

けんこうさろん

K E N K O S A L O N

医療と病院の最新情報をわかりやすくお伝えし、すこやかライフをサポートします。

NO. 2017
211 | AUGUST

特集

消化器の病気の 最新事情

病院ウォッチング・リポート
超音波検査

ズームアップけんこう
眼瞼下垂

スコープ 医療・健康・予防

けんこうスクエア

医療用語の基礎知識

季節の「食」を楽しもう



消化器の病気の最新事情

誰もが不快と感じる、胸やけや食欲不振、腹痛などの症状は、機能低下や細菌・ウイルス感染が原因の可能性があります。体の中の広い範囲を占める消化器系の器官・臓器の役割と、病気の最新情報とともに、消化器の病気の発見・診断・治療に有効な内視鏡を活用している医療の最前線を紹介します。



イラスト/あおの なおこ

消化管と臓器の動きが密接に関連し合う消化器

消化器とは、口から食道、胃、十二指腸、小腸、大腸、肛門まで全長約9メートルもの長さでつながっている消化管と、消化を促す機能を持つ肝臓・胆のう・すい臓を含んだ広い領域を指します。

私たちの体は、食物が口から入ると、消化器官や臓器が相互に関係しながら、食べ物に含まれる栄養素を体内に吸収できる形に分解

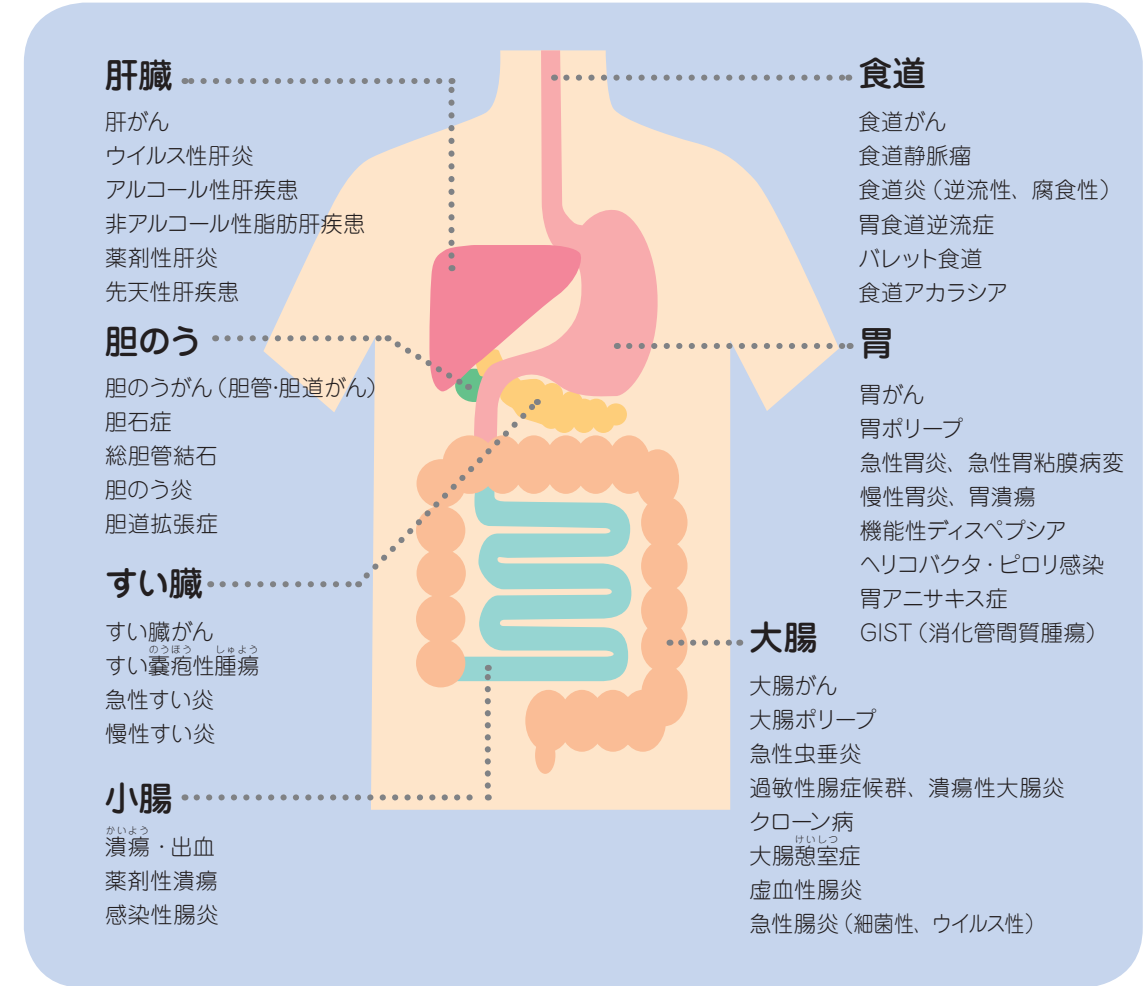
監修



東海大学東京病院
消化器肝臓センター長
内視鏡室長
消化器内科 教授
白石 光一 先生

「消化器の病気は、不規則な食生活、機能低下や細菌・ウイルス感染などさまざまな原因がありますが、検査・診断には内視鏡などの検査が大変有効です。気になる症状がある方は内視鏡検査を受けるとよいでしょう」

消化器の主な病気



したり、貯蔵したりしながら、次の器官へと送り出し、最後は老廃物として排泄します。

胸の痛み、胸やけ、げっぷ、のどのつかえや違和感、胃の痛み、胃のもたれ、膨満感、食欲不振、おう吐、腹痛、便秘、下痢などは、一般的な症状として誰もが経験するといっよいでしょう。また、具体的な症状を感じなくても、何となく体調が優れない、だるいと訴える患者さんが、消化器の病気にかかっていることもあります。

消化器は広い領域のため、病気を引き起こす原因も、機能低下や細菌・ウイルスの感染など多種多様です。

機能低下や細菌・ウイルス感染、さまざまな原因がある消化器の病気

前述したように、消化器の領域は非常に幅広く、一つひとつが独立しているのではなく、相互に作用しながら、消化機能を果たしています。各々の働きと病気について解説します。

●食道

食道は、食物をのどから胃へ送る働きをする、およそ25センチの筋肉でできた管です。食物が口から入ると、筋肉のぜん動運動、重力、嚥下によって、胃へと送られます。上部

括約筋と下部括約筋があり、下部括約筋が弛緩することによって、食物が胃に入り、食道に逆流しないような仕組みになっています。

近年、増加傾向にあるのが、下部括約筋がうまく機能しないために、何度も逆流を繰り返す逆流性食道炎です。逆流性食道炎が長期化すると、バレット食道という疾患を発症します。バレット食道とは、胃酸によって、食道壁が胃壁のように変化する疾患で、欧米では食道がんの5割を占めています。一方、日本では、アルコールやタバコによる食道がんが中心です。

●胃

胃は、食物を消化する器官です。食物が胃に入ってくると、噴門（入り口）から幽門（出口）に向かってぜん動運動をおこして、胃液を分泌して食物を消化します。消化されると幽門が開いて十二指腸に運ばれます。

かつては、胃もたれや胃の痛みがおきているのに、症状の原因となる病変が見つからない場合、慢性胃炎や神経性胃炎と診断されま

した。現在、こうした症状は、機能性ディスペプシア (FD) と診断され、薬剤の服用で、症状が大きく改善されるようになりました。胃の動きが悪い、胃の伸縮性が低い、胃酸の刺激を受けやすい、ヘリコバクタ・ピロリ (ピロリ菌) 感染による炎症など多くの原因が考えられ、ストレスも大きく影響しているといわれています。

●肝臓

肝臓は、食物から吸収した糖・たんぱく質・脂肪を元にエネルギーを作り出して貯蔵し、全身に供給する役割を持っています。また、有害な物質を分解し、脂肪の消化吸収を助ける消化液である胆汁を作って、分泌します。肝臓は、お酒の飲み過ぎで悪くなる臓器だという印象がありますが、最近では、アルコールが原因ではない非アルコール性脂肪肝が増えています。放置していると、脂肪性肝炎に進行し、やがては肝硬変・肝がんへと進行します。

●すい臓

すい臓は胃の後ろにあり、すい管を経て

ヘリコバクタ・ピロリ

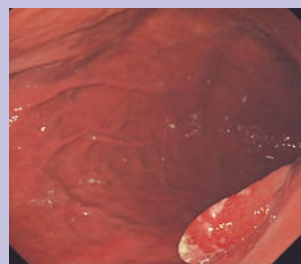
ヘリコバクタ・ピロリ (ピロリ菌) は、35年前に、強い殺菌作用のある胃に感染することが発見された菌です。胃や十二指腸に炎症をおこしている人の約90%がピロリ菌陽性者で、世界保健機関 (WHO) から1994年に、ピロリ菌感染が発がん原因に認定されています。

「ピロリ菌は、ポリープや潰瘍をおこし、胃

がんの原因になるだけでなく、胃 MALT リンパ腫、特発性血小板減少性紫斑病 (ITP) といった難病にも関係していることがわかってきました。当院では、胃や十二指腸の異常を訴える患者さんには内視鏡とピロリ菌の検査を行い、ピロリ菌陽性の方には、まず除菌することをすすめています」(白石先生)



除菌



ピロリ菌の除菌により縮小した胃ポリープ
写真提供/東海大学東京病院

小腸と糖尿病の関係

小腸は、十二指腸、空腸、回腸の3つに区分される、およそ6メートルもの長さの管です。栄養分の吸収を行うほか、ホルモンを分泌する機能も持っています。食物が十二指腸に入ると、3種類のホルモンが働いて、すい液や胆汁を分泌して消化を助け、胃液の分泌を抑制します。

最近、小腸から分泌されるホルモンについ

て研究が進み、開発されたのが糖尿病の薬です。食物を摂取して血液中の糖分が上昇すると、小腸から消化管ホルモンが分泌されます。これをインクレチンといい、インスリン分泌を促進させたり、脳に働いて食欲を抑制したりすることがわかってきました。最近では、インクレチンの働きを強める薬が、新しい糖尿病の薬として使われはじめています。

十二指腸にすい液を分泌します。また、インスリン、グルカゴン、ソマトスタチンなどのホルモンを分泌して全身で糖を代謝してエネルギーを作ったり、血液中の糖の量を一定に調節したりする機能を持っています。血糖値が低下すると、グルカゴンが分泌され、肝臓に糖を作らせて血糖値を上昇させます。インスリンが足りなくなったり、働きが弱くなったりすると、血糖値が高くなり、糖尿病へと進行します。

●胆のう

胆のうは、肝臓で分泌された胆汁を蓄える器官で、肝臓、十二指腸、すい臓とつながっています。体内に入れた食物が十二指腸に到達すると、胆のうから胆汁を十二指腸に分泌します。脂肪を摂取しすぎるとコレステロールが溜まり、やがて固まって胆石ができます。胆石は、食の欧米化や高齢化によって、増加傾向にある疾患で、痛みや発熱を伴います。

●大腸

大腸は、盲腸、結腸 (上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸)、直腸で構成される約1.6メートルの管です。腸管の壁にある血管へ水分と塩類を吸収させて、糞便を固くしたり、粘液を分泌して糞便をなめらかにしたり

します。

ヒトの腸内にはたくさんの細菌が、複雑な微生物生態系を構築しています。これを腸内細菌叢といい、その構成は食習慣や年齢などによって一人ひとり異なっています。病原菌の定着を阻害、免疫系の活性化、ビタミンの産生など有用な働きもしますが、発がん物質の産生、各種腸疾患の原因といった有害な働きもしています。肥満にも関係があるとされ、今後は、この腸内細菌叢のコントロールによって健康を保つことが注目されています。

体内の様子を見て診断できる 内視鏡検査が普及

広範囲の消化器の病気を発見するための検査は、血液検査やエックス線検査、CT、MRIとさまざまな方法がありますが、1本の「管」でつながっている消化管に対しては、内部をつぶさに観察することができる内視鏡検査が有効です。

さらに、内視鏡は検査・診断に役立つだけでなく、付属する器具を使った治療も可能で、体への負担が少ない治療として広く普及しています。

消化器の病気の検査・治療に 貢献する内視鏡

検査や治療に使われる一般的な内視鏡は、直径9ミリ程度で、先端には体内を映し出すためのレンズやライト、必要に応じて空気や水を送り出すノズルがついています。さらに、術者の手元から挿入された処置具が出てくる鉗子口があります。検査のために組織を採取したり、高周波の特殊なワイヤーで病変部分を焼き切ったり、クリップで止血したり、胆石を破碎するなど、用途に応じてさまざまな形態の処置具が開発され、その種類は約500種類にも上るといわれています。

こうした処置具を装着することによって、内視鏡は「検査する」器具から「処置や治療をする」器具へと変身します。最近では、操

作性もますます高くなり、体内の狭いエリアで行える手技がさらに高度化しています。

また、大腸用に開発された内視鏡は、操作部に組み込まれたノブを回すことでスコープ内部に装着されたコイルが伸縮し、腸の湾曲や形状に合わせて任意に硬さを変えられるようになり、さらに、大腸に続く小腸まで内視鏡で検査・診断することもできるようになりました。

「今後も、ますます進化が予測される内視鏡ですが、消化器内科の病気の検査・診断にも大きく貢献してくれることを期待しています。また、重篤な病気を未然に防ぐこともできるため、症状のあるなしにかかわらず、消化器専門医のいる病院で、内視鏡検査を受けてみることをおすすめします」（白石先生）

東海大学東京病院における 日帰り入院内視鏡検査

大腸の内視鏡検査（下部内視鏡検査）は、あらかじめ下剤を服用し、腸内がきれいになったことを確認してから行います。東海大学東京病院ではトイレ付き待合室を用意していますが、それでも抵抗感のある方のために、プライバシーに配慮した特別室を用意し、日帰り入院内視鏡検査を行っています。部屋にはベッド、ト

イレ、シャワー、テレビ、ソファなどを備えているほか、インターネット環境も整備されています。下剤の服用中は部屋で自由に過ごし、気兼ねなくトイレを使用できます。また、検査後は部屋に戻り、腸への負担が少ない軽食も提供されます。

さらに、希望すれば、胃の内視鏡検査（上部内視鏡検査）を同日に続けて行うことができるため、消化器全般の病気を検査したい方に好評です。



検査までの時間を快適に過ごせる個室(左)。
検査後に提供される軽食(右)。



東海大学
東京病院

内視鏡 検査・治療の 最前線

検査時の負担を軽減するとともに 迅速かつ的確な検査で、早期治療へつなげる

大腸がん罹患率の増加、内視鏡機器の進歩などによって、内視鏡検査の人気は高まり、東海大学東京病院での消化管内視鏡検査件数も、上部（胃）、下部（大腸）ともに年々増加傾向にあります。以前から、検査の際の苦痛を軽減するために鎮静剤を使用するなど、検査を受ける方の負担の軽減に努めてきましたが、2017年2月、内視鏡室のリニューアルによって、さらに快適な環境での内視鏡検査が可能になりました。

上部内視鏡は、高精度な検査・診断をサポートする高画質スコープを採用し、より細かいスコープになりました。また、大腸内視鏡は、挿入性が向上したスコープを採用しました。このように最新の内視鏡検査

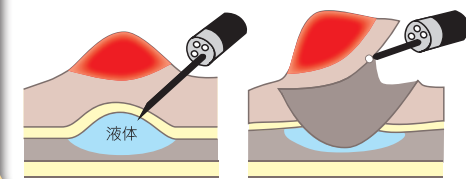
機器の導入はもちろんのこと、専用の待合室・トイレを整備し、患者さんが安心して内視鏡検査を受けられるように多くの配慮が施されています。

また、検査の精度の向上だけでなく、診断、そして治療へのステップがスムーズなことも東海大学東京病院の特長です。内視鏡で組織の一部を取って調べたり（生検）、ポリープや早期大腸がんを内視鏡的粘膜炎下層剥離術（ESD）などで切除したりすることもできます。

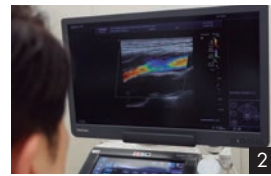
「当院では、確かな知識・技術を有した経験豊かな専門医が内視鏡検査・治療を担当するなど、安心して受診していただける環境が整っています」（白石先生）

内視鏡的粘膜炎下層剥離術(ESD)

より広範囲に病変を内視鏡の器具を使って切り取る治療法です。病変の下の粘膜炎下層に生理食塩水などの液体を注入した後、専用のナイフで少しずつ慎重にはがして取り除きます。



検査を行う消化器内科の医師と、内視鏡室専属の看護師。



1 超音波検査の様子。プローブ（超音波を発する部分）を患者さんにあて、丁寧に観察していく。

2 頸動脈の血流測定画面。精度の高いトレース機能によって検査時間を短縮することができる。

3 より正確な画像を抽出するために、プローブの角度や向きには細心の注意を払う。

4 1台の装置に数種類のプローブが接続されており、検査する部位・内容によって使い分けている。



5 記録した画像を確認しながら、簡潔でわかりやすいレポートを作成する臨床検査技術科のスタッフ。



6 臨床検査技術科では、定期的に勉強会を行い、知識の修得や情報共有に努めている。

超音波装置の開発に携わり 検査技術の進化に貢献

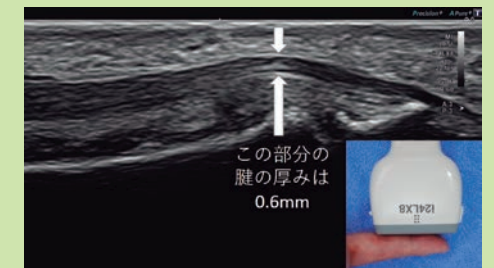
現代の医療を支える超音波検査は増加傾向にあり、東海大学八王子病院では、外来患者さんの検査件数が毎年5%ほど増加を続け、年間3万5000件ほどの超音波検査を行っています。そのため、2016年に検査室を造設しました。現在では9室が稼働しており、検査スタッフとして臨床検査技師20名が日常業務の中で超音波検査を行っています。

「画像検査では、見逃しのない精度の高い検査を行うことはもちろんですが、迅速かつ正確な検査情報の管理が必要です。当院では、バーコードを用いて患者さんの情報を速やかに入力し、患者さんご自身に氏名、生年月日を申告していただくなど、誤入力や取り違えのない運用を徹底しています。また、記録した超音波画像と所見レポートは、別の技師によるダブルチェックを経てから、最終的に医師が判読する体制をとっています」（白石技師）

東海大学八王子病院では、2016年8月に東芝メディカルシステムズ株式会社が発売したハイエンド超音波診断装置の世界1号機を導入しました。

「この装置は、当院の臨床検査技術科スタッフが開発から携わったもので、画質の向上だ

指の腱も描出できる高解像度



超音波検査は、整形外科や形成外科、皮膚科などの領域でも発展してきている。上の画像は指を曲げる腱の断面像であり、非常に細い腱が明瞭に描出されている。

けでなく、画像をきれいに静止させる技術などの操作性改善にも注力しました。これからも検査スタッフ一丸となって、当院の患者さんはもちろんのこと、世界中の患者さんのために優れた超音波装置を開発していきたいと思っています」（白石技師）



東海大学八王子病院
臨床検査技術科 科長補佐
白石 周一 技師

「当院では、臨床からの幅広いニーズに応えられる検査スタッフの育成にも力を入れています。我々の検査技術が病変の早期発見や治療回復につながっていますので、日々の研鑽が欠かせません」

病院ウォッチング・レポート 八王子市 / 東海大学八王子病院

[超音波検査]

超音波検査は、体に負担のない安全性の高い画像検査です。現在も腹部をはじめ、さまざまな臓器を観察することができる診断法ですが、今後は、さらに検査の対象領域が広がると考えられます。

東海大学八王子病院では、超音波装置の開発にも携わり、超音波検査の精度向上を目指しています。

皮下組織や腱、血管など 超音波検査の対象領域が拡大中

常に進化を続ける医療技術を語る上で、画像診断技術は欠かせない要素です。体の中を診断する検査には、エックス線検査、CT、MRI などがありますが、エックス線や磁気を使わない超音波検査は、もっとも安全性の高い検査です。

超音波検査とは、人間の耳には聞こえない高い周波数の音波を体にあてて、その反射信号を映像化して体の内部を観察するものです。

病院で行われている超音波検査では、人間が聞こえる100倍以上の音波を使用しています。音波は胎児や乳幼児にも悪影響がなく、

繰り返し検査を行うことが可能です。

腹部の臓器、心臓、乳房、甲状腺、血管、筋肉、皮膚など、体のほとんどが超音波検査の適用範囲になっています。検査部位によって、使用する周波数を変えて検査を行います。腹部などの比較的深い部位を観察する場合には低い周波数を、乳房などの比較的浅い部位を観察する場合には高い周波数を使用します。最近では、さらに高い周波数を使うことで、皮膚や皮下などの非常に浅い部位も明瞭に見えるようになっています。また、指先などの微小血管の描出力も向上しています。

超音波検査で対象物の硬さを測定する技術も進歩しており、腫瘍の硬さや、肝臓の硬さを知ることで、病気の診断に役立っています。

が ん け ん か す い [眼瞼下垂]

年齢のせいだから仕方がないと、そのままにしがちな眼瞼下垂ですが、健康保険の適用によって手術が可能な疾患です。加齢によっておこる眼瞼下垂は、進行は緩やかであるものの、視野が狭くなって、日常生活に支障が生じることもあります。簡単な手術で視野を取り戻すことが可能なので、専門医を受診することをおすすめします。

それって手術で治るみたいよ！



イラスト/伊藤 文人

ZOOM けんこう UP 眼瞼下垂とは

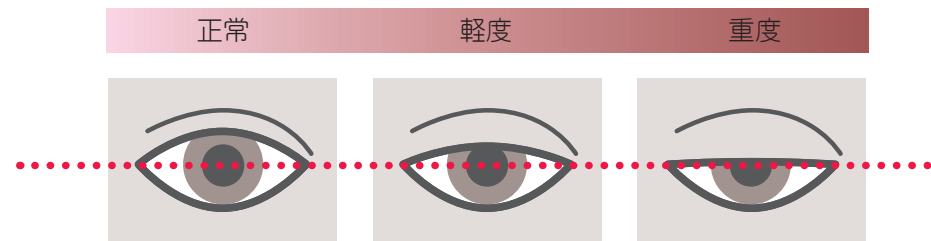
ゆっくり進行するため、気づかずに重症化することもある眼瞼下垂

人間の体は、加齢に伴い、さまざまな疾患を発症することが知られています。生活習慣病がその代表例ですが、内臓だけではなく、皮膚のたるみや筋力の低下など、体全体がゆるやかに変化します。そうした症状の一つに、眼瞼下垂という疾患があります。上まぶたが下がって視野が狭くなる病気のことをいい、目を自然に開けた状態で黒目の部分が半分以上隠れている場合は、眼瞼下垂の可能性がります。

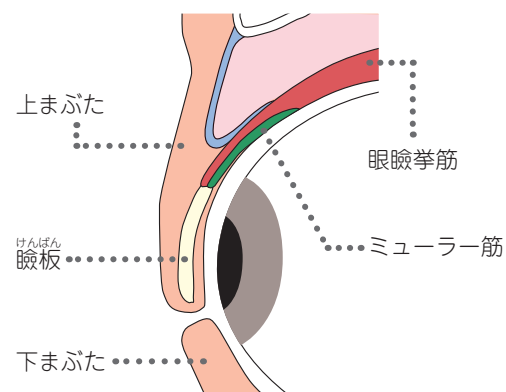
眼瞼とはまぶたのことで、目を開けるには眼瞼挙筋、ミュラー筋、前頭筋(額の筋肉)という3種類の筋肉が関係し、これらの筋肉が収縮・弛緩することによって、まぶたを開けたり閉じたりします。筋肉の働きが弱くなったり、まぶた内の瞼板という組織から筋肉が離れたりすると、上まぶたが下がってしまいます。

まぶたが下がって視界が狭くなると、もの

眼瞼下垂の程度



まぶたの仕組み



眼瞼下垂が疑われる症状

目が開けづらい
まぶたが重く感じる
視野が狭くなった
目を開けると眉毛がつり上がる
おでこにシワが寄る
「眠そうに見える」と人から指摘される
肩こり・頭痛・首の痛み

注) 上記の症状が眼瞼下垂と関連しない場合もあります

が見えにくくなったり、目が疲れやすくなったりします。また、下がったまぶたを上げようとして眉毛を上げたり、あごを上げて視界を広げようとしたりします。このため、眼瞼下垂をおこしている人は、額に常にシワができて、肩こりや頭痛などの症状を感じる場合があります。夕方にはまぶたが重かったり、目が開けづらくなったりする人もいます。

「年齢を重ねるとともにまぶたが下がっていくのは自然な現象です。しかし、それによって日常生活に支障があるようであれば、積極的な治療を考える価値が十分にあります」(備前先生)

急にまぶたに異常がおこる場合は神経の病気や脳梗塞の危険も

眼瞼下垂には、先天性のものと、後天性のものがあります。後天性には、加齢による

もの、コンタクトレンズの長期間使用、目をよくこするクセがある場合や、目やその周りを手術をしたあとなどにおこります。まれに、重症筋無力症、筋緊張性ジストロフィーなどの筋力に重大な障害を伴う疾患によるものがあります。また、急にまぶたが上がらなくなる場合は、脳梗塞などの疾患による可能性があるため、一刻も早い受診が必要です。

まぶたに異常がないのに視野が狭くなると感じる場合は、緑内障などの眼の病気の可能性もあるので、注意しましょう。

老化が原因の眼瞼下垂は、気づかないうちにゆるやかに進行していきます。特に、ハードコンタクトレンズの着用時、花粉症などで強く目をこする習慣のある人、パソコンで長時間仕事をするなどして眼精疲労の強い人などがかかりやすいといわれています。

「加齢が原因の眼瞼下垂の場合、その症状の出方には、個人差があります。目やまぶた

監修



東海大学大磯病院
形成外科 助教
備前 篤 先生

「まぶたが気になる、上がりづらいといった症状でお困りの方は、ぜひお近くの形成外科を受診してください。顔面や皮膚の疾患の手術をはじめ、巻き爪や褥瘡(じょくそう)などの高齢者に多い疾患にも対応しています」

の形状は人それぞれで、もともと目が小さく見える場合もありますが、たとえば、両目をしっかり開けていても、黒目が半分以上隠れる、上まぶたから黒目までの距離が極端に短く、常に視野が妨げられるような場合は、簡単な手術を行うことで視野を確保できるようになります。眼瞼下垂と診断されると、健康保険の適用下で手術を受けることができるため、形成外科などの専門医を受診することをおすすめします」(備前先生)

ZOOM けんこう UP 眼瞼下垂の治療

局所麻酔による短時間の手術でまぶたの皮膚や筋肉を縫合

眼瞼下垂を治すには、上まぶたの下がりすぎを解消する手術を行います。上まぶたが下がっている原因によって、いくつかの方法に分けられます。いずれも、伸びたりゆるんだ

りしてしまった筋肉を縮めたり、まぶたの皮膚を縫い合わせたりする手術です。局所麻酔で行う簡単な手術で、翌日からは洗顔も可能ですが、コンタクトレンズの使用や激しい運動は控えたほうが賢明です。

目の周りの皮膚はとても薄く、泣いたり、お酒を飲み過ぎたりしただけでも、すぐ赤くなったり、むくんだりします。手術を行うと、およそ1週間は腫れを伴い、腫れが完全に引くまでには、1~3カ月以上かかることがあります。

もともと人間の目は左右対称ではありませんが、手術によって左右の差が気になったり、まぶたが二重になるなどして、顔の印象が変わってしまうことがあります。術後、腫れが完全に引いてから、再手術をすることもあります。

●眼瞼皮膚切除術

まぶたの皮膚がたるんで覆い被さる場合、皮膚を切開してたるみが少なくなるよう縫い合わせます。

眼瞼下垂 Q&A

Q 手術にはどのくらい時間がかかりますか？
A 片目30分、両目1時間くらいです。手術の翌日から洗顔、シャワーは可能ですが、なるべく安静を心がけてください。

Q 手術というと痛みが気になります。手術中は痛いですか？
A 最初に局所麻酔を行うので、注射の痛みは感じますが、術中に痛みを感じる場合は麻酔を追加しますので安心してください。

Q 入院は必要ですか？
A 片目のみの手術であれば、日帰りも可能ですが、両目を同時に手術する場合は、痛みや腫れに備えるため1泊2日の入院をおすすめします。

Q 術後どのくらいで日常生活に戻れますか？
A 事務作業や車の運転は、手術の翌日から可能ですが、激しい運動や力仕事は1週間程度控えてください。

Q 手術痕は残りますか？
A まぶたに違和感がなくなるまで術後3カ月くらいかかる場合がありますが、二重(ふたえ)に沿って切開するので、手術痕は比較的目立ちません。

●挙筋短縮術

まぶたを開ける筋肉(眼瞼挙筋)を短く縫って縮めます。挙筋前転術とも呼ばれます。

●腱膜前転術

瞼板から離れてしまった筋肉を元の位置に縫い付けます。ミュラー筋を折り返して縮める方法(タッキング法)も同じ効果があります。

●前頭筋つり上げ術

眉毛を上げる筋肉とまぶたをつないで、眉毛の動きを使ってまぶたを開けられるようにします。先天的に眼瞼挙筋の働きが弱い場合などに有効な方法です。

ZOOM けんこう UP 眼瞼下垂の予防

目の周りの筋力を意識して動かすことで、予防することも可能

眼瞼下垂は、必ずしも予防できるとはい切れませんが、日常生活では以下のことに気をつけるといいでしょう。

- ・コンタクトレンズの長時間の使用を避けて、着用時、まぶたには軽くふれる

東海大学大磯病院の形成外科

東海大学大磯病院の形成外科では、体の表面にある病気や、顔面の外傷の治療を行っています。近隣の地域には高齢者が多く、高齢化に伴って増加している眼瞼下垂をはじめ、ほくろやおできなどの良性腫瘍、粉瘤(皮下に老廃物が溜まってできる瘤。アテロームともいう)、じよく瘡(床ずれ)、巻き爪などの治療を積極的に行っています。

- ・パソコンやテレビ画面を長時間見ない
 - ・目を強くこすらない、触らない
 - ・眼精疲労を極力避ける
- また、目を思いきり見開く(5秒)、目を閉じてリラックス、の動作を1日に数回繰り返す目の筋力トレーニングを行うことも、効果があります。
- 「目の周りの筋肉は、正常な視野を得るために、とても重要です。まぶたで気になる症状があるようでしたら、ぜひ形成外科を受診してみてください」(備前先生)

正確な処方せん調剤・適切な指導
 栄養士による各種疾患に対する食事のアドバイスや
 治療食(減塩・無塩・カロリー調整・低蛋白食品など)の相談販売

望星薬局

■本社 伊勢原市桜台 2-1-28
 0463-91-4193 fax. 0463-91-8966
 http://www.bohseipharmacy.co.jp

■望星薬局 0463-94-4193 ■望星おおね薬局 0463-76-4193 ■望星西新井薬局 03-5691-1193
 ■望星本町薬局 0463-92-1193 ■望星秦野薬局 0463-85-1193 ■望星横浜みどり薬局 045-989-4193
 ■望星大磯薬局 0463-71-9341 ■望星代々木薬局 03-3370-1301 ■望星鶴見薬局 045-570-4193
 ■望星渋沢薬局 0463-87-4493 ■望星築地薬局 03-3541-1193
 ■望星平塚薬局 0463-33-1193 ■望星北浦和薬局 048-822-9381

さわやかふれ愛。 BOHSEI PHARMACY

病院ボランティアの活動

自発的に無償で社会活動に参加すること、または参加する人のことをボランティアといいます。近年、日本が見舞われた未曾有の大災害では、被災地ボランティアが話題となりましたが、病院という身近な場所で長年継続されてきたボランティア活動があります。

慣れない病院で戸惑う患者さんやご家族のために活動

病院は、けがや病気を治すために多くの人が訪れる場所です。かかりつけの近所のクリニックと違い、大きな規模の病院に行くと、受付や会計、行きたい診療科の場所がわからないなど、戸惑うこともしばしばです。そうした患者さんやご家族の手助けをするため、ボランティアのスタッフがいる病院があります。

東海大学医学部付属病院も、そうしたボランティア活動が定着している病院の一つです。現在のようにボランティア活動が一般的ではなかった開院当初の1975年から、病院ボランティア「オレンジクラブ」の活動を開始しています。大学病院だからこそ、医療だけでなく、病院を訪れる



病院前の車寄せから病院入り口まで、車いすが必要な方に介助を行う。ユニホームのエプロンがオレンジクラブのメンバーの目印になっている。

人への行き届いた配慮が必要だという、開院当時の看護部長の発案でスタートしたボランティア活動は、現在も脈々と受け継がれています。

エントランスやホールでの案内や、病棟での移動図書館を中心に活動

オレンジクラブのメンバーは、活動の際にはユニホームの「ボランティア」という文字が入ったエプロンをして、ホール、移動図書館、病棟とグループに分かれて活動しています。ホール担当のグループは、車やバスを降りた際にホールで目的の場所がわからない患者さんやそのご家族への病院案内、車いす利用者への介助を行います。

「患者さんやご家族を案内する際には、その方



ホールのエレベーター前で、診療科や施設の案内を行うホール担当。笑顔の受け答えで、利用者に安心感を与えるよう心がけている。

の状態に合わせたきめ細かい対応を心がけています。強引なお手伝いは、かえって迷惑行為となりますから、必ず声をおかけしてからサポートするようにしています」(石川さん)

移動図書館のグループは、各病棟を巡回して、図書の貸し出しを行っています。小児病棟で人気がある絵本やコミックなども含めて、現在1万8000冊の本を保管しています。患者さんが気持ち良く読書できるよう、1冊1冊丁寧に手入れをしており、必要であれば補修も行っています。

病棟グループは、治療や看護師の業務に支障をきたさない範囲で、入院患者さんの身のお世話や病棟の環境整備などを中心に活動しています。

病院との密接な連携によってさらにボランティアの質を高める

大学病院という機関でのボランティア活動のた



保管している本の管理には細心の注意を払い、訪問する病棟に合わせて本を選び、病棟に持ち込むカートに積み込んでいく。

オレンジクラブ
代表 石川勝栄さん



め、病院との連携が何より重要です。そのため、月1回、医師、看護師、医事課、総務課、教職員などとの協議会を開催し、情報交換を活発に行っています。

「利用者に寄り添っているボランティアの立場だからこそできる提案もあります。たとえば、車いすでの移動をしやすくするための工夫といったことなど、利用者の立場に立った意見を率直に伝えるようにしています。病院側からのボランティアに対する要望にも、しっかり応えていきたいと思っています」(石川さん)



オレンジクラブのメンバーと病院の教職員による協議会の様子。オレンジクラブからの活動報告に続き、活発な意見交換が行われる。

Information

ボランティア募集!

ボランティアグループ「オレンジクラブ」では、一緒に活動するメンバーを常時募集しています。詳しくは、東海大学医学部付属病院総務課ボランティア係/0463-93-1121(代)までお問い合わせください。

『けんこうさろん』の編集および監修の協力を得ている医療機関のトピックス & ニュースをご紹介します。
詳しい情報を知りたい方は、各病院に直接おたずねください。

東海大学医学部附属病院

患者さんご家族が
安心して治療を受けられるよう
さまざまな情報を提供



みんなの肝臓病講座

日 時／9月16日(土) 11:00～12:00 ※無料
場 所／病院 5F 会議室
テーマ／「肝臓がん」
対 象／肝疾患の患者さんご家族
お問い合わせは総務課(内線 2014) まで。

がんサロン

東海大学医学部附属病院では、がん患者さんとそのご家族が、「同じ病気の人と話がしたい」「ほかの人がどうしているのか聞きたい」など、病気のことや生活のことを気軽に語り合う交流の場を年6回設けています。毎回、看護師、心理士、薬剤師、栄養士、社会福祉士といった専門職が、がん治療にかかわるテーマでミニ医療講座も開催しています。

日 時／9月15日(金)
15:00～16:30 ※無料
場 所／病院 5F 会議室

ミニ医療講座テーマ／「睡眠のお話」
お問い合わせは、がん相談支援センターまで。

〒259-1193
神奈川県伊勢原市下糟屋143
TEL.0463-93-1121
URL.<http://www.fuzoku-hosp.tokai.ac.jp/>
受付時間 8:00～11:00
休診日 日曜日・祝日、毎月第2・4土曜日、年末年始
建学記念日(11月1日)

東海大学医学部附属東京病院

最新検査機器による
負担の少ない検査で
睡眠時無呼吸症候群の診断



睡眠時無呼吸症候群の診断・治療

東海大学東京病院呼吸器内科では、睡眠時無呼吸症候群の診断に必要な検査、終夜睡眠ポリグラフィー検査(PSG)を1泊の入院で行っています。昨年導入した検査機器「スリープロファイラー」を用いることによって、より負担の少ない検査が可能となりました。睡眠時無呼吸症候群は日中の眠気や注意力低下が日常生活の妨げになるだけでなく、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引きおこしやすく、心筋梗塞や脳梗塞のリスクも高くなります。中等症以上の睡眠時無呼吸症候群の方は、上気道の閉塞を防ぐCPAP治療を行うことにより、「質の良い睡眠」を取り戻すことが可能です。ご家族にいびきを指摘された方、自覚症状のある方にはPSG検査をおすすめします。



〒151-0053
東京都渋谷区代々木1-2-5
TEL.03-3370-2321
URL.<http://www.tokyo-hosp.tokai.ac.jp>
受付時間 8:30～11:30
休診日 日曜日・祝日、毎月第2・4土曜日、年末年始
建学記念日(11月1日)

東海大学医学部附属大磯病院

健やかな生活を実現するために
患者さんご家族を対象にした
情報発信に努める



減塩教室

高血圧症の治療には生活習慣の改善が最優先です。東海大学大磯病院循環器内科では、病気に対する正しい知識を持つことと、食事指導を目的にした「減塩教室」を開催しています。毎月第1土曜日、当院を受診している患者さんを対象に、医師の講義と、塩分濃度の異なる味噌汁の試飲・比較、管理栄養士による食事療法についての講義を行っています。参加希望の方は、担当医師にご相談ください。

次回開催予定／9月2日(土) 13:00～14:00

市民公開講座

日 時／10月3日(火) 15:00～17:00
場 所／東海大学大磯病院 5F 青松ホール 無料
テーマ／「形成外科をご存知ですか? まぶた(眼瞼下垂症)の治療もしています」
東海大学大磯病院 形成外科 助教 小林めぐみ
「脈の乱れを感じたら～心房細動を知っていますか?」
東海大学大磯病院 総合内科 教授 島田 恵
参加お申込みは、事務課庶務係(内線 2211) まで。

〒259-0198
神奈川県中郡大磯町月京21-1
TEL.0463-72-3211
URL.<http://www.tokai.ac.jp/oisohosp/>
受付時間 8:30～11:30
休診日 日曜日・祝日、毎月第2・4土曜日、年末年始
建学記念日(11月1日)

東海大学医学部附属八王子病院

安らぎと憩いのひとときを
過ごしていただくために、
院内コンサートを定期的に開催



院内コンサート

東海大学八王子病院では、患者さんご家族に快適な療養生活を過ごしていただくために、気軽に楽しめる院内コンサートを開催しています。7月12日には、開院以来77回目の院内コンサートを開催し、アジア・アメリカ・ヨーロッパ各地でコンサート活動を行っているバイオリニストの西野優子さん、ピアニストの杉本優子さん、バイオリニストの趙健さんによる素晴らしい演奏を披露していただきました。

次回、第78回は下記のとおり開催します。
詳しくは、院内掲示物にてご確認ください。

日 時／8月30日(水) 17:00～
場 所／東海大学八王子病院 1階 放射線科受付前
※参加費無料

昨年も当院で院内コンサートを行っている国立音楽大学卒業生のお二人が、「榎本千奈都・杉原絵美ピアノデュオコンサート」を開催します。「世界旅行」をテーマにドイツ・フランスなど各国の素敵な曲をお届けします。

〒192-0032
東京都八王子市石川町1838
TEL.042-639-1111
URL.<http://www.hachioji-hosp.tokai.ac.jp/>
受付時間 8:00～11:00
休診日 日曜日・祝日、毎月第1・3土曜日、年末年始
建学記念日(11月1日)

認知症看護認定看護師

日本は、超高齢化社会に突入しています。少子高齢化の影響で、将来的に人口は減少していく傾向ですが、総人口に占める高齢者の割合は、依然として増加していくことが見込まれています。さらに、現在65歳以上の高齢者の7人に1人は認知症と推定されていますが、2025年には5人に1人になると予想されています(平成28年版高齢社会白書)。

私たち看護師は、医療に携わる国家資格を取得していますが、そのスキルをさらに磨いた認定看護師という資格があります。特定の分野において、専門性の高い看護を患者さんに提供するだけでなく、看護現場全体の質を高めていくという目的で作られた資格です。現在、がん化学療法、がん性疼痛、透析、感染管理をはじめ、21分野における認定看護師があり、認知症看護認定看護師もその一つです。

日本の高齢化を反映して東海大学東京病院でも、高齢者の患者さんが比較的多く、全体的な高齢化傾向から考えても、今後も増えていくことは間違いありません。また、日常生活を支障なく過ごせていた方でも、身体症状が悪化し、手術や入院生活を経て、認知症と思われる症状が現れる患者さんも少なくありません。こうした現状を踏まえ、私は、認知症の患者さんとそのご家族の不安を少しでも取り除きたいと考え、上司のすすめもあり、認知症看護認定看護師の資格を取得しました。

当院は、大学病院の役割として、主

東海大学東京病院
看護部
成田 智重子 看護師



に急性期の疾患に対する治療を行っているため、認知症治療だけを目的に入院されるケースはありません。しかし、すでに認知症を発症されている患者さんが急性の疾患で入院される場合や、手術などを必要とする入院治療の際に、認知症の症状が出現した患者さんに対するケアに、認知症看護認定看護師として身につけた知識とスキルを活かしています。

また、院内の看護スタッフに、認知症または認知症が強く疑われる患者さんに対して、どのような対応をすればいいのかを指導することも認知症看護認定看護師の大切な役割です。認知症の患者さんは環境の変化に不安を感じ、混乱してしまうことが多く、同じことを繰り返し聞くとといった行動が見受けられることもあります。こうした状態が長く続くと、さらに認知症が進行してしまうこともあるため、患者さんの心的負担を少しでも軽くできるよう、看護師が取り組めるベッド周りの環境の整備や工夫など具体的なアドバイスを行っています。

さらに、退院後、施設への入居や介護申請が必要な患者さんもいらっしゃるため、ご本人とご家族の意向を尊重した上で、それぞれのケースに応じてソーシャルワーカーや理学療法士、病棟の看護スタッフとチームを組んで、各機関との連携を行っています。



季節の「食」を楽しもう ● 秋刀魚 ●

[秋刀魚のイタリアンソテー]

フライパンでオリーブ油を熱し、ニンニクと赤唐辛子を加え、香りが出たら秋刀魚を皮目から焼く。塩こしょうで味をととのえ、トマト、白ワインを加え、ふたをして蒸す。お好みでバジルを飾る。(1人分 242kcal、食塩 0.5g)

北太平洋に広く生息する秋刀魚は、秋に漁獲のピークを迎えます。この時期の脂がのった秋刀魚は栄養豊富で、日本の食卓におなじみの魚です。鱗の大半は漁獲の際にほとんどはがれ落ちるため、取り除く手間が少なく、内臓(わた)ごと食べられるため簡単に調理できるのも魅力です。

おいしい秋刀魚の見極めは、体に張りがあり、目がにごらず澄んでいるものがよいです。

秋刀魚には良質なタンパク質・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。また、悪玉コレステロールを減らし、血液をサラサラに

する働きがある不飽和脂肪酸のEPAやDHAが含まれているため、脳卒中や動脈硬化など生活習慣病に予防効果が期待できます。さらに、鉄・ビタミンB₁₂・葉酸を多く含み、貧血を予防する働きがあり、若い女性にもぜひ食べていただきたい食品です。

塩焼きが代表的な食べ方ですが、鮮度が良ければ刺身もおすすめです。和食に限らず、トマト煮やフライなど洋食にも適しています。最近では、骨ごと食べられる缶詰製品もあるため、手軽に取り入れましょう。

旬のおいしさをたっぷり味わう

[秋刀魚の土鍋ご飯]

土鍋にだし昆布を敷き、米・ショウガ・ささがきゴボウ・油揚げ・秋刀魚の順番でのせていく。水、酒、みりん、しょうゆを加えて中火にかけて炊く。できあがったら上に針ショウガ、万能ネギを飾る。(1人分 約521kcal、食塩0.8g)



監修



東海大学医学部付属病院
栄養科
青柳 仁美 管理栄養士

「秋刀魚は、旬を迎える秋に最も脂が乗っておいしくなります。栄養成分も増えるこの時期にぜひ食卓に加えていただきたい食材です。いろいろな調理法で楽しんでいただきたいです」

けんこうざろん NO.211 2017年8月20日発行

編集・発行/株式会社ジェー・シー・シー 〒160-0022 東京都新宿区新宿1-5-1 新宿御苑ビル5階 TEL.03-3350-1741
本誌内容についてのご意見等は、株式会社ジェー・シー・シー内『けんこうざろん』係までお寄せください。なお、郵送をご希望の方は、お名前・ご住所・電話番号を明記の上、切手[1回分150円、4回(1年間)分600円]を上記(株)ジェー・シー・シー『けんこうざろん』係宛にお送りください。

※本誌では、略称にて記載しておりますが、()内が正式名称です。略称:東海大学東京病院(正式名称:東海大学医学部付属東京病院)
略称:東海大学大磯病院(正式名称:東海大学医学部付属大磯病院) 略称:東海大学八王子病院(正式名称:東海大学医学部付属八王子病院)

下記のURLにアクセスすると、けんこうざろんのバックナンバーがインターネット上で閲覧できます。

<http://www.jcc99.co.jp/service/kensalon.html>



create

理想の環境を創造する

■ネットワークグループ

東海教育産業株式会社

山王総合株式会社

望星サイエンス株式会社

株式会社望星薬局

株式会社中央堂薬品

エイチ・ピーアンドシー株式会社

株式会社セゾオン

株式会社東海ソフト開発

石狩スポーツ企画株式会社