



からだにいいはなし

## 心臓弁膜症 (しんぞうべんまくしょう) のおはなし

心臓のなかには、血流が逆流しないように4つの弁があります。これらの弁は、心臓の動きにしたがって閉じたり、開いたりして、心臓のなかの血液を一定方向に流す役割をしています。これらの4つの弁は、三尖弁・肺動脈弁・僧帽弁・大動脈弁からなり、この病気はこれらの弁が閉開に支障をきたし、開きにくくなったりする状態を狭窄症（きょうさくしょう）といい、また、反対に閉じにくくなって血液が逆流している状態が逆流症という病気です。

症状は、心臓弁膜症のタイプは弁が4つあるためにさまざまあり、異なりますが多多いものは、心不全によるもので、体を動かしたときの動悸、息切れ、倦怠感、食欲低下、むくみ、夜間の呼吸困難などがあります。この病気が進んでくると、日中安静にしているも、息が苦しくて動けなくなります。高齢者の方の場合は症状がはっきりしないこともあり、かなりひどくなるまで気づかないこともありますので注意が必要です。

検査は、心電図、胸のレントゲンをとり、心臓の超音波検査（心エコー）を行います。心エコーで、弁の形や状態、動きがわかり、血液の流れ、血液の逆流が起こっていないかなどがわかります。

心臓弁膜症といわれたら弁膜症の状態を正確に診断をし、内科的にくすりでも治療するか、外科的に手術を行うか、今後の治療を決めます。気になる方は一度、医師の診察を受けてください。ふだんの注意としては、塩分の取りすぎには、気をつけましょう。

四万十町国保大正診療所  
山本 洋・大川 剛史

## インフルエンザを防ごう!

### 【インフルエンザとかぜのちがい】

インフルエンザはインフルエンザウイルスという特定の微生物の感染によって起こる病気です。一方「かぜ」とはライノウイルス、コロナウイルスなど種々なウイルス感染によって起こる上気道炎の総称です。

一般にインフルエンザの症状は重く、特に小児や高齢者、肺や心臓等の基礎疾患がある場合では重症化しやすい傾向があります。肺炎や脳症などの合併症も問題になります。

### 【インフルエンザの症状】

インフルエンザは1～5日（平均2日）の潜伏期間の後、突然発症し、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの症状が出るのが特徴です。

症状の持続時間は通常2～3日ですが、場合によっては5日を超えることもあります。また、高齢者や小児、あるいは呼吸器系、心臓、腎臓などに病気を持っている方（「ハイリスク群」といいます。）がインフルエンザにかかると合併症を併発する場合があります。肺炎・気管支炎の増悪は高齢者などに起こりやすい合併症です。

### 【ワクチンによる予防】

最も確実な予防は、流行前にワクチン接種を受けることです。Aソ連型、A香港型、B型の3種類の混合ワクチンですので、新型ウイルスが出現しなければ、このうちどの型が流行しても効果があります。ワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。特にハイリスク群の方は、重症化を防ぐためにも医師と相談の上、早めに接種することが望ましいです。

町内のインフルエンザ定期予防接種の詳細については、先月号の四万十町通信の6ページをご覧ください。

### 【日常生活でできる予防方法】

#### 1.栄養と休養を十分取る

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

#### 2.人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

#### 3.適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の温度や湿度を適度に保ちましょう。

#### 4.外出後の手洗いとうがいの励行

手洗いは接触による感染を、うがいは喉の乾燥を防ぎます。

#### 5.マスクを着用する

ハイリスク群などどうしても予防が必要な方はマスクを着用しましょう。罹患した人では、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。

