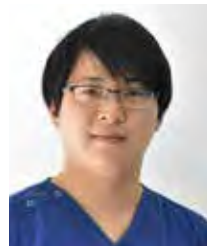




リンパ節腫大、なにが原因？



血液内科

小谷内 克弥

風邪をひいたら、のどの近くのリンパ節が腫れて痛くなったという経験はありませんか？リンパ節腫大の原因のほとんどは感染症であり、数週間で良くなることが多いです。しかし、時に膠原病、悪性腫瘍といった病気が隠れていることもあります。

人間の体は全身にリンパ管が張り巡らされており、その中をリンパ液が流れています。リンパ管の途中には「リンパ節」があり、正常な大きさは1センチ未満です。リンパ節には免疫細胞が集まっており、リンパ液の中に細菌・ウイルス・がん細胞がないかをチェックし、免疫の力で異物を排除する役割があります。例えばウイルスに感染すると免疫細胞がウイルスを排除しようとして、炎症が起きることでリンパ節が腫れます。実際に私たちがリンパ節腫大の患者さんを診るときには、診察と問診のどちらも大切です。診察ではリン

パ節の大きさ、場所、痛みの有無などを確認します。一例ですが、痛みが強いと感染症を、2〜3センチ以上の大きさであれば悪性リンパ腫などの悪性腫瘍を疑います。問診では、いつから腫れているのか、どの程度のスピードで大きくなっているのか、最近熱や寝汗がないか、などの情報が大事です。短期間でリンパ節が何倍にも大きくなる場合は検査を急ぐこともあり、患者さんからの正確な情報が診療の助けとなります。症状がないと、リンパ節が大きくても様子をみてしまう方がいます。1カ月経っても腫れがひかない、短期間で急に大きくなるといった症状が当てはまる方は、一度病院に相談することを検討してみてください。



「地域とのつながり」が経済・社会・環境を持続可能に

四季の風保育園

園長 仲村 哲

人手も資金も足りませんが、これらを可能にしているのが地域とのつながりです。

ご近所の農家さんが自分の畑を耕すついでに園の畑を耕して畝を作ってくれたり、地域の事業者さんが小屋や柵を作る資材として廃材を譲ってくれたり、刈り取った草や藁を飼料や寝床用に分けてくれたりしてくれるんです。園でも収穫した作物をご近所におすそ分けしたり、地域の子どもたちと動物が触れ合う機会を設けたりしています。

園では、自園で採れた野菜を給食で提供したり、生ごみを肥料として畑で利用したりして、SDGsに取り組んでいます。地域とのつながりも、持続可能な経済・社会・環境づくりに役立っていると思います。



地域の支えが子どもたちの成長に、そしてSDGsに

自然に囲まれた当園では、園周辺で野菜栽培や、ヤギヒツジ、ニワトリ、ポニーなどを飼育しています。

これらの管理には、畑を耕したり、小屋や柵を作ったり、飼料が必要だったり、手間や費用がかかります。通常であれば、小さな園でこれらを管理することは

