



紅葉のグラデーションは、巧まるる自然の粧い。奥道志にて。

発行 一般社団法人 相模原市医師会

昨年の極端に暑かった夏と違い、今年の夏は過ごしやすい日が多かったようです。残暑もきびしくなく9月には秋といえる気候になりました。秋の訪れが早いようです。

さて、今月の健康さがみはらは「耳垢について」と「ポリファーマシーについて」です。知っているようで知らない耳垢のことがよくわかります。またお薬をたくさん処方されている方は参考になります。ぜひご一読ください。

みみ あか 耳垢について

耳掃除はしないほうがいい？

はじめに

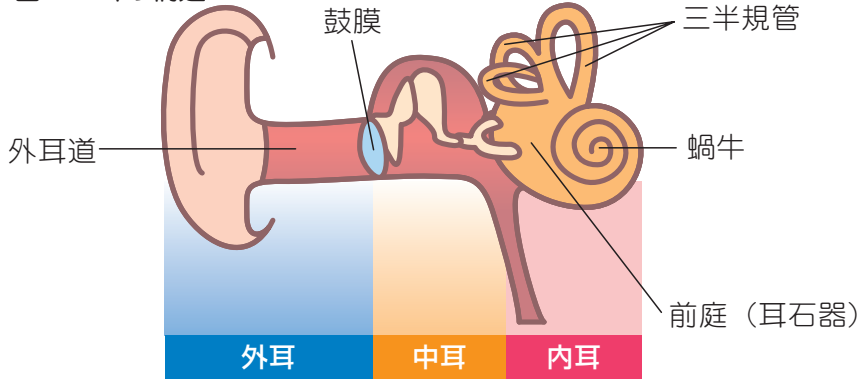
この広報を読んで「耳垢は病気なの？」と感じる人が多いと思います。実際、日々の診察中にも「耳掃除で耳鼻科を受診してもいいですか？」と相談されることがよくあります。

耳垢が詰まった状態に対しては「耳垢塞栓^{じこうそくせん}」という立派な病名がついています。勿論、耳掃除も医療行為です。それでは、今回は耳垢について解説します。

耳垢とは？

耳垢の正体ですが、外耳道^{がいじどう}（図1）という皮膚から自然にはがれた上皮、抜けた毛、外界から入った埃、ごみなどのほか、いちばん大きな部分を占めるのは、耳垢腺という汗腺から分泌される脂肪、タンパク質などの混合物です。

図1 耳の構造



耳垢には種類があるのか？

形状はいわゆる「飴耳・ネコ耳」という俗称のベトベトした「湿性」(写真1)と、いわゆる「粉耳」の俗称で、カサカサした「乾性」(写真2)の2タイプに分けられます。

この2種に分かれる理由ですが、北海道医療大学の新川詔夫^{にいかわのりお}名誉教授の研究によると、ある遺伝子の長大な塩基配列の中の僅か1箇所の違いで、耳垢のタイプが決まるそうです。

その遺伝子は、細胞の中に入ってきた薬物や物質を細胞の外に排出する

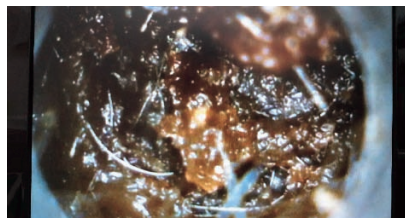


写真1

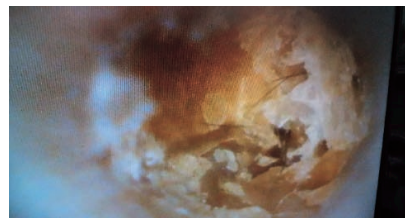


写真2

機能を持っています。乾型と湿型の遺伝子の排出機能の違いを調べると、湿型遺伝子の排出機能が勝っていることがわかりました。乾型の人と湿型の人とで排出機能が違えば、薬の効き方も違ってくるはずです。そこで、どのような薬で影響がでるのか解明できれば、将来は患者の遺伝子が湿型か乾型どちらかチェックすることで、その人に合った医療（オーダーメイド医療）が可能になると期待されています。

そして日本人は70～80%が乾性と言われています。しかし、欧州系やアフリカ系の人、ほとんどが湿性です。ちなみに、人間以外の哺乳類の耳垢もマウスとラットを除いてすべて湿性です。

乾性遺伝子のDNAを解析した結果、ごく少数の祖先から受け継がれたと考えられることから、日本人には乾性遺伝子は、渡来人によってもたらされたと考えられます。そうであれば、どのような時期に、どこにもたらされたのか（渡来人が来たのか）など、人類学的な疑問に答えが出せる可能性がでてきます。

「たかが耳垢」かもしれませんが、このように人類のルーツや医学の発展に対して、非常に大事な情報が隠されているのです。

耳掃除はしないほうがいい

耳掃除はやるべきか、それとも放っておいて構わないのか？意見が分かれるところですが、今年1月、アメリカの耳鼻咽喉科学会が耳垢の診療ガイドラインを発表し、耳垢の患者に対して、基本的には無理して自分で掃除しないほうがいいとアドバイスしています。

「何もしなければたまってしまうのでは？」と心配される方もいますが、湿性の耳垢でも、移動している間に乾いて、自然に外に落ちます。したがって、健康な状態であれば、耳掃除の必要はありません。掃除目的で耳に綿棒などをつっ込むことによって、かえって耳垢を奥へ押し込んで耳の中を塞いだり、外耳道や鼓膜に傷をつけてしまう可能性があります。

おわりに

掃除をするなら耳の入り口周辺の見える範囲をちり紙などで拭く程度にとどめ、見えない耳の中にモノを入れるべきではありません。また難聴や耳が詰まる症状がある場合は、耳垢が原因とは限らないので放置せず、耳鼻科を受診して相談して下さい。

参考文献
科学技術振興機構 第248号
米国耳鼻咽喉科学会ホームページ

(相模原市医師会 藤原 朋樹)



超高齢社会における
ポリファーマシー
～ひとりで悩まず、早めの相談を～

はじめに

“ポリファーマシー”と聞いて、あまり聞きなれない方も多いと思いますが、「ポリ＝複数の」、「ファーマシー＝調剤」という言葉の意味から、「たくさんの薬が使われている状態」のことを指します。複数の処方箋を調剤すると複数の薬を飲むことになり、その状態から、薬の飲み過ぎが問題であると言われることがあります。たくさん飲むことが悪いのでしょうか？ちょっと考えてみたいと思います。

年齢を重ねると誰でもいろいろな病気にかかりやすくなりますね。内臓や関節・骨、目や耳、歯などが悪くなると、それぞれの専門科を受診し、必要に応じて薬を飲むことになります。「超高齢社会」を楽しく生きるには“上手く病気と付き合う”ことが大切であり、そのためには“過不足なくきちんと正しく薬を飲む”ことが大切です。

“ポリファーマシー”はなぜいけないのか？

使用している薬の種類が増えると薬によるトラブルが増えます。例えば、薬を1種類だけ使用しているときに考えられる影響と6種類使用しているときとでは、多くなる程それぞれの薬の影響が予測しにくくなります。薬を初めて使用したとき、新たな薬が追加されたときなどに処方日数が少なめになるのはこういった予期せぬ薬の影響を早い段階で確認する意味もあります。さらに、高齢化に伴い、薬を分解する肝臓の働きや、尿中に排泄する腎臓の働きが弱ってくるため、より注意が必要となるのです。

また、薬の飲み合わせによっては、働きが強くなったり弱くなったりする場合があります。そして、薬の種類や飲む回数が増えることは飲み忘れにもつながり、管理が複雑になるため、飲み間違いにもかかわってきて、副作用ばかりでなく、期待された効果が出ないこともあります。

薬が増えると

- 副作用が予測しにくくなる。
- 特に高齢者の場合、薬の分解や排泄する機能が低下して薬が体内にたまりやすい。
- 飲み合わせにより効きすぎたり、効かなかったりする場合がある。
- 飲み忘れや飲み間違いが増える。
- 残っている薬が増えてしまう。

困ったときには相談して

薬を使っているときは、自分の体調変化に気付いたら必ずかかりつけ医に伝えましょう。特に、複数の医療機関を受診している方は注意が必要です。市販薬やサプリメントも含め診察時には医師に申し出てください。その際に『お薬手帳』をご活用ください。

また、診察時に医師に気になる体調変化を言い忘れてしまった場合や『お薬手帳』を忘れてしまった場合には、かかりつけ薬局の薬剤師に相談してみてください。

本来使用すべき薬を自己判断で減量・中止にすることは生活の質や、日常生活の活動低下を招き、健康な体を維持する妨げになります。必ず医師の指示通りに進めていきましょう。

どうしたらいいの？

- 気になる体調変化を申し出る。
- 複数の医療機関に受診している場合にはそのことを申し出る。
- 『お薬手帳』を必ず受診するときに持参する。
- 市販薬やサプリメントも『お薬手帳』に記載する。
- 自己判断で勝手に薬を中止したり、追加したりしない。
- かかりつけ医やかかりつけ薬剤師に正直に相談する。



薬局を一元化する

まとめ

もし薬の量が多くて飲むのが大変だったり、飲んだ後に気になる症状がある場合には、早めに、かかりつけ医・かかりつけ薬剤師へ相談してください。

また、月に1回「薬の相談」を相模原市薬剤師会でも行っています。こちらもご利用ください。

(相模原市薬剤師会 馬淵 彰三)

第5回 ぱんだの会

内容 発達に役立つ遊びのお話とグループトーク

日時 平成29年11月26日（日）午後2時～午後4時

会場 北里大学医療衛生学部講義室（3階）

講師 伊知地ゆめさん（すりーピーす 作業療法士）

対象者 N I C U入院経験のあるお子さんをお持ちのご家族

定員 70名

費用 参加費無料

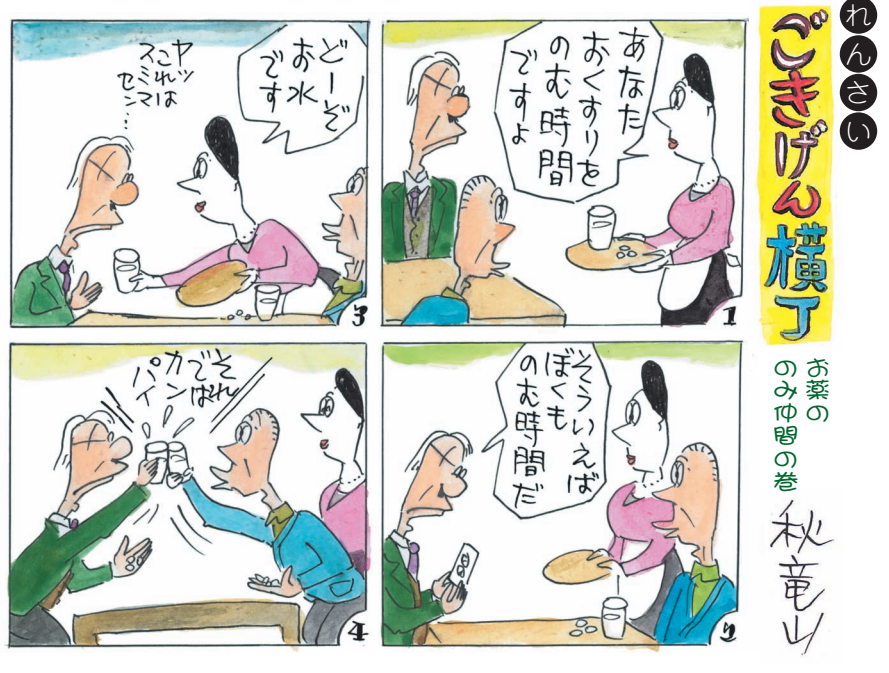
申込方法 北里大学HPぱんだの会をご覧ください

申込期限 平成29年11月10日（金）

問合せ先 北里大学病院トータルサポートセンター

☎042-778-8438 Eメール nicu_kitasato@yahoo.co.jp

れんさい



お薬の
のみ仲間
の巻
秋竜

休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。

午前9時 午後1時 午後5時 午前9時

平日 電話受付時間

土曜日 電話受付時間

休日 電話受付時間

市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇**歯科の急病については休日急患歯科診療所☎042-756-1501へ（ウェルネスさがみはら2階）**
- ◇**服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。**