



埼玉医科大学 総合医療センターニュース

SAITAMA MEDICAL CENTER NEWS

NO.

36

2014
August

CONTENTS

ご紹介

消化器・肝臓内科 屋嘉比康治 P-1

呼吸器外科 井上 慶明 P-3

トピックス

平成26年度前期消防訓練実施 … 防災センター 染谷 佳保 P-5

糖尿病教室 松田 昌文 P-6

臨床心理士によるカウンセリング 五十嵐 友里 P-7

連載

高齢者のリハビリテーション19

—高齢者の運動機能評価⑨ 敏捷性テスト—

..... 國友 淳子／高倉 保幸 P-8

あなたの鉄は足りていますか？—鉄欠乏性貧血—

..... 栄養部 平田 祐子 P-9

助産師による相談外来

..... 助産師 小澤 千恵 P-10

トピックス

妊婦さんへのお薬相談外来

..... 薬剤部 長谷川 まゆみ P-11

2014サマーコンサート 診療サービス委員会 P-12

外来受診について／面会者へのお願い P-13

社小江戸川越観光協会



基本理念

安全で質の高い医療を提供し、
地域から信頼される医療機関を目指します。

消化器・肝臓内科

診療科長 屋嘉比康治

消化器・肝臓内科を紹介します。当院消化器・肝臓内科は平成17年に旧第1内科から誕生しました。現在の陣容は教授2名、准教授1名、講師1名、助教14名、合計18名からなる診療科です。消化器・肝臓内科の担当する疾患は広く多臓器にわたります。当科の診療内容を説明いたしますと、まず、当科は全ての消化器臓器（食道、胃、小腸、大腸、肝臓、胆嚢、膵臓）に生じるあらゆる疾患を診療の対象とする総合的消化器内科です。

診療内容の骨格

消化器内科として診療体系では、まず最も中心となる診療は「消化器癌の診断および治療」です。次に「Life saving endoscopy、すなわち救命的内視鏡治療」、3番目に「炎症性腸疾患など難治性消化器疾患の診療」、4番目に「肝炎および肝硬変、肝癌など肝障害の診療」、5番目に「外来における胃酸関連疾患や機能性消化管障害の診療」があげられます。

A.消化器癌の診断および治療

消化器癌については、現在日本人の死亡原因として悪性腫瘍がトップですが、癌死亡原因として多い順から7番目までの間に消化器癌から5つの疾患（胃癌、大腸癌、肝臓癌、胆嚢癌、膵臓癌）が入っており消化器癌は国民にとって重要な課題であり、当科においても癌死を減少させることが最大の目標です。そのための診療内容として

①消化器癌の診断

消化器癌の診療としてまず、重要なことは早期発見です。そのためには内視鏡検査を始めとしてエコー検査やCT、MR検査など画像診断を実施します。特に食道・胃・大腸の癌に対しては内視鏡による早期発見の精度を高めるため特殊光検査や拡大観察検査を駆使して多くの人に受けていただきます。また、造影超音波検査も積極的に行い肝臓癌の発見に努めています。

②早期癌の治療

次にできるだけ侵襲性の無い治療によって患者さんを治療することを目指しております。食道癌や胃癌、大腸癌の早期癌は、内視鏡下粘膜切除術（EMR）、粘膜下剥離術（ESD）によって根治的治療を施行することを目標としております。原発性肝臓癌については単発ないし3個以内の3cm>

腫瘤であればラジオ波やPEIT(エタノール注入)によって治癒させることも可能です。これら比較的早期に見つかった癌に対して上記した低侵襲治療を日常的に行っております。現状ではESD治療は週2件ずつ行い、肝臓癌に対しても毎週実施できるような体制を取っています。

③進行癌の治療

しかし、上記のような内科的治療の時期を超えて癌が進行している場合は、速やかに外科に依頼します。さらに手術適応外に進行した癌については抗癌剤による化学療法ないし放射線治療も併用した放射線化学療法を施行しております。

さらにこの時期を超えて進行した場合は緩和ケアとなります。ただし、基本的には近隣医療機関の持続的に緩和ケアができる専門病院に紹介します。

④消化器癌予防

その他、消化器癌に対しては予防治療を外来にて実施する。胃癌に対するヘリコバクターピロリ除菌治療やウィルス性肝炎に対するインターフェロン治療、大腸癌に対するポリープ切除術などは癌予防として効果的であり、外来においてはこれらの発癌予防のための治療も行います。

B.life saving endoscopy（救命的内視鏡治療）

すなわち消化管出血や閉塞性黄疸、異物誤嚥、腸閉塞などに対しては内視鏡を駆使して止血処置、異物除去、減黄術、内視鏡的腸管捻転修復などを行い致命的な状態から救済します。

C.炎症性腸疾患など難治性消化器疾患の診療

難病に指定されている潰瘍性大腸炎やクローン病など炎症性腸疾患の診断と治療を行います。現在でも当科は関東地域において有数の炎症性腸疾患治療施設となっています。県内においては最も多く生物製剤や白血球除去治療など炎症性腸疾患患者を診療している科です。

D.肝炎および肝硬変、肝癌など肝障害の診療

肝疾患について、ウィルス性肝炎のインターフェロンを積極的に行い、肝癌や肝硬変の発症を防いでいく。また、発症した肝癌はラジオ波治療を行い、さらに進展した症例には塞栓療法を行っていく。また、肝硬変から肝不全についても延命とQOLの向上を目標として肝不全に対する治療を行っています。

E. 外来における胃酸関連疾患や機能性消化管障害の診療

消化器内科外来において最も多く、また一般的な消化器症状、腹痛や腹部膨満感、胸焼け、下痢や便秘などの減となっている機能性消化管障害や酸関連疾患に対する治療も積極的に行っています。

上記した疾患に対して、上部消化管については屋嘉比康治教授と大野志乃講師、消化管早期癌治療は宮城直也助教、知念克哉助教、林健次郎助教が、肝臓疾患は名越澄子教授、青山徹助教、炎症性腸疾患などについては加藤真吾准教授、可児和仁助教、小林泰輔助教が、胆膵疾患については山本龍一助教、伊藤靖代助教、高橋正朋助教が、中心になって診療しています。細見英里子助教、大塚武史助教、荒井亮土助教、藤田徹郎助教、寺井悠二助教らが新患と病棟を担当しています。

当科は大学病院としての教育及び研究活動も活発に行っており、本年度の消化器病関連学会週間(JDDW)において第88回日本消化器内視鏡学会

総会、来年度行われる第43回日本潰瘍学会、第17回日本神経消化器病学会を主催し、我が国の医学と医療の進歩に貢献しております。

写真は医局で消化器・肝臓内科の医師と研修医、それにハンガリーセンメルweis大学消化器内科から研修にこられたDr Emese Mihalyとの写真です。



 **日本全国、みんなで予防インフルエンザ!**

インフルエンザの予防には
みんなの「かからない」、
「うつさない」という気持ちがとても大切です。
手洗いでインフルエンザを予防して、
かかったら、マスク等せきエチケットも
忘れないでください。

マメに
マスク



マメに
手洗い

●インフルエンザに関する情報 今冬 - インフルエンザ 検索 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/influenza/index.html>



インフルエンザ
予防キャラクター
アズキちゃん

呼吸器外科

井上 慶明

はじめに

呼吸器外科は胸部（首から下、横隔膜より上）の肺や気道、縦隔や胸壁などの疾患に対する診断・治療を担当しています。手術は従来の開胸手術に加え、胸壁に小さな穴をあけて行う胸腔鏡手術も数多く行っています。また気管・気管支・肺病変に対する気管支鏡下の診断・治療も積極的に行っています。平成26年4月現在、6人の呼吸器外科医が診療にあたっています。うち5人は呼吸器外科専門医の資格を有しています。呼吸器外科医がこれほどいる病院は、県内でも多くはありません。どうぞご安心して、まずはお相談にいらしてください。

疾患の種類

①肺がん

肺がんは近年増加傾向で、がん死亡原因の1位となる疾患です。呼吸器外科では、CTやMRI、PET、気管支鏡などを用いた肺がんの診断と、手術、そして術後の経過観察を行います。手術は小さい創から行う胸腔鏡手術から、気管支形成術や血管形成術を駆使した拡大手術まで数多く手掛けています。進行肺がんについては、呼吸器内科や放射線腫瘍科と連携をとって、化学療法や放射線療法と手術を組み合わせた集学的治療も行っています。

②気胸

気胸は肺がパンクすることで、痛みや呼吸困難が起こる疾患です。胸腔ドレーンという管を胸に挿入し、肺を拡げる治療を行います。空気漏れが止まらない場合や再発を繰り返す場合には手術を行います。胸腔鏡手術で疼痛の軽減、入院期間の短縮に努めています。

③転移性肺腫瘍

他臓器のがんが肺に転移したものが転移性肺腫瘍です。院内の診療科はもちろんのこと、川越市内外の病院からの紹介も多く、連携をとって積極的に手術を行っています。

④縦隔腫瘍

両側の肺の間で心臓の周囲に発生するさまざまな縦隔腫瘍に関しても、胸腔鏡手術で対応できる簡単な症例から難病の重症筋無力症との関係がある胸腺の疾患にいたるまで多くの治療実績があります。

⑤気道狭窄

気道狭窄は、がんや結核などが原因で空気の通り道である気管や気管支が狭くなり、呼吸困難がおこ

る状態です。われわれは気道狭窄治療を数多く手掛けており、気管気管支再建手術、YAGレーザー、ステントなどの技術を駆使して多くの治療を行っています。

⑥炎症性疾患

炎症性肺疾患（肺結核、非結核性抗酸菌症、アスペルギローマなど）は抗菌薬の進歩により内科治療が主体ですが、薬が効きにくい症例も依然多く、そのような場合には手術が行われることがあります。長期にわたり悩まされていた症状が、感染巣を切除することにより完治することも多く経験しています。

⑦その他

その他、肺良性腫瘍、胸部外傷や、胸の中に膿がたまる膿胸も当科の対象疾患です。



手術風景

検 査

気管支鏡検査も当科で行っております。肺癌では治療前に正確な病期診断が必要になります。画像のみでは病期診断が不確かな場合は超音波気管支鏡-EBUS-を用いた生検を行うことにより、正確な病期を診断し、より最適な治療方針の決定に役立てております。

気管支鏡検査は全く苦痛の伴わない検査ではないため、必要に応じて鎮静・鎮痛剤を用いて負担が少ない検査となるよう常に心がけております。

診療実績

手術

別表に平成25年の手術件数を示します。

肺がん	89
転移性肺腫瘍	21
肺良性腫瘍	2
縦隔腫瘍	15
胸壁・胸膜腫瘍	5
炎症性疾患	11
気胸・嚢胞性疾患	46
その他	2
計（件）	191
うち胸腔鏡下手術	137

気管支鏡検査

平成25年の気管支鏡検査件数を示します。

観察のみ	191
生検	79
EBUS-TBNA	17
計（件）	287

*EBUS-TBNA:超音波気管支鏡ガイド下針生検



気管支鏡検査風景

教育と研究

埼玉医科大学の病院実習の教育施設として医学生が当科で上級医に付き添い、手術見学をはじめ、レ

ントゲンの読影やカンファレンスに参加し、医学知識を深め臨床での応用力を身につけております。

また研究としては、キセノンガスを用いた術後肺機能のより精密かつ低侵襲な予測診断法や、遺伝子解析装置を用いた肺癌遺伝子変異検査システムの立ち上げを行っております。当院放射線科や呼吸器内科をはじめ、埼玉医科大学や埼玉医科大学国際医療センターの呼吸器内科と協力し、世界に発信すべく基礎から臨床への橋渡し研究も行っております。

おわりに

我々は当院の基本理念に沿って、安心で質の高い医療を提供し、地域から信頼される医療を心がけております。今後も内科・放射線科・緩和ケア科と手を携え一人一人に最善となる医療を提供して参りますので、何卒宜しくお願い致します。



和気あいあいとした医局です。

看護師募集



看護師募集中!!

最も環境の整った大学病院で、
地域に密着した高度な医療に貢献しませんか。

※病院見学、インターンシップ、いつでも大歓迎!! Facebookも更新してます!
詳しくはQRコードより

看護師求人ホームページ <http://www.saitama-med.ac.jp/hospital/nurse>

看護部 Facebook ページ <https://www.facebook.com/smu.nurse>

埼玉医科大学 総務部 人事課

0120-61-1181

TEL: 携帯の方 049-276-1115

SAITAMA MEDICAL UNIVERSITY

平成26年度

前期消防訓練実施

防災センター 染谷 佳保

平成26年6月20日（金）前期消防訓練が行われました。今回の訓練は、夜間（22：00）5階西病棟リネン庫からの火災発生を想定した訓練を実施しました。参加職員は、消防署職員の監視のもと、初期消火訓練（消火器、屋内消火栓）、通報訓練、避難誘導訓練の、各任務ごとに真剣に取り組みました。

【火災発生・訓練開始】



【初期消火訓練】

【通報訓練】



火元の確認後、初期消火が迅速に行われ、防災センターへの通報も、はっきりとした口調で確実に行われました。また、防災センターから川越消防署への通報訓練も実際に行われました。

【避難誘導訓練】



現実に病棟で火災が発生した場合、特に自力で避難出来ない患者さんは恐怖感に襲われ大パニックになることが予想されます。避難誘導は、パニック状態になっている患者さんを静めながらの活動になる上、逃げ遅れないよう、すみやかに避難させなければなりません。避難誘導訓練では、大きな声を出し合い連携を取

り合いました。全体的に指揮者の指示により安全確実かつ迅速に避難誘導が出来ていたようです。

屋外訓練では、水消火器による消火訓練と煙の怖さを知る煙体験を実施しました。初めて煙体験をした人は『回りが何も見えない、本当の煙だったら息も出来ない、絶対に逃げられない』と恐怖を語っていました。この体験により多くの参加者が、消火器の取り扱いを習得し、また日頃から防火に対する意識を持つ大切さを実感していました。

【消火訓練】

【煙体験】



大講堂では、川越消防署職員による防火ビデオの上映と防火講話が開催されました。講話の中で、大講堂と同じ広さの某施設での火災事例が挙げられ、わずか一分何十秒で施設全体に煙が充満する衝撃的な映像がありました。参加者全員があらためて火災の恐ろしさを再認識していました。人間は煙によって、視界が遮られると恐怖心が増してパニックに陥るそうです。病院内には、煙をシャットアウトする防火戸や充満した煙を室外へ出す排煙口などの様々な消防設備があります。火災時にはこれらの消防設備を作動させることにより、患者さんの恐怖心を取り除き安全に非難させることが出来ます。

【防火講話】



【堤病院長挨拶】

12月には後期消防訓練を予定しております。今後も患者さんの安全安心のため、訓練を重ね防火に対する意識の高揚に努めて参りたいと思いますので、皆様のご理解とご協力をお願い致します。



糖尿病教室

内分泌・糖尿病内科 糖尿病教室スタッフ一同／松田 昌文

糖尿病の診療で多くの方が受診されます。特に、はじめて健診で「血糖が高め」と指摘された方や他院より紹介され糖尿病と言われた方は、痛くもかゆくもないのに?と疑問を持たれます。単に「血糖が高め」ということと「糖尿病」は違います。まず、糖尿病と診断がまずされるかを外来で相談してみてください。放置できないほどの高血糖で放っておくと合併症の進展により失明、腎透析といった結果が惹起されます。そのようなレベルの高血糖であれば糖尿病と診断されます。診断された場合には、放置せず「糖尿病」と病名をつけて病気として管理が必要なのです。

血糖上昇はいろいろな原因があり「糖尿病」という同じ病名であっても原因や病状は同じではないことが多く、高血糖症候群という単独疾患でない病態です。そこで、患者さんご自身に一番よいと考えられる介入をまず相談させていただきます。外来では時間的余裕もなく、在宅看護指導や管理栄養士さんによる栄養指導を予約します。

それでも、系統だってお話をするのは教育入院のような機会でないとなかなか難しい状況です。当院でも2週間のコースで教育入院を実施しております。一方で主に外来患者さんやその家族の方を対象として「糖尿病教室」を実施しています。日時や場所について院内掲示があるのを見られたことがあると思います。また、インターネットでも情報を随時更新しております。「埼玉医科大学総合医療センター」「糖尿病教室」という2つのキーワードをGoogleのような検索サイトに入力するとすぐに検索されます。また、埼玉医科大学総合医療センターの内分泌・糖尿病内科の患者さま向けのリンクからも閲覧が可能です。

糖尿病教室は毎週1回(火曜日10時)に2階の第1会議室か第2会議室で実施しています。どちらの会議室も隣合わせですので、エレベーターで2階に上がっていただき、ガラスドアをあけていただくと案内があります。1ヶ月で1コースとなっています。1週目は医師が担当、2週目は管理栄養士、3週目は看護師とリハビリ科スタッフ、4週目は薬剤師と臨床検査技師がお話をさせていただきます。受講は無料で予約の必要もありません。テキストは大学の医療センターということもあり将来医療スタッフとなる学生の教育も兼ねておりますので、学生も一緒にいることがよくありますのでご了承ください。また、お渡しする際にはお名前をいただきますが、無料で配布しております。

埼玉医科大学総合医療センターのように地域の中

核的な役割を果たす必要のある医療機関として、糖尿病教室を実施することは必要不可欠と考えています。遠慮なく糖尿病教室を受講していただきますよう、ぜひお願いいたします。尚、当院に通院されている必要もありません。ご家族の方でもOKです。

糖尿病診療を担当しているスタッフは医師のみではありません。実は糖尿病療養指導士という資格があります。当院では約40名のスタッフがこの資格を持っており熱心に糖尿病診療に当たっています。これだけの数のスタッフがこの資格を持っている施設はそれほど多くはなく、当院の糖尿病指導のレベルは一定の評価を得ておりますので安心して、糖尿病教室を受講してください。

トピックス:SGLT-2阻害薬ー

さて、今年4月からSGLT-2阻害薬という尿からブドウ糖を出して血糖を低下させるお薬が使用できるようになりました。「糖質を食べても尿から出せるので大丈夫」というように思われるかもしれません。または糖質制限すればすむのに必要ないのではないかとと思われるかもしれません。

しかし、このお薬は食後よりも1日中、特に夜中から明け方にまで効果が持続していることにその特徴があります。単なる糖質制限と全く異なった薬効があります。血糖を低下させるインスリンというホルモンを出す細胞が無理をしなくても血糖が低下しますので、服薬により糖尿病の悪化を阻止する力がこれまでのどの糖尿病のお薬よりも強力です。興味のあるかたは「糖尿病教室」でも勉強できますので、是非ご参加ください。

☆ 糖尿病教室について ご説明&相談会

下記の日程(火曜日) 午前10時より 1時間～1時間半行なわれています。

場 所: 2階 第1会議室 または 第2会議室

対 象: 糖尿病の方、ご家族、知人の方など

どなたでもお気軽にご参加ください

予約の必要はありません。参加無料です!

ユニット1) 糖尿病の基礎知識	休	6月 3日	7月 1日	8月 5日
ユニット2) 食事療法	5月13日	6月10日	7月 8日	8月12日
ユニット3) 運動治療&日常生活	5月20日	6月17日	7月15日	8月19日
ユニット4) 薬物療法&検査	5月27日	6月24日	7月22日	8月26日
* 第2会議室				

埼玉医科大学総合医療センター 内分泌・糖尿病内科 (川越)

臨床心理士によるカウンセリング

五十嵐 友里

メンタルクリニック

メンタルクリニックや精神科、心療内科などで心の問題について相談することについて、これまで一般的には非常にハードルが高くとらえていたかもしれません。

しかし、近年の世の中の急激な変化や複雑さ、先行きの見えない社会情勢から生じるストレス社会においては、心の調子を崩すことは誰にでもあることとして広く認識されるようになりました。メンタルクリニックでは、そうした心の不調に対して、精神科医師による診察に伴い、臨床心理士もカウンセリングを担当して相談にあたっています。



メンタルクリニック外来

臨床心理士？ カウンセリング？

みなさん、「臨床心理士」という職種にこれまでに出会ったことがありますでしょうか？「臨床心理士」は、臨床心理学やさまざまな心理学に基づく知識や技術を用いて、人の「こころ」の問題にアプローチする「心の専門家」です。

この資格は認定が始まってまだ25年程しか経っていない比較的若い職種です。平成26年4月現在、全国で28,080名の臨床心理士が働いています。

臨床心理士の活動領域は、医療、教育、司法、福祉、産業など多岐にわたります。病院では、特に心の問題で不適応に陥っている方々、病気やけがなどをして苦境に悩んでいる方々、そうした患者さんのご家族などのカウンセリングが中心です。

カウンセリングでは、患者さんが今現在困ってい

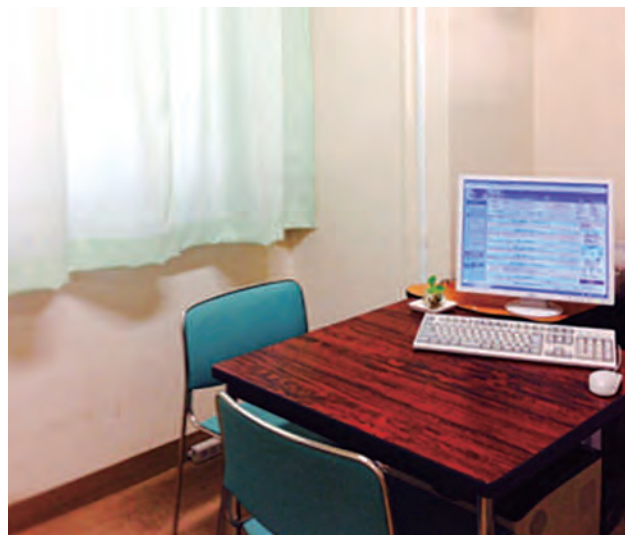
る事柄について、お話を聞かせていただきます。少しずつお話しされる中で、ご自身の考えや気持ち、身体の状態に対する感受性を高めながら、今生じている問題が維持されている仕組みに気づき、それを共有することを目指します。

そうした作業を進めていくと、徐々に自己理解が深まるようになります。その準備が整うと、これからご自身がすすみたい目標や希望に向かうためにはどんなところに取り組みればよいのか、対策が少しずつ明らかになり、具体的な相談が徐々にできるようになります。そうした変化を重ねながら、カウンセリングでは小さな進歩をも前進として評価し、少しずつ相談を進めていきます。

臨床心理士に相談したい場合は？

カウンセリングは、全ての悩みごとやどんな状況に対してもいつも万能な訳ではなく、時には副作用が生じることもあります。また、効果的に進めるには、病状における適切な時期があります。したがって、今どのような状態で、どんなことを相談したいのか、その内容に対してカウンセリングが功を奏するかどうかなどを、まずは精神科医師と一緒に検討してもらうことが必要となります。まずは、最初にメンタルクリニックを受診し、カウンセリングの導入について先生とご相談ください。

初診予約はメンタルクリニック受付にてとることができます。初診時に担当医師にカウンセリングのご希望をお伝えいただき、一緒にご相談ください。



カウンセリングルーム

高齢者のリハビリテーション19

－高齢者の運動機能評価⑨ 敏捷性テスト－

リハビリテーション科 國友 淳子／高倉 保幸

年齢が高くなるとともに素早く体を動かすことができなくなってきたと感じることがあると思います。これは年齢とともにある程度止むを得ないことですが、年齢相応の低下かどうかは気になるころだと思います。そこで今回は、簡単にできる棒反応時間と呼ばれるテストを紹介したいと思います。

1. 何のために行うの？

素早く体を動かすことを敏捷性^{びんしょうせい}と言います。この敏捷性は筋力や柔軟性、バランス能力などとともに安全で活発な活動を行うためにとても大切な要素となります。敏捷性はトレーニングによって改善が期待できますが、筋力の強化や持久力の強化とは違って、素早く体を動かすトレーニングが必要となります。ご自身あるいはご家族の敏捷性をテストして必要であればトレーニングをしてみましょう。

2. テストはどうやるの？

<準備>

- ① 直径が20mm～30mmで長さが50cm程度の木の棒を用意します。
- ② テストを受ける人は椅子に座り、手首から先を机の外に出すようにして利き手を机の上に置いて安定させます。手は軽く開き、受けからまっすぐに縦に落ちてくる棒を素早く握ることができるよう

に待機します。

- ③ テストを手伝う人は正面に立ち、相手の手の中に棒をまっすぐに落とすことができるように、棒を垂直位に保った状態で棒の最上部を持って待機します。この時、棒の最下端が手の上端になるようにします。

<テストの開始>

- ④ テストを手伝う人は、相手の準備が整っていることを確認して棒を落下させます。この時、相手に棒を落下させるタイミングがわからないように注意します。合図したり、いつも同じタイミングで棒を落とさないようにしましょう。
- ⑤ テストを受ける人は、棒が落下してきたことを確認したら素早く握みます。この時、棒が落下するタイミングを知るために棒を持った手を見てはいけません。棒だけを見るようにしましょう。
- ⑥ 棒を握った指の上端から棒の下端までの長さを測ります。5回測定して平均値を求めます。

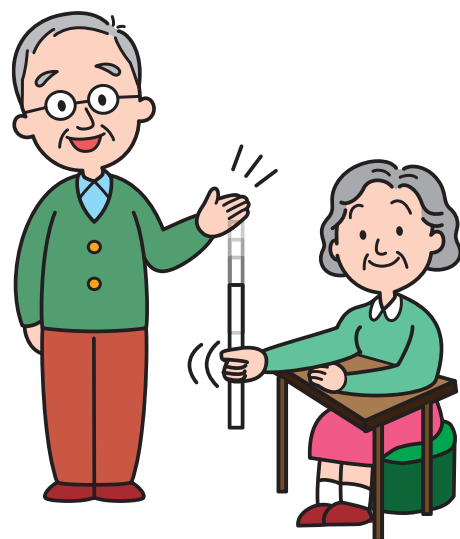
3. どのくらいできれば良いの？

60歳～70歳であれば、20cm～25cm程度が平均です。15cm以下であれば優秀ですし、30cm以上であれば劣っていると判断できます。劣っている場合には、このテスト自体が敏捷性のトレーニングにもなりますので繰り返し練習してみてください。

敏捷性テスト（棒反応時間）



A：テストを手伝う人（立っている人）は、相手の手の中に棒を落下させる。



B：テストを受ける人（座っている人）は、棒が落ちてきたら素早く棒を握む。

あなたの鉄は足りていますか？－鉄欠乏性貧血－

栄養部 平田 祐子

もしかして鉄不足？こんな症状はありませんか？

- ☐ めまい・息切れ・疲労感
- ☐ 皮膚蒼白
- ☐ 粘膜が荒れる(舌炎・口内炎)
- ☐ 爪の扁平化・爪がもろい

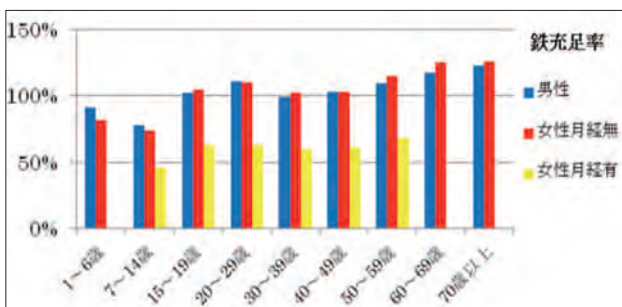


体内の鉄は赤血球ヘモグロビンや筋肉中ミオグロビンの構成成分となり酸素を運搬する役割があります。鉄が欠乏すると体内で酸素が不足し、めまいや息切れ、疲労感などの貧血症状が見られます。鉄不足による貧血は「鉄欠乏性貧血」といい、貧血の約90%はこの鉄欠乏性貧血が占めているといわれています。

鉄欠乏性貧血の原因

- ① 鉄の供給不足(ダイエット・偏食など)
- ② 鉄の吸収不全(消化管疾患など)
- ③ 鉄の需要増大(思春期の成長・妊娠など)

鉄不足を防ぐには、食事から十分な鉄を摂取することが重要です。日本人の食事摂取基準(2010年度版)より1日あたり成人男性は6~8mg、成人女性は8~11mgの鉄を摂取することが推奨されていますが、成長の著しい思春期・月経のある女性・妊産婦では充足に至っていないのが現状です。



※平成24年 国民健康栄養調査 栄養素摂取量：鉄

偏った食生活やダイエットによる過度な食事制限は鉄だけでなく体に必要な栄養素が足りなくなり、鉄欠乏性貧血になることがあります。自分や家族の食生活を見直してみませんか？

★食事のポイント★

✳️ 食事はバランス良く！

✳️ 野菜を食べよう！

→鉄の吸収を高めるビタミンCや造血に必要な葉酸・ビタミンB₁₂がとれます。

✳️鉄が多い食品を積極的に！

豚レバー	(50g)	6.5mg
牛ヒレ肉	(80g)	2.0mg
かつお	(100g)	1.9mg
あさり水煮缶	(20g)	7.6mg
木綿豆腐	(100g)	0.9mg
小松菜	(70g)	2.1mg
干しひじき	(10g)	5.5mg

※(1食分目安)食品成分表2014

レシピ紹介 ～かつおの南蛮漬け～



エネルギー：183kcal タンパク質：19.4g
食塩：約1.0g 脂質：7.4g
鉄：1.3mg 炭水化物：9.0g

<材料(1人分)>

- ・かつお(刺身切り身4~6切れ) 約70~100g
- ・漬け汁
 - 水・酢・醤油・砂糖 各小さじ1杯
 - 赤唐辛子 適量
- ・玉葱 小1/4個
- ・人参 小1/4本
- ・水菜 1束(15g)
- ・片栗粉、揚げ油 適量

<作り方>

- ① 人参は千切り、水菜は3cm長さに切る。玉葱は薄切りにして水にさらし、水気を切っておく。
- ② 鍋に調味料を入れ弱火にかけて、軽く煮立たせた後ボウルに移しておく。
- ③ かつおは片栗粉をまぶし強火で1~2分揚げる。
- ④ ③を②に漬け冷めたら、玉葱・人参を加え混ぜ、最後に水菜を加えて混ぜる。

！あじで南蛮漬けを作った場合と比較すると、かつおは血合い肉が多いためより多くの鉄をとることができます。

(かつお100g中： **1.9mg**・あじ100g中：**0.7mg**)

また赤身の牛・豚ヒレ肉で作るのもお勧めです。

※他に疾患がある方は、食事の鉄強化をする前に医師へご相談ください。

参照資料

- ・平成24年国民健康栄養調査
- ・日本人の食事摂取基準（2010年度版）
- ・食品成分表2014
- ・ビジュアル食事療法（南江堂）
- ・メニューコーディネートのための食材別料理集（同文書院）



助産師による相談外来

総合周産期母子医療センター 助産師 小澤 千恵

総合周産期母子医療センター産科外来では、助産師・看護師による相談外来を行っています。これらの相談外来には、サポート外来、ひよこ外来、フォローアップ外来の3つがあり、妊娠中から産後まで、必要な方がいつでも受診できる外来になっています。昨年度は、サポート外来は720人（延べ人数）、ひよこ外来は285人（延べ人数）、フォローアップ外来は997人（延べ人数）の方が、相談外来を受診しました。

具体的に、サポート外来では「母乳が飲めているか心配」「直接授乳の方法を確認したい」「育児不安がある」「おっぱいにトラブルがある」などの育児相談や授乳相談を行っています。また、産後は身体の疲れが残ったままの状態での育児がスタートする方が多く、母乳や育児に不安を抱くお母さんも少なくありません。サポート外来では、よくわからないけど「気分が落ち込む」「誰かに話を聞いてもらいたい」などのメンタル的な相談も受けています。精神的に不安定な方は、心理的な支援を長期にわたり必要とすることも多いため、これらの相談外来は、周産期メンタルヘルスの専門家の研修を受けた《看護職者》が中心になって心理援助を行っています。

ひよこ外来では、新生児室から赤ちゃんが退院する時に、「赤ちゃんの体重の増え方に少し不安がある」、「黄疸が少し気になる…」などの心配がある方の相談を受けています。ひよこ外来では、特に一ヶ月健診までの間の赤ちゃんのフォローを行って

います。

フォローアップ外来では、総合周産期母子医療センターで出産したお母さん全員に、「産後、気持ちが安定しているか」をお伺いしています。妊娠・出産・その後の育児は、新しい家族を授かった喜びの反面、気持ちの面で負担の大きい時期でもあるため、精神的に不安定になることもあります。産後のメンタル不安定の早期発見は、母子関係を良好に保つためにも大切であると言われているため、総合周産期母子医療センターでは、産後3ヶ月まで、全員のお母さんが「子育てに困っていることはないか」「精神的に安定しているか」などをフォローアップ外来で確認をしています。

総合周産期母子医療センターでは、妊娠・出産・産後と安心して過ごしていただけるように、助産師・看護師がこのような相談外来を行っています。



妊婦さんへのお薬相談外来

薬剤部 長谷川 まゆみ



治療のためにくすりをずっとのんでいます。妊娠を希望していますが、くすりをやめた方がいいのでしょうか？

妊娠していると知らずにくすりを飲んでしまいました。赤ちゃんへの影響はあるのでしょうか？



妊娠中のくすりの赤ちゃんへの影響

「妊娠中のお母さんがくすりを飲むなんてとんでもない！」と考える方も多いと思います。しかし、赤ちゃんの異常の原因の多くは不明で、薬の影響は非常に小さいといわれています。一方、くすりを飲んでいない健康なお父さん、お母さんであっても、赤ちゃんになんらかの異常がみられる可能性が3%程度あることがわかっています。ですから、くすりによる赤ちゃんへの影響は、この可能性と比べてどれだけ大きいのかを考えることが重要です。

また、自己判断でくすりの使用を中止してしまったことで病気が悪化し、かえってお腹の赤ちゃんに影響を与えてしまう場合もあります。くすりを上手に使って体調を保つことは、お腹の赤ちゃんの健康にとってもよいことが多いのです。

妊婦さんがより健康的で不安のない妊娠期を過ごせるよう、使われているくすりの正確な情報を知ることが大切であると考えます。

薬剤師による『妊娠と薬』相談外来

2014年8月から、妊娠中のくすりの使用に関する相談を、この領域の専門知識を持った薬剤師が対応する外来を開設することとなりました。相談に際しては、これまでに蓄積されたデータ、既存の文献等を基礎情報として活用し、科学的に検証された医薬品情報を妊婦の皆様や妊娠を希望される方に提供し、妊婦・赤ちゃんへの影響を未然に防ぐことに務めています。

■ご相談いただける内容

- 持病をお持ちの方が妊娠した場合、使用中のくすりについて赤ちゃんにどんな影響があるか知りたい（妊娠前の相談も可能です）。
- 妊娠に気づかず使用してしまったくすりについて、赤ちゃんへの影響が知りたい。

■相談までの流れ

- 1) 相談のお問い合わせ
産婦人科担当医に直接お尋ねいただくか、産婦人科外来までお電話ください。
049-228-3674（月～金9:00～16:00）
- 2) 問診票への記入
相談日が決まりましたら、問診票が医師から渡されます。問診票は相談者ご本人が必ず正確に記載してください。相談するくすりなどは漏れのないようお願いいたします。記載方法に不安がある場合は、薬剤部にて薬剤師がお手伝いいたします。
- 3) 相談当日について
産婦人科外来を受診後、担当薬剤師が相談内容について回答いたします。電話のみでの相談には対応していません。相談をご希望の場合は必ず外来を受診していただきますので予めご了承ください。

■相談時間及び費用

外来日：月曜日～金曜日（祝日は除く）

※完全予約制です。

時 間：9:00～16:30（要予約）

費 用：6,000円（自費診療、税別）

場 所：産婦人科外来（2階）

※健康保険は適用されませんのでご注意ください



母乳育児の支援も行っています

総合周産期母子医療センターでは、産科外来での妊婦健診（妊婦健康診査）時に「授乳と薬に関するアンケート」を行っています。くすりを使用している妊婦さんが出産後に授乳育児ができるよう、出産前から専門知識を持った薬剤師が支援を行っています。

また、授乳中のくすりの使い方については、薬剤部窓口または電話で相談することも可能です。いずれも保険診療の範囲内で対応しております。お気軽に薬剤部にお問い合わせください。
(049-228-3543)



2014サマーコンサート

診療サービス委員会

サマーコンサート開催に当たり2か月前に参加者を募りました。多くの方から応募があり大変感謝しております。

サマーコンサートは2回目になりスタッフもやっと慣れてきました。司会の方も夏らしく浴衣で参加し盛り上げてくれました。総勢230名ほどの立派なコンサートになりました。

応募の中から、17歳のオペラ歌手を目指している高校生の村崎さんが「アナと雪の女王」より、「Let It Go」を歌い、ホールに響く歌声に盛大な拍手がわきました。



また、サックス奏者の曾根さんは、「千と千尋の神隠し」より、「いつも何度でも」を演奏し、その音色は会場に涼しい風を届けてくれました。看護師からはピアノとリコーダー、ピアノ演奏があり、やさしい看護師の思いが皆様に届けられたと思います。最後に音楽療法士による“夏の唱歌メドレー”と“夏の昭和歌謡曲メドレー”があり、いつの間にか歌いだす患者さんもあり、手拍子も入り、心と心が一つになった瞬間を味わうことができました。



終了後は、「とても元気をもらいました」「真っ赤な太陽は懐かしい体が覚えていたよ」「私もフルートの仲間がいるので是非次回は参加したい」「素晴らしい歌声に感動しました。参加できてよかったです。今後も開いてください」「みんなで歌った川の流れるようには、歌っているうちに涙が出てきた。本当によかったよ」など、かわるがわる感想を寄せていただきました。また、お褒めのお言葉もいただきました。スタッフ一同うれしい限りです。



今後も皆様に喜んでいただける活動を推進してまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。次回は秋を予定しております。ぜひお集まりください。



外来受診について

初めての方

- * 診療日 月曜～土曜
(日曜・祝日・年末年始を除く)
- * 診療受付時間 8:30 ～ 11:00
- * 診療時間 9:00 ～ 17:00

再来の方

- * 診療日 月曜～土曜
(日曜・祝日・年末年始を除く)
- * 診療受付時間 8:30 ～ 11:00
(予約の方を除く)

予約以外の11時以降の受付はありません。

初めての方、再来の方も午後まで診療を行ってありますが11時以降の受付はできません。(再来で予約のある方を除く) また、診療科や曜日によって受付できない場合もあります。

面会者へのお願い

- ・ 咳、熱などの症状ある方やお子様の面会にご遠慮ください。
- ・ 必ず病棟の看護師に面会の許可を得てください。

アクセス

電車

池袋より東武東上線・東京メトロ有楽町線30分
川越駅下車
西武新宿駅より西武新宿線60分
本川越駅下車
大宮駅よりJR埼京線20分
川越駅下車
大宮駅よりJR高崎線9分
上尾駅下車
※下車後、バスまたはタクシーでおいでください。

バス

川越駅東口より東武バス
(上尾駅西口・平方・埼玉医大・川越運動公園行き)
(25分)埼玉医大下車
JR高崎線上尾駅西口より東武バス(川越駅行き)
(20分)埼玉医大下車
市内循環バス「川越シャトル」40系統 42系統 43系統

車

関越自動車道川越インターより8km、約15分
県道51号線(川越上尾線)沿い

保険証確認のお願い

当院では受診の際、毎回「保険証」の確認をさせていただきます。

その理由として、保険の資格喪失や有効期限切れが数多く発生し、保険者(会社・市町村等)に誤った請求をしてしまうからです。

会計受付時にファイルに入れてご提示ください。また、保険証を変更された際には速やかにお申し出ください。

ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。



表紙写真：川越 濯紫公園

編集後記

今年は寒暖差が激しく、また去年を上回る暑い日々が続き、そろそろ心身共に疲れを感じる頃ではないでしょうか。十分な睡眠とバランスの取れた食事で夏バテなど体調管理に気を付けましょう。

今月の表紙は川越の公園を紹介します。菓子屋横丁から程近くに高沢橋という橋があり、その下に流れているのが新河岸川です。その高沢橋から川沿いに北へ行くと濯紫公園が見えてきます。

濯紫公園は、昔、ここに柳沢吉保(のちに大老)の家臣山東小市郎の別荘、濯紫園があったことに由来します。公園は市街地の中に設けられた親水公園です。新河岸川に流れる水は案外透明度が高く、橋の上からでも放流された鯉を見ることができます。また、この辺りには水鳥も多く見られます。公園の奥は広場になっており、その広場の奥は高台のようになっていて、子供たちの遊具もあります。休日には親子連れが遊具で遊んだり、水辺におりたりと、のんびりした時間を過ごされている姿をよく見かけます。

観光客の賑わいから少し離れ、水辺の景観を楽しみながら散策するのはいかがでしょうか。

編集員

埼玉医科大学総合医療センターニュース 第36号

発行年月日 平成26年8月30日
発行 埼玉医科大学総合医療センター
発行責任者 病院長 堤 晴彦
連絡先 医療センターニュース編集局(医務課内)
印刷 ヨーコー印刷(株)