

# がじまる

2011



4

●今月の特集  
前立腺肥大症という病気

●ヘルス・アップ・ノート  
上手に受けようがん検診



春更けて  
諸鳥啼くや  
雲の上

前田 晋羅

医療法人沖縄徳洲会 中部徳洲会病院 地域医療連携室広報

所在地 〒904-8585 沖縄県沖縄市照屋3丁目20番1号 (098)937-1110(代) FAX (098)937-9595  
ホームページ <http://www.cyutoku.or.jp> E-Mail [daihyo@cyutoku.or.jp](mailto:daihyo@cyutoku.or.jp)

あきなわ徳洲苑 ☎(098)939-8405	徳洲会伊良部島診療所 ☎(0980)78-6661
徳洲会ハンビークリニック ☎(098)926-3000	宮古島徳洲会病院 ☎(0980)73-1100
与勝あやはしクリニック ☎(098)983-0055	石垣島徳洲会病院 ☎(0980)88-0123
よみたんクリニック ☎(098)958-5775	徳洲会新都心クリニック ☎(098)860-0755

## 東北地方太平洋沖地震への医療支援活動について

・被災されました皆様にお見舞いを申し上げます。

平成23年3月11日(金)14:46ごろに発生しました東北地方太平洋沖地震に対して徳州会では、地震直後の同日16:00にTMAT(徳州会医療援助隊)の先遣隊3名を派遣。大規模の被害が想定されると判断して翌日には医師7名、看護師22名を含む総勢80名を派遣しました。その後も随時派遣し18日現在では医師20名、看護師39名、薬剤師・管理栄養士・事務職など140名が被災地に入り医療支援活動を行っております。当院からも医師2名、看護師4名を派遣。徳州会グループでは私達の使命として、今後も長期的に医療支援活動を全力投球で行ってまいります。がんばろう日本!



## 医療法人 沖縄徳州会 中部徳州会病院

### 医療法人 沖縄徳州会の基本理念

当院は、下記の事項を遵守して、「いつでも、どこでも、だれもが安心して最善の医療を受けられる社会」を目指します。

#### ◆基本理念◆

——**生命だけは平等だ**——

- 生命を安心して預けられる病院
- 健康と生活を守る病院

#### ◆基本方針◆

1. 年中無休・24時間オープン
2. 患者様からの贈り物は一切受け取らない
3. 医療技術・診療態度の向上にたえず努力する

#### ◆患者様の権利◆

1. 平等かつ安全で良質な医療を受けることができます。
2. ご自身の病気や治療方針について、分かりやすく十分な説明を受けることができます。
3. 医師から提示された治療方針については、患者様ご自身で選択し、決定することができます。
4. 患者様のプライバシーは常に保護・尊重されます。
5. 当院に対する「意見・要望・苦情」は遠慮なく申し出て下さい。
6. 所定の手続きにより診療録及び診療報酬明細書の開示を求めることができます。
7. 患者様は、他院を含め主治医以外の医師の意見(セカンドオピニオン)を聞くことができます。
8. 個人の尊厳は保たれます。

### 職業倫理

私たちは患者様の病を癒す事を目的とし、人間の生と死と病に直接関わる医学・医療の職業専門家として、社会的・倫理的責任を負い、人間の尊厳と患者様の人権を守り、患者様中心の医療・看護に向けて医療技術・診療制度の向上に絶えず努力し、その使命と義務を遂行することを誓います。

### 倫理原則

- ①私たちは人間の尊厳への同情と尊重の念をもって適切な医療を与えることに貢献しなければならない。
- ②私たちは法律を遵守するとともに、患者様の利益を守るための努力すべき責任を負わなければならない。
- ③私たちは患者様の権利を尊重し、法律の制約の範囲内で患者様の秘密を擁護しなければならない。
- ④私たちは医学的知識・医療技術の向上に絶えず努力しなければならない。また相互に関連する情報を患者様及び一般の人びとに提供及び公開しなければならない。
- ⑤私たちは地域社会を改善するための諸活動に積極的に参加し地域社会に貢献しなければならない。
- ⑥私たちはヘルシンキ宣言・リスボン宣言・ジュネーブ宣言を尊重し、それに法って日頃の医療活動に当たらなければならない。

※ヘルシンキ宣言

(ヒトを対象とする医学研究の倫理的原則)

※リスボン宣言(患者の権利に関する世界医師会宣言)

※ジュネーブ宣言(医の倫理の国際綱領)

# 下肢静脈瘤 専門外来のご案内

## ●下肢静脈瘤とは？



あしの静脈がこぶのようにふくらむ病気で、5～10人に1人にできます。静脈内の弁が壊れて、血液の逆流が起こり、静脈が拡張します。

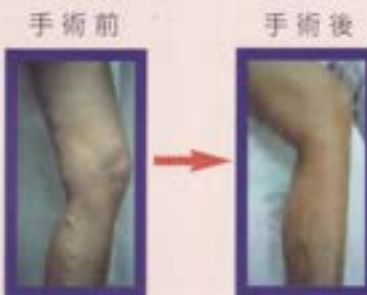
## ●下肢静脈瘤の最新治療

### レーザー治療 (Cool Touch)



静脈に、細いレーザーファイバーを挿入し、内側からレーザーをあてて静脈を閉塞させる方法です。従来のレーザー機器より波長が長くなり、患者さまの負担が大幅に減りました。

### 治療の成果



レーザー治療で、めざましい回復

## ●日常生活で気をつけること



長時間の立位を避ける 弾力ストッキングの着用



睡眠時、下肢を挙げる 妊娠時、特に注意

## 下肢静脈瘤外来

担当医師 池村 綾

中部徳洲会病院 別館 毎週月曜日 PM14:00～PM16:00

すっかり春の陽射しが感じられるようになり、「野遊び」や「磯遊び」にちょうどよい季節となりました。昔は、重箱にちそうをつめて野や磯に出かけ、河原などにかまどを作つて煮炊きをして、自然のなかで食事をいただき、花をつんだり、また潮干持りをして楽しんでちそうです。

本来、野遊びや磯遊びは、自然に対する信仰から行なわれていたといえます。農作業や漁労に入る前の、労働を休まなければならない物忌みの春の1日に、野や磯に出かけ、そこに住む神様を迎えに行く、という意味合いがあったそうです。

春という季節は、山の神が里に下りてきて田の神となり、農業が順調に行なわれることを見守ってくれる季節で、その神は、秋になるとまた山に帰っていくと信じられていました。神は、亡くなった祖先たちの靈魂でもあるとされ、その魂は屋根の棟にあがり、そして村はずれの一本の木に宿つて、それから1年たつと、山に入つて神になると考えられていました。野遊びは、みんなでその神様と、供物であるちそうを食べ、靈力をいただくという意味をもっていたのです。

野遊びや磯遊びを行なう時期は、地方によつて異なりますが、旧暦の3月3日の上巳の節句、

4月8日の卯月八日にあわせて行なうことが多いようです。磯遊びは、3月から5月にかけての大潮（潮の満ち引きの差が大きい時期）のころ、潮の引いた時間に行なわれました。春の行楽の代表ともいえる潮干持りは、この磯遊びが原型となつていようです。地域によつては、笛、太鼓や鼓、三味線などのお囃子を載せた船が漕がれ、浜辺が人で埋めつくされるほどの盛況だったとされています。

さて、春は、食べ物「苦み」を味わう季節ともいわれます。春に芽吹くさまざまな野草は、大地の生命力があふれる食材です。

野遊びの際にはふきのとうや、たらの芽などをつみ、その苦みを味わい、また、咲きほこる藤やつつじ、石楠花をめでて楽しみましょう。これらの花は、豊かな実りを予感させるものとして、鑑賞されていたといえます。

春はまた、出逢いの季節でもあります。昔は野遊びの日に、男女が歌を詠み合ったり、結婚を約束したりしました。たまには大切な人に、季節が感じられる花を、贈ってみるのもいいかもしれません。



歳時記

野遊びを  
楽しむ

多くの男性が悩んでいる…



# 前立腺肥大症

## という病気

“おしっこ”の悩みは、人には相談しづらいものです。男性の場合は、50歳をすぎた頃から、**勢いがない、回数が増えた、時間がかかる**、などの悩みを抱える人が増えてきますが、その多くは、前立腺肥大症を原因としています。“おしっこ”のトラブルを歳のせいと見すごさず、この病気について、正しく理解しておきましょう。

### 前立腺肥大症は、中高年男性に特有の病気です

前立腺は、男性だけにある生殖器の一つで、精液の一部となる前立腺液を分泌しています。若い人では、栗の実ほどの大きさで、重さも20g程度ですが、一般に50歳を超えた頃から、ほと

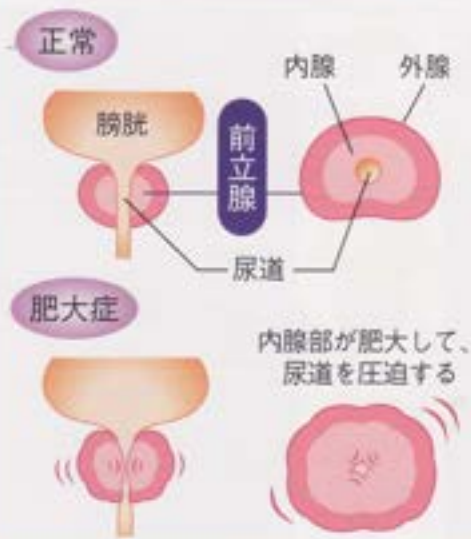
んどの男性が、年齢とともに肥大していきま。大きい人では、200gほどになるケースもあるそうです。年代別のデータによると、60歳代で約50%、70歳代で約70%、80歳代では約80%の男性にみられるといわれています。

膀胱の出口部分に位置する前立腺は、尿道をぐるりと囲むように存在しています。そのため、前立腺液を作る以外にも、すぐ下にある尿道括約筋といっしょになって、尿を膀胱内のためにいたり、あるいは尿道へ導くなど、排尿をコントロールする働きも担っているのです(図1)。

#### 前立腺の位置と構造



#### 前立腺肥大症の仕組み



この前立腺がなぜ肥大するのか、はっきりした原因はまだ判明していません。しかしながら、男性ホルモンが深く関与していることがわかっており、男性の生理的な老化現象の一つだと考えられています。

また、左の図のように、肥大するのは尿道に近い内腺とよばれる部分のため、肥大の程度が進むにつれて、真ん中を通る尿道が徐々に圧迫されていきます。その結果、尿の出が悪くなる、頻尿になる、残尿感があるなどの、排尿障害が起こりやすくなります。前立腺の肥大自体は、多くの男性にみられるものですが、こうした症状が現われてはじめて、前立腺肥大症と診断されるのです。

図1

自己チェックシート ■最近1か月間で、こんな症状はありましたか？

- ① 排尿後にまだ残っている感じがある
- ② 排尿後2時間以内に、もう一度トイレに行かなければならない
- ③ 排尿の途中で、尿が途切れる
- ④ 排尿をがまんするのがつらい
- ⑤ 尿の勢いが弱い
- ⑥ 排尿開始時に、いきむ必要がある

- ない・・・0点
- あまりない・・・1点  
(5回に1回未満)
- まれにある・・・2点  
(2回に1回未満)
- 時々ある・・・3点  
(2回に1回程度)
- よくある・・・4点  
(2回に1回以上)
- いつもある・・・5点

⑦ 就寝中、何回トイレに起きるか

● 回数=点数とする

※点数の合計を出して、症状の程度を判定する

0～7点

軽症

8～19点

中等症

20～35点

重症

“おしっこ”の悩み、あなたにはありませんか？

とはいっても、肥大の程度と排尿障害の度合いは、必ずしも一致するものではなく、前立腺肥大だからといって、すぐに治療が必要という

わけではありません。治療が必要かどうかは、前立腺の大きさではなく、患者さん個人が、現在の排尿の状態をどう感じているか、あるいは日常生活にどれくらい支障をきたしているか、などによって診断されるものなのです。

そのような自覚症状を点数で表わし、客観的に判定するのが「国際前立腺症状スコア（I-PSS）」で、前立腺肥大症の問診の際などに、よく用いられます。図2は、それをもとに作成した自己チェック表です。50歳以上の男性で、日頃、おしっこの不調を感じている人は、チェック表を使って、自己診断を試みましょう。

前立腺肥大症という病気自体は、直接、生命の危険を伴うような病気ではありません。それでも症状が進行すると、尿が出きらずに残尿が増えたり、尿が出なくなる尿閉を起こしたり、

さらには腎臓の機能が低下する慢性腎不全をまねく恐れもあります。

排尿のトラブルは、だいたい図3のような段階を経て進行していきますが、歳のせいと見すごされ、放置している人が多いのが現状です。排尿に異常を感じたら、まずかかりつけ医に相談してみることを、お勧めします。

症状に応じた治療を受けて、生活の質を改善しよう

前立腺肥大症の診断では、最も重視されるのが問診です。排尿の状態や、日常生活で不便を感じていることがあれば、詳しく医師に伝える

ようにしてください。そのうえで、排尿障害が前立腺肥大症によるものなのか、また重症度はその程度かを判断するために、次のような検査

症状の進行




刺激症状期		<p><b>残尿なし</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・尿の回数が増える</li> <li>・尿に勢いが弱い</li> <li>・排尿に時間がかかる</li> <li>・尿がすぐ出ない</li> </ul>
残尿発生期		<p><b>残尿量30～150ml</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いきまないと尿が出ない</li> <li>・途中で尿が途切れる</li> <li>・残尿感がある</li> </ul>
慢性尿閉期		<p><b>残尿量150～300ml</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・尿が出なくなる</li> <li>・尿がダラダラと漏れるようになる</li> <li>・腎機能障害が起こる</li> </ul>

図3

図2

が行なわれます。

【直腸指診】：肛門に指を挿入し、直腸の壁を隔てて前立腺を触診する。肥大しているかどうかや、硬さを診断することができる。

【超音波検査】：下腹部に超音波（エコー）をあて、前立腺の大きさや、膀胱内の残尿を映し出す。

【血液検査】：前立腺がんを識別するために、腫瘍マーカー（前立腺特異抗原）を調べる。

【尿流量測定】：尿の勢いや出かたを測定する尿流計に排尿し、障害の状態や程度を調べる。

どの検査も、強い痛みを伴うものではありませんので、心配せずに検査を受けましょう。

前立腺肥大症の治療は、排尿障害を軽くし、患者さんの生活の質を改善することを、第一の目的としています。症状がそれほど重くない場合（刺激症状期、残尿発生期の軽度）には、薬を用いた治療が中心となります。

◆**α遮断薬**：前立腺や尿道の筋肉をリラクセスさせ、尿道を広げて尿が出やすいようにする。

◆**抗男性ホルモン薬**：肥大の原因となる男性ホルモン（テストステロン）の作用を抑え、前立腺を小さくする。

また、薬では症状の改善がみられない場合や、残尿が多い、尿閉を繰り返すといった重症のケース（残尿発生期の重度、慢性尿閉期）では、外科的な治療が必要になることもあります。内視

鏡を使って尿道の圧迫を取り除く治療法が一般的で、代表的なものには、電気メスを使う（TURP）と、レーザーを照射する（HoLEP、HoLAP）の2つがあります（図4）。手術時間は、いずれも1〜2時間程度です。

“おしっこ”の不調を感じたら、積極的に受診を！

前立腺が肥大する最大の原因は、加齢です。これは防ぎようがありませんが、日常生活のなかで、前立腺や尿道への刺激をできるだけ避けるようにすれば、排尿障害の悪化を防ぐことは可能です。図5のようなセルフケアを、ぜひ心がけてみてください。

また、前立腺肥大症と前立腺がんは、まったく別の病気で、「肥大症があるから、がんになりやすい」ということも、一切ありません。ただし、自覚症状や発症しやすい年代は、共通しています。がんの早期発見という意味も含めて、男性は、50歳を過ぎて尿のトラブルを感じたら、積極的に病医院で検査を受けるとよいでしょう。

外科的な治療法



TURP  
先端に電気メスを装着した内視鏡を、尿道口から入れ、肥大した前立腺を少しずつ取り除く。がんとの識別も可能。



HoLEP  
ホルミウムレーザーを照射する装置を内視鏡につけて、尿道から入れ、肥大した内腺にレーザーをあてて、くり抜くように切除する。一方、HoLAPは、レーザーで水を解かすように、内腺を焼き消す。

図5

図4

排尿障害を防ぐために

- 尿意があったら、すぐトイレに行く。
- 食物繊維を多く摂ったり、運動を心がけるなどして、便秘にならないようにする。
- 長時間、座ったままの姿勢を続けない。
- 水分を充分摂るようにし、アルコールは控えめにする。
- 入浴などで血液循環を良くし、下半身が冷えないようにする。
- 油辛食品など、刺激の強い食べ物を摂りすぎない。
- 薬のなかには、一時的に排尿障害を伴うものがある。他の薬を服用している場合には、受診の際に、必ず医師に相談する。



緑黄色野菜がなかなかとれない...  
と思ったら

# サニーレタスの ガーリックサラダ

1人あたり 162kcal



- 材料 (2人分)**
- サニーレタス.....1/4株
  - オリーブ油.....大さじ1/2
  - ツナ缶 (小).....1/2缶
  - にんにく.....1かけ
  - 黒オリーブ... (粗みじん) 大さじ1
  - ◇ マヨネーズ.....大さじ1
  - しょうゆ.....大さじ1/2
  - 粒マスタード..... 小さじ1

**作り方**

- 1 サニーレタスは食べやすい大きさに手でちぎって、水気を切っておく。にんにくはみじん切りにする。
- 2 ツナ、にんにく、オリーブと◇を合わせる。
- 3 オリーブ油をサニーレタスにからませ、2を加えてよく混ぜる。

レタスはサラダの主役級ですが、一般的に生野菜で食べるサラダには淡色野菜が多くなりがちです。ただし、普段私たちがレタスといっているのは、球状に葉が巻かれる玉レタスという種類で、レタスには他に、サニーレタスのような球状にならない種類があります。これらは、玉レタスに比べるとビタミンやミネラルの含有量が格段に高く、立派な緑黄色野菜の仲間になります。緑黄色野菜はとるのがむずかしいと感じていたら、サラダにサニーレタスやサラダ菜を使うのがおすすめ。サンチュやロメインレタスも、緑黄色野菜のレタスです。

★はラッキースポット  
◆はラッキーポイント

## 今月の 占星術 星座

西洋占星術 りんね



- |   |  |
|---|--|
| <p><b>おひつじ座</b><br/>3/21 ~ 4/19<br/>♈</p> <p>小さな願い事が叶いそうな時です。今まであきらめていたことに、チャレンジするのもおすすめ！ 浪費にはご注意ください。<br/>★ 水辺 ◆ 写真</p>  | <p><b>てんひん座</b><br/>9/23 ~ 10/22<br/>♏</p> <p>現実や責任から、顔をそむけてしまいたくなるかも…。今を大切にすれば、しっかりと明るい未来につながっていきます。<br/>★ 駅 ◆ 友達</p>           |
| <p><b>おうし座</b><br/>4/20 ~ 5/20<br/>♉</p> <p>家族や友達、仕事仲間など、周りの人とのコミュニケーションを大事にすると、新しい発見がありそうです。出会いを大切に！<br/>★ 映画館 ◆ お茶</p>  | <p><b>さそり座</b><br/>10/23 ~ 11/21<br/>♏</p> <p>プライドをもつのは大切ですが、そこにこだわり過ぎないように心がけて。謙虚さも必要な時です。<br/>★ 南 ◆ 白い服</p>                    |
| <p><b>ふたご座</b><br/>5/21 ~ 6/21<br/>♊</p> <p>計画性をもって行動すると、満足のいく結果になりそうです。思いつきの行動は、後で後悔しそうなので、考え直して！<br/>★ デパート ◆ マグカップ</p> | <p><b>いて座</b><br/>11/22 ~ 12/21<br/>♐</p> <p>思うように動けなくて、いらいらしがちですが、もう1度周りを見ると、思いがけない発見がありそう。焦らないで！<br/>★ 雑貨屋 ◆ チームワーク</p>        |
| <p><b>かに座</b><br/>6/22 ~ 7/22<br/>♊</p> <p>今は、充電すると良い時です。視野を広げるためにも、ゆっくり休息して、次にくるチャンスに備えてください。<br/>★ 自宅 ◆ 数字の4</p>        | <p><b>やぎ座</b><br/>12/22 ~ 1/19<br/>♐</p> <p>新しい出会いやチャンスを大切に。不安が募ることもあると思いますが、それは転換期が訪れたサインでもあるのです。<br/>★ 本屋 ◆ 赤い小物</p>           |
| <p><b>しし座</b><br/>7/23 ~ 8/22<br/>♏</p> <p>周囲の人と意見が対立してしまいそう…。頑なな考えを一度わきに置いて、時には譲ることも必要です。<br/>★ 公園 ◆ 時計</p>              | <p><b>みずがめ座</b><br/>1/20 ~ 2/18<br/>♏</p> <p>疲れがたまっている時、スタミナ切れに充分気をつけて！ 1人の時間をのんびり過ごすなど、リラックスを心がけましょう。<br/>★ 自然のある場所 ◆ スキンケア</p> |
| <p><b>おとめ座</b><br/>8/23 ~ 9/22<br/>♏</p> <p>お仕事に任されたり、人から頼まれ事をされるなど、あなたの存在がクローズアップされる時。余裕の対応を心がけて！<br/>★ カフェ ◆ 笑顔</p>     | <p><b>うお座</b><br/>2/19 ~ 3/20<br/>♏</p> <p>対人運が活発になりそうです。楽しい時間を過ごせますが、自分のペースを乱されないように、無理は避けて。<br/>★ イベント会場 ◆ 和食</p>              |



# おうちで トレーニング

「身体を動かすことは健康にいい」と解っていても、なかなか実行には移せないものです。まずは、自宅でできる簡単なストレッチやエクササイズから、始めてみませんか。あなたの健康づくりに、ぜひ役立ててください。

## 肩こりの予防・解消に

### ●効果UPのために！

背中や肩まわりの筋肉の緊張を和らげ、血行をよくしましょう。息を大きく吐きながら、筋肉を伸ばすようにしてください。



背筋を伸ばして、肩の力を抜く。右手を左肩にのせ、次に左手を右腕の下から入れて右肩にのせ、胸の前で交差させる。



息を吐きながら、ゆっくりと頭を下におろし、胸を後ろにひくようにして、肩甲骨を広げ、5秒間静止する。①の姿勢に戻して、3回繰り返す。交差している手を反対にして、同様に行なう。



両足を肩幅に開き、腕を伸ばして、身体の後ろで手を組む。肩の力を抜いて、背筋を伸ばす。



息を吐きながら、ゆっくりと腕を背中から離し、あごを上へあげて、目線も上を見る。肩甲骨を寄せ合わせるように意識して、気持ちよく伸ばす。①の姿勢に戻して、3~5回繰り返す。

トレーニングは、毎日続けることによって、効果が現われるものです。面倒と考えず、毎日の生活に、積極的に取り入れるようにしましょう。

お年寄りの介護をするうえで、最も重要な点は何かといえば、それは「できるだけ寝たきりにならないようにする」ということです。

寝たきりのきっかけとしては、例えば脳卒中や骨折などが挙げられますが、実は病气やけがそのものよりも、必要以上に床にふせていた結果、逆に心身の衰えが進んでしまい、そのまま寝たきりになってしまうケースが、とても多いのです。また、ついつい過保護になったり、あるいは、寝ていてもらったほうが楽と安易に考えるなど、介護する側の問題で、寝かせきりにしてしまうことも、決して少なくありません。

寝たきりの多くのケースは、適切なりハビリと介護によって、十分に予防することが可能です。そこで大切なのが、お年寄りに何ができて、何が不自由なのかを、よく見極めること。そして、自力でできることは自分でしてもらい、必要などころだけをお手伝いして、お年寄りの自立心を尊重することが、肝要だといえます。

そのための具体的なポイントをまとめたのが、**「寝たきりゼロへの10か条」**です(下図)。これらの項目に留意して、お年寄りとともに、健康管理と寝たきり予防を心がけていきましょう。

## 寝たきりゼロへの10か条

### 寝たきりゼロへの10か条



1

脳卒中と骨折予防  
寝たきりゼロへの第一歩  
※寝たきりの原因をなくす

2

寝たきりは寝かせきりからつくられる  
過度の安静 逆効果  
※寝たきりをつくらない

3

リハビリは 早期開始が効果的  
始めよう  
ベッドの上から訓練を  
※早期のリハビリが重要

4

暮らしのなかでのリハビリは  
食事と排泄、着替えから  
※生活のなかでもリハビリを

5

朝起きて  
まずは着替えて身だしなみ  
寝食分けて 生活にメリハリ  
※暮らしにメリハリをつける

6

「手はだしすぎず 目は離さず」  
が介護の基本  
自立の気持ちを大切に  
※主体性や自立性を尊重する

7

ベッドから 移ろう移そう  
車いす  
行動広げる 機器の活用  
※介護機器を積極的に活用する

8

手すりつけ 段差をなくし  
住みやすく  
アイデア生かした 住まいの改善  
※住まいの環境を整備する

9

家庭でも社会でも喜び見つけ  
みんなで防ごう 閉じこもり  
※積極的に社会参加を

10

進んで利用 介護サービス  
寝たきりなくす  
人の和・地域の輪  
※介護・福祉サービスを活用

厚生労働省提言「寝たきりゼロへの10か条」をもとに作成



## ヒブ Hib感染症

### 【どんな病気】

Hib感染症は、「ヘモフィルス・インフルエンザ菌b型」という細菌によって引き起こされる、感染症のことです。ちなみに、インフルエンザウイルスとは関係ありません。

ウイルスはのどから入り、そのままでは病気にならないのですが、血液や肺の中に侵入することで、脳を包む髄膜、のどの奥の喉頭蓋、肺などに炎症を起こします。日本では年間約600人が、重いHib感染症である細菌性髄膜炎にかかっており、とくに5歳未満の乳幼児がかかりやすくなっています。

### 【症状や経過】

Hibが脳を包む膜に直接つ

き、脳のなかに膿がたまったり、脳脊髄液が増える水頭症になることもあります。

病気のはじめは、かぜなどとの区別がつきにくく、血液検査でもあまり変化がみられないため、診断は遅れがちになることが多くなります。そのあとで、徐々にけいれんや意識障害が現われるようになります。そのうえ抗菌薬が効かない耐性菌も多く、治療がむずかしい病気です。

死亡率は5%ほどにものほり、患者さんの15~30%くらいには、脳に後遺症が残るようです。髄膜炎による後遺症としては発達、知能、運動障害などのほか、聴力障害が起こることがあります。

### 【予防のために】

2008年からHibワクチン（不活化ワクチン）「アクトヒブ」の任意接種が可能になりましたので、生後2か月以上から5歳未満のお子さんがいたら、早め

に予防接種を受けさせましょう。

ワクチンの接種回数は、年齢により異なります。生後2か月~7か月未満は、4~8週間隔で計4回。7か月~1歳未満は4~8週間隔で2回と、その2回めの接種から約1年後に1回の計3回。1歳から4歳までは、1回です。3種混合ワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンとの同時接種も可能です。

他の薬の場合と同じように、ワクチン接種にはアレルギーを起こす可能性があります。深刻な副作用は非常に少ないとされています。

### ここがポイント

症状の重い病気なので、接種可能な年齢になったら、早めに予防接種を受けさせましょう。

※厚生労働省は3月4日、ヒブワクチンと小児用肺炎球菌ワクチンの同時接種を受けた乳児の死亡報告を受け、両ワクチンの接種を当面見合わせるよう、自治体などに通告しました。今後の報道にはご注意ください。

## ？お薬のなぜ？何？？

# Q

お薬に、さまざまな形や色があるのは、どうして？

実は、だいたいどのお薬も、白っぽい散剤（粉薬）として作ることができます。しかし、お薬の効きめを最も効率よく、しかも安全に発揮させるためには、さまざまな工夫を加える必要がありました。お薬にいろいろな形や色が生まれてきたのは、その工夫の結果だといえるのです。

お薬の形は「剤形」とよばれ、大きく内用薬と外用薬に分けら

れます。おもな剤形には、次のような特長があります。

### 【内用薬】

●錠剤…成分を安定化させ、効率的に持続時間が調整しやすくなっているのが利点。また、劣化するのが遅く、携帯にも便利。

●散剤…体内で溶けやすく、効果が素早く発揮される。ただし、むせて飲みにくいことも。

●液剤（シロップ剤）…子ども用

のお薬に多いタイプ。飲みやすく、比較的速く作用する。

### 【外用薬】

●貼付薬…皮膚に直接貼りつけるため、お薬の成分が毛細血管から吸収され、患部にダイレクトに効くのが長所。

また、お薬本来の色はいたってシンプルで、基本は白です。それでもさまざまな色があるのは、間違えないで飲むための工夫なのです。お薬を複数使っても、「白い錠剤を1錠と、黄色の錠剤を2錠」と覚えれば、飲み間違いを減らせますよね。

上手に受けよう

# がん検診

がんを防ぐ手段としては、1つががんになるのを防ぐ「一次予防」。もう1つが、がん検診です。検診はすぐに受けることができ、おもながんにおいて有効な対策になります。検診の目的は、がんを早期に発見し、早期のうち適切な処置を行ない、死亡率を減らすことです。検診により早期に発見できれば、治療の際の身体への負担も小さくなります。

## ●なぜがん検診が必要か

がんは一般に、発がんから長い時間をかけ、発見可能な早期がんになり、さらに時間をかけて、症状をきたす進行がんになります。この経過は、がんの部位によって異なり、すぐに進行がんになるものも、早期がんから比較的ゆっくりと進行がんになるものもあります。

検診に向くがんは、早期がんの期間が長いがんです。そしてそのなかには、死亡率の高い「胃がん」「大腸がん」「乳がん」「子宮頸がん」なども含まれています。

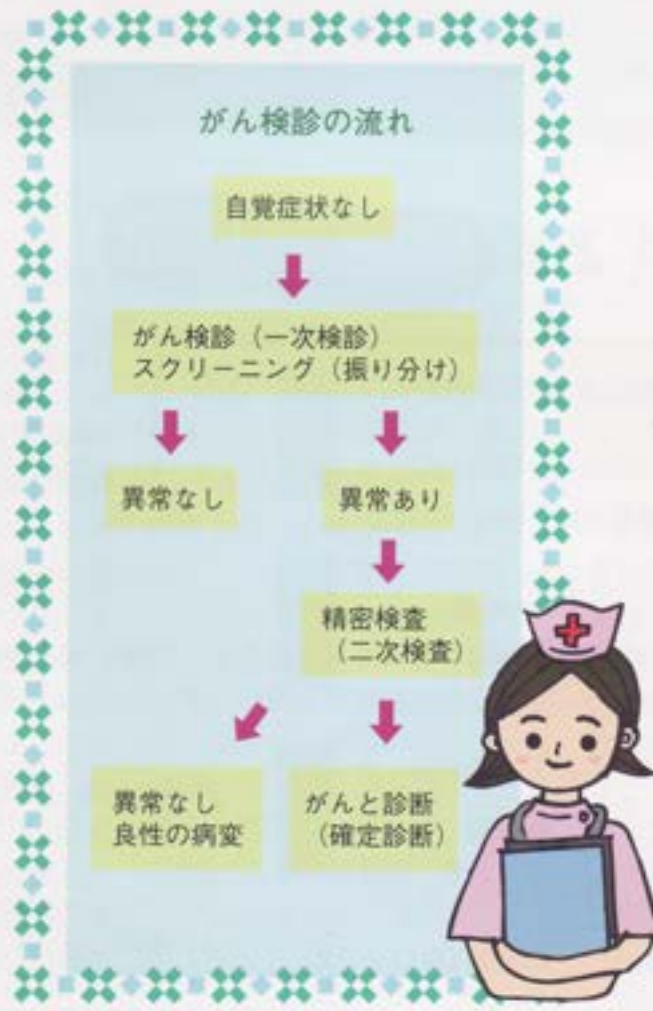
検診による早期発見・早期治療で、がんによる死亡はかなり防げるのです。しかし、現状でのがん検診の受診率は、該当年齢の10〜20%程

度となっています。その背景には、がん検診への誤解があるようです。

それは、検査は症状がでてから行けばいい、と考えている人が多い点です。そもそも検診は、日常生活を送る上でとくに健康上の大きな問題を抱えていない、無症状の人を対象としています。そして、多くのがんは、自覚症状が現われてから病院に行くのでは、遅いのです。

例えば大腸がんでは、症状のない段階での治療率は90%以上ですが、転移が始まり症状が自覚される段階になると、10〜20%となってしまいます。ですから、がん検診は、いまは元気に生活している人にこそ、治療につながる早期がんの発見に役立つのです。

すでに何か自覚症状がある方は、なるべく早く、医療機関を受診する



## ●どう検診を受けるか

ことをおすすめします。

がん検診の目的は、がんを見つけ、ることだけではありません。検診の

対象となる人たちの死亡率を低下させることが、むしろ第一の目的です。現在日本では、「がん検診ガイドライン」が定められています(次ページ)の図)。これらの5つのがんは、それぞれ特定の検診を受けること

種類	年齢	受診間隔	検診方法	リスク
胃がん	40歳以上の男女	年1回	バリウムという造影剤と、発泡剤を飲んで胃を膨らませ、撮影する胃のエックス線検査。	ピロリ菌に感染している、たばこを吸う、塩辛いものが好き、野菜や果物をほとんど食べないなど。
大腸がん	40歳以上の男女	年1回	便潜血反応検査で、便中の血液の有無を調べる。	血縁者に大腸がんの人がいる、飲酒の習慣がある、タバコを吸う、肥満、運動不足など。
肺がん	40歳以上の男女	年1回	末梢型肺がん、中心型肺がんに分けられる。前者には胸部エックス線検査、後者には痰を採取する喀痰細胞診が有効。	タバコを吸う、身近にタバコを吸う人がいる、アスベストの吸入歴があるなど。
乳がん	40歳以上の女性	2年に1回	視触診とマンモグラフィー。後者は乳房をはさんで平らにして撮影し、良質の画像を得ることができる。	出産の経験がない、閉経が遅い、長期間のホルモン補充、血縁者に乳がんになった人がいる場合など。
子宮頸がん	20歳以上の女性	2年に1回	子宮の入り口付近の細胞を、綿棒のような器具でこすり取る。	性交渉による、おもにヒトパピローマウイルスへの感染。性体験のある女性は誰でも可能性がある。

で、早期発見の効果が科学的に証明されています。また、検診の推奨年齢も決められており、それより若い年齢で受けても、メリットは少ないとされています。該当する年齢に達している人は、積極的にがん検診を受けるようにしましょう。

一方で、「がんがある」とわかるのは、大きさが1cmほどになってからだといわれています。1〜2cmぐらいで見つかった場合には、早期がんのことが多いといえます。

がんがこの大きさになるには、およそ1年ほどとされているので、1〜2年の間隔で繰り返し受けることも、重要なポイントです。それぞれの検診には、推奨されている受診間隔があるので、定期的に検査を受けるようにしてください。

がんでの死亡率を下げるためには、治療技術の進歩と検診の積極的な受診、生活習慣の改善という三つの柱が重要になります。検診をきちんと受けるとともに、食事への配慮や運動の心がけ、また禁煙への意識を高めることが大切だといえます。

### 要精密検査といわれたら

がん検診で、「がんの疑いがあるので精密検査を受けてください」という結果が届いたら、必ず受けるようにしましょう。日本では、検診で陽性とでも、精密検査を受けない人が、30%以上もいるのです。

「異常あり」とされても、実際にはがんが見つかる人は、それほど多くありません。例えば、1万人が大腸がん検診を受けると、620人ほどが要精密検査と診断され、そのうち15人程度、大腸が

ん患者さんが見つかるといった割合です。

検診で見つかるがんは、ほとんどが早期がんだといわれています。今や、早期で見つければ、がんは決してこわい病気ではありません。結果をきちんと受け止め、正確な診断と適切な治療を受けることが、最も重要なのです。

いつできるかわからないがんを、いち早く見つけるためには、高額な検診を1度だけ受けるより、安価で負担の少ない検査を毎年受けるほうが効果的で、また死亡のリスクも、確実に下げることができます。



# 研修へ参加して

「人工心臓」と聞いて皆様はどのようなものを想像しますでしょうか？  
未来の夢？ロボットみたいな感じ？非現実なもの？そんな物あるの？…



臨床工学部 臨床工学副技士長 仲地勝弘

平成23年1月23日から2月4日までの2週間、私は「国立循環器病研究センター循環器病従事者研修 臨床工学課程 体外循環」へ参加いたしました。

見る・聞く・触れるもの全てがとても貴重で大切な経験となりました。また沖縄に住んでいると、見る事の出来ない雪も何年かぶりに見る事ができました。

ちなみに体外循環とは主に心臓血管外科手術などの際に用いられる心臓と肺の機能を代行する人工心肺装置操作の事を指します。



機能代行



## 植込み型補助人工心臓の保険適応承認

研修中、特に印象に残っている事がありました。それは体外式補助人工心臓を装着した方々がリハビリに励む姿でした。文頭にて人工心臓について問いかけをしましたのは、一般の方にとって補助人工心臓とはどの程度認知されているのかな？と思ったからです。

新聞やインターネットなどでご存じの方もいらっしゃると思いますが、今年の4月より新たな植込み型補助人工心臓が保険適応とされます。日本での補助人工心臓の普及は着実に前進しております。もしかするとそう遠くない未来に補助人工心臓を装着した方々が町を歩く姿が普通に見られるようになるかもしれません。



写真はホームページより引用

左： EVAHAERT

右： DURAHAERT

## 臨床工学技士とはどのような職業？

私達は生命維持管理装置と呼ばれる医療機器の操作や保守管理を業とする職業であります例えば人工透析(腎臓)や、人工呼吸器(呼吸)、人工心肺(心臓や肺)等の医療機器操作・管理を行っております。主に透析センターや手術室、集中治療室などで業務しております。

## 「37 (さんなな) 運動

～みんなで仲良く健康づくり～

当院からも参加

沖縄市では、今年も3月7日月曜日に、ヘルシーおきなわシティ2010として「37運動」と題し、各自治体でさまざまな講座を開催しました。当院も室川自治会にて栄養士・崎原富士江先生による健康講話「減塩・減脂の食事のポイント」でお手伝いをさせて頂きました。講話終了後には多くの質疑が飛び交い市民一人ひとりが、日々からの健康づくりに取り組むきっかけになったと思います。当院では今後もこのような活動に参加していきたいと思っています。



当院でも下記のような演題で、おでかけ出張講座を行っております。

1 「大腸ガン」	16 「小児の感染症」	28 「食中毒対策」
2 「子宮筋腫塞栓術」	17 「感染症について (ノロウイルス)」	29 「認知症について」
3 「乳ガン」	18 「動脈硬化について」	30 「めまいについて」
4 「一次救命処置法」 AED使用	19 「CTとMRI検査の違いについて」	31 「熱中症について」
5 「生活習慣病について」	20 「インフルエンザについて」	32 「脳外科のしびれについて」
6 「糖尿病について」	21 「お薬の飲み方について」	33 「高脂血症について」
7 「介護保険について」	22 「透析について」	34 「五十肩と肩こり」
8 「クモ膜下出血について」	23 「疥癬について」	35 「子宮ガン検診を受けましょう」
9 「下肢静脈瘤について」	24 「肩こり体操」	36 「口腔内の白色病変」
10 「脳梗塞について」	25 「まずは食事でダイエット!!」	37 「子どもの急な発熱」
11 「胃ろうについて」	26 「頭痛の治療方法」	※その他ご希望の演題がありましたら、お気軽にご相談ください。
12 「放射線が及ぼす身体的影響」	27 「骨折の予防策」	
13 「高血圧とお薬」	<p>お気軽にお問い合わせください</p> <p>〒904-8585 沖縄市照屋3-20-1 中部徳洲会病院 地域連携室 「おでかけ健康講座」係 担当:新垣 TEL 937-1070 FAX 937-1129</p>	
14 「病院では聞けないお薬の話」		
15 「塩分量と減塩のポイントについて」		

## バレーボール部 8連覇!!



中部徳洲会病院バレー部が、3月4日～6日まで九州実業団9人制大会に参加しました。

結果は8年連続の8連覇を達成。22年度最後の大会を優勝で終わることができました。来年度も、応援して下さい皆さんの期待に応えられるよう頑張っていきます。

# 4月 MY DAILY MEMO

体温、血圧、通院日  
などのメモに…

1	金	大安
2	土	赤口
3	日	先負
4	月	仏滅
5	火	大安
6	水	赤口
7	木	先勝
8	金	友引
9	土	先負
10	日	仏滅
11	月	大安
12	火	赤口
13	水	先勝
14	木	友引
15	金	先負
16	土	仏滅
17	日	大安
18	月	赤口
19	火	先勝
20	水	友引
21	木	先負
22	金	仏滅
23	土	大安
24	日	赤口
25	月	先勝
26	火	友引
27	水	先負
28	木	仏滅
29	金	大安
30	土	赤口

むかし使った、楽しんだシリーズ①

## かまど

懐かし「もの」スタルジー



1868 江戸 | 1912 明治 | 1926 大正 | 1989 昭和 | 平成

電(かまど)は、すでに石器時代には使われていたとみられています。古くは、囲いのない直火に、鍋などを加熱していたようですが、周辺に熱が放射して逃げたり、火が風で揺らくなど効率が悪いので、土、石、セメントで加工したかまどが発明されました。

このかまどの発達により、裸火による直接的な放射熱にもさらされず、高温の炎での調理が可能になりました。調理時間の短縮や、調理方法もバリエーションが生まれ、進化をもたらしたのです。また、かまどを中心に人が集まり、多くの食事がまかなえるようになって、文明の発達にも大きく寄与しました。

日本では1950年頃まで使わ

れていたかまどですが、住宅ブームの到来により、炊事場にあった七輪やため水の瓶と一緒に消え去り、システムキッチンに変わって、あらゆる面でたいへん便利になりました。しかし今でも、一部の食処では、かまどで炊いた美味しいご飯が、口伝ての形で残されています。

戦後、食糧事情が困難だった時代、祖母や母達は、燃え盛る炎を、どんな想いで見ていたのでしょうかネ。

## 頭のストレッチ

春の陽気に誘われて、外出気分の3人。ところが下の2つの絵は、おやおやどこかが違ってます。7つのエラー、全部見つけることができますか？

