



## 「運動ですか？ やらなきゃと思ってるんですけどね・・・」

私はふだん糖尿病など生活習慣病の患者さんを多く診察しています。生活習慣病の治療には、バランスのとれた食事を腹八分目で、定期的に運動をして、と毎日の生活の仕方が大切です。必要なこと、正しいこととわかっていても、なかなか実行できないことが多いのも事実だと思います。特に運動は、それを苦手と思っている人にとっては、継続のハードルが高いと思います（かくいうワタシも運動苦手族・・・）。

かつて、体の余分な脂肪を燃やすには、“有酸素運動を20分以上継続して行う”と言われていました。そのため、運動はある程度の時間続けなければ！というイメージが強いのですが、最近では、断続的でも少しの時間でも、こまめな運動の積み重ねが大事とされ、日常生活活動によるエネルギー消費＝“ちょこまか運動”を増やし、座位でいる時間を減らすことで、死亡率や心臓や脳の血管の病気が減ることがわかってきました。厚生労働省からの「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」にも、“身体活動”とともに“座位行動”という項目ができて、「座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する」と記載されています。そのため、運動苦手族の同志たちが、晩御飯のあとに暗い外へ歩きに行くという高いハードルを越えなくても、まずは、**立ち上がることから始めればよいのです！**そして、立ち上がった時に少しストレッチをしてみるとか、ラジオ体操の動きを少しの時間真剣にしてみるとか、トイレに行くときに踊りながら移動するとか、立ち上がることもイヤなときは、座ったままのストレッチでも、腿上げでもよいのです。

それなら、やってみようかな・・・という気持ちになった方は結構いらっしゃるのではないのでしょうか？ **さあ、今日から始めましょう！**

副院長 山田 昌代



# 花粉症の薬はなぜ眠くなるの？

春は花粉症に悩まされる方が多い季節。花粉症にはアレルギー症状を抑える薬が知られていますね。しかし、この薬を服用して「なんだか眠たくなる」と感じたことがある方も多いのではないのでしょうか。

今回は花粉症の薬で眠気がなぜ起こるのかを解説します。



## 花粉症の薬はどのようにしてアレルギー症状に効くのか

私たちがよく使う花粉症の薬は抗ヒスタミン薬と呼ばれるものです。この抗ヒスタミン薬は体の中でアレルギー症状を引き起こすヒスタミンという物質の働きを抑制することで、花粉症の症状を抑える薬です。

しかし、ヒスタミンは脳で覚醒を保つ働きも持っています。そのためこの抗ヒスタミン薬が脳のヒスタミンにまで抑制してしまうと、脳の覚醒が抑制され、結果として眠気が起きることになります。これが花粉症を抑えようとして眠たくなってしまう仕組みです。

では、脳のヒスタミンを抑制しなければ眠気は起きづらいということですね。近年では脳のヒスタミンを抑制しづらい「**第二世代抗ヒスタミン薬**」が眠気の起きづらい花粉症の薬として知られています。

## 「第二世代抗ヒスタミン薬」の一部

- ・ビラノア(ビラスチン)
- ・デザレックス(デスロラタジン)
- ・アレグラ(フェキソフェナジン)
- ・クラリチン(ロラタジン)

※眠気の起きる頻度や強さには個人差がありますが、一般的に眠気の起きづらい薬です。



## まとめ

花粉症の薬で眠くなるのはヒスタミンという物質を抑制することで脳の覚醒が抑制されてしまうからでした。そこで第二世代抗ヒスタミン薬という眠くなりにくい薬の例もいくつかご紹介しました。もし眠気で困っているのなら医師や薬剤師に薬の変更を相談してもよいかもしれませんね。



## 「尿路結石治療の新しい選択肢

### — 経尿道的レーザー結石破碎術について —

近年、尿路結石（腎臓・尿管・膀胱にできる石）は、食生活の変化や水分摂取不足などを背景に増加傾向にあり、突然の激しい腰痛や血尿で救急受診される患者さんも少なくありません。「石があると言われたが、自然に出るのを待つしかないのだろうか」「手術は痛そうで不安」と感じている方も多いと思います。

横浜栄共済病院泌尿器科では、こうした尿路結石に対し、経尿道的レーザー手術（内視鏡手術）を積極的に行っています。この治療法は、尿道から細い内視鏡を挿入し、体の外に傷をつけることなく、レーザーで結石を細かく砕いて取り除く方法です。お腹を切らずに済むため、体への負担が少なく、回復が早いのが大きな特徴です。

これまで結石治療というと、衝撃波で砕く体外衝撃波結石破碎術（ESWL）や、場合によっては手術が必要なケースもありました。しかし、硬い結石や大きな結石、尿管の奥に詰まった石では、十分な効果が得られないこともありました。経尿道的レーザー手術では、こうした難しい結石にも対応でき、高い治療成功率が期待できます。

手術は全身麻酔で行い、多くの場合 1.5 時間程度の手術時間で、入院期間は 3 泊 4 日程度で退院できるケースがほとんどです。「痛みが強かった結石が、こんなに早く楽になるとは思わなかった」といった声も多くいただいています。

尿路結石は、一度できると再発しやすい病気でもあります。当科では、治療だけでなく、再発予防のための生活指導や食事指導にも力を入れています。水分摂取の工夫や食事内容の見直しなど、患者さん一人ひとりに合わせたアドバイスを行い、将来の結石予防をサポートします。

突然の激痛で生活の質を大きく下げってしまう尿路結石ですが、現在は体にやさしく、確実性の高い治療法が確立されています。

「手術が必要と言われた」「なかなか石が出てこない」「再発を繰り返している」などでお困りの方は、どうぞ安心して横浜栄共済病院泌尿器科へご相談ください。私たちは、最新の医療技術と丁寧な説明で、皆さまの不安を和らげ、早期回復と再発予防をサポートしてまいります。

泌尿器科部長 長島 政純



# 横浜栄共済病院

# 健康セミナー



どなたでも参加できます。  
お気軽にお越しください。

4/23  
(木)

無料  
参加費

時間

14:00～15:00 (開場13:40)

※申込は不要です。

先着: 50名

テーマ

## 『脳健康と向き合う』

### ～MCIや認知症を知ろう～

※MCI (軽度認知障害)



副脳卒中・神経センター長

脳神経内科 部長 **仲野 達** 先生

会場

横浜栄共済病院  
第1会議室 (C棟1階)



お問い合わせ先: 地域医療支援課

電話: 0570-012-171



本紙に関するご意見ご感想がありましたらお聞かせください。  
〒247-8581 横浜市栄区桂町132番地 横浜栄共済病院 まちあい室係  
電話 0570-012-171 (ナビダイヤル) FAX 045-895-8351  
当院の診療案内はホームページ(QRコードより)でご確認ください。



病院敷地内は  
全面禁煙です

ご協力お願いいたします