

2017 12月

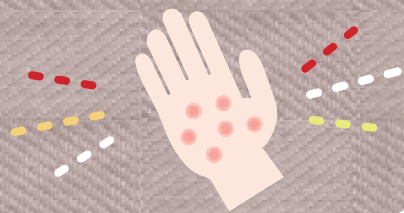
じょうとう TOPICS

No. 206

発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

*** ご自由にお持ち帰りください ***

しょうせきのうほうしょう 掌蹠膿疱症



掌蹠膿疱症とは、手のひらや足の裏に、左右対称性のうみ(膿疱)が繰り返してできる皮膚の病気です。膿疱とともに赤い斑点(紅斑)や鱗屑(りんせつ)と呼ばれるカサカサしたフケのようなものが現れます。

風邪や扁桃炎などの上気道炎症状などがきっかけとなって膿疱が出てくることがあります。

❖ **症状が出る部位**… ①手のひら(手のひらの中央、母指球、小指球など) ②足(土踏まず、かかと、足のふちなど) ③その他(まれに膝などにもみられることがあります)

❖ **病気の原因**… 扁桃炎、虫歯、副鼻腔炎、中耳炎などの病巣感染や、歯科金属などの金属アレルギーが関係していることもありますが、はっきりとした原因は現在のところ分かっていません。

❖ **予後**… 患者さんにより異なりますが、多くは平均3~7年で軽快すると言われています。

①薬による治療

お薬による治療では、外用療法を中心にを行い、あまり効果が見られない時などに内服治療を行います。

外用療法 (ぬり薬)	ビタミンD3外用薬	皮膚が形成される過程の異常を正常にします また、膿疱や水疱を抑える効果もあります
	ステロイド外用薬	主に炎症を抑えます
	サリチル酸ワセリン	硬くなった皮膚を柔らかくします
内服療法 (のみ薬)	抗生剤	主に病巣感染を治します
	ビタミンA誘導体	皮膚が形成される過程の異常を正常にします
	非ステロイド系抗炎症薬	主に炎症を抑えます
	抗アレルギー薬	かゆみを抑えます

②紫外線による治療

症状に応じて、適した波長の紫外線を照射します。

③その他の治療

明らかな扁桃炎の関与が疑われた場合に、扁桃腺を摘出したり、虫歯、中耳炎などが原因になっている場合は、それらの治療を行うことで掌蹠膿疱症が軽快することがあります。

また、金属アレルギーのある患者さんでは、歯科金属などが掌蹠膿疱症の原因になっていることがあるため、歯科金属などを除去する方法もあります。

日常生活で気を付けること

掌蹠膿疱症の患者さんは、喫煙者が多いことから、掌蹠膿疱症と喫煙は、何らかの関係があると考えられています。健康のためにも**禁煙**しましょう。また、掌蹠膿疱症は風邪や扁桃炎がきっかけとなって発症することがあります。風邪などをひかないよう日頃から**うがいをするよう心がけ**ましょう。



参考: マルホ株式会社 掌蹠膿疱症ってどんな病気?

今、大注目! MIND(マインド)食 認知症予防の

2015年、アメリカ・シカゴにあるラッシュ大学医療センターの研究で、アルツハイマー型認知症を予防する食事法である**通称・マインド食**なるものが発表されました。アメリカ版として発表された食事法ですが、日本でも効果があるのではと研究が進んでいます。積極的に摂るとよい食材10項目と、なるべく控えた方がよい食材を5項目に分け、目安となる頻度も紹介されています。

積極的に摂るとよい食材10項目と頻度の目安

- 緑黄色野菜 -----【週6日以上】
- その他の野菜 -- 【1日1回以上】
- ナッツ類 -----【週5回以上】
- ベリー類 -----【週2回以上】
- 豆類 -----【週3回以上】
- 全粒穀物 -----【1日3回以上】
- 魚 -----【なるべく多く】
- 鶏肉 -----【週2回以上】
- オリーブオイル【優先して使う】
- ワイン ---【1日グラス1杯まで】

控えた方がよい食材5項目と頻度の目安

- 赤身の肉 -----【週4日以下】
- バター -----【なるべく少なく】
- チーズ -----【週1回以下】
- お菓子 -----【週5回以下】
- ファストフード ---【週1回以下】

約1,000人のお年寄りを平均5年間追跡した結果、上記の全15項目のうち、9項目以上を実践できていた人は、5項目以下だった人たちに比べて《アルツハイマー型認知症の発症が5.3%も低い》という結果が出たとのこと。

これはあくまでアメリカ版のため、日本人にどれだけ効果があるのか、日本人のための食事法は、など現在研究中です。日本人の食生活では塩分摂取量が多いので**“減塩”**が大切なのではないかと考えられています。

塩分の摂り過ぎは、脳の血管を傷付けることにつながります。脳の血管をしなやかにキープするために、日々**減塩**を心がけましょう!

マインド食の簡単おすすめレシピ



さんま缶のごま蒸し

【1人分】300kcal 塩分1.1g
カルシウム343mg
食物繊維 2.6g

さんま缶で手軽に、ねりごまの
コクでうまみアップ!

【材料・2人分】

- ・さんま蒲焼缶 小2缶
- ・にんじん 1/3本
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・キャベツ 2枚
- ・ねりごま 大さじ1

【作り方】

1. キャベツは大ききちぎり、にんじんは短冊切りにします。
2. フライパンにオリーブ油を入れ、キャベツ、にんじん、さんまの順にのせて広げます。
3. さんま缶の汁、ねりごまを入れ、ふたをして5分ほど蒸し煮にします。
4. 全体を混ぜ合わせて、器に盛ります。

参考: ナチュラルメディスン・データベース
NHKホームページ ガッテン!これが世界最先端!“認知症”予防SP

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。