

公立久米島病院だより

公立久米島病院 / ☎985-5555
受付時間 / 8時30分～11時 13時～16時
3～4月休診日 / 毎週日・月 / 3月21日(水)



気候変動と病気

内科 山城 清人



久米島のみなさん、寒い日が続きましたね。県外では寒波・積雪で交通網が破綻したりなどのニュースをよく見かけました。久米島の冬は沖縄本島と同じくらいと思っていましたが、本島よりも海風が強く感じ、体感温度は低いような印象を受けました。強い風が家の電線の間をすり抜けヒューヒューと音を立てているのがさらに寒さを助長しているように思いました。気候と病気というのは、切ってもきれないもので、病気にも発症しやすい時期があります。インフルエンザは代表的ですよ。

海外や日本のデータから冬に増える疾患として、他にも急性心筋梗塞、心不全、発作性心房細動などの不整脈、解離性大動脈瘤なども挙げられます。日照時間、運動量、ストレスなどの要因も複雑に絡んでいます。が、気温による気圧変動も大きな原因の一つになると考えられています。気温が下がると体の血管が熱を出すまいとして収縮して結果として血圧が上昇してしまいます。血圧というのはそのまま心臓の負担と考えるとよいので、寒くなると心臓の負担が増えて、辛抱しきれなくなったりときに、心不全という状態になってしまいます。症状は労作時の息切れや足のむくみ、咳、食欲低下、体重増加などがあります。ここで大事なものは、やはり普段から自分自身の体重や血圧を把握しておくことです。年齢や基礎疾患によっても目標の血圧は異なります。体調が悪いときに血圧は上昇しやすいものです。体調を崩してい

ないときの状態をしっかり把握し、心臓の負担を減らすことが重要です。血圧が気になる方は血圧をしっかりと測定し、病院へ相談に来てください。

風邪を知ろうシリーズ① 風邪って何？

小児科 渡邊 幸



1・2月は久米島の中でもっとも寒い時期、そして風邪をひく方も多い時期でした。しかし「風邪」ってそもそもなんでしょう？実は奥が深い風邪診療について少しお話ししたいと思います。

私たちは、ちょっと体調が悪いと「風邪を引いたかも」思ったり「熱はあるけど元気だから風邪かな」などと考えたりしま

す。医学的には「鼻から喉(上気道)に起こる急性炎症で時に炎症が下気道に及ぶ」状態を「かぜ症候群」と定義されていますが(日本呼吸器学会)、実は一致した見解は得られていません。

典型的な「風邪」の症状は最初に喉の痛み、次に鼻水、鼻水が治る頃に咳が出てくる、というもので、そこに熱が加わるとだるさ(倦怠感)、関節の痛み、食欲の低下、などを伴います。しかし、このような症状があれば必ず「風邪」か、ということではないところに風邪診療の難しさがあります。

風邪のようで風邪ではない状態には大きく分けて2つの場合があります。一つは風邪症状から始まり「肺炎」や「気管支炎」などに発展する場合で、特に2歳以下の子どもや高齢者に多いです。最初は鼻水や咳などの症状であったのが、徐々に食欲が低下し、咳がひどくなり、熱も下がらない、など徐々に

に症状が悪化していく時に疑います。これを最初の時点で予測することは不可能です。

2つ目は風邪症状と似たような他の疾患である場合です。例えば、発熱+鼻水+頭痛で「副鼻腔炎」、子供では長引く熱+目の充血+首のリンパの腫れなどを伴う「川崎病」など、初期症状では風邪のようですが、実は治療法が全く異なる疾患は多数あります。

このように書くのと怖くなってしまうですが、特に子どもの場合には怖い病気かどうかを見分ける一番大切なポイントは「食欲」と「機嫌」です。肺炎や重病なのに食欲が良好ということはまずありません。また3～4日かけて症状が徐々に改善するのが風邪のパターンなので、熱や咳などの症状が徐々に悪化する場合は再度病院を受診しましょう。次回は風邪の原因や予防についてお話ししていきます。