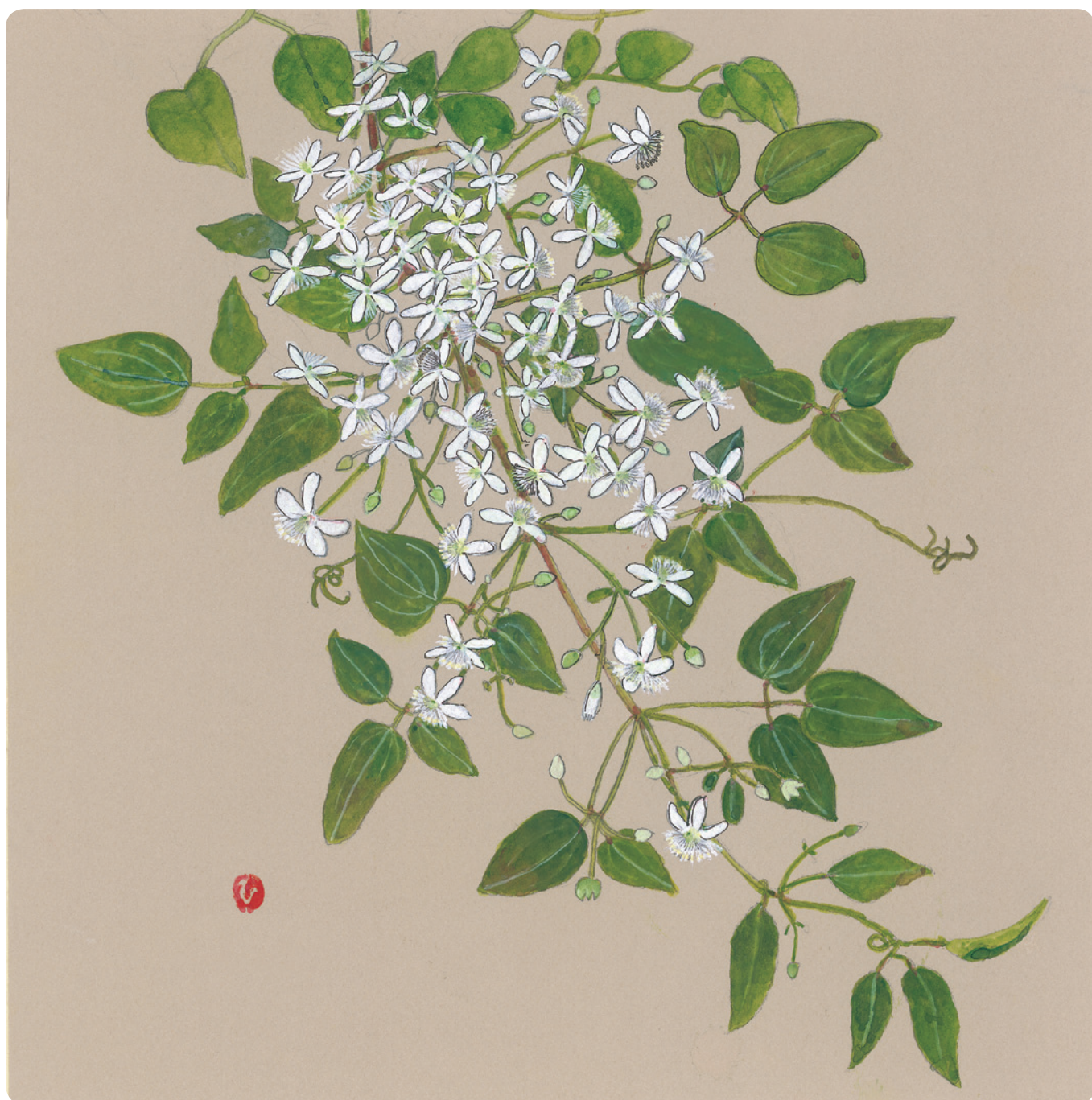


# あすの 健康

No.111

## 目次

- からだの話
- 「急性膵炎」……1~3
- 赤ちゃんの四季……4
- コラム 折りおり……4
- ひょうご・小さな旅……5
- おしらせ……5~6
- 歴史を歩く……7



「センニンソウ」

# 児玉 裕三 先生に聞く

## からだの話

### — 急性膵炎 —

こだま ゆうぞう  
児玉 裕三 先生  
神戸大学大学院医学研究科  
内科学講座 消化器内科学分野  
教授



今回は、ある日突然に発症し、重症化すると恐ろしい疾患、急性膵炎について、児玉先生に伺います。

## 突然おこる激烈な腹痛

— 急性膵炎のお話を伺う前に、膵臓について教えてください。

膵臓は、胃の背中側にある長さが15cmくらいの細長い臓器（図1）で、外分泌機能と内分泌機能という二つの大きな機能があります。

私たちが食事をすると、食物は消化管である食道から胃、胃から十二指腸に流れていき、十二指腸から小腸、小腸から大腸を通じて便になります。胃から出てきた食物が十二指腸に流れ込むタイミングで、膵臓から糖質を分解するアミラーゼ、脂肪を分解するリパーゼ、タンパク質を分解するトリプシンなど食物を消化するための酵素が分泌されます。膵臓は、これら消化酵素を含む消化液（膵液）を産生し分泌します。これが外分泌機能です。

一方、膵臓の中には、ポツポツと島のように散在したランゲルハンス島と呼ばれる内分泌組織があり、ここからインスリンやグルカゴンなど

のホルモンを血液中に分泌し、血糖値の調節などを行います。これが内分泌機能です。

— 膵炎というのは、膵臓が炎症を起すということですか。

そのとおりです。膵臓で産生され

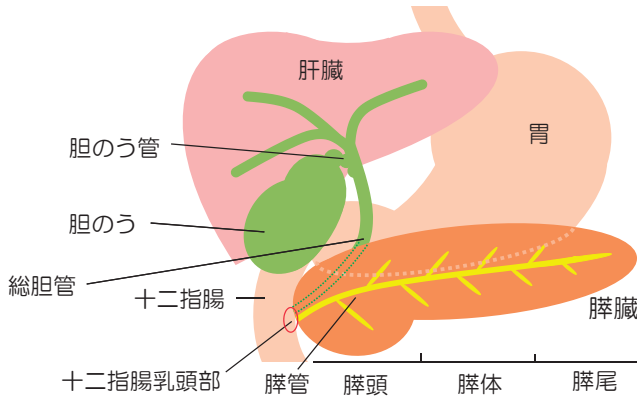


図1 膵臓の模式図

る消化酵素は膵臓の中では不活性化の状態、消化管に分泌された後、初めて活性化します。しかし、何らかの原因で膵臓の中で消化酵素が活性化し、突然に膵臓自体を溶かす自己消化が起こり、膵臓や周囲の臓器がやけどのようにただれてしまうことがあります。これが急性膵炎です。

— 慢性膵炎というのでも聞きますね。

膵臓の急性炎症が急性膵炎、慢性炎症が持続している状態が慢性膵炎です。

急性膵炎は、ある日突然に激烈なおなかの痛みが起こり、吐き気や嘔吐を伴うこともあります。血液検査でさつきお話しした膵臓の酵素（アミラーゼ、リパーゼなど）の数値が上昇します。

慢性膵炎は、長年にわたって膵臓が慢性的な炎症を起こしてゆっくりと機能が低下していきます。その状態で、さらに膵臓に大量飲酒などの引き金加わると、急性膵炎のように急激に悪化することもあります。

成因や重症度によりですが、急性膵炎の3〜15%が慢性膵炎に移行す



ると言われています。

―年間どれくらいの方が急性膵炎を発症しますか。また、原因は。

2011年の調査\*では、発症人数は約6万3千人、男女比は2対1で男性に多く、年代別で最も多かったのは男性が60代、女性は70代でした。

原因は、男性の場合はアルコールが多いですね。でも、なぜアルコールが、膵臓の自己消化を起こすかはまだよくわかっていません。

女性の場合は、胆のうにできた石が原因の胆石性膵炎が多いです。胆のうに小さい石があると、胆のうから胆汁が出る際にその石も一緒に排出されて、胆のう管を経て総胆管に転がり、十二指腸乳頭部にゅうとうぶという総胆管の出口のところをひっかかってしまうことがあります。そうなるとう液の流れが閉ざされて膵炎が生じます。

他の原因には、トリグリセリド（中性脂肪）の極端な高値（1500mg/dl以上）、生まれつきの膵管の形態異常、薬剤性、ウイルス

1. 上腹部に急性腹痛発作と圧痛がある
2. 血中または尿中に膵酵素の上昇がある
3. 超音波、CTまたはMRIで膵に急性膵炎を伴う異常所見がある

上記3項目中2項目以上を満たし、他の膵疾患および急性腹症を除外したものを急性膵炎と診断する。ただし、慢性膵炎の急性増悪は急性膵炎に含める。

注：膵酵素は膵特異性の高いもの（膵アミラーゼ、リパーゼなど）を測定することが望ましい。

（急性膵炎の診断基準 厚生労働省難治性膵疾患に関する研究班 2008年より）

表1 急性膵炎の診断基準

ス性などがあります。しかし、これらの頻度は低く、圧倒的にアルコール性と胆石性が多いです。その他、明確な原因がわからないものは特異性と分類しています。

―急性膵炎を起こすアルコール量は。

『急性膵炎診療ガイドライン2015』には、1日にエタノール48g（日本酒25合、ビール12びつ）以上の飲酒で、発症リスクは25倍になると記載されています。

―症状について。

はつきりしているのは激しい腹痛です。「おなかがちよつと痛いです」と病院に来られるような痛みではなく、救急で病院に飛び込むような極度の痛みですね。チェストニーポジションと言ってチェスト（胸）とニー（ひざ）をくつつける、おなかを抱えるような痛みであるというのが特徴です。

慢性膵炎の急性増悪さうあくでは、「いつもよりおなかが痛いから病院に行ってみよう」ということもあります。急性膵炎の痛みは、昨日までは何ともなかったのに、暴飲暴食の後の数時間から半日くらいで起こったり、胆石がコロリンと転がり落ちた瞬間から、突然我慢できない腹痛が起るといふ急性発症が一般的です。

―どんな検査をするのですか。

まずは、血液検査で膵臓の酵素の数値を調べます。その後に画像検査、超音波（エコー）やCT（コンピュータ断層撮影）、MRI（磁気共鳴画像法）などを行います。

―どのように診断がされるのでしょうか。

極めてシンプルな診断基準があります（表1）。①腹痛②アミラーゼやリパーゼなどの膵酵素が血液検査で高値③超音波、CTまたはMRIで急性膵炎の異常所見がある―このうちの二つ以上満たしたものを、急性膵炎と呼びます。血液検査でアミラーゼやリパーゼなどが高い方でも、全く腹痛がなく、画像検査に異常がない場合は急性膵炎とは呼びません。

―治療はどのように行われますか。急性膵炎と診断されると入院治療になります（図2）。

まず、血液検査と画像診断で成因を検索し、明らかに胆石性の場合には、内視鏡を用いて総胆管の出口をふさいでいる胆石を取るといふ処置をし

ます。

それ以外の場合は速やかに、絶食による膵臓の安静、十分な初期輸液（水分や電解質などを点滴静脈注射により投与する治療法）、痛みの除去―を基本とした初期治療を開始します。さらに、呼吸循環モニタリング（酸素や血液の観察）を行い、発症72時間後までは繰り返し重症度を判定します。

発症72時間の理由は、発症当初は軽症でも、その後約10〜20%の患者さんに膵臓を溶かしてしまう壊死性膵炎が発症し、さらには肺や呼吸循環、腎機能なども障害され臓器不全を起こすなど急激に増悪して重症化し、命にかかわることもあるからです。

炎症が膵臓だけでとどまっているものは、間質性浮腫性膵炎という軽症の膵炎で、多くの場合1週間程度で症状も改善します。

絶食して、酵素の数値が下がって、重症化しなかった場合、再発を予防するために原因が何かをきちんと調べておきます。

例えば、膵臓の尾部の一部だけの炎症の場合だと、そこに小さながん

ができていないかな

どを疑わないといけません。入院中に全て調べてから退院してくださいとは言いませんが、後日でもいいので、きちんと精密検査などのフォローはした方がいいですね。

―入院期間はどれくらいですか。

軽い膵炎だったら、1週間くらいで退院できることもありませんが、重症化すると長くなります。人工呼吸の管理や透析治療ができる高次医療機関に転送して、数カ月とかなることもあります。

―最後に予防についてお聞かせください。

まず、胆石が原因で膵炎になることがあると知っておいていただ

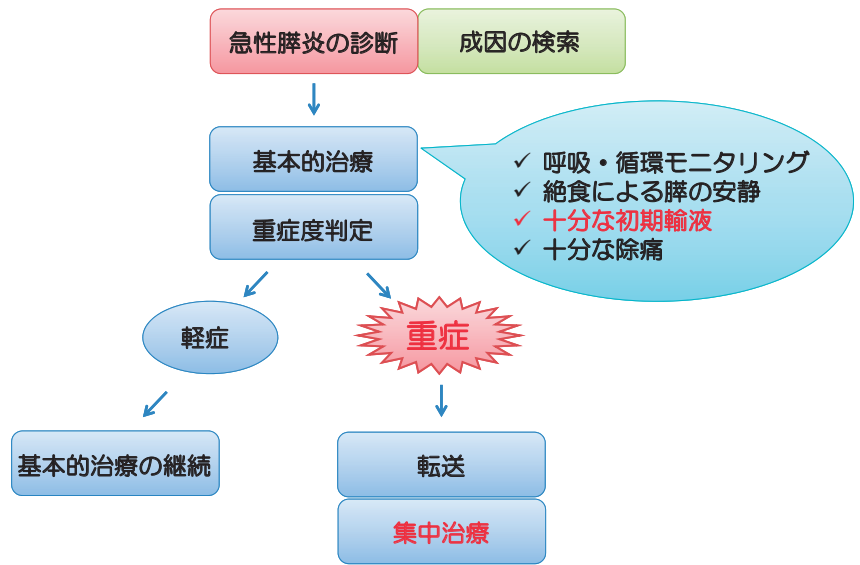


図2 急性膵炎の治療方針

胆石が複数あり、一度膵炎を起こしたことがあれば、予防のために胆のうは取ったほうがいいと言われていきます。これは、かかりつけ医や専門の医師とよく相談してください。血液検査でトリグリセリド（中性脂肪）が高いと指摘された方は、生活習慣を見直してみましよう。アルコールは適度な飲酒量を守ることが大事です。ただし、今までにアルコール性膵炎を起こしたことがある方は、原則禁酒です。しかし、お酒が好きな方は量をコントロールすることが難しいですね。アルコール性急性膵炎の46%が再発し、そのうち80%が4年以内の再発という報告があります。自己管理の徹底が望まれます。

―ありがとうございました。

\*厚生労働省「難治性膵疾患に関する調査研究班」による急性膵炎の全国調査

きたいです。そして、40歳以上の方は健康診断などで、一度は超音波検査を受けたほうがいいですね。胆石があると思われる場合は、突然激しい痛みが起きた時には膵炎か、胆石が胆管に詰まって炎症を起こす胆管炎かもしれないと思って、すぐに病院に行くことが大事です。

## 多様な性を 受け入れる社会に



中村 肇氏

本年7月に、お茶の水女子大学が戸籍上は男性で、心の性別が女性のトランスジェンダー学生の受け入れ決定を発表し、日本もやっとな多様な性を受け入れる社会に向かいつつあります。

性同一性障害 (Gender Identity Disorder: GID) とは、医療的なケアを必要とする場合の診断名です。トランスジェンダーとは、自分の生まれた時の社会的・法律的な性に違和感を持っている人を指し、医療的な治療を必要としない人も含めた呼びかたです。最近では「LGBT」(Lesbian Gay Bisexual Transgender)の頭文字をとったものが、性的少数者の総称としてよく用いられており、その数は13人に1人に及んでいます(電通ダイバーシティ・ラボの20〜59歳を対象にした調査、2016年4月)。

米国では、自らの生物学的性と逆の性に社会的転換したトランスジェンダーの子どもたち、つまり、性同一性を支持されて社会的に公然と生きることを認められた子どもたちを、誰もが社会で目にするようになってきました。その

結果として、社会的に転換したトランスジェンダーの子どもたちは生まれたときの性別のままでは子どもたちに比べ、抑うつ症状や不安症状をもつ割合が著しく低下したとの論文もあり、早期介入の重要性が指摘されています。

男の子の中には、ぬいぐるみやお人形遊びなどを好む子もいますし、女の子の中にも男の子のように木登りや動き回って遊ぶのが好きな子もいます。子どもの行動パターン「男らしさ」「女らしさ」は、子どもの生物学的な性と大抵は一致していますが、ときに一致しないこともあります。前回にも触れましたが、これらの行動パターンの違いは、生物学的な性よりも、お母さんの子宮内で男性ホルモンの影響で生じた脳の性差によるとの指摘もあります。

多様な性を受け入れる社会を目指すわが国においては、トランスジェンダーの子どもたちへの気付き・理解と家族への適切なアドバイスが求められる時代になってきたと言えます。

(なかむらはじめ氏：小児科医、神戸大学名誉教授)

親の老いや介護問題が話題に上る年頃の「女子会」で出た話。

ある友人の母上は、80歳代後半であるが、頭も足腰もシツカリしていて、元気に一人暮らしをしていて。ある朝、彼女は、朝食に新しいつくだ煮を開けて食べようと思った。

しかし、つくだ煮の瓶のふたが固くて開かない。ふたと瓶の隙間にスプーンの先を差し込んで、滑り止めの輪ゴムを巻いても、ふたはビクとも動かない。そこで彼女は、「誰か通りがかったら開けてもらおうと思って」つくだ煮の瓶を持ち、早朝から玄関の外に出て立っていた。運よく10分もしないうちにやって来た新聞配達の人にお願ひし、ふたを開けてもらったそうだ。

夜も明けやらぬ頃、古い日本家屋の玄関前の暗がり

に、つくだ煮の瓶を握り

しめて立つ高齢女性…。

新聞配達の人、一瞬、ギョツとしたのではないだろうか。しかし、彼女の認知機能が落ちてウチ

とソトの区別がつかなくなった訳ではない。「ど

### Be selfish (わがままに)!

うしてもその朝に食べたかったから。このくらいのこと、人様にお願ひしても、そんなに迷惑をお掛けするわけではないでしょ」と澄まして言われたそう。

「私なら諦めるかも」「妥協しないのが、スゴいわね」「ささいなことにも妥協しないためには、それとにも妥協しないためには、それ相応のエネルギーが要るわ」「歳をとっても、そのエネルギーを持つていることが、元氣な独居の秘訣かもしれないわね」と口々に感心する私たち。

さらに、「私たちも、見習うべきよね」「今のうちから、『私は、何でもいいわ』とか『みんなと一緒にいいわ』とか言っている」と、ダメなのかもね」「何かと、家族の都合に合わせて行動しているけど、もっと自分の好きなようにするべきよ」「もっと好き勝手にしましよー!」誰かが、「じゃあ、当面の目標は、『be selfish (わがままに)』でことごと」と、中ト刺身をつまみ上げて言った(女子に掛けたダジャレです)。女子会の面々は、あはあは笑い、宴は盛り上がりつつあった。

(Y)

### コラム 折りおり



## ひよこ・小さな旅

### 県立明石公園周辺

— 明石市明石公園 —

リニューアルオープンした県立明石公園にある県立図書館を訪ねた。耐震改修工事などで約2年間仮設の図書館に移っていた。

明石公園は六甲山系の一番西、赤松山台地に残る明石城跡を中心につくられていた。開園は明治十六年というから長い歴史を持つ。JR明石駅を過ぎると、車窓から見える美しい二つの櫓が公園のシンボルだ。

公園の東側の堀に沿って坂道を行くと、エレベーターがある。それに乗って降りると、右側が市立文化博物館。特撮作品に登場するヒーローやモスラ、ゴジラなどの怪獣がまぢかに見られる特別展が開かれていて、夏休みの親子連れでにぎわっている。

東ノ丸入り口から園内に入ると、ヒノキなどの大木がうっそうと茂り、立派な石垣が続く。蝉の声を浴びながらいくとレンガ色の県立図書館が



リニューアルされた県立図書館

見えてくる。正面ロビーにエレベーターがつくられた。壁面はタイル張り、全体に明るい色調。書庫スペースや書架、閲覧席も増設されている。企画展示では「明治の偉人たちが目指した日本・兵庫」のコーナーがあった。兵庫県ができて百五十年。初代知事伊藤博文をはじめ、兵庫ゆかりの人たちや出来事が資料とともに見ることが出来る。

ゆかりの作家コーナーや阪神・淡路大震災関係の出版物、資料も分かりやすい。新設された二階の親子読書室では周りを気にせず親子が読書を楽しんでいる。全体に図書館が親しみやすくなった印象だ。

図書館を出てやや急な坂道を下る。右手の池ではボートをこいでいる。秋になると紅葉、春は桜、初夏は新緑が美しい。日本の都市公園100選、さくら名所100選の地にもなっている。西芝生広場に出て城壁を振り返ると、重文の坤櫓（ひつじさるやぐら）と巽櫓（たつみやぐら）がまぶしい。来年築城四百年を迎える。

あし…JR、山陽電鉄明石駅。県立図書館まで約15分。

## 受けてみませんか、人間ドック

健康診断（健診）は毎年受診しているけれど、人間ドックは受けたことがないという方は、多いのではないのでしょうか。

労働安全衛生法で雇用主には、従業員に対して年1回以上、医師によって実施される健診を行うことが義務付けられており、従業員は受診の機会が得られています。

また、自営業者や専業主婦などの方々は、居住している自治体で健診を受けることができます。

一方、人間ドックはこれら一般の健診とは異なり法的な義務はありません。個人が希望して、法で定められた項目よりも充実した内容を受診するものです。

この人間ドックの基本的な検査には、一般の健診では行わない腹部超音波検査や眼底・眼圧検査、便潜血検査などの項目があります。また、脳のMRI（磁気共鳴画像法）検査など、自分が調べてほしいところをオプション検査として追加でき、日程や時間（半日から一泊まで）も、受診される方の都合に合わせて自由に選べます。

受診後は、結果について医師や保健師などの説明や指導があり、

再検査や精密検査が必要な場合には医療機関への紹介も行われます。料金は施設や追加検査の有無によって異なりますが、おおよそ3〜6万円です。

人間ドックは一般の健診に比べて費用が高めですが、さまざまな疾患の発生率が高くなる40歳以上の方は、ご自身のからだへの投資と考えて、一度人間ドックを受けたいませんか。

受診する施設を選ぶ際には、日本総合健診医学会や日本人間ドック学会が優良な施設に対する認定制度を行っているので、参考にさせていただきます。

当会では、神戸市灘区の健診センターと兵庫区の健康ライフプラザの2カ所人間ドックを行っており、両施設とも日本総合健診医学会から優良施設認定を受けております。

人間ドックのお問い合わせ、ご予約は、

健診センター（灘） 管理課

☎078・855・2730

健康ライフプラザ（兵庫） 業務課

☎078・652・5207

# 2018 予防医学フォーラム

とき

平成30年11月10日(土) 午後2時～4時

ところ

神戸新聞松方ホール(JR神戸駅南)

テーマ

食べかた上手ー健康長寿のコツ

講演

神奈川県立保健福祉大学学長

日本栄養士会会長

中村 丁次 氏

参加ご希望の方は、ハガキまたはFAXに、参加者全員の郵便番号・住所・氏名・電話番号をご記入の上、当協会予防医学フォーラム係までお申込みください。  
先着700名の方に入场整理券をお送りします。

## KOBE健康くらぶ 土曜健康科学セミナーのご案内

10月	13日(土) みんなで認知症対策 くじめ内科院長 認知症サポート医 久次米 健市	1月	12日(土) ヘリコバクター・ピロリ感染と胃がん ー胃がんにならないためにー 神戸大学大学院医学研究科 消化器内科学分野 特命教授 梅垣 英次
11月	24日(土) あなたの体をよく知ろう ー健診の上手な使い方ー 兵庫県予防医学協会健康ライフプラザ健診センター 参与 東京医科歯科大学 名誉教授 平田 結喜緒	2月	9日(土) いつまでも歩けるために ーロコモティブシンドロームと骨粗鬆症 神戸大学大学院医学研究科 リハビリテーション機能回復学 特命教授 酒井 良忠
12月	8日(土) 究極の脳卒中予防法 兵庫医科大学 脳神経外科 主任教授 吉村 紳一	3月	9日(土) 膝や股関節の痛む人たちへ ー人工関節のことなどー 神戸市立西神戸医療センター 整形外科 部長 吉田 圭二

### 編集後記

表紙のセンニンソウ(仙人掌)は、果実の先端の白い羽毛状のものが、仙人のひげのように見えることが名前の由来だとか。日当たりのよいところで、つるを伸ばし、山野、道端などで見られます。有毒。

予防医学フォーラム、土曜健康科学セミナーともに、多数の皆様のご参加をお待ちしています。

平成三十年九月十五日発行  
神戸市灘区岩屋北町一丁目八番一号  
公益財団法人兵庫県予防医学協会 事務局広報室  
〒657-0846  
TEL 078-855-2716  
FAX 078-855-2765  
<https://yogo-yobouinagaku.or.jp/>

表紙絵：高嶋宏子

- ・ところ／健康ライフプラザ5階(JR兵庫駅南) ・時間／13:30～15:00
- ・受講料／各回500円 ・申込み／事前の申込みは不要です
- ・お問い合わせ／健康ライフプラザ ☎078-652-5202  
受付時間9:00～17:00(休館日：月曜日・祝日)



たなへ まこと 氏  
園田学園女子大学名誉教授



### 千鳥の滝とつゆの森



コンクリ橋 どこにも通じない不思議な橋と言われていた。

兵庫区北部の烏原谷にチリンチリンとカランカランの秘境があった。明治三十八年に完成した烏原水源池（本シリーズ17）の関連導水施設の一面を、人々が水音に因んで名付けた場所である。昭和三十年代兵庫区北部の小学校では、遊泳危険な場所として夏

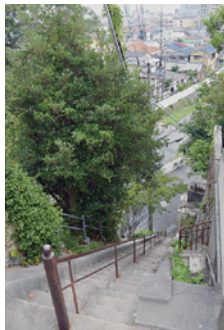
休み前に児童にこの地名を必ず伝えたために、皆知っているけれど行ったことのない所だった。水源池の大堰堤の東下流、門前橋から石井川を少し遡ると、頭上に古いアーチ橋が架かっている。昔、人々はコンクリ橋と呼んで不思議がついてた。橋の両端に続く道が無く、橋の上に登れないからである。実はこれは水源池の水を、谷を渡して東方の浄水場に送る水道橋で、今では近代化産業遺産に指定されている。

明治後期建設の布引貯水池は関連施設（堰堤や水路や砂子橋）が国の重要文化財なのに、同時に造られていた烏原側は堰堤も登録文化財。完成が四年早く、日本最初の水道用の人造湖という布引の評価からは水をあけられている。この遅れは烏原が布引と違って人造湖予定の谷底に村があったため、全村移転に時間を要したことが要因である。つま



掘割

この掘割の尾根の東方、谷底にあった



五十段

掘割は古色を帯び、五十段は近年通行禁止になってしまった。

り、烏原村は日本で最も早くダム湖に水没した村なのである。村民も村の寺も平野や兵庫に移転した。昔、平野方面から烏原村に行くには石井川沿いの険しい谷筋を登っていたが、貯水池建設時に、谷の西山腹に新道が付けられ時に「掘割」が築かれた。その南側に谷筋の旧道に降りる急なコンクリートの階段が造られた。「五十段」と親しまれた。それから百年、掘割は古色を帯び、五十段は近年通行禁止になってしまった。



願成寺 烏原から、兵庫区上沢に移築された。墓地に平通盛らの供養塔がある。



つゆの森跡 ここでは万葉仮名風に都由乃森と記した。社には白滝姫が弁天さまとして祀られている。

名勝・千鳥の滝は「撰津名所図会」にも記されている。滝は今では石積みのダムに代わってしまったが、その名は一带の町名に生きている。千鳥の森の南の都由乃町にはかつて「つゆの森」があった。奈良時代、右大臣藤原豊成の娘・白滝姫が、都から丹生山田の里（北区山田町）に嫁ぐ途中（本シリーズ53）、この地で休息された。この時、里人が水不足の難儀を訴えたところ、姫が杖で地面を突くと、清水が湧き出したという。北区原野の栗花落の井伝説に関連する伝えである。住宅に囲まれた数本の巨木と小社が、つゆの森の名残である。

