

# 富岡・甘楽 学校保健だより

**第68号****富岡市甘楽郡医師会**

## はじめに

トランプ大統領が負けた。アメリカ第一主義は終焉を迎えそうだけど、COVID-19には収束の気配が微塵もない。再び往来の自粛が叫ばれ始めているがGo Toトラベルは一部地域を除いて継続という、政府も相変わらずのドタバタ劇を演じている。群馬県も日々陽性患者数が記録更新中の今節。

そんな中でも子供たちにはいつも元気であって欲しい。やっと学校が再開となった頃、久しぶりのスポーツ活動中に転んでもぶつかってもいけないのに突然痛みが出たと骨折している生徒が複数来院し、吃驚した。高齢者もそうだが巣籠り生活で健康な身体は維持できないのだ。

今回も3人の先生方に筆を執っていただきました。楽しく元気な学校生活のために熟読玩味し、お役立てください。

今号から前文担当が代わりました。どうぞよろしく願いいたします。 (E)

### 〈目次〉

1. アトピー性皮膚炎 ..... 富岡成清医院 **成清 匡子** 先生
2. イボ・水イボ・魚の目・タコ退治 ..... 原医院 **原 捷平** 先生
3. 身体症状の背景に潜むもの-CMIの活用- ..... 藤原内科クリニック **藤原 隆** 先生

## アトピー性皮膚炎

富岡成清医院 成清 匡子

アトピーという言葉の語源はご存知ですか。アトピーには2つの意味があると言われています。まず第1は遺伝的な、第2は分類不能なです。

アトピーは免疫学的素因と表皮のバリア機能低下が関連して、又、後天的環境の要因と刺激が加わって、皮膚炎が発症します。症状としては皮膚の乾燥化、皮脂低下などで掻痒がでます。皮膚をこすると白線を生じるのも特徴的です。

小児では好発部位として四肢屈側、特に肘窩、膝窩、次いで頸部、顔また体幹にも生じます。皮膚が乾燥して落屑し掻痒を伴います。

治療は炎症の抑制にステロイド外用が必要となりますが、炎症がごく軽度で乾燥症状が主体であれば、保湿薬などによるスキンケアが重要であると思います。

抗アレルギー薬、抗ヒスタミン薬の内服は、止痒目的を主体とします。衣服は下着を清潔な木綿とし、ナイロン、ゴム、ウール、金属類が皮膚に接しないようにします。掃除はホコリの立たないように、が好ましいです。

入浴時はナイロンタオル等の強い機械的刺激は避けましょう。石けんは、よく泡立てて使用してください。温泉（特に硫黄泉）は避けて、ご自宅では温泉の素なども避けましょう。

精神面でもストレスを避けて、良い睡眠をとるようにしてください。

## イボ、水イボ、魚の目、タコ退治

原医院 原 捷平

イボ（疣贅）、水イボ（伝染性軟属腫）、魚の目（鶏眼）、タコ（胼胝）について説明してみます。

イボはウイルス性・尋常性・糸状など6種類ほどに分類されます。水イボは小児の体幹・四肢によく発症します。魚の目・タコは両者とも慢性の機械的刺激の繰り返しで発症してきます。

タコは外側へ増えていき、魚の目は楔状に尖った角化層が真皮に入り込んでいくので、かなりの疼痛が伴います。男性より、女性に多く見られます。タコは、疼痛はあまりありませんが、大きくなると歩行時の障害となることも有ります。魚の目は足底や、趾間に好発し、周囲より隆起した角質が真皮に陥入し、肥厚の中心に魚の目の様な栓状の角質があります。魚の目は、痛みがひどくなればスピル膏という絆創膏を貼り、軟化してきたら削ります。一回では取りきれないことも暫々です。

水イボは自然に治ることもあります。治療するのが一般的のようです。水泳教室に通う子供さんは、積極的に治療された方が良いでしょう。遊具や、補助器具から伝染していくこともありますので、プール終了時には、シャワーで十分洗う事が大切になります。水イボはウイルスによる感染ですが健康な大人には殆んど感染しません。水イボの周りにはアトピー皮膚炎にみられる乾燥肌が存在する事が多く、痒みが原因で掻きむしり、そのため、水イボの内容物に含まれる軟属腫ウイルスが周囲に広がり、新たに感染が広がってしまいます。水イボをとるべきか、放置すべきかはなかなか結論が出ないところです。水イボの発症要因は、皮膚バリアが低下している事が多いので、保湿剤などを使用したスキンケアが大切になります。

イボの治療は液体窒素凍結療法が一般的です。綿棒に液体窒素を含ませて、イボ全体を凍らせます。1～2週間の間隔で繰り返していきますが、治癒には個人差があります。電気焼却法もありますが、外科的切除は一般的ではありません。多発する場合は、ヨクイニンという内服薬も効果がみられます。

## 身体症状の背景に潜むもの - CMI の活用 -

藤原内科クリニック 藤原 隆

全身倦怠感・動悸・腹痛・下痢・腰痛等々を愁訴として来院された人達（成人、児童）の中で臨床諸検査に異常所見の見られない人がいます。多くは自律神経失調症の診断を受けてしまう例がほとんどですが、更に心身症（ホワイトコート症候群・過敏性腸症候群・過換気症候群など）・神経症（適応障害・強迫性障害・全般性不安障害・気分変調性障害など）も含めて鑑別しなければなりません。

このような場合、CMI 健康調査表が役立ちます。

この質問紙CMI（コーネル・メディカル・インデックス）は1949年、コーネル大学のブロードマンらにより作成されました。日本版が発行されており、手軽に使用できます。

概略は次の通りです。

内容は身体的項目と精神的項目からなり、単なる身体の状態をみるものでなく、精神的項目を含んでいるのが特徴です。

この精神的項目には、不安・抑うつ・不適応・過敏・怒り・緊張項目があり、心身両面にわたって自覚症状の調査を行える利点があります。

内科のみならず臨床各科に応用できるのが一大特徴です。

質問項目は通常の間診と同じ様に作られているので質問紙にありがちな意図的な歪曲や防衛は起こりにくくなっています。

どの程度愁訴に精神的なもの（神経症）が関係しているか診断されます。更に神経症に加えて自律神経失調症と心身症とを判別するようCMI阿部法が存在します。

施行にあたっての注意点があります。

適用年齢は14歳より成人と規定されていますが児童用が開発されています。

質問項目数は約200項目あり、施行に約20分から30分かかります。

以上、スクリーニングテストとしてCMIを概述しました。