

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. 2018
215 | AUGUST

特集

遺伝子と 病気の関係

病院ウォッチング・レポート
糖尿病看護

ズームアップけんこう
認知症

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



遺伝子と病気の関係

親から子へ受け継がれる遺伝子による病気は、自分自身だけでなく、ご家族にもかかわる繊細な問題です。遺伝カウンセリングでは、遺伝子と病気についての正しい知識の提供とそれに基づく支援を受けることができます。



イラスト/あおの なおこ

遺伝病ってなに？ 遺伝子ってなに？



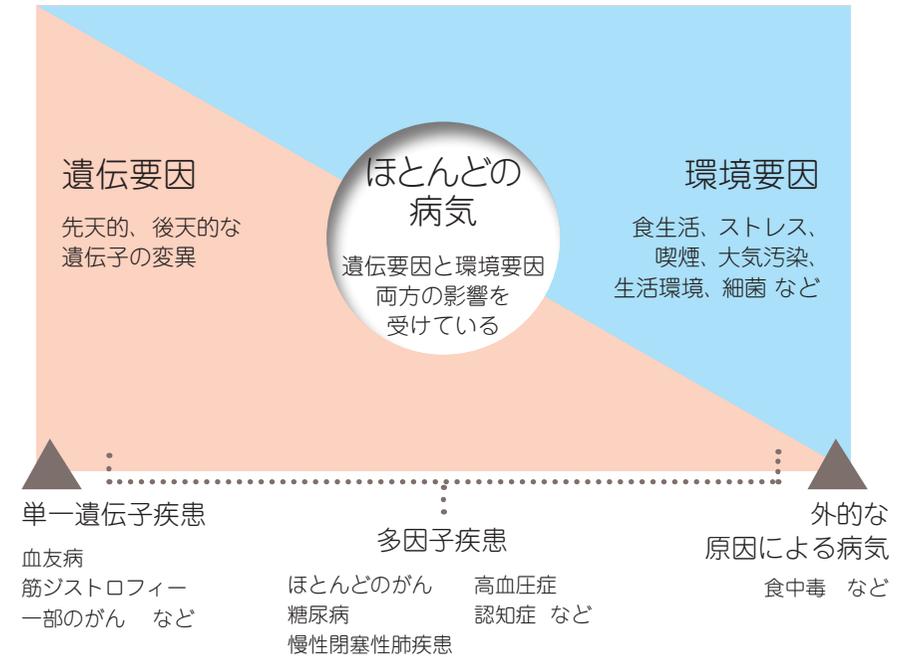
監修
東海大学医学部付属病院
遺伝子診療科 診療科長
竹下 啓 先生

「当院の遺伝子診療科では、遺伝性疾患と診断された方やそのご家族、遺伝子検査や出生前診断を医師から勧められた方などに対して、専門的な情報を提供し、抱えておられる問題の解決方法を一緒に考えます。院内の関係診療科や、院外の医療機関・研究機関と連携しながら、医師、専門看護師、臨床心理士などがチームで対応しています」

遺伝病というと、どのようなイメージを持ちますか？「家族の中に同じ病気の人がたくさんいて、大変そう」というイメージを持つ方が多いかもしれません。あるいは、「自分には関係がない」と思っている方もいるでしょう。

遺伝病とは通常、遺伝する病気という意味ではなく、遺伝情報を担う染色体や遺伝子の変化によっておきる病気をいいます。現在ではさまざまな病気に遺伝情報が関係していることが明らかになってきています。

病気の遺伝要因と環境要因



では、遺伝子とは何でしょう？

私たちの体は 37 兆個もの細胞からできており、その一つひとつに DNA (デオキシリボ核酸) と呼ばれる物質が含まれています。DNA は、「G・A・T・C」という 4 種類の単位が 1 列につながった細長いひも状の物質です。このひもは、私たちの体質のもとになる設計図の役割をしています。この中でも、「意味のある」働きをしている部分(長さは 1000 ~ 200 万文字程度)を遺伝子と呼んでおり、2 万数千種類ほど点在しているといわれています。「意味のある」というのは、多くの場合、私たちの体質や体の働き一つひとつを決定する役割を持つということです。

私たちの DNA の並び方は誰でもほとんど同じですが、一部に文字の違いや過不足があります。DNA のひもは、4 種類の文字が 30 億個も連なってできています。

個人個人で違っている箇所はそのうち 1000 万カ所もあります。この部分が、私たちの個性を作っているといっても過言ではあ

りません。私たちは皆、何らかの「遺伝子の違い」を持っているのです。

多くの病気の発症には、 遺伝要因と環境要因の両方が関与

遺伝子の違いによっては、病気になりやすい体質を作ってしまうこともあります。これを「遺伝要因」といいます。一つの遺伝子にわずかな違いがあるだけで病気を引き起こすことがあります。こうした病気を「単一遺伝子疾患」といいます。一方、複数の遺伝子が関係していて、さらに生活の仕方などの「環境要因」も加わっておきる病気を「多因子疾患」と呼んでいます。糖尿病、高血圧など、私たちの身近にある病気の大部分は多因子疾患です。

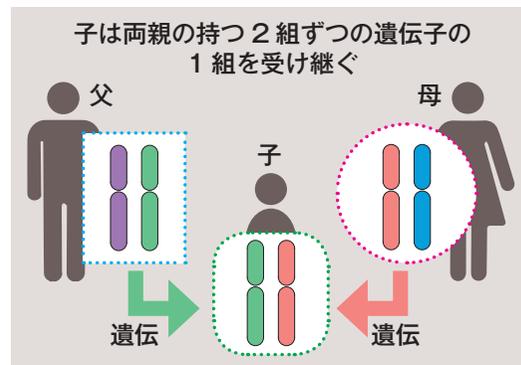
「両親や親族の病歴から、同じ病気にかかるかもしれないと不安を感じることもありますが、病気の原因がすべて遺伝要因と決めつけるのは早計です。特定の病気になりやす

い体質を受け継いだとしても、必ずしも同じ病気にかかるわけではありません。たとえば、慢性閉塞性肺疾患（COPD）は多くの場合は喫煙者に発症しますが、同じような喫煙歴があっても、COPDを発症する人と発症しない人がいます。COPDの発症には、加齢やもともとの肺機能のほか、たばこに対する感受性（害のおこりやすさ）が関係していると考えられています。COPDの遺伝的背景を探索する研究は長年行われていますが、日本ではまれです。特殊なタイプを除くと、COPDの原因として候補となる遺伝子は多数挙げられているものの、この異常があったらCOPDを発症するといった遺伝子は見つかりません。つまり、たとえCOPDのなりやすさを両親から受け継いでいたとしても、喫煙をしないことで、COPDを予防することは十分に可能なのです」（竹下先生）

親から子へと受け継がれる重要な遺伝情報

多くの遺伝子は一対になっており、右上の図のように、両親から一つずつ受け継がれます。単一遺伝子疾患では、一対のうち片方

両親から子へ遺伝する遺伝子



だけに変化があっても発症してしまう病気や、一対の両方が変化してしまうと病気になるタイプなどがあります。これらの場合、家族の間で伝わる可能性が高いということになります。また、両親の精子や卵子ができたときに、DNAの配列に変化がおこって病気になることもあります。これを突然変異といい、家族に病気の人がいなくても、単一遺伝子疾患になることがあるのです。

現在、単一遺伝子疾患の多くで原因遺伝子が解明されつつあり、一部は血液検査での診断が実用化されています。一方、多因子疾患については、どの遺伝子がどの程度発病に関わっているか判明していないものがほとんどで、多くは現在研究段階です。

遺伝子医療のTopics

母体血を用いた胎児の染色体検査

胎児の診断を目的として妊娠中に行う検査を、出生前診断といいます。

従来の検査・診断方法としては、羊水穿刺や超音波検査などがあります。羊水穿刺は検査の精度が高く、確定診断の際に選択される検査方法ですが、胎児がいる子宮に針を刺して、羊水を採取するため、流産などのリスクがあります。超音波検査は、体の負担が少なくすみますが、子宮内での胎児の状態を画像のみで診断するため、精度が低く、確定するためには羊水穿刺が必要になります。

2013年4月から「新型出生前診断」として認可されたNIPT（無侵襲的出生前遺伝学的検査）は、妊婦さんの血液に含まれる胎児のDNAを最新の医療技術を用いて検査するものです。安全で精度の高い検査ですが、日本医学会から認定された病院でしか受けることができません。検査を受けるには、出産予定日に35歳以上の妊婦や、超音波検査で胎児に染色体異常の可能性があるとといった、条件が設けられています。また、健康保険が適用されないため、一般的には20万円前後の費用がかかります。

遺伝性乳がん卵巣がん症候群

家族にがん患者さんがいる場合、自分もがんにかかるかもしれないと不安に思う方もいることでしょう。しかし、家族にがんになった方がいたとしても、必ず遺伝性のがんにかかる可能性があるわけではなく、がんのほとんどは、加齢、喫煙、ウイルス感染、生活習慣といった「環境要因」が大きく関係しており、がんは誰にでもおこる病気といえます。

しかし、中には遺伝性のがんにかかることもあります。数年前、米国の女優が乳がんを発症する前にもかかわらず、乳腺と卵巣卵管の予防的切除を行ったことが、日本でも大きな反響を呼びました。

遺伝性乳がん卵巣がん症候群（HBOC）は、遺伝要因がはっきりわかっており、家族歴がみられやすい

がんの一つです。

HBOCの方には、多くの場合、特定の遺伝子に生まれつきの病的変異があります。さらにその変異が親から子どもに受け継がれる確率は、性別に関係なく2分の1といわれています。遺伝子検査によってHBOCとわかれば、がんの早期発見への対応が可能になることは大きなメリットです。最近、HBOCで発症した乳がんの場合に使用できる抗がん剤も保険適用となりました。しかしながら、陽性と診断された場合の精神的ショックや不安へのフォロー体制、ご家族との情報共有への支援も重要です。また、変異が検出されなくても、将来がんになる可能性が否定できないわけではないことにも注意が必要です。

遺伝子医療のTopics

ヒトゲノムの解明で遺伝性疾患への関心が拡大

近年、遺伝子の研究が飛躍的に進み、多くの病気に何らかの遺伝要因がかかっていることがわかってきました。メディアでも「遺伝子検査」「DNA」という言葉を耳にする機会が増え、誰もが、遺伝子検査と無関係ではなくなったといってもいいでしょう。

「ヒトゲノムの解明によって、病気のメカニズムが少しずつ明らかになってきたとはいえ、実際に診断・治療を行う臨床の現場で遺伝子情報をどのように適切に利用していくかについては、これからの大きな課題です。最近、自分が将来かかりやすい病気がわかるということで、手軽に遺伝子検査を受けられる検査会社なども登場していますが、検査や診断の精度、結果報告後のフォロー体制など、問題が山積みと言わざるを得ません」（竹下先生）

遺伝子情報を、どのように次のステップへつなげていくかが問題

遺伝情報が明らかになったことで、医学研

究や創薬の領域が一段と活性化しています。一人ひとりのゲノム情報を活用した、オーダーメイド医療の実現を目指したり、新しい治療法の開発などが積極的に行われています。医学・医療の発展という意味では歓迎すべきですが、課題も多く残されています。

たとえば、遺伝子検査によって現在は効果的な治療や予防の方法がない病気を発症する可能性が高いことがわかった場合に、どのような支援を行えばよいか確立した方法はありません。

全国の主要な病院では、遺伝子診療を専門とする部門および診療科を開設し、遺伝性の病気の診断・カウンセリングを本格的にスタートしています。遺伝性の病気は多岐にわたり、さまざまな診療科とかわりがあります。そのため、臨床遺伝専門医に加えて、各領域の専門医、看護師、臨床心理士などがチームとなり、最先端医療を駆使し、患者さんに寄り添った医療を提供しています。

遺伝性の病気について不安がある場合は、大学病院や基幹病院など、確かな医療機関での検査・診断、カウンセリングを受けることをおすすめします。



【東海大学医学部附属病院】 遺伝子診療科 (遺伝カウンセリング外来)

東海大学医学部附属病院では、産婦人科、神経内科などで個別に行っていた遺伝カウンセリング外来をまとめ、臨床遺伝指導医・専門医・専修医を集結した遺伝子診療科を2007年から開設しています。診療科の皆さんに診療内容を紹介していただきました。



竹下先生 ● 分子遺伝学の急速な進歩により、多くの疾患が遺伝子レベルで解明されてきましたが、遺伝性疾患は患者さんとそのご家族の心身に大きな影響を与える病気です。当科では、単に検査および診断を行うのではなく、患者さん一人ひとりのご相談にきめ細かく対応できる体制を整えているので、安心して受診していただけます。

和泉先生 ● 当科はさまざまな領域の専門医と、看護師、臨床心理士による多職種連携のチーム医療が特徴です。各々が個別に対応するのではなく、オーバーラップしながら患者さんをサポートしています。出生前診断の後も、妊娠・出産へと、産婦人科領域と連携して、切れ目のない医療を提供しています。

大貫先生 ● 神経内科領域の遺伝性疾患は難病が多いのが特徴です。治療方法の選択についても、患者さんのご希望を優先した上で最適な医療を提供できるように努めています。

高橋先生 ● 妊娠されている方やこれからお子さ

んを計画されている方で、遺伝性疾患や先天性疾患のご心配があるときは、ぜひご相談ください。

大上先生 ● 近年、難聴の原因となる遺伝子が多く見つかっており、その診断によっては、さまざまな有益な情報を得ることができます。当科では、難聴の方に最新の遺伝情報を提供し、より良い治療に向けてお手伝いをします。

原田看護師 ● 遺伝看護専門看護師として患者さんとそのご家族に有益な情報提供と専門性の高い看護を実践しています。不明な点があれば、遠慮なくご質問ください。

尾中臨床心理士 ● 当科には多くの臨床心理士が在籍し、遺伝カウンセリングを行っています。さらに、こころのケア外来におけるカウンセリングも当スタッフが担当し、患者さんとそのご家族のケアに努めています。

東海大学医学部附属病院遺伝子診療科は、予約制・原則自費診療となっています。詳しくは、現在受診している診療科の主治医にご相談ください。また、NIPTは、検査後も適切なサポートが必要とされるため、当院産婦人科が近隣連携病院で出産を予定されている方に行っています。なお、出産予定の病院が連携病院かどうかは、主治医へおたずねください。

こころの ケア外来

気持ちの整理を お手伝いするために

遺伝性疾患や難病などで悩んでいらっしゃる患者さんとそのご家族へカウンセリングを行うほか、大切なご家族を亡くされた方の喪失感や悲しみといった気持ちを少しでも軽くできるよう臨床心理士がサポートしています。大きな出来事に直面したときは、精神面だけではなく、身体面への影響も軽視できません。ゆっくりと悲しみやつらさから立ち直れるよう、患者さんの気持ちに寄り添ったケアを行っています。
※予約制・自費診療となります。



カウンセリングや診療が行われる部屋は、窓から大山が望める開放的な空間。お子さん同伴に備えて、子供用のイスと机も用意されている。

主な対象疾患

出生前診断 (NIPT、羊水検査など)

遺伝性神経疾患 (脊髄小脳変性症、ミトコンドリア病、筋緊張性ジストロフィー、ハンチントン病、神経線維腫症Ⅰ型、球脊髄性筋萎縮症など)

家族性腫瘍 (遺伝性乳がん卵巣がん症候群、遺伝性非ポリポーシス大腸がんなど)

失天性難聴、若年発症型両側性感音難聴

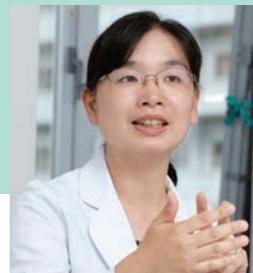
遺伝子 診療科 メンバー



東海大学医学部附属病院
遺伝子診療科 診療科長
医療倫理学
竹下 啓 教授



東海大学医学部附属病院
産婦人科
和泉 俊一郎 教授
(臨床遺伝指導医)



東海大学医学部附属病院
遺伝子診療科
大貫 優子 講師
(臨床遺伝専門医、
専門/神経内科)



東海大学医学部附属病院
遺伝子診療科
高橋 千果 助教
(臨床遺伝専門医、
専門/産婦人科)



東海大学医学部附属病院
耳鼻咽喉科
大上 麻由里 非常勤講師
(臨床遺伝専修医)



東海大学医学部附属病院
遺伝子診療科
原田 直子 助産師
(遺伝看護専門看護師)



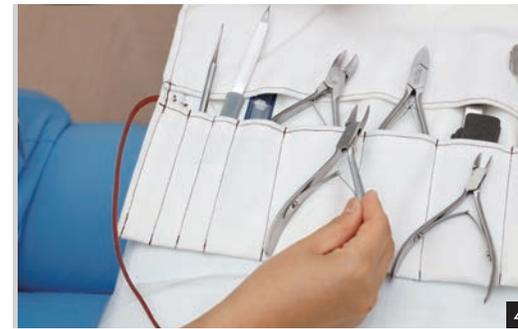
東海大学医学部附属病院
遺伝子診療科
尾中 啓枝 臨床心理士



1 インスリン導入が決定した患者さんに、血糖の測定の仕方を指導。口頭で伝えるだけでなく、測定器の使い方などの実技を行いながら、丁寧に指導していく。

2 足の裏の角質を、専用の器具でケア。細菌に感染している場合もあるので、病変が広がらないように慎重に行っていく。

3 水虫や傷など、専門医の処置が必要と考えられるケースは、速やかに皮膚科や形成外科の医師と連携して、早期の段階から治療を開始する。



4 伸び過ぎてしまった爪や巻き爪の処置を、短時間で行うことが可能な専用の器具を用意。状態に合わせて、器具を使い分けていく。



5 糖尿病看護を担当している外来の看護師がチームを組んで、わかりやすい指導を目指し、定期的にミーティングを行っている。

病院ウォッチング・レポート 大磯町 / 東海大学大磯病院

[糖尿病看護]

糖尿病は、その予備群とあわせて 2000 万人もいるといわれている生活習慣病のひとつです。日常生活とかかわりが深いこの病気の治療には、丁寧に指導しながら患者さんの生活習慣を改善していくことが求められます。高齢者が特に多い地域で行われている、東海大学大磯病院の糖尿病看護をレポートします。

糖尿病の治療は、 まず生活習慣の見直しからスタート

日本人の糖尿病人口は、1997 年から増加し、2016 年国民健康・栄養調査で 1000 万人と推計されています。糖尿病は、原因の 9 割が食生活の乱れや運動不足、肥満などからくる生活習慣病です。血糖値が高くなってすぐに発症するわけではなく、血糖値の高い状態が長い間続くことによって、次第に血糖値が下がらなくなり、糖尿病を発症します。さらに、まだ糖尿病ではないけれど、血糖値が高い状態が続いている人たちを糖尿病予備群といい、この数も 1000 万人と推計されていることから、糖尿病は身近な病気といっていいいでしょう。

東海大学大磯病院では、糖尿病患者さんや糖尿病予備群の方に向けて、看護師が中心となって 3 つの取り組みを行っています。まず 1 つ目が、糖尿病教室。通院患者さんとそのご家族を対象に、医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、作業療法士などが、糖尿病はどのような病気か、日常生活をどう見直すかなど、わかりやすい内容の講義を年に 6 回開催しています。

2 つ目が、在宅療養指導です。これは、継続的な指導が必要と判断された患者さんに対して、専用の指導室を使用し、プライバシーに配慮しながら、看護師が 1 対 1 で行っています。血糖を測定する方法や、インスリンを自宅で接種する方法を指導したり、毎日の生活

の様子を確認したりして、生活習慣を改善する方法を患者さんと一緒に考えていくといった形での指導を行っています。

「糖尿病の治療は、食生活の改善と運動不足の解消が第一です。生活を見直していくと、必ず改善点が見つかるので、一つひとつ丁寧に対処法をアドバイスすることを心がけています」(續橋看護師)

合併症を防ぐことが何より重要。 足の病変へのケアは看護師が担当

糖尿病になって、血糖値が高いまま放置すると、動脈硬化が進んで心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まるのと同時に、合併症をおこしやすくなります。代表的なものは、失明の可能性もある糖尿病性網膜症、腎臓に障害をおこす糖尿病性腎症、足が壊死してしまう危険をはらむ糖尿病性神経障害の 3 つです。初期の段階では、自覚症状がないため、気がついたときには糖尿病が進行して深刻な状態になっているケースもあり、注意が必要です。

大磯病院の糖尿病看護の 3 つ目がフットケアで、これは神経障害をおこしている患者さんに対して行っています。神経障害は、足にしびれや痛みをおこし、次第に神経が麻痺していく病気です。

「東海大学大磯病院の立地する大磯、二宮

地区は高齢の方が多い地域です。ご自分で足のケアができない方も多く、足の病変に気づきにくいのが特徴です。常に足を清潔に保てるよう、爪切りや角質のケアを行いながら、足をチェックしています。患者さんにも、足がきれいになることで、ケアの大切さを実感していただいています」(関野看護師)



東海大学大磯病院
内科外来リーダー
續橋 裕実 看護師
糖尿病療養指導士
糖尿病足病変看護従事者

「長年の生活習慣を変えるのは難しいことです。患者さんが納得して改善できるポイントはどこか、一緒に考えていければという思いで看護しています」



東海大学大磯病院
内科外来
関野 香 看護師
糖尿病足病変看護従事者

「最初は足を見せることに抵抗感があっても、足がきれいになると、心を開いてくれる方が多いですね。フットケアを通じて、有用な情報を効果的に伝えていきたいです」

東海大学大磯病院
看護部副主任
内科系外来アドバイザー
土田 尚美 看護師

「糖尿病の治療は、薬の種類も増え、選択肢が広がっています。生活を改善するためには、糖尿病教室にご家族も一緒に参加していただけたらいいですね」





[認知症]

高齢者人口の増加に伴い、認知症を発症する患者さんの数も今後ますます増加傾向にあることは周知の事実です。まだまだ先のことと後回しにせず、自分や家族にとって身近な病気として捉え、備えることが大切です。



認知症とは

認知症は、脳の神経細胞が変化・減少する症状の総称

超高齢社会の到来を受け、高齢者の人口とともに認知症の患者数も増加しており、2025年には5人に1人が認知症になるであろうと試算されています。たとえ現在は関係なくても、自分や家族が将来経験する可能性が高いといっているでしょう。

そもそも認知機能とは、ものごとを正しく理解して適切に実行するための機能のことで、記憶力、言語能力、判断力や計算力などが基盤となり、正常な日常生活や社会生活が送れます。加齢とともに、体力をはじめ、視力や聴力など、いろいろな機能が低下していく中で、認知機能も加齢によって生理的に衰えていくのも、自然の摂理です。たとえば、「さっき食べた昼食の内容が思い出せない」「あの俳優さんの名前が思い出せない」といった「もの忘れ」は誰にでもおこる現象で、注意が必要なのは、「昼食を食べたことを思い出せない」「忘れていた自覚がない」ことです。こうした日常生活や社会生活に影響をおよぼす記憶障害は認知症が疑われます。

認知症は、脳の神経細胞などのネットワー



イラスト/伊藤 文人

監修



東海大学東京病院
神経内科 准教授
梁 正淵 先生

「認知症は、脳の機能障害でおこる症状の総称です。記憶力の低下などの小さな症状を、年齢のせいだと自己判断するのは危険です。原因となる疾患によって、治る場合もありますから、まずは医師の診断を受けてください」

加齢に伴う「もの忘れ」と認知症の「もの忘れ」の比較

加齢に伴う「もの忘れ」

体験の一部を忘れる

記憶障害だけが見られる

もの忘れを自覚している

探し物を見つけようと努力する

見当識*の障害は見られない

日常生活に支障はない

きわめて徐々にしか進行しない

認知症の「もの忘れ」

体験の全体を忘れる

記憶障害に加えて、判断や実行機能に障害が生じる

もの忘れの自覚に乏しい

探し物を盗まれたと
思い込むことがある

見当識*の障害が見られる

日常生活に支障をきたす

進行性である

*見当識：自分を取り巻く環境、時間、周囲の人物や状況を正しく認識する能力

クに何らかの障害を発生させている疾患が原因でおこります。

認知症をおこす疾患は、いくつか考えられます。原因となる疾患を治療すれば治るケースもあり、早期に受診して治療を開始すれば、進行をゆるやかにすることが可能です。

原因となる主な疾患は、アルツハイマー型、レビー小体型、脳血管性認知症

右上の表のように、認知症の種類はその原因となる疾患が大きく2つに分類されます。患者数が多いのはアルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、脳血管性認知症です。

●アルツハイマー型認知症

認知症の中でもっとも多い疾患で、統計によって諸説ありますが、5割前後を占めるといわれています。脳にアミロイドベータとタウというたんぱく質が異常に蓄積され、神経細胞が死滅し、アセチルコリンが減少しているといわれています。記憶力の低下からはじまり、徘徊、失禁などの症状をおこします。

●レビー小体型認知症

大脳皮質の広範囲にレビー小体という変化が神経細胞内に現れて、神経細胞が障害さ

認知症の種類

変性性認知症

脳の神経細胞が異常に変化または減少することで発症

- アルツハイマー型認知症
- レビー小体型認知症
- 前頭側頭型認知症（ピック病など）

その他の認知症

何らかの疾患や外傷の影響を受けて発症

- 脳血管性認知症
- 正常圧水頭症

れます。変動する認知機能や幻視、手足のふるえや動きが緩慢になるパーキンソン症状をおこす特徴があり、転倒しやすいので注意が必要です。

●脳血管性認知症

アルツハイマー型、レビー小体型と合わせて、三大認知症と呼ばれています。高血圧、糖尿病や脂質異常症などによる動脈硬化によって脳血管に障害をおこし、脳の血流にダメージを与えて認知症をおこします。

●正常圧水頭症

脳脊髄液が異常に溜まって認知機能障害を引きおこす病気で、手術によって治療が可能です。認知機能障害のほかに歩きがおかしい、尿失禁などの症状があります。

「近年、レビー小体型と診断されるケースが増えてきました。そもそもレビー小体は、1910年代にパーキンソン病患者さんの脳幹で発見されたものです。1970年代に、日本の医師によって認知症の大脳皮質にも出現することが報告され、やがてアルツハイマー型認知症とは異なる変性性認知症の1つとして定着しました。現在では、初期の段階でも、問診や診察によって正しく診断をすることが可能です」(梁先生)

ZOOM けんこう UP 認知症の検査・診断

症状は個人差が大きいので、医師の診断を受けることが重要

認知症の症状は、下の図のように、脳の神経細胞ネットワークが壊れることによって能力が低下します。もの忘れだけではなく、認知機能障害に伴い、その人の生活環境、性格、身体症状によっておこる行動・心理症状があります。原因となる疾患によっても違い、個人差によって現れ方が複雑なので、専門医の診断をおすすめします。

認知症の臨床診断は、認知機能検査と画像診断、血液検査、生理機能検査などによって行います。認知機能検査は、日時の認識、数分前に見たものの記憶、簡単な計算、時計の描写などによって判断します。また、画像診断では、脳の萎縮の状態や血管障害があるかどうかを調べ、脳の血流分布を確認し、最近ではPET検査で先に記した異常たんぱく

質の蓄積を調べることもできます。必要な検査は症状や経過によって違い、さらに運動機能、神経の働きを調べることもあります。

初期の認知症では、種々の検査をしても鑑別診断が難しいことがあります。そうした場合は、必ず定期的に医療機関を受診して、経過を観察していくことが重要です。

受診する際には、前もって、以下の項目を整理しておく、診断の助けになります。

- ①生活に支障をきたす記憶力の低下があるか
- ②いつ頃、最初の異変を感じたか
- ③徐々にはじまったか、突然変化したか
- ④半年前から現在までの変化はどうか
- ⑤既往歴と服用中の薬

家族が認知症を疑っても、本人が認知症の診断を受けたがらないケースが多いのも事実です。そうした場合は、地域包括センターや、医療機関の「もの忘れ外来」などに相談するといでしょう。

「認知症でも、おだやかな状態で自分らしく過ごせる可能性があることは確かです。認

知症と診断されたからといって悲観せず、健康的な日常生活を送ることが大切です」(梁先生)

ZOOM けんこう UP 認知症への対処

早期の段階からの薬物療法で症状を抑えることが可能

現在のところ、認知症を完全に治す、元に戻す薬はありません。症状の進行を遅らせる薬もありますが、薬剤で症状が改善することがあり、不安、妄想、不眠といった日常生活の質を落とすような症状を抑える薬で治療します。薬の効き目は人によって異なりますが、早期のアルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症では、症状が改善する効果が見られることがわかっています。

生活環境も重要なポイントです。大事なことをメモに書いて目立つ場所に貼っておく、トイレやお風呂を使いやすくするなど、暮らしやすい工夫を心がけましょう。また、認知症では、服薬がきちんと行えるような配慮も



もの忘れ外来

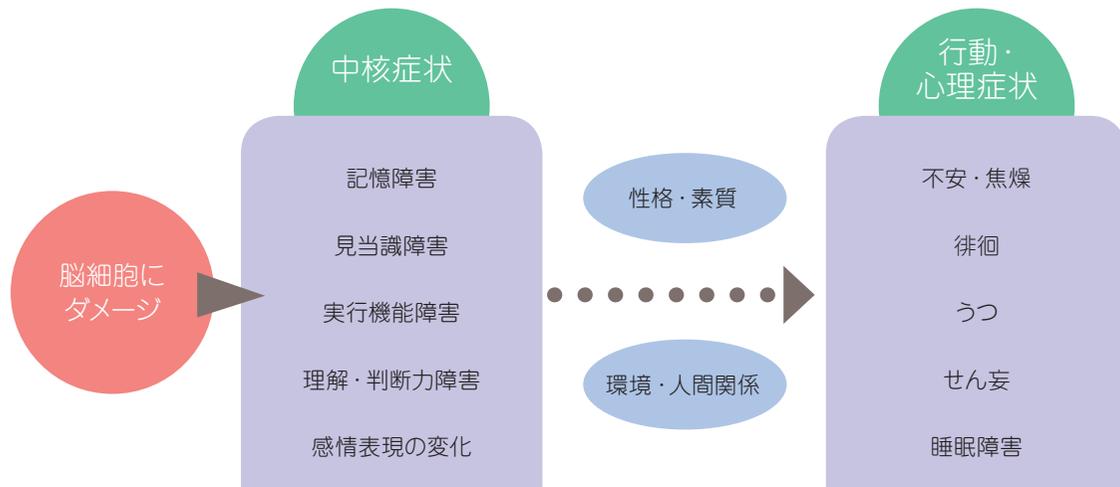
ちょっとした名前が出てこない時、年のせいかなど感じて不安になることがあると思います。加齢によるもの忘れは誰にでもあります。年齢相応のもの忘れ、認知症の前段階、認知症のどの段階かを早くに診断することは大切です。東海大学東京病院では、もの忘れ外来を開設し、専門医による診察・神経学的検査や神経心理検査、画像検査などを用いて、認知症を早く発見・診断し、適切な治療につなげられるよう総合的な医療を行っています。

必要です。

周囲の人は、何度も話を繰り返す、着替えができない、風呂に入らない、失禁する、幻覚が見えるなどの症状が現れても、決して感情的にならずに、受け止めてあげましょう。否定したり、無理強いしてストレスを与えたりすると、症状の悪化につながります。

「社会的なつながりは非常に重要です。ご本人だけでなく、家族のためにも、介護保険を導入してデイサービスやデイケアなどの介護サービスを利用するといでしょう」(梁先生)

代表的なアルツハイマー型認知症の主な症状の現れ方

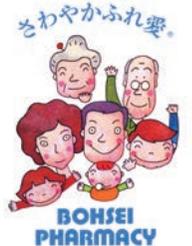


正確な処方せん調剤・適切な指導

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
ヨイクスリ
 tel. 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 |
| ■望星平塚薬局 0463-33-1193 | ■望星築地薬局 03-3541-1193 | |
| ■望星旭薬局 0463-34-9311 | ■望星北浦和薬局 048-822-9381 | |

診療を支えるスペシャリストたち

患者さん一人ひとりの診療に対応するために、さまざまな職域のスペシャリストがチームとなってよりよい医療の提供に努めています。大学病院において各々の専門分野で高度なスキル・技術を発揮し、診療を支える重要な役割を担っているスペシャリストたちとその資格を紹介します。

チーム医療の推進によって 医療機関で働く専門職は多種多様

医療機関では、実際の診察や治療に携わる医師や看護師のほかに、さまざまなスペシャリストたちが患者さんの診療を支えています。

病院を受診した際、たとえ顔を合わせなくても、血液や尿の検査、最先端医療機器の操作など、多くのスペシャリストが高いスキルと技術を発揮しています。最近では、糖尿病教室などで管理栄養士から栄養指導を受けたり、薬剤師から服薬指導を受けたりするなど、医療機関で患者さんと接する専門職も増えてきました。

また、医療現場では、細分化・専門化が進んでおり、チーム医療の一員として、医療技術

者の重要性はますます高まっています。

各領域のスキル・技術を、さらに高める 専門資格制度も活用

医療の進化とともに、医療機関で活躍する専門職にも最先端治療にかかわる知識やスキル・技術が求められるようになり、国家資格を含めてさまざまな専門資格があります。東海大学八王子病院では、積極的に資格取得をサポートしており、多くのスペシャリストたちが活躍しています。それぞれが、患者さんによりよい医療を提供するために、資格取得後も各々の領域でステップアップを図るべく、領域ごとの勉強会や多職種連携の体制づくりに励んでいます。



【資格名称】
心臓リハビリ
テーション指導士

東海大学八王子病院
リハビリテーション技術科
田村 陽 理学療法士

心筋梗塞、狭心症および心不全など心臓病の患者さんに対して、心身機能の回復や早期社会復帰、さらに心臓病の再発予防を目的に、運動療法や食事療法、服薬指導、心理サポートなどといった包括的心臓リハビリテーションを提供しています。



【資格名称】
がん病態栄養
専門管理栄養士

東海大学八王子病院
栄養科
服部 葉子 管理栄養士

がん診療連携拠点病院の当院では、多職種が連携した緩和ケアチーム体制が稼働しています。がん病態栄養専門管理栄養士として、患者さんの食欲や体調に合わせた食事の調整や、栄養状態の評価など、患者さんが少しでも快適な療養生活を送れるよう努めています。



【資格名称】
歯科衛生士

東海大学八王子病院
歯科口腔外科
寺村 早希 歯科衛生士

患者さんへ問診を行い、あらかじめ口腔内を確認して、診療がスムーズに行えるようサポートしています。さらに、手術前後の入院患者さんや、化学療法、放射線治療の影響で口内炎などができた患者さんへの、適切な歯磨き方法等の口腔ケア全般を担当しています。



【資格名称】
抗菌化学療法
認定薬剤師

東海大学八王子病院
薬剤科 係長
尾崎 昌大 薬剤師

風邪などでよく処方される抗菌薬(抗生剤)は、多用すると細菌に対して効かなくなる現象(耐性化)がおこるリスクを併せ持ちます。院内の患者さんに対して、抗菌薬の好ましくない処方がある場合は医師と話し合い、より適切に使用できるよう調整しています。



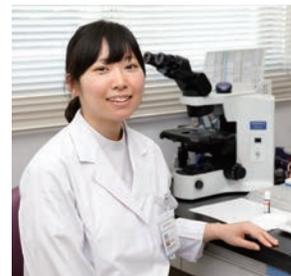
【資格名称】
臨床工学技士

東海大学八王子病院
臨床工学技術科 係長
高橋 一志 臨床工学技士

医療の現場では、さまざまな医療機器が必要不可欠です。患者さんに安心して治療を受けていただけるよう、日々点検整備を行い、操作に対するトレーニングや知識の習得を行っています。患者さんと直接接する機会は少ない職種ですが、安全な医療を提供する重要な役割を担っています。



写真上/手術中の患者さんの生命維持装置を操作する様子
写真右/人工透析装置の調整をする臨床工学技士



【資格名称】
2級臨床検査士
「臨床化学」

東海大学八王子病院
臨床検査技術科
有阪 恵 臨床検査技師

患者さんから採取した尿・血液などの検体を検査する部門に所属しています。検体検査は解析機器などを使用して正確なデータを出すだけではなく、判断力や解析力も求められます。カルテから判断できない場合は、担当医師と連携しながら、慎重に進めています。



【資格名称】
磁気共鳴
専門技術者

東海大学八王子病院
放射線技術科 係長
橋本 亜樹生 放射線技師

MRI(磁気共鳴画像診断装置)は、X線を用いていませんが、患者さんにとってはどの検査においても不安を感じられることでしょう。撮像時は、患者さんの不安を取り除き、装置のスペシャリストとして安全かつ納得していただける検査の実施を心がけています。

『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

院内コンサートで
患者さんとそのご家族に
癒やしのひとときを提供



院内コンサート

6月30日(土)に医学部附属病院のロビー「東海ホール」で、院内コンサートが開催されました。入院中の患者さんやそのご家族に楽しんでもらうことを目的に企画した院内コンサートで、医学部医学科の木村穰教授が参加しているギター合奏団「ソラメンテ」が出演し、約80名が来場しました。合奏曲『ソラメンテ・ウナ・ベス』『ふたりの天使』や、独奏曲『禁じられた遊び』『アルハンブラの思い出』など5曲を披露し、会場からは大きな拍手が送られました。また、『琵琶湖周航の歌』『花は咲く』では、ギターに合わせて来場者も合唱。患者さんからは、「ギターの優しい音色に心が洗われました」「普段は緊張感のある病院が、やわらかい雰囲気になりました。家族と一緒に美しい音楽を聴けて幸せでした」といった感想が聞かれました。この日は、伊勢原キャンパスの学生サークル「医学部健康科学部管弦楽団」のメンバーと、チャレンジセンター・病院ボランティアプロジェクトのメンバーも会場の設営や受付をサポートしました。

〒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

すぐに治療・予防に取り組める
身近なテーマで
糖尿病教室を定期的に開催



第3回 糖尿病教室

糖尿病と合併症の関係や、治療薬や検査といった医療にかかわるテーマと、食についてのテーマを中心にした講演形式の糖尿病教室を開催しています。保険診療の一環のため、保険証を持参してください。
日 時／9月25日(火) 14:00～15:00
対象者／糖尿病の診断を受けた方(予約制)
場 所／2号館4階(受付:内科外来)
講 演／「インスリンの打ち方のコツ」
東海大学東京病院
糖尿病認定看護師 高松千織
「低糖質ダイエットの落とし穴」
東海大学東京病院
管理栄養士 安積正芳
料 金／610円(3割負担の場合)
次回、第4回 糖尿病教室(予約制)は、2018年11月27日(火)開催を予定しています。
※お申込み、お問い合わせは事務課まで。

〒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

生活に役立つ情報を
発信する機会を活かし、地域との
コミュニケーションを図る



市民公開講座の報告

7月3日(火)、院内の青松ホールにおいて「第22回東海大学大磯病院市民公開講座」が開催されました。今回の講演は、①肝臓や膵臓のがんについて(消化器内科助教 安齋和也)、②日常におこる事故の応急処置(外科・救命救急医学特任准教授 西山雷祐)。
①では、体内の構造から臓器の役割、がんの発生から治療方法、予防方法まで広範囲にわたって、わかりやすく紹介されました。②は、日常生活の中で、誰にもおこり得る事故に対し、身近にある調理用ラップやレジ袋を利用して応急処置をする方法や、人形とAEDを使用した実演、119番通報時の注意事項など、いざというときに役立つ有意義な情報がまとめて公開されました。講義の終了後は、両テーマとも、活発な質疑応答が行われ、参加者の方々の関心の高さがうかがわれました。次回開催日は未定ですが、決定次第お知らせいたします。また、「こんなテーマの話を知りたい」「すぐに役立つ治療情報を提供してほしい」といったご要望があれば、事務課までお知らせください。

〒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

八王子市の公開講座で
日常生活に密着した医療情報を
提供し、地域医療に貢献



公開講座

八王子市では、「誰もがいつでも多様に学び豊かな文化を育むまち」を実現するため、八王子地域の大学・短期大学・高等専門学校や企業、地域の皆さんが意欲を持って学べる機会を提供することを目的に「八王子学園都市大学いちよう塾」を開学しています。この公開講座で当院の医師が講師を務めます。
日 時／10月6日(土) 14:00～15:30
場 所／八王子市学園都市センター イベントホール
(JR八王子駅から徒歩5分)
テーマ／「動脈硬化と生活習慣病に関して
～喫煙、糖尿病、高脂血症、高血圧はなぜ治療するの?～」
講 師／東海大学八王子病院 循環器内科准教授 吉町文暢
内 容／なぜ、たばこを吸ってはいけないのか? なぜ、コレステロールが高いとよろしくないのか? なぜ、糖尿病、高血圧を治療しなければいけないのか? 答えの一つは全身の血管が悪くなる(動脈硬化)を予防するためです。
予約・申し込み不要の無料講座です。詳しくは八王子学園都市大学いちよう塾事務局(042-646-5621)まで。

〒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)

特定行為

これから迎える超高齢社会では、現状よりさらに効率的な医療を推進する必要があります。国ではさまざまな施策を進めていますが、「特定行為に係る看護師の研修制度」もそのひとつです。

看護師は、医師の指示のもとで診療の補助行為をしなければならず、医療機器の使用や処置、医薬品の投与・調整といった、本来、医師が行うべき医療行為を医師の指示の範囲を超えて行うことはできません。しかし、この制度は豊富な経験と、高いスキル・技術を持つ看護師が、医師の判断を待たずに現場で一定の診療の補助を担える仕組みとして、看護師が38項目の特定行為を行えるとしたものです。

もちろん、看護師の誰もが特定行為を行えるのではなく、厚生労働大臣が指定する指定研修機関で実施される特定行為研修を修了している看護師に限定されます。また、医師が作成する手順書も、特定行為の対象となる患者さんについて、病状の範囲、診療補助の内容、特定行為を行う時に確認すべき事項などが細かく指示されていることが必要です。

この制度によって、あらかじめ手順書で想定された範囲の病態の変化が現れたとき、研修を修了した看護師が、夜間など医師の不在時でも手順書に沿って処置を行うことができ、患者さんの病態の悪化を早い段階で防ぎ、長引く入院を避けることができます。

もともとは、超高齢化社会を迎え、医療の各専門職がチーム医療を推進していくことを目的とし、看護師の業務拡大に



東海大学医学部付属病院
看護部
横田 弘子 部長

向けてできた制度です。2015年10月に施行され、訪問看護ステーションや特別養護老人ホームなどで効果を発揮しています。施行から3年弱、各々の医療機関が担う役割によって活用状況が違い、まだ過渡期でもあります。

看護師は、24時間患者さんのそばにいる医療専門職です。患者さんの状態を身近で把握している看護師が、技術を磨いて力を発揮することは、患者さんの支えになるに違いありません。また、特定行為を看護師が行うことで、医師の仕事をサポートし、チーム医療の推進を担う役割を果たしていけるでしょう。

東海大学医学部付属病院は、この制度が始まる前、2011年の試行事業の段階からすでに参画し、現在、研修を修了した4名が在籍しています。通常は、経験3年以上の看護師であれば研修を受けることができますが、当院では、認定看護師の資格を有して5年以上の臨床経験のある者で、さらに院内の評価が高い者という基準を作っています。

当院は、最先端医療の提供に努める特定機能病院で、救急・集中ケア領域をはじめとする多様な領域でスキルを発揮する認定看護師が数多く活躍しています。特定行為研修についても、看護の領域をさらに広げる意味で、看護職員が積極的に挑戦できる機会を設けていきたいと考えています。



季節の「食」を楽しもう

● さつまいも ●

[さつまいもとひき肉のオーブン焼き]

戻した高野豆腐とタマネギをみじん切りにする。タマネギ、ひき肉、高野豆腐の順に炒め、味噌、砂糖、しょうゆで味を調え、耐熱皿に敷く。さつまいもは皮をむいて加熱し、つぶしながらバター、牛乳、塩コショウを加えて上にのせ、さらにチーズをのせる。オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。(1人分 約350kcal、食塩1.2g)

さつまいもは、甘みが強く、天ぷらや煮物など、さまざまな調理法で親しまれてきました。中でもおなじみの焼き芋は、味が栗に似ていることから、「八里半(栗=九里には及ばない)」と名付けられ、その後「栗より(九里四里)うまい十三里」というしゃれたネーミングが定着し、さつまいもや焼き芋は、一部では十三里と呼ばれています。

食物繊維が豊富で、コレステロールを低下させ、ナトリウムを吸着することで血圧を下げる効果につながる水溶性食物繊維、腸壁を刺激し、大腸のぜん動運動を促進し、排便を促

す不溶性食物繊維が含まれています。さらに、さつまいもを切ったときに出る白い液体は、ヤラピンという整腸作用がある成分で、便秘改善に効果が高いといわれています。

ほかにもビタミンB₁、ビタミンC、ビタミンE、カリウムが含まれています。カリウムは、水に溶けやすい性質のため、切ってから調理する場合はゆで汁まで使うとよいでしょう。

低温と乾燥に弱いため、冷蔵庫には入れないこと。風通しのよいところで長期保存が可能です。

旬のおいしさをたっぷり味わう

[さつまいもクッキー]

加熱してつぶしたさつまいもに砂糖とサラダ油を入れ、よく混ぜる。さらに薄力粉を加えて混ぜ、5mm程度の厚さにのばす。好きな型で抜いて天板に並べ、170℃で20分焼く。(大3枚分/約150kcal、食塩0g)



監修
東海大学大磯病院
栄養科
吉田 千夏 管理栄養士

「さつまいもは、低温でゆっくり加熱すると甘みが増す特徴があります。甘みを楽しみたいときは、電子レンジを使うより、蒸したり、オーブンでじっくり焼いたりする調理法がおすすめです」

けんこうざろん NO.215 2018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:東海大学医学部附属東京病院) 略称:東海大学大磯病院(正式名称:東海大学医学部附属大磯病院) 略称:東海大学八王子病院(正式名称:東海大学医学部附属八王子病院)

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