

骨粗鬆症マネージャーとして

看護部 7B病棟 田中 美子



段々と暖くなり始めてきましたが、少しずつ外出も増えてくる頃ではないでしょうか？コロナ禍で行動自粛をしてきた皆さんの中には、新しく何かに挑戦したいと思っている方もいらっしゃると思います。

私は、骨粗鬆症マネージャー（以下マネージャー）として、なにか活動したいと思っていました。しかし、骨粗鬆症教室を開催するにも対面や集団というものに不安な時期であったため開催できずにいました。

昨年度の当院の骨折による手術件数は約620件で、そのうち骨粗鬆症が原因とされ二次性骨折の可能性が高いとされる大腿骨近位部（太ももの付け根）骨折・橈骨遠位端（手首）骨折などは、約30%を占めています。また、脊椎の圧迫骨折で入院される方も多いです。整形外科病棟は手術や安静目的の患者さんでほぼ満床の日が続いています。

私達、医療従事者は、患者さんが元の日常生活に一步でも近づけるよう多職種で関わっています。しかし、退院後、再骨折し入院される患者さんもいます。高齢化社会となり、コロナ禍でなかなか運動をする機会がない環境は、筋肉量の低下や骨の再生の弊害になっており、骨折のリスクを高めます。そこで、マネージャーとして骨折の予防や骨折後の二次性骨折をできる限り起こさないために、できることを皆さんと一緒に考えていきたいと思っています。まずは、骨粗鬆症教室を開催し、皆さんと会ってたくさん会話したいです。1つでも不安が解消し、皆さんの笑顔を見ることができればと思っています。

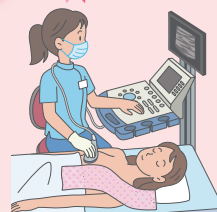
皆さんも転倒には十分気を付けて、コロナが明けた今をゆっくりゆっくり、日の光を浴びながら、日々の生活を楽しみながら過ごしてください。そして、骨粗鬆症教室を開催した際には、是非ご参加ください。



乳房超音波検査（エコー検査）で何がわかるの？

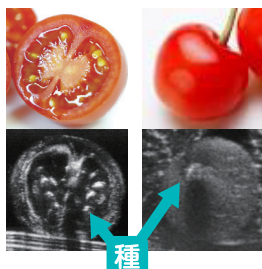


乳癌検診といえば、触診、マンモグラフィ、乳房超音波検査（エコー検査）があります。石灰化というカルシウムの集まったものを見つけるのは、マンモグラフィが得意で、エコーは苦手です。乳腺に覆われた小さな癌は、触診やマンモグラフィでは見つけられず、エコーのみでわかることもあります。放射線被ばくがないため、妊娠中の女性でも安心して検査を受けることができます。ゼリーを皮膚に塗り、プローブと言う器械を動かして検査します。痛みを伴わず、身体的苦痛がないのもメリットとなります。



大切なことは、早期発見です。早期発見し、治療をすれば、乳癌は治る病気です。
皆さん乳癌検診を受けましょう。

エコーで身近なものを見てみると…

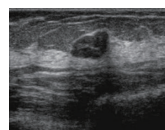


ミニトマトやサクランボの中身がよく見えていますね。種もよくわかるんです。

このように超音波を使って、乳房の腫瘍を検査します。乳腺に出来る腫瘍は、良性・悪性で数十種類と沢山あります。超音波では、腫瘍の色調の違いや形のの違いで、判断しています。



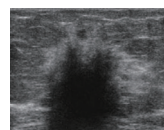
色調の違い



形きれい⇒良性



形の違い



形いびつ⇒悪性

当院では、検診で要精密検査となった方の、2次検査や、自覚症状のある方の検査など、月・火・水に乳房超音波検査（エコー検査）を行っています。

虫刺され（虫刺症）



季節が暖かくなって来ると外に出て作業したり子供たちは薄着で遊ぶ機会が増えます。それとともに虫たちも活動が活発になり虫に刺される機会が増えます。

虫刺されとは、虫に刺される、咬まれる、吸血されるなどによって起こる皮膚炎のことです。虫刺されの原因となる代表的な虫は、①刺咬性節足動物（ハチ・アリ・クモ・ムカデなど）、②吸血性節足動物（蚊・ブユ（ブヨ・ブト）・ノミ・イエダニ・マダニなど）、③接触性節足動物（ドクガ・イラガ・カミキリモドキ・ハネカクシなど）があります。

皮膚炎の発生機序としては、1)刺咬に伴う物理的な皮膚刺激による炎症、2)接触や刺咬の際に皮膚に付着、あるいは注入された有毒物質の化学的刺激による炎症、3)刺咬や吸血、接触の際皮膚に侵入した有毒物質や唾液腺物質に対するアレルギー反応の炎症、の3つが考えられます。次に代表的な「虫刺され」を紹介します。

1 ハチ類

写真：アース製薬ホームページより

種 類	スズメバチ	アシナガバチ	ミツバチ
	17～28mm  キイロスズメバチ	21～26mm  セグロアシナガバチ	12mm前後  セイヨウミツバチ
危険度	攻撃性、威嚇性が強い 巣に近づくだけで危険	スズメバチほど攻撃性は強くないが、 急に近づいたり刺激を与えると刺される	刺激を与えなければ 攻撃されない
営巣場所	軒下、木の枝、崖、屋根裏、 樹木の空洞など	軒下、木の枝	屋根裏、樹木の空洞等の 閉鎖空間

① 症状

スズメバチ、アシナガバチ、ミツバチなどの毒針による刺症で毒針に含まれる有毒成分の刺激によって生じる疼痛や発赤は通常は数日で軽快しますが、アナフィラキシーショック（血圧低下、意識障害、呼吸障害など）を起こすこともあります。

② 治療

ハチに刺されたら局所の毒を洗い流します。また、針が皮膚に残っていることもあるためピンセットなどを用いて抜き取ります。ただし、ミツバチの針には毒嚢が付着していることから、誤って体内に注入しないように注意が必要です。現場での応急処置を行いつつ必要に応じて医療機関へ受診します。皮膚に対しては、抗ヒスタミン薬やステロイド軟膏などを使用します。アナフィラキシーショックの疑いがある場合には、アドレナリンの筋肉内注射、ステロイド、気管支拡張剤吸入、点滴などの処置を迅速に行う必要があります。

③ 予防

- ハチの巣に近づかない。追い払おうとして刺激しない。
- 白っぽい服を着て花模様のある服や黒い服を避ける。

2 ムカデ類

写真：アース製薬ホームページより

種 類	ムカデ	ヤスデ	ゲジ（ゲジゲジ）
	80～130mm 	20～45mm 	20～25mm 
毒	有	種類により	無
発生時期	5～6月（産卵期）、9～10月	6～7月初旬、9～10月	3～12月（特に6～9月）
活動時間	夜行性	夜行性	
生育場所	昼：草むらや落ち葉の下 夜：餌を求めて屋内に侵入	落ち葉や腐葉土	大きな石や落ち葉の下、 草むらや床下など
餌	ゴキブリ、ダニなど	落ち葉や腐葉土	ゴキブリ、カマドウマなど

① 症状

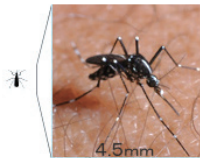
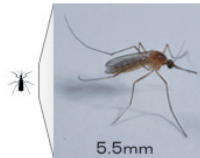
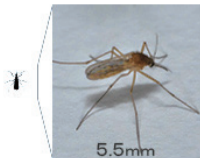
一部の大型のムカデに咬まれると毒牙から皮膚に注入された毒液の化学的刺激によって激しい疼痛を生じます。その後、毒成分に対するアレルギー反応によって腫脹、発赤などの強い炎症を起こし、時にアナフィラキシーショックに至ることがあります。

② 治療

布で包んだ角氷をムカデ咬傷に当てることで通常は痛みが緩和します。ヤスデの毒液は大量の石鹸と水を使って皮膚から洗い流します。皮膚反応が発生した場合は、ステロイドクリームや軟膏を塗布します。

3 蚊

写真：アース製薬ホームページより

種 類	ヒトスジシマカ	アカイエカ	チカイエカ
			
幼虫の生育場所	水たまり、古タイヤ、空き缶などのわずかな水	ドブ・防火用水など	ビルや地下鉄の排水溝、浄化槽など
成虫の生育場所	屋内・野外	屋内・野外	オフィス・地下街など
発生時期／活動時間	5～10月／昼から夕方	4～10月／夜間	通年／夜間

① 生態

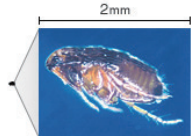
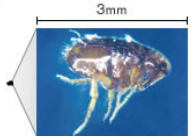
蚊は普段は花の蜜などを吸って生活しています。メスだけが産卵のための栄養源として吸血し、オスは吸血しません。ヒトが出す炭酸ガスや皮膚のニオイ・温度を感知して吸血源を探します。蚊にさされると抗凝固作用物質を含んだ唾液が注入されることによりアレルギー反応を起こし痒くなります。しかし、蚊の被害で恐ろしいのは、感染症にかかることです。2014年8月に約70年ぶりに国内でデング熱が確認され、その後、日本各地で発症が相次ぎ。また多くの人の海外渡航や地球の温暖化により日本も亜熱帯化が進み、遠い国の話ではなくなりました。

② 予防

蚊は産卵場所として、池や水田、排水溝、浄化槽、古タイヤや空き缶に溜まった雨水など、ちょっとした水たまりにも産卵します。幼虫(ボウフラ)を増やさないためには、水が溜まりそうなところを排除すること。また蚊の成虫は雑木林や竹やぶ、草むらなど、草木がある場所を好みます。家のまわりに草が茂っている場合、定期的に草刈りを行い常に風通しをよくすること。野外作業や農作業、レジャーなどのため山・公園・河川敷・草地・庭・畑などへ行くときは虫除けスプレーや蚊取り線香などを準備します。

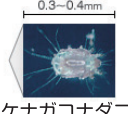
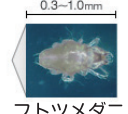
4 ノミ

写真：アース製薬ホームページより

種 類	ネコノミ	イヌノミ
		
生態	主にネコノミ。イヌやネコに寄生し、ヒトも吸血します。飛躍力が非常に優れ、体長の約200倍も跳ねます。メス、オスともに吸血します。	
ノミの一生	卵：2日、幼虫：約6日、さなぎ：6～15日 ネコやイヌの体に卵を産みつけますが、卵は高温に弱いため畳や床下のゴミの間に落下し孵化します。	
発生時期	真冬(1～3月)を除き年中、特に7～9月	
症状	膝から下が多い。刺された1～2日後に強い痒みと発赤(紅色丘疹)、水泡になることも。1週間で発疹は消失。痒みは1か月続くことも。	
治療	抗ヒスタミン薬内服、ステロイドクリームや軟膏	

5 ダニ

写真：アース製薬ホームページより

種 類	ヒョウヒダニ	コナダニ	ツメダニ
			
餌	ほこり、人のフケ、アカ、その他有機物等。	広範囲の食品(砂糖・乾燥果実・味噌・削り節・煮干・小麦粉(お好み焼き粉)・チーズ・チョコレートなど)	他のダニ(ヒョウヒダニ、コナダニ)、小昆虫など
生育場所	カーペット、ベッド、枕、布団など	食品、畳など	カーペット、畳など
発生時期	年中、高温多湿	梅雨時、秋口、高温多湿	梅雨時、秋口(特に8～9月)、高温多湿
症状	大発生した際、ダニの体や死骸、糞(フン)がアレルギー性疾患の原因(アレルギー)となる。ヒトを刺すことはない。 ヒトを刺すことはないが、繁殖すると捕食するツメダニが増殖する。開封した小麦粉の袋内でダニが増殖し、知らずに摂取するとアレルギー(アナフィラキシー)を起こすことがある。		

6 シラミ

写真：アース製薬ホームページより

種 類	アタマジラミ	コロモジラミ	ケジラミ
	2～4mm 	2～4mm 	1～2mm 
寄生場所／症状	頭髮／掻痒	衣類／掻痒	陰毛(性行為など)／掻痒
治療・対策	シラミとりシャンプー 卵を専用の櫛で除去 寝具などを清潔に保つ	衣類を55℃以上のお湯に5分以上ひたす	シラミとりシャンプー 卵を専用の櫛で除去

7 マダニ

写真：アース製薬ホームページより

	吸血前	吸血後
	約3mm 	約10mm 
大きさ	成虫の大きさは3～10mmぐらゐで種類により様々	
生育場所	山・公園・河川敷・草地・庭・畑など(野外作業や農作業、レジャーなど)	
発生時期	3～4月頃から増加しはじめ、10～11月頃が本格的な活動期	

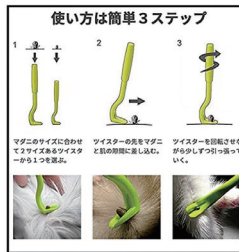
① 症状

重症熱性血小板減少症候群(SFTS)
マダニ類に噛まれてから6日～2週間程度の潜伏期間を経て、原因不明の発熱、消化器症状(食欲低下、嘔気、嘔吐、腹痛、下痢など)が出現します。時に頭痛や筋肉痛、神経症状(意識障害、けいれん、昏睡)、リンパ節腫脹、呼吸器症状(咳嗽など)、出血症状(紫斑、下血)を起こすことがあります。

除去器具例) Tick twister

② 治療

噛まれたら無理に除去しようとはせず医療機関を受診しましょう。無理に除去しようとするとう器が残存することがあります。咬着後早期であれば、ワセリン法や専用の器具で除去します。



③ 予防

草むらややぶなど、マダニが生息する場所に入る場合には、長袖・長ズボン(シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れる、または登山用スパッツを着用する)、足を完全に覆う靴(サンダル等は避ける)、帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く等、肌の露出を少なくすること。服は、明るい色のもの(マダニを目視で確認しやすい)。ディートを使用した虫除けスプレーが効果的です。また、屋外活動後は入浴し、マダニに咬まれていないか確認すること。特に、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部(髪の毛の中)など。

8 ドクガ

写真：アース製薬ホームページより

主な種類	チャドクガ	アメリカシロヒトリ
	約20～30mm 	約25～30mm 
発生時期	3～11月かけ年2～3回発生	
発生場所	茶、ツバキ、サザンカなど	さくら、プラタナス、ポプラなど
毒	毒針毛 毒針毛は脱皮殻にも残存しており 幼虫がいなくても症状が出ることもある	毛はあるが毒はない
症状	毒毛に触れると掻痒感、腫脹	
治療	テープなどで除去→石鹸を泡立てる→シャワーで勢よく洗い流す 抗ヒスタミン薬内服、ステロイドクリームや軟膏	

① 予防

幼虫は集団で加害し、大きくなると分散して加害するため、集団でいるうちに早めに駆除することが効果的

参考文献

夏秋 優：Dr.夏秋の臨床図鑑 虫と皮膚炎(秀潤社)
アース製薬ホームページ
フマキラー株式会社ホームページ

編集
後記

新年度が始まり新しいメンバーでの勤務が始まりました。新しい環境はどうでしょうか。色々大変なことや不安なことも多いと思いますが、息抜きしつつ頑張りましょう！
自分自身のストレス発散を上手にしていきましょう。

小児科外来 山神 文乃

