

ワンポイントアドバイス

健診で尿潜血陽性といわれたら

川口市立医療センター

腎臓内科 **岡部 匡裕**



尿潜血検査は健診で実施され、特に尿路悪性腫瘍や糸球体腎炎などを発見するのに役立っています。尿潜血陽性で精査を受けたかたの数%に悪性腫瘍が発見されたとの報告があります。

尿潜血陽性と指摘されても、実際には尿に血液が混じっていないこともありますので、血尿かどうか確認するために、2次健診として医療機関を受診し、尿沈渣を受けてください。血尿があり、かつ持続する場合は、より詳しい検査を行う必要がありますので、泌尿器科専門医または腎臓内科専門医を受診してください。まずは尿路悪性腫瘍(膀胱癌、腎癌、前立腺癌、尿管癌など)がないか泌尿器科的精査を進めていきます。尿路悪性腫瘍のリスク要因である、40歳以上の男性、肉眼的血尿、喫煙歴、化学薬品暴露歴などのあるかたは特に注意が必要です。具体的には、尿細胞診(尿に癌細胞が混じっていないか調べる検査)や超音波検査を行い、異常があればさらにCTやMRI、膀胱鏡などで精査します。なお、尿赤血球に変形がある場合や尿蛋白が同時にみられる場合は、糸球体腎炎などの内科的疾患の可能性があるので、腎臓内科で血液検査や尿検査を行い、必要があれば腎生検(腎臓を一部採取する検査)を施行し、診断します。

血尿は自然に消失することも多いですが、持続する場合は病気が隠れている可能性があります。早期発見のためにしっかりと精査をすることをおすすめします。

すこやか生活習慣

腰痛



厚労省研究班の調査によると、現在腰痛に悩んでいる日本人は4人に1人(約2800万人)にのぼり、普段感じている自覚症状の第一位は「腰痛」であると報告されています(2013年国民生活基礎調査)。

医師の診察や画像検査(X線やMRIなど)で原因が特定できるものを特異的腰痛、原因が特定できないものを非特異的腰痛といい、腰痛の約85%はこの非特異的腰痛に分類され、通常「腰痛症」といえばこちらをさします。

腰痛の原因となる腰の骨や筋肉の異常は基本的に3カ月以内に改善します。急性期には安静や服薬、コルセットの使用、その後は状態に合わせて物理療法(温熱療法など)や徒手療法(マッサージなど)で痛みの軽減を図りながら腰痛体操(ストレッチや筋肉トレーニング)などを行います。痛みが消えたら、正しい姿勢を心掛ける、同じ姿勢を続けないようにするなど、日常生活の中で再発を予防していきます。

しかしながら、実際にはそれ以上続く「慢性腰痛」の人が半数以上を占めているのはなぜでしょうか。私たちには本来「感じる痛みを軽減させながら身を守る」という機能が脳に備わっていますが、最新の研究では痛みが長期化(慢性化)している人の中には日常的なストレスなどにより脳内物質のバランスが崩れて衰えている人がいることが分かってきました。自分でも気がつかないまま抱えているストレスが「痛み」という身体表現になって出現しているような場合は、腰痛の不安を解消する映像を見る、痛みに対する恐怖心を克服する運動をするなどの「認知療法」が効果的だといわれています。

お悩みのかたは、自分に合った治療法を探してみましよう。

防犯

振り込め詐欺注意報

昨年、市内では69件、総額約1億8,000万円の振り込め詐欺被害が発生しています。今年もすでに、市役所職員をかたった医療費の還付金詐欺などの振り込め詐欺被害が発生していますのでご注意ください。

被害防止の心得

- 市役所職員が、電話で口座番号、暗証番号などの個人情報を問い合わせたり、ATMに行くように指示することはありません。
- 電話では、相手が誰か確認できません。電話でお金を要求された場合には、相手が誰であっても一人で判断せず、必ず家族、知人、警察などに相談しましょう。



相談窓口

川口警察署 ☎048-253-0110
武南警察署 ☎048-286-0110

問防犯対策室 ☎048-242-6361

ひと

世界中に広めたい

金継ぎ師

よしざわ ひろし
吉沢 博さん 47歳

天然の漆で割れた陶磁器を接着し、乾燥後、継ぎ目に漆を塗って金粉をまき、磨きあげ完成まで約一カ月。室町時代から続く修理方法、金継ぎ。「仕上げに金粉を磨いてピカッと光ったときの感動がやめられない」と微笑む。

西洋では、割れや欠けた陶磁器を修理する場合、周りの色や質感に合せて直し、傷を分からなくする。しかし、金継ぎは継ぎ目の線や欠けの部分金色にし、わざと傷を目立たせる日本独特の修理方法だ。「金色の線が美しく、傷のなかったときよりもかえって魅力を増すのが醍醐味」と目を輝かせながら語る。

骨董に興味を持ち始め、実物を見ようと骨董市に足を運んだ。高価なものも傷があると極端に安くなることを知り、傷物を購入して自分で修理したのが金継ぎを始めるきっかけだった。割れて捨てられるはずのものが、金継ぎをすると見た目も完璧に引けを取らず、実際に使うこともできる。「今まで高くて買えないと思っていた骨董をやつと手に入れられた。こんなにいいことはない」と振り返る。

いろいろな教室に通い技術に磨きをかけ、現在は趣味と実益を兼ねて金継ぎ教室を開催している。一人一人見るため、1回の教室は4人まで。骨董好きな人や金継ぎに興味を持ち始めた人などが集まり、「教室が終わった後、お茶とお菓子を飲みながら共通の趣味で盛り上がる会話が楽しい」と充実したセカンドライフを過ごしている。

先日オーストラリア人から体験教室の申し込みがあり、海外でも注目されていることを実感した。教室で教えるには限界があり、より多くの人に知ってもらうため金継ぎの工程を映像に残し公開しようと計画している。「アニメや盆栽のようにこれから世界に広まり、将来海外に招待されワークショップを開催できれば何でもさうろう今だからこそ、修理しながら使い続け、ものを大切にすることが世界へ広がることを願う。(ま)

