けんこうさろん

KENKO SALON

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. 195 | 2013 AUTUMN



特集

効果に期待が集まる 脳血管内治療

病院ウォッチング・リポート

総合内科

ズームアップけんこう

声帯の病気

スコープ 医療・健康・予防

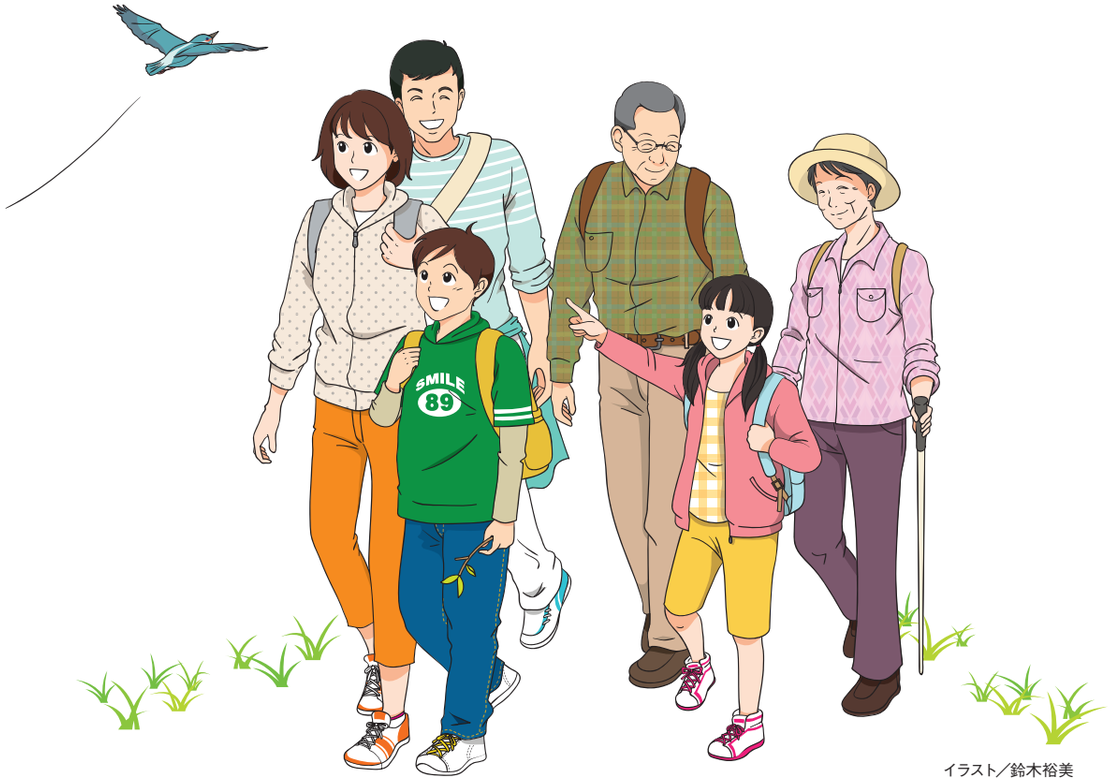
けんこうスクエア

医療用語の基礎知識

季節の「食」を楽しもう

効果に期待が集まる 脳血管内治療

脳の病気は、日常生活に大きな影響をもたらすだけでなく、命にかかわる危険性があります。特に、くも膜下出血は発症すると深刻な事態に陥りますが、原因となる脳動脈瘤が破裂する前に、血管内治療などを行うことで、発症を予防することが可能となります。



イラスト／鈴木裕美

監修



東海大学医学部付属病院
脳神経外科 講師
キッティポン スィーワッタナクン 先生

「脳の手術は、高度な知識・技術、そして豊かな経験が必要であり、患者さん一人ひとりの症状に合わせた的確な診断による治療が求められます。体への負担が少ない治療法が必ずしも最良の選択肢といえない点を、患者さんに十分に理解していただくよう努めています」

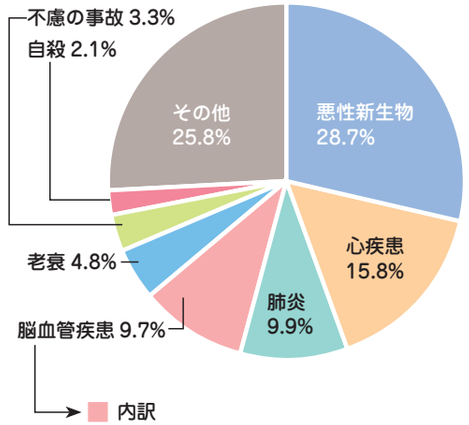
死亡数は減少傾向にあるものの依然として脳卒中は国民病

脳の血管になんらかの異変がおき、突然意識を失って昏睡状態になったり、半身不随や言語障害などがおこる状態が脳血管障害で、一般的には「脳卒中」ともいわれます。代表的な脳血管障害の病気としては、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の３つが挙げられます。

脳の血管が、動脈硬化やほかの部位から流れてきた血液の固まりなどによってふさがり、血流が途絶えてしまうのが脳梗塞です。一方、脳の深部の細い血管に小さなこぶがたくさんでき、急に血圧が上昇した時などに破裂して脳の中に血腫ができるのが脳出血、脳の表面の太い血管に動脈瘤ができて、それが突然破裂し、脳の表面を覆うくも膜という膜の下に出血するのがくも膜下出血です。

日本の国民病の１つとされている脳卒中ですが、その死亡数は年々減る傾向にあります。しかし、それは高血圧の治療が進化して脳出血の患者さんが減少したのが要因で、脳梗塞とくも膜下出血の死亡数は依然として多く、厚生労働省による平成 24 年人口動態統計の死因順位で、脳血管疾患は、悪性新生物（がん）、心疾患、肺炎に次ぐ第４位となっています。

日本における 2012 年死因順位



内訳

脳梗塞	5.7%
脳出血	2.7%
くも膜下出血	1.0%
その他の脳血管疾患	0.2%

出典／厚生労働省平成 24 年人口動態統計

脳血管障害の主な疾患とその症状

脳梗塞＊（脳血栓・脳塞栓）	高齢者に多くみられ、片麻痺、めまい、言語障害などの特徴がある。脳血栓は夜間睡眠中におこることが多い。
脳出血	突然、頭痛と嘔吐などがおこる。手足が麻痺する。意識が薄れてイビキをかいたりすることもある。
くも膜下出血	突然、後頭部に激痛。悪心や嘔吐も伴って、時間の経過とともに意識障害をきたす。
一過性脳虚血発作	症状は脳血栓と似ているが、一時的なもので、多くは１時間以内に発作がおさまる。

＊脳梗塞
脳血栓／脳の中の血管が血栓（血の固まり）などで詰まる状態
脳塞栓／主に脳以外の場所でできた血栓が脳の中に運ばれて、血管をふさいでしまう状態

脳動脈瘤がもっとも大きな原因となるくも膜下出血

脳血管障害を引きおこす原因は、それぞれの病気によって異なります。脳梗塞の原因は、高血圧と加齢のほかに糖尿病、心臓病、脂質異常症、肥満、喫煙など多岐にわたっています。脳出血は、高血圧と加齢に加えて、血が固まりにくいといった出血性素因や動脈硬化などが危険因子になります。

そして、くも膜下出血は、脳動脈瘤の存在がもっとも大きい原因となります。脳動脈瘤とは、脳の中の血管が二股に分かれるところにできるふくらみを指します。この動脈瘤が、前触れなく突然破裂して出血すると、３分の１の方が亡くなり、３分の１の方に麻痺などのなんらかの障害が残り、社会復帰できる方は残りの３分の１といったデータもあるほど、深刻な状態に陥ります。

血管造影法の発展により、適応範囲が広がった血管内治療

生命を一瞬にして奪ったり、言語障害や麻痺などの重い後遺症をもたらすくも膜下出血は、発症してからの治療では遅く、発症を防ぐための早期発見・早期治療が重要になってきます。しかし、脳動脈瘤にはこれといった自覚症状がないため、以前は破裂する前に発見するのは、一般的には難しいとされていました。

しかし、画像診断技術の発展に伴い、検査の精度が高まり、1980 年代の後半から、健診のメニューに脳の画像検査が加えられたり、脳ドック専門の施設が開設され始めたりしました。現在では、MRI や脳血管撮影、マルチスライス CT などの画像検査で、未破裂動脈瘤をはじめ、脳腫瘍、脳動静脈奇形、自覚症状のない脳梗塞といった脳の異変を発見することが可能になってきました。

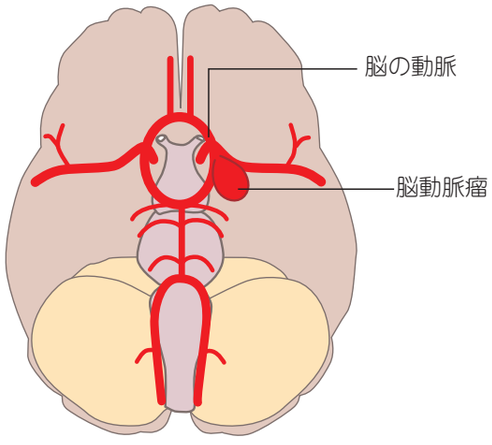
脳の中の血管を細部まで再現できる検査としては、血管造影装置が威力を発揮します。血管造影法の歴史は古く、実は CT や MRI の開発よりも早い 1927 年、ポルトガルの神経科医によって、血管内に入れる造影剤が作り出す像の陰影で、脳の腫瘍や動静脈奇形などの病気の原因を診断する脳血管造影法が開発されました。さらに、1953 年に新たなカテーテル挿入法が確立されてからは、血管造影検査の安全性が格段に増し、さまざまな臓器・組織の診断に使われるようになりました。この血管造影法の進化によって、脳や心臓の疾患の治療として、血管内治療が広く一般に浸透したといえるでしょう。

脳動脈瘤の大きさや場所によって破裂して出血する危険性は異なる

脳ドックや脳の画像検査が普及してきた影響もあり、最近では早期の段階で未破裂の脳動脈瘤が見つかり、医療機関へ駆けつける患者さんも多いようです。

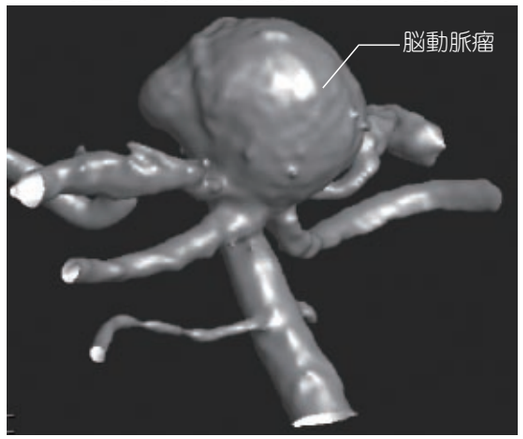
破裂してくも膜下出血をおこす危険性は、脳動脈瘤の大きさによって異なります。2012 年に日本脳神経外科学会から発表された症例統計結果によると、脳動脈瘤は大きいものほど破れやすく、小さいものは破れにくいとのこと。平均すると、5～7 ミリを超える脳動脈瘤は、1 年に 1％くらい（100 人に 1 人くらい）が破れて出血し、それよりも小さい場合は出血する危険性はかなり低くなるという結果が出ました。また、動脈瘤の場所によっても、出血する割合が異なります。

脳の動脈と血管造影による脳動脈瘤の様子



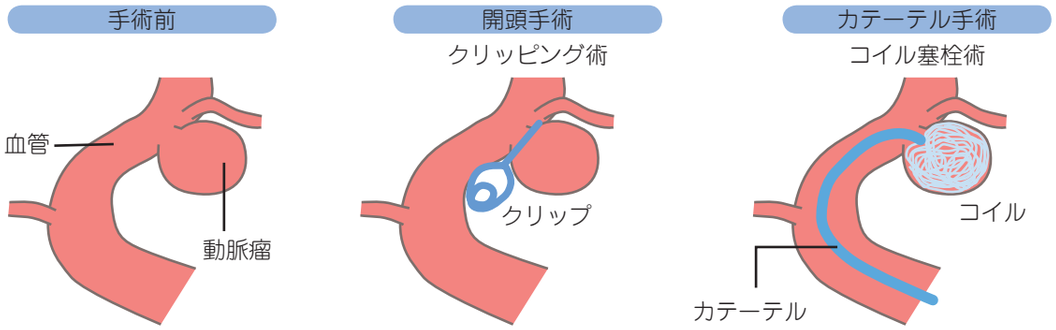
出典／東海大学医学部脳神経外科ホームページ

脳血管造影による脳動脈瘤の 3D 画像



提供／東海大学医学部脳神経外科

脳動脈瘤の治療



出典／東海大学医学部脳神経外科ホームページ

いずれにせよ、自覚症状がなく突然おこるくも膜下出血を防ぐために、脳動脈瘤が見つかったら、ただちに脳神経外科を受診し、大きさや形状、詳細な場所について、専門医による診断を受けることが、何より大切であるのは間違いありません。

治療の目的は、脳動脈瘤への血流を止めて破裂を防ぐこと

未破裂の脳動脈瘤に対する治療は、以前は、開頭して洗濯バサミのような金属製のクリップでこぶの部分をはさんでしまう「開頭クリッピング術」という手術法が最良とされていました。これによりこぶの中へ血液が流れ込まなくなり、破裂を防げるわけです。また、すでに破裂してしまった後、動脈瘤の再破裂を防ぐ手だてとして頻繁に用いられる手術法です。

この手術法は、長年にわたって多くの脳神経外科医が実績を重ねており、十分な効果も上がっています。しかし、脳動脈瘤の部位が脳の深部だったり、大切な脳神経の近くにある場合や、患者さんの全身状態によっては、この方法を選択することは困難という問題がありました。

そこで、近年注目を集めているのが、カテーテル（管）を動脈瘤に挿入して行う、「脳動脈瘤塞栓術」と呼ばれる血管内手術（カテーテル手術）です。股の付け根の太い血管（大腿動脈）から脳の動脈瘤までカテーテルを入れて、プラチナ製のコイルを瘤の中に埋め込んでいきます。コイルが埋め込まれたことによって、瘤への血流は断たれ、結果として出血を予防することにつながります。

開頭クリッピング術とカテーテル手術、ともに動脈瘤の中に入る血流を止める手術ですが、どちらの治療を選択するかは、脳動脈瘤の大きさ・形・場所、年齢、患者さんの治療に対する考えなどによって決定します。また、開頭手術だけではなく、体への負担が少ないカテーテル手術にも合併症の危険が伴います。他の部位の血管に比べ、脳を取り巻く血管は薄く破れやすいため、カテーテルによって傷がつき、破れてしまうという事態もおこらないわけではありません。また、合併症の 1 つとして、血管内を通るカテーテルによって、他の部位にで

きた血の固まりなどがはがれて、予期せぬ梗塞を引きおこすことも考えられます。

経過観察が最善の治療法となることもある脳動脈瘤

脳動脈瘤は必ず破れるというわけではないので、特に動脈瘤が小さい場合や高齢者の場合、破裂してくも膜下出血を引きおこす場合と、治療によって合併症をおこす場合、どちらがより危険性が高いかを十分に検討して治療方法を選択することが重要になります。場合によっては、手術をせずに経過観察を行うことが最善の治療法になることもあります。

「開頭せずに行えるカテーテル手術は体への負担が少ないことから、希望される患者さんも多いのですが、体への負担が少ないことと合併症のリスクが小さいことは決してイコールではないことを知っていただくために、合併症についても詳しく説明するようにしています。体への負担が少ない治療を低侵襲治療といい、ここ最近の医療の現場では盛んに用いられるようになりましたが、脳はとても繊細な臓器です。1ミリにも満たない血管の血流が、体の大事な機能をつかさどる脳組織を動かしていることも多いため、手術には、術者の技術・知識と豊富な経験が必要とされます。専門医として十分な検討をした上で判断しますが、場合によっては、開頭手術のほうが合併症のリスクが小さいこともあります」（キッティポン先生）

脳動脈瘤の治療法の選択

動脈瘤の大きさ・形・場所
患者さんの年齢、既往歴など

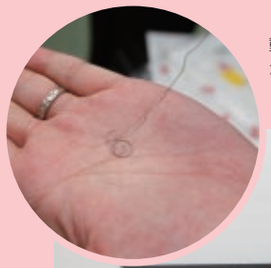
＋

患者さんの考え方

↓

- 開頭手術
- カテーテル手術
- 経過観察





動脈瘤に入れる、細くて柔らかいプラチナ製のコイル。



微細な血管まで再現できるため、血管のくびれや動脈瘤を立体的に把握できる。

血管内治療を支援する最新機器

東海大学医学部付属病院では、最新鋭の汎用血管Ｘ線装置が導入され、今年７月から稼働を始めました。新しい装置の特長としては、①迅速に高解像度の3D画像に変換することが可能、②脳血管から末梢（まっしょう）血管まで高精度な画像を撮影できる、③Ｘ線制御による低被ばくの実現などが挙げられます。

「現在、微細な血管まで3D画像化することが可能になった血管造影装置は、カテーテル治療には欠かせない、いわば治療支援装置といってもよいほど高性能になってきました。こうした高性能の装置を使いこなすのも、専門医のスキルの１つ。新しく導入された装置については納得いくまでテストを繰り返します」（キッティポン先生）

また、体内に入れるカテーテルやコイルといった医療器具も次々に改良され、より質の高い製品が開発されていますが、専門医による入念なテストを何度も繰り返し、安全性、操作性を確認した上で、ようやく治療に使われています。







熟練した技術を要する精緻な手技を備えた専門医が、脳血管の模型で、動脈瘤に見立てたスペースに実際にコイルを入れながら、操作性を厳しくチェック。



最新鋭の機器はさまざまな機能を使いこなしてこそ、その威力を発揮する。細部にわたって機器の調整を図り、万全の体制で治療にあたる。

［脳動静脈奇形］

患者数が少なく、まれな病気とされている脳動静脈奇形も、血管内治療の対象となる病気です。本来、脳の動脈は枝分かれをして毛細血管となります。この毛細血管によって脳細胞に酸素と栄養が運ばれ、二酸化炭素と老廃物を受け取って静脈に流すのですが、脳動静脈奇形の場合、脳の動脈と静脈が異常な血管によって直接つながっているため、血液が直接静脈に流れてしまいます。この異常な血管はとても脆弱なので、そこから出血（脳出血）をおこすことがあります。血管の奇形は若い頃から存在していることが多く、発症する年齢は小学校低学年ぐらいから20～30代に多いのが特徴です。治療は、開頭手術もしくは血管内治療によって行い、異常な血管を遮断または切除し、正常な動静脈の機能を取り戻します。場合によっては、放射線による治療も組み合わせて行うこともあります。


1


2

1
総合内科での外来の様子。患者さんが訴える症状の1つひとつが病気の原因を解明する鍵となるため、問診に費やす時間はおのずと長くなる。

2
血液検査・尿検査といった基本的な検体検査はもちろんのこと、エコー、X線、CT、MRIなどの最新の画像検査機器が導入されているので、迅速に検査を受けることができる。


3

3
検査結果は、迅速に院内の電子カルテシステムに反映され、症例の検討がすみやかに行われる。

病院ウォッチング・リポート 八王子市／東海大学八王子病院

[総合内科]

患者さんが抱えるさまざまな症状の原因を解明し、横断的な診断・治療を行うのが総合内科です。高度で専門性の高い医療を提供する大学病院においては、幅広い診断力を発揮するとともに、各専門領域との橋渡し的な機能も担う診療科として、重要な役割を果たしています。

全身の臓器・機能をくまなく診る幅広い知識と技術を持つ総合内科

高度先端医療を担う大学病院では、各診療科において、より専門性の高い医療の提供が課題です。しかし、原因が特定できない症状や複数の疾患を抱えている患者さんに対して、総合的に診療し、診療科の枠を超えた横断的な診療体制を確立することも、大学病院に求められています。医療機関の診療科は臓器別にそれぞれ内科・外科と区分されていますが、場合によってはどの診療科を受診したらよいかがわからない症状もあります。普段からかかりつけ医を受診していれば、気になる症状を伝えて紹介してもらうこともできますが、かかりつけ医を持っていない場合や、症状が多岐にわたっている場合などは、不安を抱えながら医療機関を訪れることになります。

「本病院では、初診の患者さんには、まず看護師による問診が行われます。患者さんの症状の原因が明らかな場合は、該当する診療科での診察・検査へと進みますが、原因となる臓器が不明であったり、複数の病気を重複して患っている場合は、まず総合内科を受診していただくようにしています。総合内科では、全身をくまなく診る内科診断力を駆使して、問診や身体所見、そしてさまざまな検査から、症状を引きおこしている原因を解明していきます。また、大学病院の機能として、高い水準の診断・治療能力を備えていることから、近隣のクリニックや医院で診断がつかない患者さんや治療が困難な患者さんが、医療連携によって数多く受診されています。総合内科という領域は、先進医療を推進する大学病院においても、横断的な診断・治療体制の要として、大変重要な役割を担っていると考えています」（檜垣先生）


4

4
総合内科の病棟。感染症を中心にさまざまな疾患の患者さんが入院するため、病棟の看護スタッフにも幅広い知識・技術が求められる。

長引く症状は自己判断せずに受診することが大切

東海大学八王子病院の総合内科は、外来診療だけではなく、専用の病棟もあるので、入院治療や経過観察入院にも十分に対応できるのが大きな特長です。感染症治療が1つの大きな柱ですが、内視鏡検査や手術などの外科的処置が必要と診断された場合は、迅速に院内の専門医と連携し、一貫した治療を行っています。軽視しがちな長引く発熱や倦怠感、関節の痛み、リンパの腫れといった症状の患者さんは、風邪か体調不良と自己判断して受診のタイミングが遅れてしまいがちですが、1週間近く症状が改善されない場合は、医療機関を訪れたほうがよいとのこと。

「発熱、倦怠感、関節の痛みといった全身症状は通常5日から1週間を急性期として判断しますが、それを過ぎても改善されない場合は医療機関を受診することが大切です。急性期の場合は、ウイルス性感染が多く、安静にしていれば自然に治る可能性が高いのですが、1週間以上続く場合は、異なる重い病気の可能性もあります。総合内科では専門性の1つである内科診断学の能力を発揮することによって、的確な診断・治療へとつなげることができます。また、複数の疾患を抱えている患者さんの場合、1つの症状に対する治療が、他の疾患を悪化させる危険性もあります。そうした事態を招かないよう、新たに医療機関を受診する際などは、紹介状とともに、患者さんの情報を得る手がかりとして『お薬手帳』を必ず持参してください」（檜垣先生）


5

5
4床病室だが、個室感覚で利用できるよう、すべてのベッドサイドに窓が設けられた特殊な設計が施されている。



東海大学八王子病院
総合内科 教授
檜垣 恵 先生

「専門領域にかかわらず、すべての医師にとって的確な診断能力が基本です。本病院の総合内科には、内科診断学のスペシャリストが揃っており、常に患者さん本位の姿勢で日々の診療に取り組んでいます」

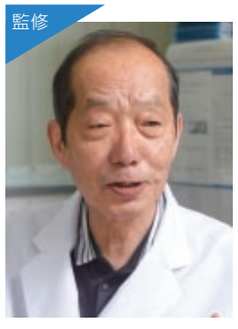
ZOOM けんこう UP [声帯の病気]

人前で話す機会が多い人や、歌手や俳優といった声を使う職業に就いている人を除けば、日常生活で自分の声の具合を気にする機会は少ないものです。しかし、長引く声がれは、声帯の病気のサインかもしれません。普段、意識することなく出している「声」のメカニズムと声帯の病気について解説します。



イラスト／伊藤　文人

監修



東海大学非常勤教授
東海ボイスクリニックセンター
センター長
福田 宏之 先生

「声はコミュニケーションの重要な手段です。声を使う職業に就いていなくても、声帯ポリープ、声帯結節などの声帯の病気を身近なものとして捉え、健康に保つ生活を心がけることが大切です」

ZOOM けんこう UP 声帯の仕組み

体の中でもっとも早く動く臓器が声帯。
その振動回数で声の高低が決まる

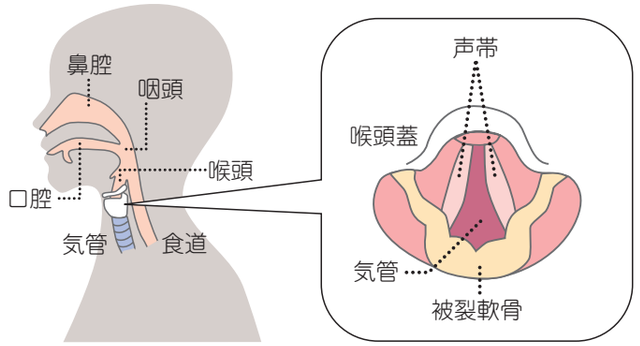
のどには、口腔から食道へと向かう食べ物の通路と、鼻腔から気管に向かう空気の通路があります。咽頭（いんとう）は、この２つの通路が交差している部分を指し、気管の手前にあたる部分を喉頭（こうとう）といいます。

喉頭の入り口には喉頭蓋（がい）があり、食べ物が気管に入らない仕組みになっています。喉頭蓋の下には、左右の壁から突き出た一対のヒダがあり、これが声の機能をつかさどる声帯です。声帯は、呼吸をするときには空気がスムーズに通れるように開き、声を出すときには閉じて振動します。

体の中で、常に動いている臓器として思い浮かぶのは心臓で、毎分約 70 回拍動していますが、声帯は発声するとき１秒間に 100 回以上、ソプラノ歌手だと 1000 回を超えるほど振動しており、実は体の中でもっとも早く動く臓器です。男性と女性の声の違いは、この振動回数によるもので、会話では男性が１秒間に100 回程度、女性だと 250 回程度とされています。産まれてすぐは男女差がありませんが、声帯は性ホルモンの影響が強く、変声期を迎えた男性は声帯が太くなり、声が低くなります。ピアノの弦に例えてみると、弦が太いほど低音に、細いほど高音となるように、声帯もまた太さによって振動数が変わります。

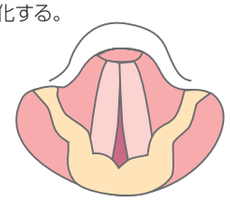
ただし、声帯の振動音そのものが「声」となるわけではなく、咽頭腔、喉頭腔、鼻腔、口腔などの共鳴腔に影響を受けて変化するため、人によって違う声になります。

のどと声帯の構造



声を出すときの声帯の状態

声を出すときは、左右の声帯が閉じて気道がふさがるため、息が振動する声帯にぶつかって「音」に変化する。



ZOOM けんこう UP 声帯の病気

なかなか治らない声がれは
声帯の病気である可能性が大きい

声帯の病気は、器質性障害と機能性障害の２つに大別されます。声帯を楽器に例えていえば、楽器自体が故障して音を奏でられなくなる状態が器質性障害で、声帯の炎症や腫瘍などが挙げられます。また、演奏する人がストレス等で良い音が出せないのが機能性障害にあたり、けいれん性発声障害などがあります。

声帯の腫瘍の代表的なものが喉頭がんですが、その 80％は声帯自体に発生し、声がかすれるといった自覚症状があらわれるため、早期発見・早期治療が可能です。しかし、残りの約15％は声帯より口に近い場所、約５％は気管に近い場所にできるため、声の不具合を感じることがなく、発見が遅れることもあり、注意が必要です。

一方の機能性障害は、心因性などでおこる病気が多く、声がかすれる、声が出にくいといった症状が顕著です。

「声帯ポリープは、大きな声や、無理に高い声を出したときに血管が切れてできる血豆のようなもので、片方の声帯にできる場合が多いです。また、長い間、大きな声を張り上げ続けることによって、２つの声帯がこすれ合ってできるタコのようなこぶ（腫瘤（しゅりゅう））が声帯結節で、両方の声帯にできやすいのが特徴です。さらに、声帯そのものが水ぶくれになって腫れるポリープ様声帯があり、これらが声帯にできる代表的な三大疾患といえるでしょう。そのほかに、肺や甲状腺に腫瘍ができて、声帯を動かす神経が麻痺（まひ）してしまうことがあります。声がれで耳鼻科を受診して初めて腫瘍の存在がわかる場合もあります。いずれにしても、声の不具合が気になったら、専門医を受診することが大切です」（福田先生）

検査と治療

内視鏡による画像検査に加え、声の機能や能力も入念に検査する

検査の主体は喉頭内視鏡となりますが、専門医の問診も重要なステップです。

「経験豊かな専門医であれば、問診の際に患者さんの声を聴いて、がんなどの重篤な病気か、機能性障害であるかの判断が可能です。いわば、専門医の耳が音響分析機器となるわけです。さらに、患者さんの職業や生活習慣などの情報を得ることで、病気の背景を明確にしていきます。たとえば、喉頭がんやポリープ様声帯はヘビースモーカーに多く、声帯結節は声を使う職業である歌手やアナウンサーに多い病気です。また、最近、急激な発声や、大きな声でスポーツの応援などを経験した場合は、声帯ポリープの可能性が高くなります。こうした背景を考慮して、ある程度診断の方向性を見極めてから、実際の検査へと移行します」（福田先生）

喉頭内視鏡は、鼻から入れるものと口から入れるものがあります。鼻から入れる内視鏡は、先端にCCDチップがついていて、スコープの部分が柔軟な素材・仕組みとなっており、軟性鏡ともいわれています。鼻から入れるので、検査の際に実際に歌ったり、話をしたときの声帯の動きを観察することができます。対して、口から入れる内視鏡は側視鏡、硬性鏡といわれ、硬い素材でできているため、挿入する際、不快感を生じる場合がありますが、画像の精度が高いので、声帯の状態を明確に捉えることができます。

こうした画像検査に加え、声の機能や能力を調べる検査も行われます。

「肺活量の８割は、声帯に届くまでは空気力学的なエネルギー、声帯を通ると音響エネルギーに変わります。つまり８割の空気が音響エネルギーに変わるのが正常といえます。しかし、ポリープがある場合や、なんらかの原因で声帯が動かなくて隙間があると、空気が漏れて効率が悪くなります」（福田先生）

まず保存的治療を行い、改善されない場合は手術へと進む

喉頭がんなど深刻な病気でない限り、まず、保存的治療からスタートします。沈黙を保つ、薬剤を吸入する、のどの乾燥を防ぐといった方法が一般的です。

さらに最近では、のどの衛生を保つ方法、声帯に負担をかけない発声の仕方などを言語聴覚士が指導する音声治療も行われることが多くなりました。それでも改善されない場合は喉頭顕微鏡下手術へと進みます。

「声帯は約１センチほどで、そこにできた小さな結節やポリープは１ミリにも満たないこともあります。声帯の機能を損なうことは、声を失うことにもつながるので、手術には細心の注意と確かな技術が求められます」（福田先生）

日常生活の注意点

日常的に「声」の健康を考えた生活を心がけることが大切

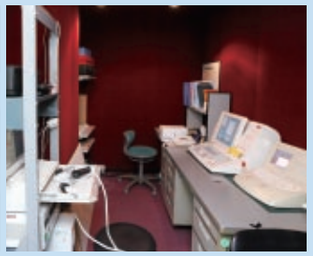
通常は無意識に声を発しているため、声帯の病気の重要性が一般的に浸透していませんが、声を失うと社会生活に大きな影響を与えかねません。現在では特殊な発声方法や器具類の開発によって、声を取り戻すことも可能になりましたが、それでも声＝声帯を健康に保つ生活を心がけるのは大切です。禁煙する、大きな声を出し続けない、カラオケは適度に楽しむようにするといった取り組みとともに、声の不具合が１週間以上続くようであれば、早めに専門医を受診することをおすすめします。

東海ボイスクリニックセンター



東海大学東京病院では、音声障害と喉頭疾患の患者さんを主な対象とする東海ボイスクリニックセンターを開設しています。言語・音声は、社会生活が円滑に行われるための手段として重要な役割を担っています。一方、喉頭がんで声を失ってしまった方々の代替音声の獲得の重要性も広く認知されるようになってきました。同センターでは、音声、嚥下、呼吸など喉頭疾患に対する専門医、看護師や言語聴覚士が結集して総合的な治療を行っています。電子内視鏡、喉頭ストロボスコープなどの専門医療機器を備え、検査、手術、リハビリテーションまでの包括的診療を行っています。





正確な処方箋調剤・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
tel. 0463-91-4193（ヨイクスリ）　fax. 0463-91-8966
http://www.bohseipharmacy.com

BOHSEI PHARMACY

■望星薬局 0463-94-4193
■望星本町薬局 0463-92-1193
■望星大磯薬局 0463-71-9341
■望星渋沢薬局 0463-87-4493
■望星平塚薬局 0463-33-1193
■望星沼目薬局 0463-92-4193
■望星おおね薬局 0463-76-4193
■望星秦野薬局 0463-85-1193
■望星代々木薬局 03-3370-1301
■望星築地薬局 03-3541-1193
■望星北浦和薬局 048-822-9381
■望星西新井薬局 03-5691-1193
■望星水戸薬局 029-222-1193
■望星横浜みどり薬局 045-989-4193
■望星鶴見薬局 045-570-4193

大磯町／東海大学大磯病院

高血圧を防ぐ食習慣を身につける

東海大学大磯病院の減塩教室では、高血圧についての正しい知識や、具体的な減塩のテクニックなど、すぐに役に立つ情報をわかりやすく提供し、高血圧の予防に努めています。

減塩への意識を高め、高血圧の治療にも積極的に取り組む姿勢を培う

市販の食品に塩分含有量の表示が多く見られるようになり、広く一般に減塩志向が高まってきました。しかし、そもそもなぜ減塩が必要かについては曖昧なイメージで捉え、腎臓などの病気になってからの食事療法と誤解されている方もいるようです。

日本人は世界的にも食塩摂取量が多く、1日平均約11グラムといわれており、高血圧になる可能性が高いとされています。高血圧は、放置していると脳卒中や心筋梗塞（こうそく）、腎臓病といった病気の原因にもなります。

高血圧と診断された場合は、日々の食生活において塩分摂取量を抑えることが治療の一環となりますが、血圧が少し高めで気になる方にも、減塩生活は予防策として有効な手段といえるでしょう。

東海大学大磯病院で減塩教室がスタートしたのは2010年8月。地域の特性から高齢者の方の受診が多く、高血圧や心疾患といった患者さんも多いため、減塩の啓発に役立てようと、減塩教室を開設しました。循環器内科の医師による高血圧の解説や血圧の測り方についてのアドバイスのほか、栄養科の管理栄養士から塩分を減らす工夫や食事例などの話があり、実際に塩分を控えた味噌汁の試食など豊富なプログラムが特徴となっています。

「高血圧などの患者さんには、治療の際、減塩の必要性は必ず伝えていますが、日常生活でどれだけ意識を持って取り組んでいただいているか、その成果が見えない患者さんも残念ながらいらっしゃいます。すでに高血圧と診断された患者さんが治療の一環として減塩に取り組む場合は、1日約6グラム未満に塩分を抑える必要があります。減塩教室は、高血圧についての理解を深め、減塩に前向きに取り組むきっかけになる絶好の機会として、参加者の皆さんから好評を博しています」（田中先生）



東海大学大磯病院
循環器内科
田中 浩史 先生



東海大学大磯病院
栄養科
安積 正芳管理栄養士

一般的な食品に含まれている塩分量の目安を知り、食生活の改善に生かす

減塩は、味付けに使う調味料を減らすだけでは不十分で、食品自体に含まれている塩分にも注目する必要があります。また、調味料を極端に減らすと、食事への意欲を損ないがちになります。減塩教室では、少ない塩分でもおいしく食べられる具体的な工夫も体験しながら学ぶことができます。

「普段何気なく食べている食品にも、実は塩分が多く含まれている場合があり、調理や味付けの際の調味料を控えるだけでは減塩になっていない場合があります。本病院の減塩教室では、一般の皆さんに馴染みがある食品に含まれている塩分の目安を解説し、さらに味噌とだしの調合を変えた3種類の味噌汁を実際に飲み比べていただきます。少ない塩分でも味覚を損なわないでおいしく食べる工夫は、実はたくさんあります。まずは、自分の食生活を見直し、減塩の習慣を身につけることが大切です。少しでも減塩に努めていただけるよう、身近な食品を例にしながら減塩の大切さを伝えています」（安積管理栄養士）

ちなみに、食パンだと8枚切りの1枚で約0.5グラム、うどんは1玉約0.9グラムの塩分が含まれているとのこと。参加者の皆さんは、医師や管理栄養士の話を聞きながら、自分の食事の塩分計算をするなど、減塩に対する積極的な姿勢がうかがえ、減塩教室が食習慣の改善に取り組む大きなきっかけとなることは間違いないようです。







1 医師が、高血圧の具体的な知識のほかに、健康を取り巻くさまざまな情報を、図表を使いながらわかりやすく解説。参加者からの質問にもその場で対応。
2 参加者に配布されるテキストと食品見本。さらに、塩分が違う3種類の味噌汁を試食できる。
3 管理栄養士からは塩分を多く含む食品や減塩のセルフチェックの仕方などを紹介。

東海大学大磯病院 減塩教室

毎月第1土曜日に開催
※日程変更の可能性もあり
場　所：大磯病院5階A会議室
対　象：高血圧、心疾患の治療中で減塩が必要な患者さんとご家族
参加費：1050円（税込み）
テキスト、材料代含む
申込み：担当の主治医に相談の上、お申込みください。
※詳しくは東海大学大磯病院栄養科まで

けんこうスクエア

『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、各病院に直接お訊ねください。

東海大学医学部付属病院

より緻密な血管内治療を
可能にする最新の血管撮影装置の
導入を図り、地域医療に貢献



第 34 回漢方教室

日　時／9 月 21 日（土）14：00 ～ 15：30
講堂 A（定員は 200 名程度　自由参加）
テーマ／「呼吸が楽になる漢方
～喘息や気管支炎を克服する～」
詳しくは、東洋医学講座のホームページにてご確認ください（http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/）。

最先端の血管撮影装置の導入

7 月から新しい血管撮影装置が稼働しました。以前から設置している血管撮影装置においても、検査・治療に威力を発揮していましたが、今回導入された最新の装置では、高解像度の 3D 画像によって、精緻な手技をサポートすることができ、脳血管から末梢血管までくまなく画像化することによって、より正確かつ的確な治療が可能になりました。また、検査・治療の際の被ばく線量も低く抑えられているので、安全に最新の医療を提供できる装置です。この装置の導入によって、大学病院として、さらに多岐にわたる最先端医療の提供が可能になりました。

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

東海大学医学部付属東京病院

新規検査機器を導入し
加齢黄斑変性や緑内障の
早期発見・早期治療に努める



眼科外来

本年 2 月、東京病院の眼科に光干渉断層計（OCT／Optical Coherence Tomography）が導入されました。近赤外線を用いて、網膜や視神経乳頭の組織からの反射光で眼底の網膜断層像を作る超音波診断装置です。高い解像度の画像が得られるので、微細な形態を把握することができ、最近話題の加齢黄斑変性や緑内障の迅速な診察に威力を発揮し、早期発見・早期治療に役立っています。当科では医師・看護師・視能訓練士と連携を図りながら、患者さんに優しく役立つサービスを心がけています。気になる症状がありましたら、気軽にご相談ください。



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

東海大学医学部付属大磯病院

きめ細かい配慮が行き届いた
食事提供と栄養食事指導に加え、
「食」の大切さを広く一般に啓発



第 22 回すこやか夕食会

大磯病院の栄養科では、入院患者さんの性別・年齢・疾病に合わせた食事を提供しています。また、栄養食事指導（要予約）では、個別指導や集団指導（減塩教室・糖尿病教室）を実施しています。こうした業務に加え、年 1 回、「すこやか夕食会」を開催し、食事の大切さを広く一般に啓発する機会を設けています。
日　時／10 月 5 日（土）16：00 ～ 18：30
場　所／大磯病院 5 階　青松ホール
テーマ／「たかが便秘、されど便秘。解消法は?」
参加費／ 5,000 円（夕食+テキスト代）　定員 50 名
※詳しくはすこやか夕食会事務局までお問い合わせください。

第 8 回東海大学大磯病院市民公開講座

日　時／9 月 5 日（木）14：00 ～ 16：00
場　所／大磯町保健センター
テーマ／「腎臓は肝心（腎）要の臓器、あなたの腎臓は大丈夫ですか?一慢性腎臓病（CKD）について」
「脳梗塞の急性期最新治療と発症予防について」
※詳しくは大磯病院のホームページをご覧ください。

〒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・祝祭日、毎月第 2・4 土曜日、年末年始
建学記念日（11 月 1 日）

東海大学医学部付属八王子病院

病気や治療の最新情報を
わかりやすく解説する公開講座で
地域医療へ貢献



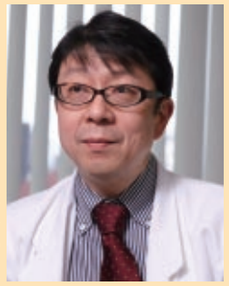
市民公開講座のお知らせ

「八王子学園都市大学いちょう塾」の公開講座で本病院の医師が講師を務めます。詳しくは、八王子学園都市センター／042-646-5621 までお問い合わせください。
● 10 月 26 日（土）15：20 ～ 16：50
総合内科／檜垣恵教授
リウマチかなと思ったら
～関節の痛みや微熱が続く時に～
● 10 月 26 日（土）18：00 ～ 19：30
整形外科／新福栄治講師
肩の痛み～五十肩だけではない!？ 肩の病気～
● 11 月 9 日（土）13：30 ～ 15：00
消化器外科／野村栄治教授
患者様の立場に立った胃がんの治療とは
～腹腔鏡を用いた胃の手術、胃の機能を温存した手術～
● 11 月 9 日（土）15：20 ～ 16：50
産婦人科／村松俊成教授
子宮頸がんとその予防
～子宮頸がん検診と予防ワクチン接種について～

〒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 ～ 12：00
休診日　日曜日・祝祭日、毎月第 1・3 土曜日、年末年始
建学記念日（11 月 1 日）

医療用語の基礎知識

アンチエイジング



東海大学東京病院
副院長
健康管理学 教授
西﨑 泰弘 先生

アンチエイジングとは、年齢を重ねることによって生じる、さまざまな体の不具合にいち早く気づき、病気に至らないようにしようという考え方で、健康で長生きするための取り組みを指しています。

もともと、アンチエイジングという考え方は、米国が 1979 年に「ヘルシーピープル」という施策をスタートさせた頃からはじまったとされています。官民一体となって、米国民の健康、寿命、生活の質を向上させることを目指したこの施策では、がんを筆頭に、脳卒中や肥満、骨粗しょう症などを予防するための、多岐にわたる具体的な目標が掲げられました。

日本でも 2000 年（平成 12 年）から、「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」という施策が掲げられ、厚生労働省を中心に国全体で取り組んでいます。生活習慣を改善し、生活習慣病の患者数を減らす対策として、メタボリックシンドロームの診断基準が作られ、特定健診・特定保健指導が実施されるようになったのは記憶に新しいところです。

アンチエイジングは、予防医学の 1 つの形です。病気になって症状が悪化してから治すのでは遅いということが大前提ですから、まず、病気になりにくい心身を作り、健康の増進を図ることが目的となります。予防医学は、一次予防、二次予防、三次予防に分類されます。健診や人間ドックは二次予防にあたり、病気の早期発見・早期治療を目指しています。三次予防は、リハビリテーションなどによって、疾病の再発を防ぐものです。では、一次予防とは何か。それが、健やかな状態を長く保つことを目的としたアンチエイジングの実践となるわけです。

東海大学東京病院では、大学病院としての機能を最大限に生かした人間ドックの構築に取り組んできました。そうしたノウハウをベースに、予防医学の最先端である「抗加齢ドック」を開設してすでに 7 年が経過しました。現在、本病院の抗加齢ドックは、反復して受診される方が受診者全体の 6 割を超えています。この実績から、多くの方がアンチエイジングに積極的に取り組んでいらっしゃることが実感され、まさに私たちが目指す抗加齢ドックの成果を支えています。こうしたデータの蓄積は、今後、予防医学の発展に寄与する重要な指標になることは間違いないと考えています。

医学の進歩により、ヒトの遺伝子は既に解明されていますが、昨今、ハリウッドの女優が遺伝子検査によって乳がんのリスクが 87% と診断され、乳腺を予防切除したことが話題になりました。現在の遺伝子検査では、すべての臓器の疾患の可能性を正確に診断できるわけではありませんが、将来的には、遺伝子の持つリスクに対処することも視野に入れた予防医学が幅広い領域で発展していくと思われます。病気を治すのみではなく、病気をなくす医療へと進展することを期待しています。



季節の「食」を楽しもう

● タマネギ ●

［タマネギステーキ］

フライパンにオリーブオイルをひき、厚さ 2 センチの輪切りにしたタマネギを弱火でソテーして取り出す。フライパンに残った油で、おろし生姜・おろしにんにく・豚ひき肉、粗みじん切りにした赤ピーマン・セロリを炒め、オイスターソース・醤油・砂糖で調味する。水溶き片栗粉でとろみをつけ、ソテーしたタマネギにのせて、イタリアンパセリとニンニクチップを飾って盛りつける。（1 人分約 272kcal、塩分 1.4g）

タマネギは、世界中で栽培されている野菜で、その歴史も古く、古代エジプト王朝のピラミッド建設の際に、すでに食用とされていたという記録が残っています。品種は、辛味度によって甘タマネギと辛タマネギに、外皮の色によって黄、白、赤系に分類されますが、日本では、辛タマネギの黄系が多く栽培されています。

タマネギに含まれる成分で、一番特徴的なのは、硫化アリルの一種アリシンです。タマネギを切ると、涙が出てきますが、それはこの硫化アリルが空気に触れて変化し、目や鼻の粘膜に刺激を与えるからです。

アリシンは善玉コレステロールを増やして、悪玉コレステロールを減らす、インスリンの分泌を促すなど、生活習慣病への効果が期待されます。また、強い抗酸化力を持つため、活性酸素を除去し、さらに食中毒の原因となる細菌やカビ繁殖を予防します。他にも、ビタミン B_1 の吸収率を高めるため、豚肉・ウナギ、レバーなどと一緒に摂ると、心身の疲労回復や成長促進といった働きが発揮できます。

アリシンは水に溶けやすく熱に弱いため、アリシンの成分を生かすには、サラダなど生で食べるとよいでしょう。



監修
東海大学八王子病院
栄養科
服部 葉子 管理栄養士

「タマネギは、和・洋・中のどんな調理法にも合いますし、長期間保存できる便利な食材です。加熱するとアリシンは分解されますが、甘みが増して食べやすくなり、おいしくいただけます」

旬のおいしさをたっぷり味わう！

［タマネギと生ハムのマリネ］



レモン汁、オリーブオイル、ブラックペッパー、塩を合わせたマリネ液に、薄くスライスしたタマネギ・レモンと 3 センチ程度に切った生ハムを漬け込み冷蔵庫で 1 時間ほど冷やす。（1 人分約 77kcal、塩分 0.7g）

表紙オブジェ製作／cocco-dacco

けんこうさろん KENKO SALON NO.195　2013 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『けんこうさろん』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『けんこうさろん』係宛お送りください。

※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、けんこうさろんのバックナンバーがインターネット上で閲覧できるようになりました。
http://www.jcc99.co.jp/service/kensalon.html



■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
エィチ・ビ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
サンサービス株式会社