

ワンポイントアドバイス

リンパ腺の腫れ？

川口市立医療センター

血液内科 **山 口 賢**



血液内科で治療を行う疾患群はあまり耳なじみのない病名が多いと思います。病名を言われてもちんぷんかんぷんな事がほとんどかもしれません。その中で、日常比較的良く遭遇する病態（病気ではありません）にリンパ節腫脹があります。いわゆるリンパ腺の腫れというものです。リンパ腺が腫れたから何の病気である、といえる程簡単には診断に至りません。

血液内科で治療を行う疾患群はそのごく一部です。まずは何故リンパ節が腫れているのか、それには必ず原因があります。原因がはっきりしなくても、必ず理由があってリンパ節腫脹がおこります。例えば、ウイルス感染、喉の炎症、細菌感染、そして悪性リンパ腫や、転移性リンパ節腫脹など。

リンパ節の役割は関所です。全身に簡単にウイルスや細菌が回らないようにその場所で病原菌と戦っていたりします。それに対して悪性リンパ腫は簡単に言えば、リンパ節の悪性腫瘍です。触っただけ、見ただけ、画像診断（超音波検査やCT検査など）だけでは診断は出来ません。私共の施設には多くのリンパ節腫脹の患者さんがいらっやいます。その中で、反応性のリンパ節腫脹、感染症に伴うもの、そして腫瘍などを考え、必要に応じてリンパ節の検査を行います。一部を外科的に切除し、病理学的に診断します。そこで得られた診断によって、治療方針はがらりと変わります。

まずは正しく正確な診断が最も重要です。リンパ腺の腫れが気になるようでしたら、一度主治医・かかりつけの先生に聞いてみましょう。

すこやか生活習慣

～インフルエンザ 知っておきたい家庭での対策～

<インフルエンザってどんな病気？>

主に乾燥した冬場に流行し、1～3日の潜伏期間を経て発症します。寒気や38℃以上の高熱を伴うことが多く、頭痛・関節痛など全身症状が現れます。他に食欲不振や下痢などの症状もあります。また免疫力の弱い子どもや高齢者はかかりやすく、重症化しやすいため注意が必要です。

<インフルエンザを予防しましょう>

●予防接種を受ける

予防接種は、発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化を防ぐ効果があります。ワクチンの効果が持続する期間は2週間～5カ月程度であり、流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年の接種が望まれます。

●手洗い

ウイルスはせっけんに弱いので、帰宅時や調理の前後、食事前などにこめに手を洗うようにしましょう。

●健康管理

免疫力が低下していると、感染しやすく、重症化することがあります。バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけ、免疫力を高めましょう。

●適度な湿度を保つ

空気の乾燥は、喉の粘膜の防御機能を低下させます。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(45%～60%)を保ちましょう。

●人混みや繁華街への外出を控える

<インフルエンザにかかったら>

●早めに医療機関へ

インフルエンザが疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

●安静にする・水分補給をこまめにする

防 犯

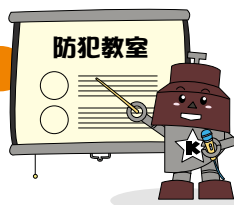
防犯教室を行っています

身近な犯罪を防ぐには、地域の防犯意識を高めることが大切です。市では警察と連携して、町会・自治会、保育所、小学校などで防犯教室や不審者対応訓練を行っています。少数のグループでも相談に応じますので、ご活用ください。

主な内容

- 「振り込め詐欺」や「ひったくり」、「空き巣」などの手口・被害防止策を、パネルや寸劇で分かりやすく指導します。
- 子どもたちを対象に、誘拐などの犯罪被害に遭わないよう、人形劇で分かりやすく指導します。
- 不審者が侵入した場合の対応訓練を行い、さすまたの使い方、日頃の心構えなどを指導します。

問防犯対策室 ☎048-242-6361



ひと

街に広がる暖かい音色

ウクレレ指導者

千石 榮さん（坂下町3）

4本の弦から七色の音を生み出すウクレレ。その音は聴く人の頬を優しく撫で、南国の風に包まれたようなしあわせな気持ちにさせる。「丸みのある独特の音が、安心感を与えてくれます」と微笑む。

結婚前まで住んだ仙台では、学生時代、剣道に励んだ。戦後貧しい中で道具購入の足しになればと、当時流行りで興味のあったダンスパーティーを開催。その際、バンドを組みウクレレに触れたのが音楽との出会いだった。就職を期に音楽から離れたが、定年退職後、同郷出身で日本を代表するハワイアンバンド・マヒナスターズの佐々木敏一氏に偶然再会、教えを受けることに。その指導法は「見て盗め」

は市内の高齢者施設などで公演を重ね、自らも共に演奏し、生徒たちをアシスト。聴衆の笑顔から生徒が充実感を得、その表情を見つめることが最大の楽しみであり、奏者と指導者の二重の喜びとして噛み締めている。

