



編集・発行

大阪府立

呼吸器・アレルギー医療センター

大阪府羽曳野市はびきの3丁目7-1

TEL: 072-957-2121

FAX: 072-958-3291

HP: <http://www.ra.opho.jp>

E-mail: kokyucen@ra.opho.jp



ヨーグルトを継続摂取するとインフルエンザ感染率が低くなる？

感染症センター長

まつもと ともしげ
松本 智成

.....

「1073R-1 乳酸菌」という菌を使用したヨーグルトを継続摂取した、佐賀県有田町における小中学生のインフルエンザ(A、B、新型)累積感染率が周辺地域と比較して低いことを確認したことが英国の栄養学専門誌「British Journal of Nutrition」に発表されました。

R-1 乳酸菌は、ブルガリア菌の一種で、「EPS(多糖体)」を多く産生する特性があります。マウスを使用した動物実験では R-1 乳酸菌の産生する EPS が、ヒト試験ではこの乳酸菌を使ったヨーグルトが、免疫機能の大切な役割を持つ NK 細胞(ナチュラルキラー細胞)を活性化する効果(免疫機能賦活効果)のあることが複数の機関の共同研究で実証されています。また、インフルエンザウイルス(A 型 H1N1 亜型)の抑制に効果があることも、マウスを使用した動物実験で確認されていました。



調査対象となったのは同地域の小中学生 1904 名です。国立感染症研究所が運営する学校欠席者情報収集システムによって得られる佐賀県各地域の確定診断された A 型、B 型、新型インフルエンザの小中学生感染者数データをもとに解析した結果、R-1 乳酸菌を使用したヨーグルト継続摂取期間における有田町の小中学生のインフルエンザ(A、B、新型)累積感染率が、隣接する周辺地区・有田町を除く佐賀県全体と比較して有意に低いことが確認されました。



今年もインフルエンザのシーズンがやってきます。手洗い、咳が出る時はマスク着用などの咳エチケットの徹底を御願います。

医療用麻薬に対するありがちな誤解

緩和ケア科部長

ごうや しょう
合屋 将

.....

がんの痛みの治療において、医療用麻薬は大切な手段の一つですが、誤解や偏見のため、受け入れてもらえないことがしばしばあります。よくある誤解が「医療用麻薬は最後の手段」というものですが、これには二つの意味があると思われます。



一つは、医療用麻薬は最強かつ万能の鎮痛剤なので、できるだけ後にとっておきたいという考え方です。残念ながら、それは過大評価です。例えば、内臓のがんの痛みには医療用麻薬がよく効きますが、病変が神経や骨まで及んだ時の痛みは、この薬が苦手とするところで、ほかの鎮痛剤や放射線治療の追加が必要になります。すなわち適切に治療法を使い分けることこそが重要で、医療用麻薬を切り札として出し惜しみするのは意味がないのです。

もう一つは、終末期の患者のみが対象となる薬だから、自分には

まだ早いという考え方です。海外では医療用麻薬はリウマチのような慢性疾患の痛みの治療にも用いられます。つまり長期間の服用は問題となりません。副作用が出て減量や薬剤の変更で後遺症なく改善するので、その点ではむしろ非ステロイド性抗炎症薬（NSAID）よりも安全と言えるかもしれません。最後の日々を痛みなく過ごせるのも大事なことでありますが、それより前の体が十分動く時期に、痛みで生活が制限されないことは、もっと大事なのではないのでしょうか。

誤解に基づく偏見に惑わされることなく、上手に痛みを取って充実した時間を過ごせるようにいたしましょう。

<臨床検査科の紹介シリーズ⑩>

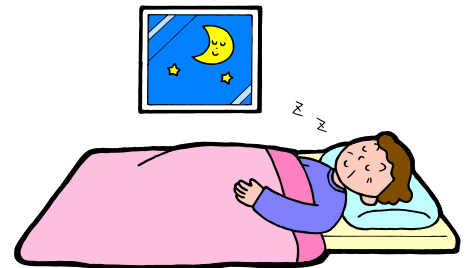
睡眠時無呼吸症候群

臨床検査科生理機能検査室

なかぞね ちえ
中曽根 智恵

皆さんは睡眠について考えたことがありますか？

睡眠は一晚を通して同じ深さで眠っているのではなく、浅い睡眠からだんだん深い睡眠に移行し、また浅くなった最後にレム睡眠が出現します。この周期が80～110分位で一晚にだいたい5、6回繰り返されます。一般的には睡眠前半部が深く朝方が浅くなります。レム睡眠は、夢をみており脳は活発に活動していて朝方に長くなるので夢をみて目覚めたと自覚がする人が多くなるようです。



2003年新幹線の居眠り運転事件が起こり、テレビや新聞で睡眠時無呼吸症候群（SAS）がクローズアップされました。SASは、仰向けに寝ると舌根（舌の付け根）沈下がおこり喉が狭くなります。睡眠状態になると筋肉が弛緩するのでさらに狭くなります。肥満の人は喉の奥に脂肪や軟部組織がついているので舌根が上気道をふさいで、呼吸ができなくなります。SASのほとんどが肥満の人ですが、顎が小さい人（小顎症）や下顎が後ろにきている人にも起こります。日本人に多いタイプです。無呼吸や低呼吸が起こると覚醒反応（脳波上の目覚め）が起こり呼吸は再開されますが、睡眠は中断され深い睡眠がとれなくなります。そのため日中に異常な眠気におそわれ、交通事故や災害事故を引き起こしかねません。

SASの検査（睡眠ポリグラフ検査）は、患者さんに一晚寝てもらい、脳波、眼球運動、筋電図、心電図、呼吸の状態、胸・腹の動き、酸素飽和度、いびき音などを記録します。一時間当たり10秒以上の無呼吸や低呼吸が5回以上あった場合を睡眠呼吸障害といい、これに自覚症状を伴う場合SASと診断されます。20回以上あれば治療の対象になります。

SASを放置していると高血圧や心不全、脳血管障害などの生活習慣病を合併しやすくなります。日中の異常な眠気やいびきがひどいと指摘されている人は、一度専門外来を受診して下さい。

10月の教室案内

*カンガルー教室	●10月5日・12日・26日	午後1時半～	第1会議室
*喘息教室	●10月20日	午後2時半～	第2会議室
*禁煙教室	●10月6日	午後3時45分～	医療情報コーナー

