

# 養氣軒だより

Vol.02 2008 Winter

- top インフォメーション
- 02 診療・外来紹介  
治療とは/乳腺外来について
- 03 コラム・トピックス  
メタボリック/ボランティア活動
- 04 外来診療日一覧表

## information インフォメーション

### 冬季感染性胃腸炎(嘔吐下痢症)について

昨年の冬に感染性胃腸炎(嘔吐下痢症)が流行し、今年も猛威を振るっています。

感染性腸炎は1年を通して起りますが、夏場には細菌が原因であることが多く、冬季はウイルスが多くみられます。細菌性胃腸炎は主に食中毒としての小規模な集団感染であるのに対し、ウイルス性胃腸炎は食事からだけでなくヒトからヒトへの感染力が強く、学校や職場、施設、地域などでの広範囲な集団感染を起こすことがあります。

以下に冬季のウイルス性感染性胃腸炎について説明致します。

胃腸炎を起こすウイルスは多数知られており、その中には保育園や幼稚園で小児に流行するロタウイルスや、高齢者などに感染すると時に重症化することがあるノロウイルスが含まれています。

症状はウイルスに感染してから1~2日で現れ、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛など胃腸炎の症状のほか、発熱や頭痛、関節痛などのカゼの様な症状もあります。症状だけではどのウイルス感染症なのかの区別は出来ません。

治療法としては、下痢症のウイルスに対する特効薬はありません。軽症の場合は水分を十分とって、暖かくし、安静にする事

で通常は1~3日で改善します。症状を軽くするために制吐剤(吐き気を抑える薬)や整腸剤を使うこともあります。嘔吐が激しく飲水が出来ない場合や脱水状態の時には点滴を行います。特に小児や高齢者は脱水になりやすいため注意が必要です。病気を重くすることがあるため原則として下痢止めは使用しません。

予防法としては、「手洗い」が最も重要です。食事の前、トイレの後、外出から帰った後など中性石鹸を使い20秒以上流水で手を洗って下さい。石鹸ではウイルスには殺菌効果はありませんが、しっかり洗い流すことが、感染予防となります。家庭内や職場で流行しているときは手洗いの後は個人専用のタオルを使用して下さい。生の海産物から感染することもありますので、周りで嘔吐下痢症が流行している時期には生食は控えましょう。85℃以上で1分以上加熱するとほとんどのウイルスが死滅するため、食材の中まで十分熱が通るようにすれば感染を予防できます。

冬場は感染性胃腸炎だけでなく、カゼやインフルエンザも流行します。マスクをすることと併に「手洗い」はこれらの予防にも重要な役目をはたします。

普段からまめに「手洗い」をする事で色々な感染症から自分の身を守るようにしましょう。(呼吸器科医長 山領家)

### 当院の禁煙ポリシーについて

当院では「敷地内禁煙」を行っております。これは、患者さん、見舞いの方、職員を含めて病院の建物だけでなく敷地の中ではタバコは吸えないというルールです。また、**入院中の患者さんには全面的に禁煙**をお願いしております。もし、どうしても禁煙できないという患者さんの場合は、病状に悪影響を及ぼしますので、手術の延期や、退院して頂くこともあります。

喫煙で病気になることは、ほとんどの人が既に承知しておられると思います。多くのガンについて、喫煙者で発病率が上がることは有名です。肺ガン、喉頭ガン、食道ガンや胃ガン、膀胱ガンなどのリスクが高くなります。ガン以外では肺気腫、心筋梗塞、脳梗塞、胃十二指腸潰瘍などの病気にもかかりやすくなります。妊婦さんでは流産率が上昇します。家族が喫煙していると子供に悪い影響があります。喫煙者本人だけでなく家族などの受動喫煙者にも病気のリスクが高くなるのがわかっています。

健康に悪いことが明らかな喫煙は、一日も早くやめるべきです。

禁煙に成功した人のきっかけを聞いてみると、病気にかかってやめた人がたくさんおられます。入院や病気はつらいことですが、禁煙のよいきっかけにして欲しいと考えております。また、自分の健康のためにという理由では禁煙できないという方には、家族のための禁煙をおすすめします。禁煙に成功した場合、その方の家族は本当に喜ばれます。平成18年4月からニコチン依存症は病気として認められ、当院では禁煙外来を行っております。タバコを毎日30本以上吸うようなニコチン依存が強い人は、禁煙の決心をして禁煙外来への受診をおすすめします。多くの喫煙者はタバコをやめる決心をしまえば、自力でやめることも十分可能ですから、一日も早く禁煙を決心してください。

この文章を読まれたことで、あなたの禁煙、御家族の禁煙のきっかけになれば幸いです。当院の禁煙ポリシーへのご理解とご協力をお願い致します。(統括診療部長 川上健司)



# 治験とは？

皆さんは「治験(ちけん)」という言葉に耳にしたことがありますか？また「治験」についてどのようなイメージをお持ちでしょうか？

「治験」とは、新しい「くすり」の開発のために行う試験のことです。皆さんが病院でもらう「くすり」は、「薬のたまご」の成分が発見され10年以上もの年月をかけて効果や安全性が確認されます。その後、国(厚生労働省)に「くすり」としての使用が認められ患者様の手元に届いています。この効果や安全性や薬の使い方などを確認するための研究が「治験」です。

治験には患者様の協力が不可欠で、治験に参加するかどうかは患者様の自由な意志です。その内容を十分理解していただき、患者様自身に判断していただきます。また、一度治験を開始した後でも、いつでも中止することが出来ます。

## ～治験に参加した場合～

では、治験に参加するとどうなるのでしょうか？

一般的に、治験に参加するメリットとしては以下のようなものがあります。

- (1)最先端の新しい治療方法をいち早く受けることができます。
- (2)専門医師によるきめ細かい診察・検査が行われます。
- (3)診療に対する薬、検査代などの費用を軽減する措置を受けることができ、通常の診療費より負担が少なくなります。

## (4)通院費等の経済的補助があります。

しかし一方で、治験によっては来院回数や検査が増えたり、日誌や記録を付けていただいたりする場合があります。また、副作用が生じる可能性が全くない訳でもありません。

治験開始にあたっては医師が十分説明を行い、私たち治験コーディネーターは、患者様が安心して治験を受けられるようサポートを行っています。

治験の成績をもとに承認された「くすり」は、多くの病気の治療に役立つこととなります。現在、治療に使われている「くすり」の多くは、こうした過去の患者様の協力のもとに生み出されたものです。そして、未来の患者様によりよい医療を提供するためにも新しい「くすり」の開発が必要とされています。

## ～当院の治験について～

現在当院では、「脳梗塞の再発予防」や「脳梗塞の急性期」、「パーキンソン病」、「筋萎縮性側索硬化症」、「多発性硬化症」、「慢性心不全」、「がん性疼痛」を対象とした治験の参加を募集しております。

詳細は、当院のホームページにも掲載していますので興味のある方は是非ご覧になって下さい。また治験についてご相談のある方は、遠慮なく治験管理室までご連絡下さい。2人でお待ちしております。

[治験コーディネーター:福田悦子(薬剤師)・大平志穂美(看護師)]

# [診療・外来]

## 乳腺専門外来

現在、日本では乳癌に罹患する人が増加してきています。欧米諸国に比べるとまだ少ないとはいえ30～60代の女性の約23人に1人が乳癌になるといわれています。乳癌罹患患者数の増加に伴って、乳癌による死亡者数も増加しています。将来的には女性の乳癌の死亡率は肺癌に次いで2位になると予測されています。乳癌の年齢別罹患率は40代がピークでそこから年齢を重ねると罹患率は低下していきませんが、80代でも30代の罹患率の2倍以上であり、「歳を取ったから大丈夫」ということはありません。

乳癌は乳房に出来る癌ですから、自分で発見できる可能性がある癌です。実際、今も昔も初発症状の7～8割は「腫瘍触知」です。最近ではマンモグラフィ(乳房のレントゲン検査)や乳房超音波検査(エコー検査)により触知できない早期の乳癌も多く発見されるようになってきました。癌治療において一番大事なのは「早期発見、早期治療」であり、乳癌も例に漏れずあてはまります。早期発見で重要なのは「自己検診」です。だいたい月に一度か二月に一度程度行って頂きたいと思います。しこりを触知できない、分からない、とよく言われますが、それでも構いません。今まで触ってきて何か違うような気がする、という違和感を感じたら受診してもらって構いません。その次に重要なのが、「乳癌検診の受診」です。長崎県では県



保健センターが中心となってマンモグラフィと乳房エコーを併用した乳癌検診を行っています。年に一度、もしくは二年に一度の受診となります(自治体によって変わります)。そこで異常が指摘されたら、精密検査となります。「精密検査を受診して下さい」という連絡がきましたら、なるべく早く乳癌を診て頂ける病院を受診して下さい。

乳癌の診断・治療の世界は日進月歩であり、ある程度の専門性を持った医師による診察が必要と考え、当院でも2007年9月より第一・第三月曜日の午後【乳腺専門外来】を開設いたしました。この専門外来では検診で異常がみられた方や症状のある方を対象としています。マンモグラフィやエコー検査で異常がみられたら、穿刺細胞診や針生検といった検査を行い組織学的な診断をつけます。その結果により定期的な検査を行うか、手術などの治療が必要かを判断します。

乳腺専門外来は予約制となっております。電話予約をお願いします。なお、しこりを触れたり、乳頭からの異常分泌物がある、などの症状がある方はこの限りではありません。予約外でも診察致しますので、受診して下さい。

乳腺専門外来は検診で異常がみられた方や症状のある方を対象としています。一般の定期的な乳癌検診は受け付けておりません。できましたら、町や県など自治体の乳癌検診を受診して下さい。(外科医師 遠山啓亮)

動脈硬化から、心筋梗塞や脳梗塞が発生しやすくなる複合病態を「メタボリックシンドローム」といいます。

「ちょっと悪いけど大丈夫」ではなく「ちょっと悪いから危険です」

こんな食生活、思い当たったら要注意!

- ① 緑黄色野菜をあまり食べない
- ① 脂っこいものが好きでよく食べている
- ① アイスクリームやスナック菓子がはなせない
- ① 料理に砂糖を使う事が多い
- ① 夜食、間食をよく食べる
- ① お腹一杯食べないと満足しない
- ① 夕食は、だらだらと時間をかけて食べる
- ① テレビを見ながら食事をする

内臓脂肪を減らす食事のポイント

1日3食、の食事のリズムを作ることが基本です。朝食抜き、夜遅くの食事、間食の摂り過ぎ、アルコールの飲み過ぎなど、3度の食事のリズムを壊す悪い食習慣は、内臓脂肪が蓄積する大きな要因になります。

① 摂取エネルギーは減らしましょう

摂取エネルギー制限を守り、栄養のバランスのとれた

質の良い食事を心がけましょう

① 脂肪、糖質は摂りすぎないように

脂肪や糖質の摂りすぎは、エネルギーの過剰摂取に直結します。

① 野菜を十分にとる

緑黄色野菜などでビタミン、ミネラルを十分に摂取しましょう。また、野菜の食物繊維は、肥満を防ぐ働きがあります。

① 良質のたんぱく質は欠かさずに。

魚や脂身の少ない肉、大豆製品は良質のたんぱく質の供給源です。毎食食べましょう

① 禁煙する

喫煙は、メタボリックシンドロームはもちろん、さまざまな生活習慣病の危険因子になります。

社団法人日本栄養士会 「健康増進のしおり」より

灰塚 ふじ子(栄養管理室長)

## topics ボランティア活動

トピックス

当院でのボランティア活動は、平成12年、一人の方の活動により始まりました。現在では主に長崎国際大学ボランティアサークル、かしの木会、更生保護女性会(川棚社協所属)等5団体、個人10名の方が活動されています。

内容と致しましては、8病棟での洗濯物整理、病室での会話や身の援助など、ボランティアさんとの交流は患者様も大変喜ばれております。

他にも花壇の手入れや外庭清掃、総合案内では来院者の方の誘導や車椅子の方の援助などして頂いており皆様にも好評です。引き続き当院ではボランティアを募集しております。

身近なところからボランティア活動に参加されてみませんか!見学希望の方もどうぞご連絡下さい。暖かいご協力よろしくお願いいたします。🌱



清掃作業



洗濯物整理



身辺介護