

岡病院だより

Vol.71

令和4年4月1日発行



トピックス

医療放射線のリスクについて

病院の検査で使われる放射線量はごく微量で、例えば胸部X線撮影ではおよそ0.2~0.5mSv程度です。私たちが日常生活で浴びている放射線の年間被曝量(約2.2mSv)と比較してもかなり少ない量です。ある論文によると、X線検査を受ける寿命短縮リスクよりも喫煙や飲酒、車の運転などの方がはるかにリスクが高いとしています。具体的には、タバコ8.3本で、X線860mSvもの線量被曝と同じリスクが生じるとしています。タバコ0.2本で胃X線透視検査1回、毎日牛肉を200g食べるのは胃X線透視検査1回と同じリスクを生じるとしています。しかし、そのリスクがあるからこれらの行為をやめる人は少ないです。X線検査も同じで、被曝リスクを過剰に心配して検査をしなかった結果、重篤な疾患が見つからず生命の危機にさらされてしまうこともあります。X線検査によって得られる情報は、被曝リスクを差し引いても余りあるメリットを私たちにもたらしてくれるのです。放射線被曝に関して不安などございましたら医師または放射線技師にお気軽にご相談下さい。

原因と寿命の短縮	
原因	平均寿命より短くなる日数
独身の男性	3500日
タバコ(20本/1日)	2250日
太りすぎ(20%)	900日
パイプタバコ	400日
車事故	207日
酒	130日
医療X線検査	11日
自然放射線	8日
コーヒー	6日

(BERNARD.L.COHEN と I-SING.LEE 両氏の論文から一部抜粋)



「食品から変えるトイレ事情」

医療法人桂水会 岡病院

医師 井本 匡哉

春暖の候 ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

2021年10月より常勤となりました、泌尿器科の井本と申します。

今回は皆様の健康維持に役立つ内容と考え、頻尿に効果があるかもしれないと注目している食品を2つ紹介します。

●クランベリー～女性向け～

泌尿器科の外来をやっていると、頻尿を理由に受診される患者さんは多いです。

頻尿の定義は日中の排尿回数が8回以上、夜間の排尿回数が2回以上を指します。

昼間の頻尿では次の排尿まで2時間以内だと回数は多く、夜間の頻尿は就寝中に排尿のために1回以上起きなければならないという訴えでこれが2回以上になると生活の質が低下するため治療の対象になることが多いです。

原因として膀胱炎、前立腺肥大症、過活動膀胱といった病気があるわけですが、患者さんの中には「何か日常で摂取した方がいい食べ物はありますか？」と質問されることがあります。

たくさんの食品があり、エビデンス*¹の乏しいものも多いため一概にこれだと断言できるものが少ないですが、膀胱炎を患った方には今後の予防&頻尿対策としてクランベリージュースを摂取してみることをおすすめしています。

クランベリーに含まれるキナ酸はトイレが近いと感じている女性の日常生活における排尿に行くわずらわしさをやわらげる機能があると報告されています。

またクランベリーの有効性については我々泌尿器科医が診療の参考にして様々なガイドラインでも言及されるほど有名な食べ物で2020年には排尿領域で初の機能性表示食品*²としてクランベリージュースが発売されていたりしています。このように有名になってきたクランベリーですが、尿管結石の原因となるシュウ酸カルシウムの原因となるシュウ酸が多く含まれるため、尿管結石も患ったことのある患者様にはお勧めしにくい側面もあります。

* 1 薬や治療方法、検査方法など、医療の内容全般について、それがよいと判断できる証拠のことです。

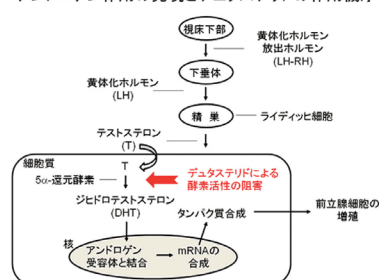
* 2 事業者の責任で、科学的根拠を基に商品パッケージに機能性を表示するものとして消費者庁へ届け出られた商品です。



●霊芝～男性向け～

先日参加した勉強会で前立腺肥大症に対する霊芝の効果についてお伝えします。まずは前立腺肥大症で尿の出が悪くなるメカニズムとして、前立腺にある平滑筋の収縮により尿道が閉塞する機能的閉塞と、肥大した前立腺線組織により尿道が圧迫される機械的閉塞という2種類があります。前者にはα1アドレナリン受容体遮断薬（商品名ハルナールなど）が処方され、後者である機械的閉塞を解除する薬としてデュタステリド（商品名アボルブ®）というお薬が処方されるのですが、以下の図のようにテストステロンという男性ホルモンをブロックすることによって前立腺を縮小させる作用があります。

アンドロゲン作用の発現とデュタステリドの作用機序



この薬、非常に有効なお薬である反面、肝機能障害や性欲が低下する副作用もあります。今回ご紹介する霊芝ですが、サルノコシカケ科に属する薬用キノコの一種です。別名でマンネンタケとも呼ばれています。中国医学では上級薬物（いわゆる上薬*）として古くから珍重されていたそうです。現在も漢方薬として高血圧、高脂血症の改善に処方されているようですが、実はこの霊芝、前立腺肥大症の機械的閉塞に対する効果が期待されています。

ラットに対して19種類の食用・薬用キノコで実験した結果、マンネンタケつまり霊芝が抗男性ホルモン作用（ 5α -レダクターゼ阻害活性 / アンドロゲン）を発揮し、前立腺肥大を抑制する結果（細胞増殖を抑える）を得ました。その正体は Ganoderol B という成分のようで、これを抽出し、50歳以上の軽度排尿障害のある男性に対して、臨床試験というものが行われました。

3種類の試験（量が適正か・効果があるのか・過剰投与で有害か）を行った結果、統計学的に有意に排尿症状の改善有害事象を出現せず、安全性も確認できたそうです。

こちらは今後も有用性を示すために臨床試験を行っていくそうですが元々多くの薬理機能を持ち、中国で健康維持の効果があると言われてきた霊芝には現在処方される薬に引けをとらない凄い力があるかもしれません。

ただし、中国では煎じて（すり潰して煮出す）のが伝統的なようでそんな面倒！現物なんて近くで売ってない！という方にはインターネットなどで成分を抽出したサプリメントは多数出回っています。霊芝というのは世界的に大きな市場があることを私自身、今回調べていて驚いています。

今後、科学的根拠をもってどのように泌尿器科領域にも進出してくるかに注目です。

* 病気を治す治療薬ではなく、副作用が無いので長期に渡って服用が可能であり、いつまでも若々しく元気に年をとるための不老長寿のための薬、すなわち常時服用して病気になる健康な体を保つための薬のこと。



●番外編～アロマセラピー～

「食べる」以外に有用なものはあるのでしょうか？

排尿障害を中心に研究している、サザンナイトラボラトリーという会社がアロマの香りが蓄尿障害を改善するという発表をしていました。

嗅覚が中枢神経に作用することを利用し、アロマセラピーの中でもリラックス効果のあるバニラの香りが排尿間隔を延長するという結果がマウスの実験で明らかになったそうです。

さらに詳細を調べたところ自律神経の中で交感神経を促進する血中カテコラミンを抑制していたことが分かったそうです。まだ人間に対する大規模な研究結果はないそうですが、アロマ（取り分けリラックス効果のあるバニラ）は睡眠障害が原因の夜間頻尿や心理面・精神面が原因の心因性頻尿に効果があるのではないかとされています。カテコラミンの減少は血圧を下げる効果もあります、ぜひ一度日常の中に取りいれてみるのもいかがでしょうか？



頻尿になってしまうのは泌尿器科的な問題だけでなく、水分の摂り過ぎ、睡眠障害（夜間すぐに目覚めてトイレに行きたくなる）、心因性（神経や心の問題）単なる冷え性、内科的な問題など色々な要因が隠れていたりします。もちろん高齢の方になると泌尿器科疾患が原因にあることは多いわけですが、一筋縄ではいかないことも多く、それらをつずつ当たっていった柔軟に解決に結びつけていくことが重要です。

こんな食べ物はどうか？こんな習慣、サプリメントを飲み始めたなどのご意見・ご質問があればまたご相談ください。

理 念

地域医療に貢献する。

基本方針

- 1 より高度な医療と看護の提供を目指す。
- 2 患者様の立場に立った医療を実践する。

私たち岡病院職員一同は上記を実践するために以下のとおり、努力致します。

- 1 職員一同は日々研鑽し、医療の質の向上とサービス・業務の改善に努めます。
- 2 内科の二次救急病院として、地域住民の健康と福祉に寄与致します。
- 3 透析施設を有する病院として、安全で快適な治療の提供に努めます。

患者様の権利と責務について

権 利

- 1 患者様は病状・治療方針について十分な説明を受け、診療情報を得る権利をもちます。
- 2 患者様は診療情報を理解する権利をもちます。
- 3 患者様は治療方針と医療機関を選ぶ権利をもちます。
- 4 患者様はプライバシーの配慮と秘密を守られる権利をもちます。
- 5 患者様は希望にて、他の専門医に意見を聞く権利をもちます。

責 務

- 1 患者様は当院に病状・既往歴（現況も含む）・保険情報・住所等、診療に必要な情報を正しく伝える責務をもちます。
- 2 患者様は当院のルールを守り、治療に協力する責務をもちます。

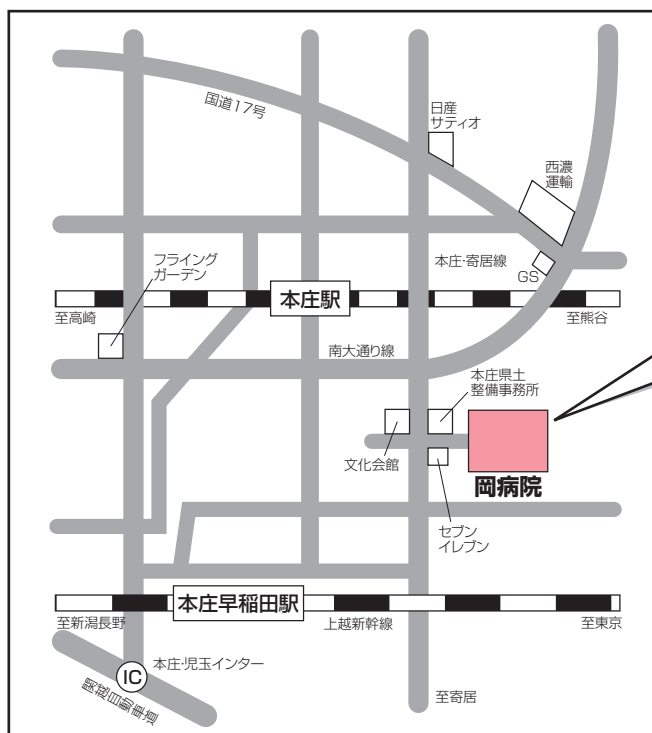
個人情報保護

当院は、個人情報の取り扱いには細心の注意を払っています。
個人情報の取り扱いについてお気づきの点は、窓口までお気軽にお申し出ください。

医療相談について

療養その他でのお悩みごとやお困りのこと、ご不明のこと等がございましたら医療相談室、薬剤相談室、食事相談室にてご相談をお受けいたします。

- 1 階受付にて申し込み、又は担当の医師、看護師にお申し出下さい。



(公財)日本医療機能評価機構認定



医療法人 岡 病院
桂 水 会

〒367-0031 埼玉県本庄市北堀810番地
TEL 0495-24-8821(代) FAX 0495-21-7640(代)
URL <http://www.oka-hospital.jp/>

発行日：令和4年4月1日

発行：岡病院

編集：広報委員会