

いつまでも健康な体でどこまでも

けんしょうかい

健翔会だより

70 号

酉
2017・11月1日

発行所

香川県坂出市川津町

(〒762-0025) 3329-14

医療法人社団 健翔会

堀口医院

TEL 0877-45-8686

◎本紙に関するご意見、ご質問がありましたら
お気軽にどうぞ！

<担当>高橋, 青北

TEL 0877-45-8686 FAX 0877-45-8883

HP <http://www.horiguchi-hp.jp>



堀口 裕 先生

皆様のお陰で、診療を
始めて25年経ちました。
これからも皆様の健康維持に
努めます。

25年の医療を振り返って

私ども堀口医院は平成4年10月に開院致しましたので、丁度25年、四半世紀が過ぎました。これまで本当に大勢の患者様にご利用頂き、心から感謝いたします。25年を振り返ってみますと、すべての事が緊張の連続であったように思います。まだ学生として講義室で先生方のお話を聴いていた頃は、この治療法をマスターしておけば、どの患者さんの病気も直ぐに治るものだと思っていました。たとえ治療困難な病気の場合でも、この医療技術の進歩をもってすれば、そう遠からず克服できるとも思っていました。しかし実際仕事に就いてみると、どうにもこうにも上手くいかないのです。ただの風邪引きと思って治療しても、直ぐに肺炎になってしまう。ただの疲れと思って治療していたら、実際はガンの全身転移で、思うように治療できなかったなど、予想外のことばかりが起きていました。事例の大半は、私自身の勉強と経験の不足によるものです。ただそれにしても25年経ってみて、すべての病気は克服できたか？といえ、ますます病気が増えているように思います。もちろん克服できた病気も沢山あるのですが、25年前の状況と全く変わらない病気も多いのです。

その中でもガンは、とても顕著な例です。まずガンになられる患者さんの数に圧倒されます。講義を受けていたときは、私が最も治癒可能な病気と考えていたものです。それが今や最も手ごわい病気の一つになっています。ところで、随分早くから私は大きな勘違いをしていました。例えば高血圧を例にとりますと、確かに降圧剤を服用すれば、血圧はとても良い具合になります。私はこのことを治ったと理解していたのです。しかし、もし血圧を下げる薬を中止したらどうなるのでしょうか。当然ですが再び血圧は上昇し、ときに命の危険な状態になることもあります。薬の処方では治ったとは言えないのです。

25年の医療で確信したこと

私は25年間の診療を通じ、さらに理解を深めたことは、病気の治療には病気の根源を抜き取ることが、何よりも重要であるということです。ともすれば私たちは、目に見えるものだけを病気と判断し治療します。例えばCT検査で肺や肝臓に3cmのガンが見えたとか、MRI検査で脳梗塞が見えたとか、血液検査で空腹時の血糖値が500mg/dlと高い数字が見えたとかです。多くの場合はこれについて治療が行われます。しかし草木を想像してみてください。枝や葉や幹が見えるのは、土の中にしっかりと根が生えているからではないでしょうか。それと同様に見える病気（病巣）があるなら、きっとそれを支えている根もあるのではないのでしょうか。私たちは、その根っこの治療を忘れているのです。

病気になるのは、私たち一人ひとりの責任です。今まで無かったはずの病気が出るのは、病気の出るような弱々しい身体に

なっていたということです。そのことに気付いていなかったのです。このような病気の出やすい体調のことを、“自己防御力の低下”と呼んでいます。

これこそがCTやMRI検査、通常の血液検査に現れなかったけれど、病気の根源なのです。

病気の根がある限り、病気が治ることはありません。何度も何度も病気を繰り返すのは、病気の根を抜き取る治療が行われていないからです。

現代医療との併用で自己防御力を回復

では現代医療は不要なのか？決してそうではありません。ひとたび病気が目に見えるように成長したからには、それをできるだけ見えないくらいまでに小さくすることが必要です。そうすることで、病気の根を抜きやすくします。例えば空腹時の血糖値が500mg/dlになっていて、かつての健康状態に戻しましょうといっても、とても無理があります。何故ならどんなに努力しても、直ぐには病気の根を抜くことができないからです。ですから現代の医療を十分に使い、それと並行して自己防御力の回復に努力すべきです。

日本は今後ますます高齢の方が増え、反対に若い人の割合は少なくなってきました。そのとき高齢の方が大勢病気になっているとしたら、若い人は間接的であっても病気の方々を支えなくてはなりません。それは容易に悲惨な社会を想像させます。せめても高齢になればなるほどお元気でお過ごしになることが、自身のためにも、家族のためにも、そして社会のためにも大切なことです。そのためには、病気になる前に懸命に自己防御力を高めて健康を維持することです。是非努力してください。

第7回
健康食品成分セミナー

日時：2017年11月5日(日)12:00~15:00
(受付開始：11:30~)

会場：サンポートホール高松5階54会議室
(香川県高松市サンポート2-1 高松シオニビル内ホール棟)

講演：「老化予防と健康食品成分について」
講師：堀口 裕 先生
医療法人社団健翔会 堀口医院 院長

当日は、健康食品成分に携わる専門家を講師としてお招きし、お話をいただきます。

主 催：医療法人社団健翔会 堀口医院
後 援：アミノヘルス有限公司

キリトリ線

2017年11月5日(日)健康食品成分セミナー 参加申込書

フリガナ	
お名前	
〒	—
ご住所	
お電話番号	() —
ご紹介者	

【お問い合わせ】医療法人社団健翔会 堀口医院
〒762-0025香川県坂出市川津町3329-14
TEL:0877-45-8686/FAX:0877-45-8883

いろいろ豆知識

咳ぜんそく

風邪がよくなったのに、咳がいつまでも残る、呼吸は苦しくないけれど、から咳だけが数週間続く。それは咳ぜんそくという病気かもしれません。たかが咳だと放置せず、必ず受診しましょう。

8週間以上続く咳は要注意

咳は、呼吸器を守るための防御反応です。鼻や口から吸った空気は、気管支を通して肺に入ります。その際、ほこりなどの異物が侵入すると、それを排除しようとして反射的に咳をします。咳は、異物をからめとった痰を排除する役割もしています。こうした一過性の咳は、基本的には問題ありません。薬で抑えるとかえって肺炎の原因になることもあるので、特に高齢者は注意しましょう。

一過性の咳とは異なり、放っておいてはならない咳もあります。咳を1回すると約2キロカロリーを消費するといわれ、咳を頻繁にすれば体力を消耗しますし、夜中や明け方に咳き込むと睡眠が妨げられます。そのうえ、重篤な病気が隠れていることもあります。

咳の原因の多くは、**風邪やインフルエンザ**などの感染症で、長引いたときでも8週間程度で炎症はなくなり、自然と治ります。しかし、8週間以上続く咳は、**慢性咳嗽(まんせいがいそう)**といわれ、原因を探索する必要があります。**ぜんそく、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、肺ガン**などのほか、**副鼻腔気管支症候群、アトピー咳嗽(がいそう)**などの鑑別が必要です。胃酸の刺激が原因の**胃食道逆流症**や**心理的な緊張や神経の過敏**さが影響して咳が続く場合もあります。なかでも年々増加しているのが**咳ぜんそく**です。

咳ぜんそくを放置すると…

咳ぜんそくは、男性よりも女性に多く、ほとんどが大人になってから発症するといわれています。放置するとその3割はぜんそくに移行します

ぜんそくとは、気管支の粘膜に慢性的な炎症が起こり過敏になる疾患です。過敏になった気管支は、刺激を受けると粘膜がむくんで気道が狭くなり、空気の流れが悪くなってぜんそく発作が起こります。「ゴホンゴホン」という**痰が出る湿った咳**、「ゼーゼー・ヒューヒュー」という音（喘鳴：ぜんめい）、**息苦しさが特徴**で、なかには**呼吸困難**で命を落とす場合もあります。

これに対して咳ぜんそくは、気管支に炎症があるものの、ぜんそくほどは気道が狭くならないため、息苦しさを喘鳴はありません。風邪から発症することが多いのですが、何らかの物質に対するアレルギー症状から過敏症だけが残っている場合もあります。受動喫煙や会話、冷氣や暖気、季節の変わり目、飲酒といったことが刺激となり、「コンコン」という乾いた咳が出るのです。

「いったん咳がでると止まらない」
「夜や朝に咳がひどくなる」
「咳止めや抗生物質ではよくならない」

このような場合には、早めにかかりつけ医や呼吸器内科、アレルギー科を受診しましょう。

■ 咳ぜんそくを防ぐための5か条

1) 手洗いとうがいをしましょう

風邪やインフルエンザにかかると、気管支の粘膜が炎症を起こし、咳ぜんそくが起こりやすくなります。

2) 気温の変化に注意しましょう

急激な気温の変化は、咳ぜんそくを悪化させます。季節の変わり目など、服装、エアコンなどで温度調節します。

3) 過労を避け、ストレスをため込まないように

ストレスも、気管支を過敏にさせる要因です。過労を避け、睡眠や休養を十分にとることを心がけます。

4) 喫煙や過度の飲酒を避けましょう

たばこの煙は気管支を刺激し、飲酒は体の中にアセトアルデヒドという物質を産生し、気道を収縮させます。

5) 部屋をこまめに掃除しましょう

アレルギーを引き起こす原因と物質（ハウスダスト、カビ、ペットの毛、花粉などのアレルゲン）を排除します。

検査で正しい診断を。「根気よく」治療を。

咳は、その原因が違えば治療方法も異なります。受診すると症状や服用薬剤について問診が行われ、血液検査、胸部画像検査、肺機能検査などでほかの疾患の可能性を除外します。咳ぜんそくは、症状から判断するのは難しいため、気管支拡張剤の効果を調べる可逆性検査、気道過敏性検査などにより、総合的に診断します。

治療は、発作を抑える気管支拡張薬と炎症を鎮める吸入ステロイド薬による薬物療法が中心です。最近は両者を合わせた吸入剤もあります。適切に使用すれば副作用は少なく、長く続けるのが原則です。咳ぜんそくはぜんそくよりも治りやすい反面、再発しやすい疾患です。症状が治まっても自己判断しないで、医師と相談しながら、病気への理解を深め、根気よく治療を続けましょう。

出典：こまどN○53 2017年9月発行
株式会社 こまど社