医療

kenko@asahi.com

水曜掲載

どうしました

大腸の憩室 大量に見つかる

87歳男性。昨秋、便器が真っ赤になるほどの下血を繰り返しました。病院で血液検査を受け異常はありませんでしたが、大腸の内視鏡検査で憩室が100個以上見つかりました。しばらく安静にし、下血はおさまりましたが、放っておいてよいでしょうか。（東京都・H）

Q 憩室とは何ですか。

A 腸は筋肉の収縮で消化物を肛門の方へ送り出します。この筋肉の隙間から腸の壁が袋状に飛び出すのが憩室です。大腸にできることが多く、大きさは数ミリ程度です。相談者のように多くできる人もいます。

Q 原因は何ですか。

A 腸内の圧力が高まることで、壁の弱い部分が膨らんでできると考えられています。高齢者に多く、60代で3割近くに上ります。加齢に伴って腸壁のしなやかさがなくなることなどが関係しているようです。

Q 相談者は出血が自然に止まったとのことです。

A 出血は硬い便が通るなど血管に物理的な刺激が加わって起きます。痛みはなく、8割程度の人は自然に出血自体もおさまります。ただふつうは、すぐ病院へ行ってください。中には心不全や出血性ショックなどで亡くなる人もいます。特に動脈硬化などの治療で血液をさらさらにする抗凝固薬を服用中の人は注意が必要です。

Q 出血が止まらない場合はどうするのでしょう。

A 内視鏡を使い、出血部にクリップをかけて血を止める手術をします。公的医療保険は適用されませんが、憩室を内側に引っ張ってバンドで止める治療も広まっています。

Q 再出血することもあるのでしょうか。

A 1年以内に2割が再出血します。便通を良くして腸に圧力がかからないようにするため、バランスの良い食事を心がけてください。便秘の人の中には食物繊維を取りすぎる人もいます。気をつけてください。

答える人

瓜田 純久さん

東邦大学医療センター大森病院 総合診療科教授 ＝東京都大田区

質問には連絡先を。回答は紙面に限ります。メール kenko@asahi.com 〒104・8011 朝日新聞科学医療部 ファクス 東京03・3542・3217 大阪06・6201・0249

味覚障害 高齢化で増加

亜鉛不足が原因の6割

高齢化に伴い、味がわからなくなったり、おかしくなったりする味覚障害になる人が増えている。昨年、原因の多くを占める亜鉛不足を治療する薬が承認された。味覚障害は命に関わらないと侮るのは禁物だ。食欲不振をまねき、身体や認知機能低下にもつながる。

東京都内に住む女性(80)は3年ほど前から、口の中に何も入れていないのに唾液が苦く感じるようになった。5年前に舌に痛みを感じて、近所の耳鼻咽喉科などを受診したが「異常はない」と言われていた。苦みの感じ方がひどくなり、かかりつけの内科医を受診すると、亜鉛不足と診断された。亜鉛を補う薬を服用したが味覚は思うように改善しない。

内科医から紹介されて、東京医科歯科大（東京都文京区）を受診。亜鉛不足に夫が亡くなるなど精神的なストレスが重なったことが原因と診断された。気持ちを落ち着かせるために「選択的セロトニン再取り込み阻害薬」なども試したが、なかなか治らないという。

味覚障害は味が薄く感じたり、わからなかったりして現れることが多い。逆に、何もないのに味を感じたり、本来とは違う味に感じたりすることもある。舌の痛みを伴うこともある。

東京女子医大（東京都新宿区）の山村幸江講師は「原因の多くに亜鉛不足が関わっている」と話す。亜鉛が不足すると味を感じる細胞が再生できなくなる。

健康な人でも食生活の偏りや過度の飲酒や運動などで亜鉛が足りなくなることがある。また、ほかの病気で服用している薬の作用や消化器の病気で亜鉛が体内に吸収されるのを妨げられたり、糖尿病、腎臓などの病気で亜鉛が体外に排泄される量が増えたりする。

治療には亜鉛を補う薬を服用する。これまでは亜鉛を含む胃潰瘍の治療薬が使われてきたが、昨年3月に銅過剰症「ウィルソン病」の治療薬「ノベルジン」が亜鉛不足の治療薬として承認された。

日本大学病院の調査によると、亜鉛不足との関連が疑われる味覚障害は全体の6割ほど。ほかに、うつ状態など心因性によるものや、神経障害、嗅覚障害が影響しているもの、口の中の唾液が減るドライマウスによるものなどがある。

山村さんは「心因性は嫌いな上司との食事で緊張し味がわからないのと似たような状態」と説明する。ストレスの原因を除くのが第一だが、よくなるとは限らず最も治りにくいという。

食欲不振で身体機能低下も

日本口腔・咽頭科学会の調査では、耳鼻咽喉科を受診した味覚障害の患者は1990年は推計で年間約13万9千人だったのが2000～02年は約24万5千人に増えた。高齢化が増加の原因という。

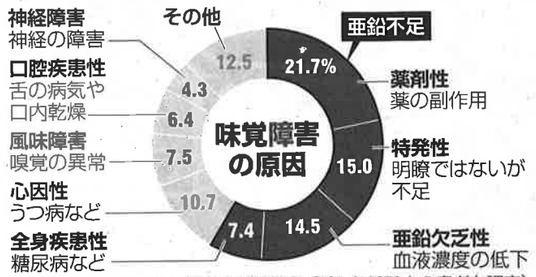
味を感じるセンサーの味蕾は加齢で減るとされ、高齢者は味の感度が低くなりやすい。複数の薬をのんでいる人が多いのも要因だ。症状が軽いうちは、調味料で調整してしまい、なかなか気づきにくい。

マイシティクリニック（東京都新宿区）の平澤精一院長は「家族が同じものを食べてみて味が異常に濃くないかや、調味料を大量にかけていないかを確かめるとよい」と話す。

現代人は亜鉛不足になりがちだ。その理由は食材や食生活の変化に原因があるという。加工食品の添加物には亜鉛の体内への吸収を妨げるものがある。

平澤さんは「味覚障害になると食事内容が偏り、さらに亜鉛が足りなくなるという悪循環に陥る」と指摘する。味覚異常は食欲不振の原因にもなり、特に高齢者は身体や認知機能の低下につながる。亜鉛は牛、豚、鶏のレバー、カキやホタテなどに多く含まれる。不足を補うにはこうした含有量の多い食品を意識して食べるとよいという。

（鍛治信太郎）



(1981年からの10年間に日本大学病院を受診した2278人の患者を調査)

味覚障害の症状（東京女子医科大・山村幸江講師による）

味覚減退	味の感じ方が鈍くなる
味覚消失	味がまったくわからなくなる
自発性異常味覚	口の中に何もないのに苦みや塩味などを感じる
解離性味覚障害	甘味やうまみだけがわからないなど
異味症	甘いものを食べて苦いなど違う味を感じる
悪味症	何を食べてもいやな味になる

亜鉛の多い食べ物
日本食品標準成分表2015年版(七訂)より

	大人1食分のおおよその量	亜鉛含有量
1 カキ	60g(5粒)	7.9mg
2 豚レバー	70	4.8
3 牛肩肉	70	4.0
4 牛もも肉	70	2.8
5 牛レバー	70	2.7
6 鶏レバー	70	2.3
7 ほたて貝	60(3個)	1.6
8 うなぎ	80(2分の1尾)	1.1

1分で知る 睡眠 7

子どものいびき 要注意

就寝中に呼吸が止まり、ぐっすり眠れない「睡眠時無呼吸症候群」は、太った中高年男性の病気と思われがちだ。だが、子どもにもみられる。寝ている間に分泌される成長ホルモンの量が低下し、心身の成長や発達が遅れるおそれがあり、侮れない。

13歳未満の子どもの有病率は1～3%とされる。太田睡眠科学センター（川崎市）の千葉伸太郎所長は「診察を受けていない潜在的な患者がおり、実際はもっと多いだろう」と話す。

幼児期から小学校低学年は、のどの奥の口蓋扁桃や、鼻の奥のアデノイド（咽頭扁桃）が一時的に大きくなり、気道が狭まるのが主な原因だ。就寝時に口で呼吸している子どもは、アレルギー性鼻炎が関係していることもある。

自然に治ることもあるが、鼻炎を抑えて扁桃を小さくする効果も期待されるステロイド点鼻薬などで治療する。重症だと手術をすることもある。

千葉さんは「睡眠時間は十分なのに寝起きが悪い場合は要注意」と話す。いびきや頻繁に寝返りをするようなら受診を薦める。寝ている様子をスマホで動画撮影し、医師に見せるとよいという。

（川村剛志）

角川映画3作品のハイライト映像
×大野雄二オーケストラの生演奏
角川映画 シネマ・コンサート
あの衝撃的な映像と共に美しく甦る、一期一会の奇跡の公演が開催決定！
第1弾 上演作品
犬神家の一族
人間の証明
野性の証明
KADOKAWA
2018.4.13[金]&14[土] 東京国際フォーラム ホールA
演奏：大野雄二と"SUKE-KIYO"オーケストラ スペシャル・トークゲスト：石坂浩二
全席指定 ¥9,800(税込)※未就学児入場不可 主催：ディスクガレージ/朝日新聞社/ほか ©KADOKAWA
チケットぴあ 0570-02-9999(Pコード:347-990)
http://w.pia.jp/t/kadokawa-cinema/
他、ローソンチケット・CNプレイガイド・イープラス・Yahoo!チケット、楽天チケットにて発売中！
kadokawaeiga-concert.com チケット好評発売中！