

ホームドクター

656

メノポハンド

～あなたの手・指の痛みはこれかも～



越谷市医師会
西郷整形外科
リハビリクリニック越谷院
☎961-8156
品田 良太

本日はメノポハンドについてお話しします。主に発症する患者さんは女性で、特に更年期の前後で多く見られます。更年期のことを英語ではメノポーズ(menopause)と言います。その時期にさまざまな手の周辺の疾患が多く見られるので、それらをまとめてメノポハンドと言うようになりました。主な原因がないのに手指に痛みや変形、しびれなどの症状が生じます。具体的な疾患としては、ばね指、ヘバーデン結節、ブシャール結節、母指CM関節症、手根管症候群、ドケルバン病などと診断されます。治療も著効するものが少なく、関節リウマチではないかと心配してし

まう人も少なくありません。

実はこの原因として、女性では特に更年期によるエストロゲンの減少が発症に関与すると考えられています。女性に多いですが、男性で発症する人もいます。

私たちの手は日常での使用頻度がとても多い関節の1つです。さらに体の末梢にあり、外からの気温の影響や刺激なども受けやすいです。そのため手にかかる負担はとて大きく、関節炎、腱鞘炎が起きやすくなります。ほかにも神経の周り組織にも炎症が起き、腫れた組織が神経を圧迫することでしびれを起こすこともあります。エストロゲンにはその

炎症を抑える効果があると言われており、エストロゲンが減少することで炎症が起きやすくなってしまいます。

更年期によるエストロゲンの減少を防ぐのは難しいです。だからメノポハンドも防げない。そこに一石を投じたのが、エクオールという成分です。エクオールにはエストロゲンと似た抗炎症効果があり、メノポハンドの予防に期待されています。エクオールは自分で大豆のイソフラボンを摂取することで腸内細菌によって生成することができます。しかし近年は食事の欧米化なども影響し、腸内細菌にも変化が起こり、イソフラボンをエクオールに変換できなくなっている人が増えてきています。それでも諦めずに大豆食品を摂取することをおすすめしますが、ほかにもエクオールとしてサプリメントで購入する方法もあります。まだ病院では処方できません。あなたの手、今からでも守ってみませんか。

健康情報コラム



越谷市薬剤師会 会長
藤助薬局
高橋 友哉

猛暑から酷暑の時代へ ～知っておきたい熱中症予防～

夏になると熱中症による救急搬送が増加します。特に高齢者や持病のある方は重症化しやすいため、早めの対策が大切です。熱中症予防の基本は、こまめな水分補給です。しかし、のどが渇いてからではすでに脱水が始まっていることがあります。「尿の量が減る」「尿の色が濃い」「だるい」「めまいがする」なども脱水のサインです。気温が高い日は意識して水分を摂るようにしましょう。

また、アルコールには利尿作用があり、飲んだ以上に体内の水分が失われることがあります。暑い日の水分補給としては適していません。一方で、大量の発汗時に水だけを多量に飲むと、体内の塩分(ナトリウム)が薄まり、低ナトリウム血症(水中毒)を起こすことがあります。頭痛や吐き気、重症の場合は意識障害の原因にもなります。大量に発汗した場合は、スポーツドリンクや経口補水液、塩分タブレットなどを上手に利用し、水分と塩分を補給しましょう。

高血圧の薬や利尿薬を服用している方も注

意が必要です。薬によっては血圧が下がりすぎたり、尿量が増えて脱水を起こしやすくなったりすることがあります。自己判断で薬を中止することは危険ですが、シックデイ(食事や水分が十分に摂れない、発熱・下痢・おう吐が続く状態)の際は、医師や薬剤師に相談してください。高血圧の方もふだんは減塩が大切ですが、大量の発汗時には適度な塩分補給が必要になります。

高齢者は加齢によりのどの渴きを感じにくく、体内の水分量も少なくなっています。室内でも熱中症は起こるため、エアコンを適切に使用し、のどが渇く前から少量ずつこまめに水分を補給することが大切です。暑さが本格化するこれからの季節、正しい知識で熱中症を予防し、元気に夏を過ごしましょう。

コバトンがん検診受診を勧めた方、勧められた方に市独自の友達ポイントを付与

▶付与ポイント：1,000ポイント

▶対象：越谷市の所属で「コバトンALKOOマイレージ」に参加しており、がん検診を受診し家族・友人等に受診を勧めた方。ポイント付与は勧誘・被勧誘のいずれか1回のみ

▶申込み：12月11日(金)まで。電子申請(☎87256)



*検診受診書類の添付は不要
地域で介護予防に取り組みましょう!

市内には、介護予防体操を中心とした介護予防に取り組んでいる「通いの場」があります。

皆さんも「通いの場」に参加して、身近な地域で一緒に介護予防に取り組んでみませんか。また、市では「通いの場」を立ち上げたいという方の支援も行っています。



通いの場の効果

- ①介護予防体操を定期的に行うことで、運動機能が向上し、フレイル予防につながる
- ②定期的な外出機会となり、生活に張りが出る
- ③仲間との交流で健康意識や助け合い意識が高まる

④体操を中心としながら、新たな地域づくりにつながる

市ホームページには、市内の通いの場一覧や通いの場の立ち上げ・継続支援について掲載しています。また、右記の二次元コードからYouTubeで通いの場のPR動画をご覧になれます。



☎地域包括ケア課☎963-9163、☎63862

蚊が媒介する感染症に注意しましょう

病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されると、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。蚊の活動が収束する10月下旬ごろまでを目安に、下記のとおり対策しましょう。



- 感染症流行地域で蚊に刺されない
 - ・海外へ渡航する際には、渡航前に現地の流行状況を把握する
 - ・屋外の蚊が多くいる場所では、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用する
- 住まいの周囲に、蚊を増やさない
 - ・蚊は植木鉢の受け皿など、小さな水たまりでも発生するため、日頃から住まいの周囲の水たまりを無くすように心がける

☎感染症保健対策課☎973-7531、☎7264

危険です！ 肉の生食！ カンピロバクターによる食中毒

生や加熱不十分な肉・レバー(特に鶏肉)等による食中毒が多発しています。「新鮮だから生でも安全」「お店で出されているから生でも安全」は間違いです。食中毒を防ぐために次の点に注意しましょう。



- 鶏・牛・豚などの肉やレバーを生や加熱不十分な状態で食べない
- 肉やレバーは、中の色が完全に変わるまでしっかり加熱する
- 肉やレバーを焼く箸と食べる箸は別のものを使う
- 生肉を触ったあとは、きちんと手を洗う

☎生活衛生課☎973-7533、☎8102

薬剤師に直接相談

くすりの相談日

7/21(火)・8/4(火)
13:00～15:00

開催日の1週間前までに電話で下記へ

☎越谷市薬剤師会事務局(保健センター3階)☎960-4100