

急性虫垂炎

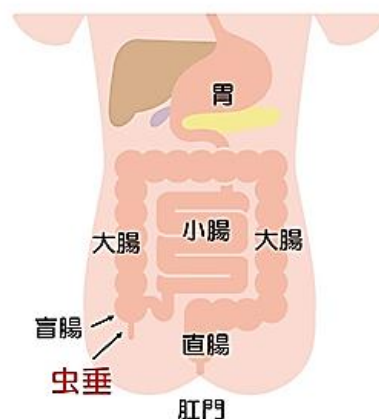
医療法人 小金井中央病院
外科医長 笠原 尚哉

【急性虫垂炎】

急性虫垂炎は急性腹症（緊急性が高く速やかに診断治療が必要な腹痛）をきたす病気の一つです。「盲腸で手術を受けた」という場合の「盲腸」の正式な名称が急性虫垂炎です。

【虫垂とは】

大腸の始めの部分を盲腸といい、その下部から出る5cmくらいの突起を虫垂といいます。虫垂の内腔が何らかの原因で詰まって細菌感染をきたすと考えられていますが詳しいことはまだ解明されていません。



【急性虫垂炎の症状】

初期にはみぞおちや臍の周りの痛み、嘔気、嘔吐が見られます。典型例ではその後に痛みの場所が右下腹部に移動します。



【急性虫垂炎の診断】

医師による問診や腹部の診察等で急性虫垂炎が疑われた場合、血液検査や腹部の超音波検査、CT検査等で虫垂とその周囲の状態を評価します。

【急性虫垂炎の治療】

内科的治療と外科的治療に分かれます。

内科的治療

入院して食事をひかえて水分と抗生物質（細菌を殺す薬剤）を点滴で投与します。おおむね5日から10日程度の入院を要します。効果不十分で症状が悪くなるようであれば外科的治療（手術）が必要となる場合もあります。また、一旦症状が治まっても残った虫垂の炎症が再発して半年後くらいに手術が必要になる頻度は20%程度との報告があります。



外科的治療

内科的治療で改善しない場合や、虫垂の周囲に膿がたまったり虫垂に孔が開いた状態であればその時点で緊急手術となります。手術では炎症を起こした虫垂を切除します。病状に応じて開腹手術か腹腔鏡手術いずれかの方法を選択します。順調に経過した場合4~7日程度で退院となります。

術後合併症をきたした場合は治るまで入院が必要になります。



【さいごに】

急性虫垂炎は時間とともに重症化するため早期受診が大切です。しかし初期の場合は受診しても腹痛の原因がはっきりしないこともあるため、一度受診した後で症状が悪くなるようであれば夜間休日でも再度受診するようにしてください。



高齢者の不眠

医療法人 小金井中央病院
中央棟2階看護師長 藤沼 明美

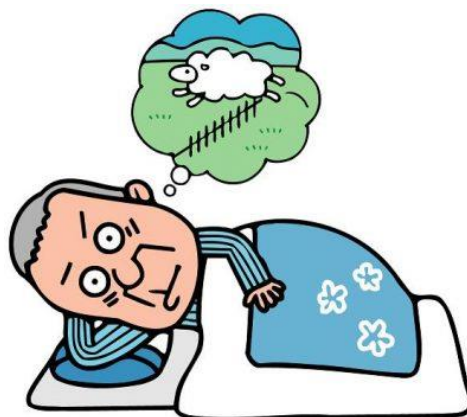
高齢者の場合、日中の活動性が低下する為、不眠に悩む人も多くなります。夜眠れないからといって昼寝を長時間すると、生活のリズムが崩れて、夜間の不眠が強くなることがあります。朝はきちんと起きて日中の時間帯は身体を動かす等、生活のリズムをしっかりと作ることをまず心がけましょう。

認知症の人が夜間騒ぐからと、睡眠薬を追加して飲ませたりすると、朝起きられなくなり、かえって昼夜逆転の原因となることもあります。

睡眠時間には個人差があります。要は睡眠の時間ではなく、睡眠の「質」です。主な判断のポイントは次の2点です。

朝目覚めた時にスッキリと起きられたか

日中の活動に差しさわりがないか



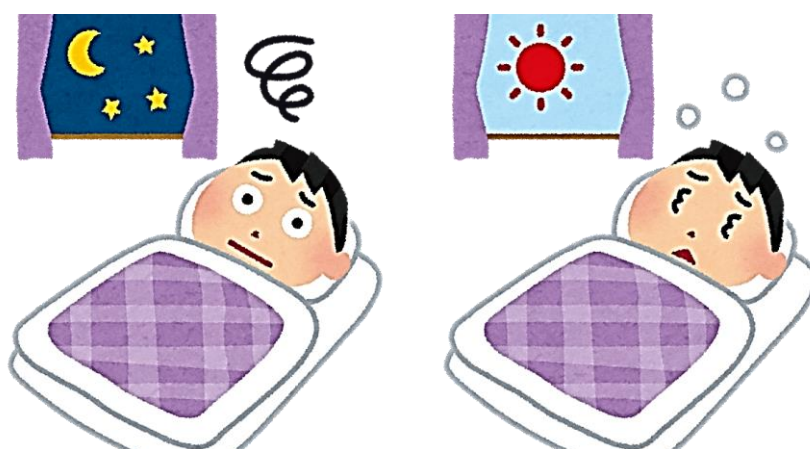
睡眠障害には四つのパターンがあります。

入眠障害：夜寝るまでに時間がかかる、寝つきが悪いタイプです。一度寝てしまえば、朝までよく眠れます。

熟眠障害：眠りが浅く、よく眠ったという満足感が得られないタイプです。

中途覚醒：夜何度も目が覚めるタイプです。睡眠中に何度もトイレに起きます。

早朝覚醒：朝早いうちに目が覚めて、その後なかなか寝つけないタイプです。これも高齢者に多い睡眠障害です。



改善のポイント

高齢者の睡眠障害では、まず日中の活動性を高める努力をして下さい。寝たきりの人でも、日中目が覚めたら、寝間着から普段着に着替えた方がよいでしょう。着替えることで気分転換でき、生活のリズムづくりに役立ちます。また、デイサービス等の利用も非常に有効です。家と異なる緊張感もあり、身体も動かします。家に帰る頃には適度の疲れが出て、その夜はゆっくりと寝られます。



睡眠薬を適切に使えば、安全によく眠ることができます。眠むれないと悩んでいるのであれば、薬を使うことも考えてみましょう。最近ではふらつきや記憶障害の副作用が少なく、自然な睡眠のサイクルをつくる薬剤も出ています。かかりつけ医等にご相談下さい。