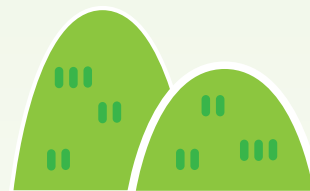


いこま



vol.2 2014年
6月発行

患者様本位の開かれた病院として

2014年4月1日より病院長に就任しました井上雅智です。患者様の様々なニーズにお答えして、患者様の立場に立った医療を提供できる病院にしていきたいと思っておりますのでよろしくお願い申し上げます。

さらに新しいこととして、4月1日よりがんセンターを設立いたしました。

当院は1999年10月の開院以来、救命救急センターを運営しており、奈良県下で3番目の3次救命救急センターとして地域の救命救急医療に貢献しております。また、昨年には災害拠点病院として迅速な対応ができるようDMATを編成しました。

2009年4月には心臓・血管センターを開設し、循環器系疾患患者様に対しより迅速かつ的確な治療を提供できるようになっております。またモビルCCU（心臓・血管疾患専用ドクターカー）を運用し、一般の救急車では搬送できないような重篤な患者様の搬送も行い、地域病院との連携を高めております。

病院長 井上 雅智



そして、当院第3番目のセンターとしてがんセンターを立ち上げました。2008年に地域がん診療連携拠点病院の認可を受け、がん診療の充実を図って参りましたが、今までの診療体制ではがんの治療方針に科別にずれが生ずる可能性がありました。そこで今回のセンターの設立により、癌関連診療科の連携を強め、初診時から患者様の精神的および肉体的苦痛のサポートをおこないつつ、迅速に的確な治療を提供できるようになりました。

この近畿大学医学部奈良病院は生駒市の緑豊かな丘陵にあり、生駒山や信貴山の見晴らせる景観のよい病院です。そして、「患者本位の開かれた病院として、安全で質の高い医療を提供する」ことを理念として職員一同一丸となりその実践につとめておりますので、皆様の今後ますますのご支援をよろしくお願い申し上げます。

CONTENTS

- P1 病院長あいさつ
- P2 がん相談
支援センター
- P3 最新の乳がん
早期診断
- P4 Q&A
- P5 健康ひろば
- P6 栄養だより
- P7 薬剤コラム
- P8 ショートコラム・
編集後記





がん相談支援センター

がんの療養生活上のさまざまな問題について一緒に考えます。

がん相談支援センターでは、がん患者さまが安心して医療を受けるためのがん治療・療養に関する窓口相談、電話相談を行っております。がん患者さまとご家族の悩みや心配はさまざまです。悩みが互いに影響し、さらに深刻になってしまうこともあります。相談にはがんに関わる専門・認定看護師や社会福祉士などの多職種で対応しており、些細なことでも一緒に考え、がん患者さまやご家族を支えることができるように努めております。

●対象

がん患者さま、がん患者さまのご家族・ご親戚・ご友人など、
がんに関する相談をお持ちの方。(当院に通院しておられる患者さまに限りません)

●内容

①がんに関する不安・悩み

治療のこと、日常生活のこと、治療と仕事・家事の両立、からだや気持ちの辛さ、今後のこと、緩和ケアについて、自宅で過ごすこと、など

②療養上のさまざまな相談 (福祉・介護など社会的サポートの活用、医療費など)

③医師の説明が理解できなくて困っている方の相談・支援

④セカンドオピニオンに関するサポートなど

●方法

簡単な情報提供は電話で対応いたしますが、原則として相談は予約をお取りいただき、がん相談支援センターへお越し下さい。時間は月曜～金曜の10:00～16:00です。
(文責:市村紀子)





最新の乳がん早期診断

ステレオガイド下マンモトーム検査について

40歳以上の女性には、1～2年に1度のマンモグラフィー(乳房のレントゲン)や触診、エコーなどによる検診が推奨されています。マンモグラフィーでは、触診やエコーでは判らないような早期の乳がんが、小さい影や石灰化として発見できることがあります。



小さな傷で確実に診断ができる

乳がん検診でこのようなカテゴリー3以上の病変(表1)を指摘された場合にステレオガイド下マンモトームによる生検を行います。(写真1)

乳房をマンモグラフィーで挟んだ状態で、直径約4ミリの針を挿入し組織を吸引・採取します。小さな傷で確実に診断ができます。(写真2)

表1



乳癌検診のカテゴリー分類

写真2



ステレオガイド下マンモトーム生検の様子

写真1



バイオブシー(生検)対応
多機能乳房X線撮影装置



乳癌の早期発見が可能

採取した標本(乳腺組織)を病理検査で診断します。

これにより、乳癌を非浸潤がん(乳管内に癌細胞が留まっている状態)で早期発見することができます。

当院では2012年9月に、このステレオガイド下マンモトーム生検を行える最新かつ最高解像度のX線撮影装置を導入し、51例のステレオガイド下マンモトーム生検を行ない、9例の非常に早期の乳がんを発見することができました。



ステレオガイド下マンモトームチーム



検査チームは女性スタッフが中心

当院では、乳がんの早期発見・早期治療に貢献できるように最新の機器を導入すると同時に、患者様が少しでも安心して検査を受けて頂けるよう女性スタッフを中心に検査チームを作り、検査室の環境にも留意しています。

多くの方に乳がん検診を受ける勇気を持って頂く一助となれることをスタッフ一同願っています。



Q&A

患者様からよくお聞きする質問についてお答えします。今回は放射線検査についてです。

Q 先月もX線検査を受けたのですが、今月も撮影を受けて大丈夫ですか？

A 問題ありません。通常のX線検査で受ける放射線の量は微量であって、数回分を合計しても身体への影響が出る量よりも少ないことがほとんどです。一般にX線検査は、ごくわずかな障害の可能性と比較して、検査によるメリットのほうが大きい場合に行われます。

Q 検査による放射線被ばくの量はどれくらいですか？

A 成人では、1回あたり胸部X線：0.05mSv(ミリシーベルト)、X線CT：(頭部)2.4mSv、(胸部)9.1mSv、(腹部)12.9mSv、(骨盤部)10.5mSvとされています(放射線医学研究所データより)。放射線量は検査の目的や体格で異なります。

Q シーベルト(Sv)とベクレル(Bq)は何が違うのですか？

A シーベルトとは、放射線被ばくに関して使われる用語で、人体に吸収され影響を与える放射線の量を表す単位です。ベクレルとは、核医学検査などで使われる用語で、放射線を発する物質(放射性物質)から放射線がどのくらい出てくるのかということを表す単位です。

Q MRI検査は磁石のようだと聞きましたが、被ばくもありますか？

A MRI検査は、放射線を使用しません。そのため放射線被ばくはまったくありません。



MRI検査の注意点

- 強い磁石を用いて検査をしているため、検査室内に金属類は一切持ち込めません。機械の故障や火傷の誘発、画像の障害陰影の原因になります。
- 長時間一定の姿勢を保持しなくてはなりません。MRIは他の検査に比べ撮影時間が長く、撮影中に動くと写真がぶれてしまいます。比較的楽な姿勢で検査を行えるようにしますが、それでも一定の姿勢が保てない方は、場合により検査を中止することがあります。
- 機械の中は構造上トンネルのように狭く、大きい音がします。検査中は連絡用のブザーをお渡しします。また、担当者とマイクを使っていつでも会話できますのでご安心下さい。



MRI 撮影装置



春先のアレルギーにご用心

皮膚科
山田秀和

ようやく春になって、お出かけが多くなるシーズンです。
季節に絡んだ、いろいろなアレルギーがあるのでご紹介しましょう。

アレルギーの種類

春の時期に起こりやすいアレルギーは、言わずと知れた花粉症です。くしゃみ・鼻水・鼻詰まりがその代表です。スギ花粉症が有名ですが、4月になってスギ花粉症のシーズンも終わったはずなのに、まだ鼻やのどなどもすっきりしないといった、ひのきのアレルギーでも起こる方があります。その後にも花粉症が出てくる場合、シラカンバ(4 - 6月)、カモガヤ(4 - 7月)やオオアワガエリ(5 - 8月)、よもぎ(8 - 10月)といった花粉症のこともあります。花粉症はひどくないのに、目の周りが腫れるなどの症状を持つ方もあります。皮膚炎症状が強く出ている場合もあります。

この時期に、口腔アレルギーと呼ばれる、果物などで、口唇や喉が腫れる方があります。口腔アレルギーは花粉や果物と交差反応があり、果物を食べてアレルギーを起こす場合があります。ひどい場合にはアナフィラキシを起こし、命にかかわる場合があるので注意が必要です。

また、顔や、手など、日に当たるところを中心に痒みや、腫れが出てくる方がいます。この中には、紫外線アレルギーと言われる病気の場合がありますが、ややこしいことに、繰り返し紫外線を浴びているうちにおさまるタイプが多いのです。その年は収まってしまい、また、翌年紫外線が強くなり始めると皮疹が出るのです。

対策

アレルギーは、いくつかの症状や原因が重なることがあり、生理やストレス、不安で余計に増悪したり複雑な臨床像を示すことがあります。

診断もついて薬でコントロール出来ている場合は良いですが、なかなかうまくいかないケースもあります。軽減するアイデアがいくつか考えられていますので紹介しておきます。これで治るかはわかりませんが、主治医の先生と相談して見るのも良いでしょう。当たり前ですが、まず、原因から遠ざかることです。季

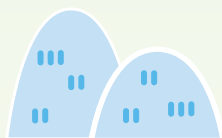
節性がはっきりしているなら、原因を避けることです。スギ花粉では、今年の後半からは、舌下免疫療法という、スギ花粉に反応しにくくなるよう免疫反応(免疫学的寛容)を使った治療法が始まります。そのほかでは、べにふうき茶に抗ヒスタミン作用があり、サプリメント(お茶)としてペットボトル入ででています。また、腸内細菌叢に注目が集まっていて、アレルギーだけでなく、多くの疾患で、腸内細菌が病態に関与しているとの報告が急速に増えてきました。そのためヨーグルトも有用かもしれないと言われています。腸内細菌に関しては特定のものが有効というより、ひとりひとりの免疫反応性が異なるので、全ての人に均一した有効なものがない(食べてみないとわからない)というのが現時点での理解です。

アトピー性皮膚炎や、喘息、花粉症では、生活習慣に早寝・早起き・朝ごはんも重要とされます。食事の内容も青背の魚からの不飽和脂肪酸(EPA・DHA)をとると炎症が抑制されるといわれます。

一方、紫外線アレルギーでは、日光を避けるのが適切です。地上にはUBA/UVBの2波長がふり注いでいます。紫外線を通さない衣服が良いでしょう。露出部はSPF18以上(できれば30以上)、PA+++以上を2時間おきに外用するのがよいでしょう。紫外線防御でビタミンDの欠乏を心配する方もいますが、50歳以下なら日本の緯度で通常の食事をしている方は心配いりません。(鮭やきのこにビタミンDが多いとされています)。

おわりに

春先のアレルギーに注意はありますが、春から初夏は清々しい活動的な時期です。こまめな運動と適切な食事、ポジティブシンキング、ぐっすり睡眠で、ストレスのない生活をするのが一番と思います。季節を満喫してください。



栄養だより

おいしく減塩できるための工夫

こんにちは!栄養部です。若葉が薫る頃となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今回は当院の栄養指導についてご紹介いたします。当院では、外来患者様と入院患者様を対象に個別の栄養指導を行っております。栄養指導は全て担当医師からの指示のもと行っており、予約制となっております。ご希望の患者様は担当医師にご連絡下さい。

食事は病気の治療・予防にとって非常に重要です。栄養指導を通じて、患者様の療養を支援しております。

食事療法の一つには減塩があります。単に味付けを薄くするだけでは減塩食は長続きしません。美味しく減塩できるための工夫をご紹介します。



主な栄養指導内容

糖尿病、心臓病、高血圧症、脂質異常症、腎臓病、肝臓病、膵臓病、胃・十二指腸潰瘍、肥満症、痛風、など

酸味 を活用

お酢には料理全体の味を上手に引き立たせる効果があります。お酢を活用することにより、塩分を控えた料理も美味しく食べることが出来ます。

旨味 を活用

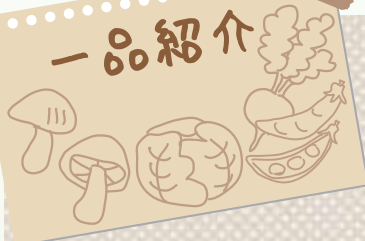
かつおや昆布、しいたけなどのだしの旨味を効かせることで減塩が可能です。

旬の食材 を活用

本当においしい食材は調味料要らずといわれます。豊富に出回る旬の食材は味覚の感度が高まります。「調味料で食べる」から「素材を味わう」にしましょう。

文責:井口真宏

一品紹介



さわやかな酸味で美味しく、病院食でも人気の一品です。

おろし和え



材料 (4人前)

- ・胡瓜…………… 80g(1本)
- ・りんご……………80g(小半分)
- ・大根おろし……………240g
- ・酢……………大さじ1杯半
- ・砂糖……………大さじ1杯半
- ・塩……………少々

作り方

- ① 胡瓜を薄くスライスする。
りんごも胡瓜と同じ大きさ切る。
- ② ①と大根おろしを合わせ、調味料を加え、味を整える。



薬剤コラム

食べ物と薬の飲み合わせ 【その2】ワルファリンカリウム

食べ物の中には薬との相性が悪く、薬の作用が強くなり出たり、逆に効果が下がってしまったり、場合によっては副作用が強くなってしまふことがあります。

今回は心臓や脳の血栓を予防するワルファリンカリウム(商品名:ワーファリン等)を服用している人が注意すべき食べ物について紹介します。

◆ワルファリンカリウムについて

ワルファリンカリウムはビタミンK類似構造のクマリン誘導体で、肝臓においてビタミンKが関与する血液の凝固因子がつけられるのを抑えて血を固まりにくくする薬です。人工弁の手術を行った方や、心房細動という不整脈のある方は、心臓の中で血のかたまり(血栓)ができやすく、人工弁の障害や脳梗塞、血栓症の原因になるためワルファリンカリウムの服用が必要になります。

当院採用のワルファリンカリウム製剤



ワルファリンK細粒0.2%

※ワルファリンカリウムは様々な製薬会社から発売されており販売名称が異なります。

◆絶対に摂取してはいけない食品

ワルファリンカリウムを服用中は、ビタミンKの活性が抑えられた状態にあります。このときにビタミンKを多量にとるとワルファリンカリウムと拮抗して、その作用は減弱してしまいます。納豆・青汁・クロレラにはワルファリンカリウムの働きを弱めるビタミンKが多く含まれているため、絶対に食べないでください。特に、納豆の場合、納豆菌が腸内でビタミンKを生産する可能性があります。このためワルファリンカリウムが全く効かなくなることがあります。

●納豆以外のネバネバ食品の摂取について

納豆を食べてはいけない理由はネバネバした食品という訳ではなく、ビタミンKを産生する納豆菌によるものなので、他のネバネバした食品(おくら・長いもなど)は食べても問題ありません。



納豆

クロレラ

青汁

◆緑黄色野菜・海藻類の摂取

緑黄色野菜や海藻類もビタミンKを多く含んでいますが、全く摂らないことは栄養上良くないので毎日一定量(小鉢)程度を摂るようにしてください。ビタミンKを多く含む食品は下の表を参考にしてください。

●野菜ジュースの摂取について

トマト・果物がベースとなっている野菜ジュースは飲んでも大丈夫ですが、緑の野菜がベースとなっている野菜ジュースには気をつける必要があります。

緑黄色野菜の摂取量の目安



大盛り

小鉢程度

ビタミンKを多く含む食品と100g当りのビタミンK含有量

食品名	含有量(μg)
アマノリ	1400
生わかめ	2084
緑茶 葉(ふりかけ)	2900
ひじき	330
ほうれん草	479
モロヘイヤ 葉	640
芽キャベツ	300
アシタバ	590

またワルファリンカリウムと食べ物の飲み合わせはビタミンKの含有量や、摂取量にもよります。ビタミンKを含むから全く食べてはいけないということではありません。飲み合わせや各食品の摂取量の目安については薬剤師にお尋ねください。



ショートコラム

矢田丘陵 ～病院の裏山には何があるのか～

前号では「生駒」の語源を取り上げましたが、今回は病院の東側の話です。写真1は西側から病院を見た図です。病院の裏は小高い丘になっていますが、ここには何があるのでしょうか。地図では「矢田丘陵」となっています。実は矢田丘陵には美しく整備されたハイキングコースがあります。東生駒から松尾寺・法隆寺まで南北に貫く道にはいくつかの展望台と公園があって、生駒山や大和郡山の素晴らしい景色を楽しむことができます。当院からは以下のアクセスがあります。

1 萩の台 — 矢田寺ルート

もっとも有名なルート。紫陽花で有名な矢田寺は病院のまっすぐ東へ、ほんの2kmの位置にあります。

2 東山・菊美台から 猪に注意

3 元山上口から 途中で上記2と合流

写真1



萩の台 — 矢田寺ルート

矢田丘陵は気軽に野鳥と出会える場所として有名で、ヤマガラ、シジュウカラ、モズ、カモやオオタカなどを観察できます。さらに「マウンテンバイク」を楽しめる場所としてもマニアに知られています。このように「病院の裏山」には近くてきれいで静かなお勤めの散歩道があるので、ぜひ一度訪れてみて下さい。点在する展望台からの美しい眺めはあえて掲載してありません。どうかお楽しみに。

(文責：岡嶋 馨)

編集後記

いつのまにか生駒山の若葉が鮮やかな季節になりました。今年は近畿大学医学部奈良病院も創立15年を迎えます。今春当院は病院長以下新体制となり、新しくがんセンターを設立する運びとなりました。今後もがん治療を含め医療全体において最新技術を取り入れ、さらに前進していきたいと存じます。

この15年間、おかげさまで当院は地元の先生方と住民の皆様にご受け入れて頂きました。時折駐車場の大混雑という副産物もありご迷惑をおかけしておりますが、皆様の健康を励みに努力して参ります。広報誌「いこま」ともどもよろしくお願いいたします。



近畿大学
KINKI UNIVERSITY

近畿大学医学部奈良病院

〒630-0293 奈良県生駒市乙田町1248-1 TEL 0743-77-0880
E-mail : info@nara.med.kindai.ac.jp http://www.kindainara.com

発行日 平成26年6月1日
発行場所 近畿大学医学部奈良病院
編集 広報委員会