



農繁期がやってきました

くケガをしてしまったら

医師 大竹 要生

この四月に大津から引越してきましたが、この地の豊かな田畑の風景の美しさにも心を癒やされる想いをしています。そして、そろそろ農作業の忙しい季節になってくると職員の方からお聞きしました。農機具によるケガが増える季節だそうです。そこで、あまり知られていませんが、ケガをした時に大事な破傷風という病気の予防について、お伝えしたいと思います。

破傷風と聞いてもあまり印象がないのではないのでしょうか。破傷風は、土の中に潜んでいる破傷風菌というばい菌が引き起こす感染症です。破傷風菌がケガの傷から体に入ると、ばい菌が作る毒素が全身の筋肉を硬直させてしまいます。破傷風は今も日本で年に百件以上発生しています（平成二十六年度）。百件というと、見方によっては少ないと感じられると思います。しかし、破傷風の怖さはその死亡率の高さです。実に二〇〜五〇%にもなります。

破傷風の症状はどんなものでしょうか。

潜伏期間は多くは約一週間（三〜二十一日）と言われていて、全身に感染しつつ、主に筋肉を動かす神経を傷つけること



による症状が出ます。口が十分に開かず食事を取りにくい、首の筋肉が硬くなって戻せなくなる、舌がもつれてしまう、飲み込みがうまくできない、ひきつった表情（不自然な笑み）のまま戻らなる、などの症状です。やがてうなずく動作もできなくなり全身がのけぞるようなけいれんが生じたりします。それでは、どんな時に破傷風を心配しないといけないのでしょうか。

それは大まかに言ってケガの傷が汚れている場合です。例えば、古釘を踏んでしまった時、異物が傷の中に残っているような場合、傷をきれいに洗えない場合、動物に噛まれた場合などです。実際には、清潔で鋭利な刃物での傷以外では可能性は否定できません。もちろん、前述の症状が出てきた場合は疑います。

こうした場合は、是非受診してください。傷の状況やそれまでの予防接種の状況に応じて、破傷風の発症を予防するための予防接種を検討します。致死率の高い病気ですので、予防することが大切です。さて、それではケガをしてしまっ前にできることはないのでしょうか。一九六八年以前に生まれた世代は子どもの時に破傷風の予防接種を受けています



また、子どもの頃に破傷風の予防接種を受けた世代でも、三十歳を過ぎると明らかに破傷風の免疫が低下してきます。そのため、特にケガをしやすい環境にある方には、破傷風の免疫が低下するのを防ぐために、ケガをする前に追加で予防接種を行っておくことをお勧めします。ぜひご相談ください。それでは、忙しい農作業で、まずはケガをしないように気をつけてお過ごしください！

参考文献：

- ・ Patient information: Tetanus (The Basics) , UpToDate Topic 83176 Version 2.0
- ・ 「Tetanus」 , UpToDate, Topic 5525 Version 17.0
- ・ 「破傷風」『当直医マニュアル2015』, 医歯薬出版 2015.
- ・ 「小さな傷が命とり」『日医ニュース』, No. 293, 2009.
- ・ 『ここから始めよう みんなのフクチンプラクティス』, ケアネット 4, 2014.

・ 「破傷風の予防接種」『予防接種の総合情報サイト』

<http://yoboseshu.net/category/破傷風の予防接種/>, 2015年8月閲覧

加齢と便秘

看護師 寺嶋 博子

人は、年齢を重ねるごとに便秘になりやすく、ご本人にとっては「たかが便秘」ではすまない苦しいものです。また、便の回数は毎日なくても、焦らずに二〜三日に一度でも冷静に様子を見ましょう。

一、高齢者の便秘の原因としていくつか考えられています。

(1) 肉体の衰え

加齢に伴い、筋力そのものが低下するため、特に腹筋周りは腸の動きに直結し、排便時に「いきむ」ことがしにくくなります。さらに腸のぜんどう運動も弱くなり、便がなかなか運ばれずに長く腸でとどまることで水分が失われ、固くなります。

(2) 食分量と水分量の減少

若いころに比較して食分量が減少し、したがって便の量も減り排便をする習慣が付かない方もあります。さらに水分をとらなくなることで、少ない便からさらに水分が失われ、固くなってしまいます。固く少ない便は若い人でも便秘の原因になり、高齢者ならばなおさらのことです。

(3) 常用薬などの影響

たくさんの薬を服用する高齢者は、薬によって便秘の副作用がある薬もあり、つらい場合は、対応を主治医にご相談されることをお勧めします。



2. 便秘を解消（軽減）するコツをご紹介します。

(1) トイレに行く習慣をつける

毎日意識して決まった時間にトイレに行くクセをつけておくことで、体がそれを覚えていて、自然と排便を促すことができます。

(2) 運動を欠かさない

散歩や家事、畑仕事など日常的に行う全身運動を続けましょう。布団の中での体操でも効果があります。

(3) 食生活に気を付ける。

○水分をしっかりとる。

のどの渇きを感じにくくなっているため、意識して水分を摂りましょう。

○乳酸菌や、発酵食品を取り入れる。

ヨーグルトなどに含まれる乳酸菌は、意識してとらないとどんどん減っていききます。また、納豆、みそなどの発酵食品も乳製品と同様に腸内環境を整え、便通だけでなく生活そのものの健康寿命を支える食品といわれています。

○食物繊維を多く含む食品を意識してとる。

特に水溶性の食物繊維は、海藻、こんにゃく、果物、サトイモ等が代表でねばねばした粘性のあるものが多く、腸内で水分を抱えて柔らかい便通に整えます。様々な機能を持つ野菜や、芋、海藻類をバランスよく食べましょう。

いつまでも元気でいられるよう年を重ねてこそ、健康に気を配りましょう。

※お知らせ

受付終了時間変更のお知らせ

左記の日程の受付終了時間を、都合により変更させていただきます。予めご承知お願い致します。



九月十九日(土) 十一時受付終了

医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解お願い致します。



七月二十三日〜九月下旬頃 大原医師不在

十月一日(木) 中村医師不在

十月八日(木) 中村医師山之上診療所へ

十月二十七日(火) 十一時以降 雨森院長不在

十月二十九日(木) 中村医師不在

十月三十日(金) 夜診 雨森院長不在

十月三十一日(土) 雨森院長不在