



蒲郡市民病院 皮膚科医師 安本昌紀 やすもとまさき

一般的にはほくろといわれるものは、医学的に色素性母斑とよばれています。ほとんどのほくろは、出生時には存在せず、3〜4才のころから生じて、すでに数が増えていきます。30〜40才代で一番多くなり、日本人では20〜30個できるといわれています。出生時からあるものを先天性色素性母斑とよび、新生児の約1〜2%に生じます。

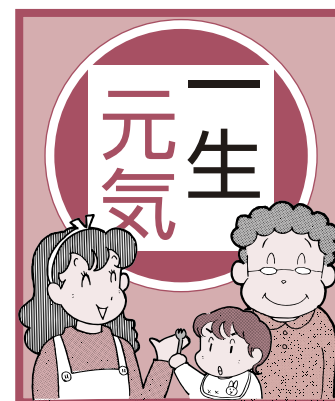
直径20cm以上のほくろは巨大型とよばれ、悪性黒色腫（ほくろのがん）を発生する確率が高くなります。20cm以下のものでは、悪性化の可能性はほとんどありません。しかし、足の裏にあるほくろについては、最大径が7mm以上のものは、

ほくろの話



とった方がよいでしょう。皮膚科医が、ほくろと悪性黒色腫を見分けるために「ABCD」という基準を用いて診察します。具体的にいいますと、左右対称か（Asymmetry）、境界は明瞭か（Border）、色調は均一か（Color）、大きさはどのくらいか（Diameter）、ということです。そのほかにも、その人の年齢、その色素斑ができた時期、表面の凹凸、場所などで判断します。

しかし、一般の方では、初期の悪性黒色腫とほくろを見分けることは、ほぼ不可能です。成人後に出現したほくろが次第に大きくなったり、色が濃くなったりしてきた場合は、早めに皮膚科医に相談していただくことをお勧めします。



問合先 長寿課 66 1105

要介護状態になる原因疾患の中で多いものに、脳血管疾患や、骨粗しょう症からおこる骨折などがあります。生活習慣病とも呼ばれるこれらの疾患は、食事や運動などの生活習慣の改善により予防することのできる疾患です。実際に、減塩や禁煙、適度な運動、生野菜・果物の摂取など、生活習慣の改善を行なうことにより、動脈硬化を予防し、生活習慣病発症の危険が減少することが多くの研究から証明されています。

発症した場合でも、現在では、降圧剤やコレステロールを下げる薬の中に、生活習慣病発症の危険因子を弱めるだけでなく、痴ほう症状も改善させる可能性を

介護予防～開業医の目から～

持った薬まで登場してきました。病気があるから不健康な訳ではなく、生活習慣の改善や適切な投薬により、病気と上手に付き合うことが、健康的な生活を送るために必要です。

いずれにしても、まず、要介護状態になる原因疾患を予防すること、そして自分の健康状態を知ることが大切です。医学界でも、以前は疾患を発見して、治療するものと考えていましたが、最近では、疾患の原因である危険因子を発見し、発症を予防しようと変わってきました。そのため、蒲郡市では、市内の医療機関や保健センターにおいて基本健康診査・事業所検診などを推進しています。

要介護状態にならないためにも、検診やかかりつけ医による定期的な健康チェックをして、自分の健康状態を知り、健康的な生活が送れるよう心がけましょう。

蒲郡市医師会 河合雄 かわい たけし