

## 人のうごき

令和4年5月届出分を掲載(希望者のみ)

### おたんじょう

上田 紘士 <small>ひろと</small> くん	(慎吾・睦)	幸町
藤島 奈生 <small>なりの</small> ちゃん	(佑・菜津美)	南3の4
黒崎 遥愛 <small>はるあ</small> ちゃん	(勇哉・友香)	朝日
上坂 琉惺 <small>りゅうせい</small> くん	(光・美紀)	港町
赤坂 羽琉陽 <small>はるひ</small> くん	(翼・茉衣)	南5の4

### ごけっこん

川村 佑馬 <small>ゆうま</small> さん	藤枝 莉穂 <small>りほ</small> さん	南1の4
鈴木 史弥 <small>しや</small> さん	佐藤 花月 <small>はなづき</small> さん	栄町

### おくやみ

宮川 ヨシ子 <small>よしこ</small> さん	78歳	幸町
関川 良子 <small>りょうこ</small> さん	76歳	南町
鈴木 富子 <small>とみこ</small> さん	83歳	北3の3
齊藤 成信 <small>なるのぶ</small> さん	84歳	朝日
林田 勝之 <small>かつゆき</small> さん	83歳	北5の4
柿崎 和代 <small>わしろ</small> さん	70歳	南2の1
橋 利明 <small>としまさ</small> さん	88歳	幸町
萬谷 昭博 <small>あきひろ</small> さん	69歳	天売
小林 ミツエ <small>みつえ</small> さん	96歳	焼尻
大窪 小夜子 <small>こよ子</small> さん	75歳	緑町
池田 千代子 <small>ちよこ</small> さん	84歳	南6の6
中村 徳男 <small>とくお</small> さん	83歳	南4の1

### 人口と世帯数(5月末)

人口	6,453人	(-8)
男	3,096人	(-4)
女	3,357人	(-4)
世帯数	3,477世帯	(-5)
	( )	は前月比



## Dr. 佐々尾の健康カルテ

先月に引き続き「浮腫」の話です。

外来で相談するときに大事なことは「いつからむくんでいるか」です。浮腫は皮下組織に余分な水分が貯まってしまっているのですが、慢性的にむくんでいる場合は皮下組織に老廃物も貯まってしまっているのでより改善しにくくなりますので、元々の原因と異なった診断になる場合があります。「どこがむくんでいるか」も重要で、膝より下が両方ともむくむことが多いですが、腕や手、顔など全身がむくむこともあります。その場合は心不全をはじめ、全身の病気を考えていく必要があります。膝より下の場合でも、どこのむくみが強いかわく観察してみましょう。足の表側でも小指側の方がむくみやすく、親指側はむくんでいないことが多いです。ふくらはぎでも骨のある側のほうがむくみやすくなります。これは筋肉が少ないため、動きが少ない分むくみやすいのです。片方の脚だけむくむこともあります。その場合は、静脈が血栓で詰まっていることもありますし(深部静脈血栓症(エコノミークラス症候群))、熱を持ったり、赤く腫れていたら蜂窩織炎という細菌感染症であることもあります。体の構造上(太い静脈(全身から心臓に戻る血管)は体の右側を通るので、左脚の静脈の方が太い血管まで距離が長い)、左脚と右脚では左脚の方がむくみやすいので、どちらの脚が強くなるか左右の差を見ることも大事です。浮腫で相談される時は脚(ふくらはぎから足先まで)を出しやすい服装で受診しましょう。指で押して痕がつくか、痕がどのくらいで元に戻るのかを診察することがあります。

治療として利尿剤(全身の余分な水分を尿として出す薬)を用いる場合があります。心不全などからくる浮腫は全身の浮腫ですので利尿薬を使用すべき病気です。しかし、はっきりと診断されていない脚だけのむくみに対して、利尿薬は一定の効果はあるものの、薬剤による効果なのか、一時的な浮腫だったのか区別はできません。利尿剤は体内のミネラルのバランスを崩すことや、長期間使用すると内服しないと尿が出なくなる場合もあります。また、利尿薬で悪化する浮腫もありますので、安易に処方されることは注意が必要です。

薬剤より生活習慣改善が重要で、塩分を制限すること、運動すること、肥満を改善すること、同じ姿勢でいないこと、寝るときに脚を高くして寝る、体の外側から圧力をかけるために弾力のあるストッキングを着用することも有効です。薬剤による浮腫もあり、ロキソニンなどの痛み止めや、高血圧の薬(アムロジピンなどのカルシウム拮抗薬)が原因として挙げられます。

(北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師)

### ※広報はぼろ5月号の訂正について

広報はぼろ5月号の5ページ「令和4年度北留萌消防組合消防本部・消防署職員配置表」の役職表記に誤りがありました。お詫び申し上げますとともに次のとおり訂正します。

(誤) 焼尻分遣所

所長 (消防士長) 岩崎 泰樹

(正) 焼尻分遣所

所長 (消防司令補) 岩崎 泰樹

