は、160と90と高く、高血圧と糖尿病のため自宅に近い医院に通院中ですが、いつも血圧が高いそうです。

どうやら心臓の病気が原因のようです。

心臓の超音波を見てみると、心臓の左室が拡大して左室と左房の間にある逆流防止弁（僧帽弁）から血液が逆流していました。

左室の動きも一部に遅れがあり、逆流の原因のようです。

僧帽弁閉鎖不全という弁膜症が徐々にひどくなって心不全となり、それが原因でむくんでいたようです。

「歩くと苦しくなりませんか？」

「歩くとふらつきますが、動いても苦しくはありません。」

慢性の心不全では、長い年月で心機能が低下するため、自覚に乏しいことがあります。

特に糖尿病や高齢者では、痛みに鈍くなっていることがあり、自覚なく数年経過することもあります。

〇さんの場合は心機能が低下しているため、歩くとそれに見合う血液が充分に送れずにふらついていたと考えられます。

私は、〇さんの生活状況を確認しました。

「ひとり暮らしですか？」

「いえ、妻と二人です。娘が近くに住んでいます。」

「家事はどうしていますか？ 奥さんがするのですか？」

〇さんは、当たり前のことのように言いました。

「いえ、妻も体調がよくないので、私がほとんどしています。」

掃除、洗濯、炊事、ほぼ全部です。

買い物だけは、娘が週一回車でスーパーマーケットへ連れて行ってくれます。」

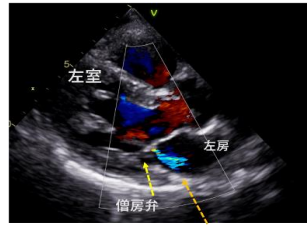
「何か無理はしていませんか？ 買い物で重いものを持つとか。」

「買い物はカートを使いますからね。」

〇さんは、ふと思い当たるように言いました。

「ひょっとして、畑仕事、家庭菜園ですけどね、1か月前に土を掘り起こしてちょっとえらかったのですが、それから足がむくむようになりましたので、年を考えるといかんかったですか？」

〇さんは、弱々しい笑顔になりました。



血液が逆流するカラーシグナル

心臓超音波で弁膜症（僧帽弁閉鎖不全）僧帽弁から血液が逆流しています。青いシグナル（上図）が見つかり、浮腫の原因は心不全でした。

「年よりも心臓が力仕事に耐えるレベルではありませんよ。」

私は、Oさんに利尿薬と亜硝酸薬の貼り薬を処方しました。

利尿薬は、尿量を増やして余分な水分を体から除去します。

亜硝酸薬は、心臓や全身の血管を拡張させて心臓の働きを助けます。

1週間後に再診すると、下肢の浮腫はかなり改善していました。

娘さんに付き添われて、車いすではなく自分で歩いて診察室に入ってきました。

僧帽弁の逆流は心臓が高血圧などで拡大すると弁の閉じが甘くなって生じる場合が多いですが、心臓エコーで見たOさんの左室の動きに一部遅れがありました。

それから推量すると、心臓の動きに調和がなくなったため僧帽弁の3枚の弁の閉じる時間にずれが生じて閉鎖不全がおきている可能性があります。

私は娘さんに説明して、総合病院に予約をし、Oさんに冠動脈CTを受けてもらいました。

冠動脈は、心臓に血液を送る動脈ですが、3本あるうち、右冠動脈に血栓が出来て血流が低下している箇所があることが分かりました。

通常なら胸痛を起こしても不思議ではない高度の狭窄でしたが、左の冠動脈から側副路が伸びていたために症状がなかったようです。

また、糖尿病があると痛みが鈍くなるため気がつかないこともよくあります。

Oさんが娘さんと一緒に来院しました。

娘さんは高齢のため検査が危険ではないかと心配していました。

「もう高齢ですから、難しい検査や手術はどうでしょうか、検査や手術をしない選択もありますか？」

私は答えました。

「強制は出来ません。ご本人の気持ちを優先しましょう。」

Oさんは、明るい顔で

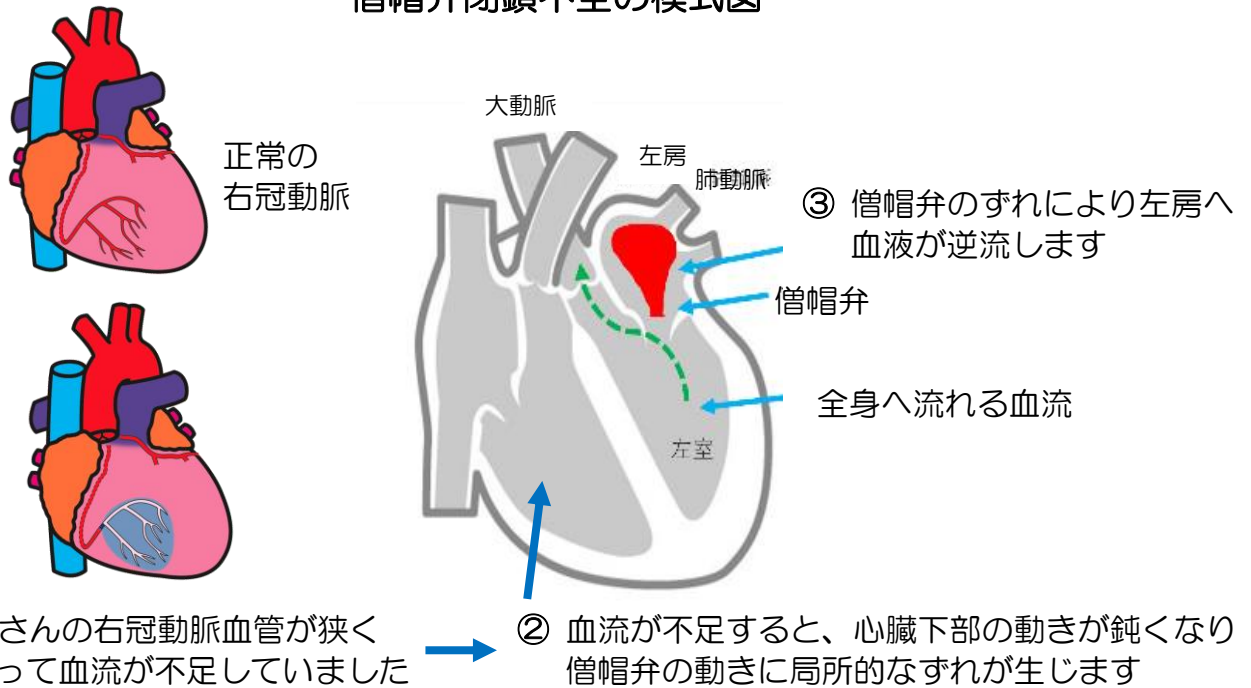
「まだ元気に暮らしたいし、妻の面倒を看ないといかんしね。」

入院して心臓カテーテル検査を受けて、血栓のある場所にステントを入れて血管が詰まらないようにしてもらいました。

その後3年経過しましたが、幸い浮腫が再発することなく安定しています。

今回は心不全による下肢の浮腫でした。次回も下肢の浮腫を紹介します。登場人物は架空ですが、臨床の事実に基づいています。

僧帽弁閉鎖不全の模式図



検査から治療の流れ



循環器内科

循環器内科では、弁膜症と慢性心不全の外来を行っています。
坂道や階段で息の苦しくなる方（特にそのような年輩のご家族がいる方）、他の人と同じ速度で歩けない方などは心臓病や慢性肺疾患の可能性がります。当クリニックは循環器と呼吸器の外来があり、慢性的な息苦しさについて総合的に診察をしています。

呼吸器内科

呼吸器内科が毎週火曜日(午後)と金曜日(午後)、第2・第4週の月曜日(午後)に診察しています。
慢性閉塞性肺疾患や気管支喘息の診療と、人間ドックや健康診断の胸部レントゲン異常にも対応しています。
胸部レントゲンで異常がある場合、胸部CTによる2次検査を行い、必要があれば他病院への紹介を行います。

「マスク生活で口臭に気づいたら」

マスク生活が長くなってきましたね。
 当科では、最近、「口臭」について質問を受けることが増えてきました。
 マスクをしていることによって、**ご自身の口臭が気になってしまう**人が
 増えているかもしれませんね。そんなあなたに **解決策あり!** です。

その**解決策**とは **—————**

まずは「**水でうがいをする!**」ことです。

簡単ですよ。

口臭は細菌が作ります。

うがいすることで、口の中の細菌の70%は出ていきますので、
 口臭は少なくなり、口の中もさっぱりします。

洗口剤を使うとより効果的です。 ぜひ試してみてください。



どんな時に口臭が強くなるの **————— ?**

それは **起床時・空腹時・緊張している時・集中している時**です。

口臭の原因は主に3つ ①**口腔乾燥** ②**舌苔(ぜったい)** ③**歯周病**

①「口腔乾燥」

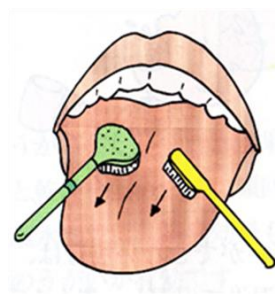
「乾燥」と聞くと「カラカラ」というイメージを持たれるかも知れませんが、
**お口の中は、潤っていると思っても、専門家が見ると「乾燥」という
 診断が付くことがあります。**

マスクで息苦しくなると、口呼吸になりやすく、より乾燥しがちです。
 普段から口を開けっぱなしにしていることも口の中の乾燥につながります。
口やのどが乾燥すると細菌が一気に増加します。

②「舌苔(ぜったい)」

口臭の原因の64%は舌の表面の苔のようなもの(舌苔)や
 細菌によるものであることが科学的に解明されています。

歯を磨いたあと、鏡を見ながら、舌ブラシや歯ブラシを
 舌にあて、奥から手前に2,3回やさしく動かしましょう。
 舌の掃除ができます。



③「歯周病」

歯周ポケット(歯と歯ぐきの間にある溝)にも**細菌は存在**しています。
 歯周病が進行すると歯磨きの時に生臭い臭いがしたりします。

歯科医師からの診断がつくことによって、対策が取りやすくなったり
 個々に合わせた指導が受けられます。

一度かかりやすい歯科で相談してみてくださいね。

愛知三の丸クリニックの診療科目と診療時間

【診療科目】 内科、外科、眼科、皮膚科、小児心療科、歯科・歯科口腔外科

【診療時間】 (都合により担当医師が変更となる場合があります。)

2021年5月1日現在

診療科目	時間	月	火	水	木	金
内科	午前	(血液) 杉崎 (循環器) 飯田	(内分泌) 川口 (循環器) 田中	(血液) 下川 (循環器) 飯田	(循環器) 石黒 (消化器) 岡田 (循環器) 飯田	第2・4週 (内分泌) 浅井 (血液) 緒方
	午後	第2・4週 (呼吸器) 中畑 (血液) 緒方 (循環器) 飯田	(呼吸器) 前田 (血液) 緒方	(血液) 下川 (循環器) 飯田	(循環器) 松波 (血液) 杉崎	(呼吸器) 渡辺 (血液) 杉崎
外科	午前	—	—	—	鈴木	—
	午後	—	鈴木	—	—	—
眼科	午後	第1・3・5週 鶴田 第2・4週 小口	—	—	第1・3・5週 鶴田 第2・4週 小口	—
皮膚科	午後	—	—	—	第1・3週 池谷 第2・4週 植田 第5週 清水	—
小児心療科	午前	—	川村	—	小野	栗山
	午後	—				
歯科 歯科口腔外科	午前	ふさやま 総山				
	午後					

【診療受付時間】 午前： 8時50分から11時00分まで

午後：12時50分から15時30分まで(眼科は15時00分までの受付です。)

※小児心療科は完全予約制となっております。

【その他】 休診日については、院内掲示もしくは当クリニックホームページでご確認ください。

URL：<https://www.sannomaru-hp.jp/>

- ・医科の再診は、総合受付または電話で受け付けます。医科予約受付専用電話 **052-961-7012**
- ・歯科の予約は、歯科受付または電話で受け付けます。歯科予約受付専用電話 **052-950-0560**
- ・各種健康診断・人間ドックのお問い合わせは、**健診専用電話 052-950-0500**にご連絡ください。

外来よりお知らせ

【花粉症について】 内科

花粉等の影響による諸症状(鼻づまり、鼻水、目のかゆみ、くしゃみ、咳等)でお困りの方やご自身のアレルギー(アレルギーの原因物質)をお知りになりたい方は、当クリニックにお任せください。

医師による診察を行い、必要に応じて内服薬、点鼻薬、点眼薬等を処方します。

【禁煙外来について】 内科

当クリニックでは、毎週水曜日に、内科の下川医師の指導・管理の下に内服薬を用いた禁煙指導(禁煙外来)を行っています。内服薬による禁煙をご希望の方は、お気軽にご来院ください。

【AGA(男性型脱毛症)について】 外科・皮膚科

AGA(男性型脱毛症)による薄毛でお悩みの方は、外科(火曜日の午後、木曜日の午前)及び皮膚科(木曜日の午後)において、医師の診断の下に内服薬フィナステリド錠(プロペシア錠)の処方を行っています。AGAは少しずつ進行しますので、できるだけお早目の受診をお勧めしています。

編集後記

愛知三の丸クリニックだよりの感想や取り上げてほしいテーマ等がありましたら、下記メールアドレスにご連絡ください。今後の参考にさせていただきます。
E-mail aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp

愛知三の丸クリニック

住 所 名古屋市中区三の丸3-2-1
電 話 052-961-7011(代表)