

じんましん

じんましんは突然皮膚に激しいかゆみを伴う発疹が現れる病気です。じんましんは大きく分けて ①物理的な刺激によるもの ②特定の食べ物やラテックスゴムなどに対するアレルギーによって起こる「刺激誘発型じんましん」③汗をかいたり緊張や興奮で発汗したりすることによって起こる「コリン性じんましん」があります。ただ、このように原因がわかっているものは全体の約3割で、残りの7割は細菌やウイルス感染、ストレスなど様々な原因が絡み合っていると考えられています。皮膚の奥深くにある真皮にはヒスタミンを含む肥満細胞があり、外から何らかの刺激が加わるとこのヒスタミンが放出されます。その結果皮膚の一部が赤く腫れて盛り上がりかゆみを生じさせます。症状が軽い場合は数時間から1日ほどで跡形もなく消えてしまいます。原因がわかっている場合はそれを避けることで予防し、疲労やストレスをためないように規則正しい生活を送ることも大切です。



抗菌薬の適正使用



ペニシリンに始まる抗生物質を含めた抗菌薬は、感染症治療において多大なる貢献を果たしてきました。一方、これらの不必要、不適切な使用によりMRSA等の耐性菌による感染症の増加が大きな問題になっています。特に厄介なのは多くの抗菌薬に耐性を持つ多剤耐性菌が発生していることです。多剤耐性菌の増加が意味することは、人類が感染症治療の武器として用いてきた抗菌薬が使えなくなるということです。多剤耐性菌を増やさないためには、日々の手洗いなどの予防策、感染症にかかりにくい健康な体づくり、そして、治療に不必要な抗菌薬の処方を求めないという一人一人の小さな協力の積み重ねが大切です。

フレイルとは

フレイルとは、年齢を重ね、栄養が不足して体重や運動量が減少したり、社会とのつながりを失ったりして、心身が衰える状態を指します。具体的には、筋肉量減少、口腔機能低下、低栄養など体のフレイル、認知機能低下、抑うつなどの心のフレイル、孤独や個食、社会とのつながりが減るなどの社会的フレイルなどがあり、要介護状態に至る前段階として位置づけられています。美味しくものが食べられなくなってきた。疲れやすく何をするのも面倒になってきた。体重が以前よりも減ってきた。これらの傾向はフレイルがもしれません。しかし、フレイルは心身ともにある程度回復する力が残っており、早期に適切なケアをすることで健康な状態に戻る可能性があります。普段から①栄養(食事の改善) ②身体活動(ウォーキング、ストレッチなど) ③社会参加(趣味、ボランティア、就労など) この3つの習慣を身につけ活力に満ちた日々を送りましょう。

