

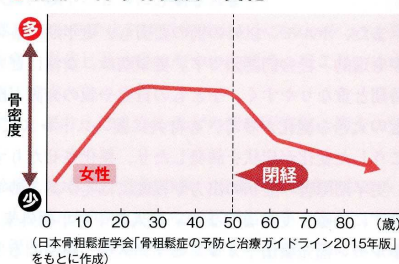
個人の健康・医療情報を持ち歩く時代に

最近、個人の健康・医療情報を電子データ化して蓄積し、予防や治療に生かそうとする健康管理機器が多く登場しています。とりわけ注目されているのが、身につけて持ち歩くことができる活動量計です。これらでは、消費エネルギーや歩数、睡眠時間などを自動的に計測し、記録を蓄積することが可能なため、自分の健康管理が簡単にできるようになると期待されています。また、電子版の「お薬手帳」の普及も進んでいます。お薬手帳の電子化によって、薬局で受け取った薬の名称や飲み方などをスマートフォンなどに記録することができるようになります。しかし、お薬手帳の仕様がそれぞれ異なっているため、厚生労働省は、全国各地のどの薬局でも対応できるよう「標準仕様」を検討し、利便性の向上とお薬手帳の電子化を普及させようと考えています。



女性の骨量は閉経後に減りやすい

●加齢に伴う骨密度の変化

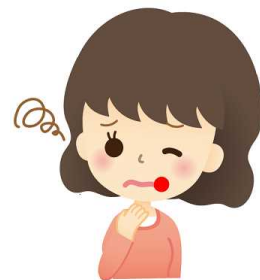


骨は新陳代謝を繰り返しながら常に新しく作り替えられています。骨をつくり替えているのは、破骨細胞と骨芽細胞という2つの細胞です。破骨細胞が古い骨を壊し、小さな孔を開けると、そこに骨芽細胞が入り、新しく骨をつくっていくのです。破骨細胞と骨芽細胞がバランスよく働くことで新陳代謝がスムーズに行われ、骨は丈夫に保たれています。ところが、加齢やホルモンバ

ランスの乱れなどがあると、骨代謝に影響が出ます。骨量の維持には性ホルモンが必要ですが、加齢でホルモンの分泌が低下すると、骨量も減少します。特に女性は閉経によりエストロゲンが急激に減るため、男性よりも影響を受けやすいのです。

ヘルペスウイルスって？

ヘルペスとはヘルペスウイルスに感染して小さい水ぶくれが集まってできる皮膚疾患で、口唇ヘルペスや帯状疱疹のことをいいます。患部を直接手で触れたりウイルスのついたグラスやタオルを触ったりすることで、多くの方が子供の頃に家族間でヘルペスウイルスに感染しています。これに一度感染すると症状がなくなった後も一生体内の神経に潜伏する特徴があります。口唇ヘルペスは、単純ヘルペスウイルスの感染による病気で、唇やその周りにヒリヒリした痛みが出はじめてから2～3日で水ぶくれとなり、1～2週間でかさぶたとなって治ります。治った後も風邪やストレス、紫外線などにより免疫機能が低下すると、神経に潜っていたウイルスが再び活性化して何度も再発を繰り返します。帯状疱疹は口唇ヘルペスと同様に加齢やストレス、過労などで免疫力が低下すると、神経に潜っていたウイルスが再び活性化し、皮膚に到達して帯状疱疹として発症します。ピリピリと刺すような痛みが続いて、赤い斑点と小さな水ぶくれが身体の左右どちらか一方の神経に沿って帯状に現れるのが特徴で、胸から背中にかけて最も多くみられます。帯状疱疹の再発は少ないですが、免疫力が低下している高齢者などでは再発を繰り返すこともあります。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

