

ふれあい通信

FUREAI TSUSHIN

行事のお知らせ(10月~1月予定)

- 10月17日 オープンカンファレンス(沈黙の臓器肝臓 病気とがん)
- 10月22日 腎臓病(腎臓の働きと治療法)
- 11月26日 消化器疾患(胃・大腸など:ポリープ・癌の内視鏡的治療)
- 12月17日 心疾患(Part2 食事療法)
- 12月19日 ひろしま少年少女合唱団屋内コンサート
- 1月28日 糖尿病 第1章(生活習慣と治療法)

どなたでも参加可能です! 申し込みは外来受付、医師、栄養士までお願いいたします。



※日程は変更になる場合がございます。

診察スケジュール

| 診察時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------------|------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00 ~ 12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × |
| 午後 14:30 ~ 18:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × |
| 受付時間 | 8:30~12:00 14:00~17:20 | | | | | | |

※土曜日午後、日曜日、祝祭日は休診させていただきます。但し内科急患については随時受け付けております。

外来医師担当表

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|----|---------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------|----------------|--|
| 午前 | 内科・総合 八田 信朗 | 内科・総合 八田 信朗 | | | | 内科・総合 八田 信朗 | |
| | 内科 循環器内科 立石 博信 | | 内科 循環器内科 立石 博信 | | 内科 循環器内科 立石 博信 | | |
| | 内科 肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一 | 内科 肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一 | | 内科 肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一 | | | |
| | | 整形外科 市川 誠 | 脳神経内科 同道 頼子 | 整形外科 森 雅典 | 内科 消化器内科 小刀 高弘 | 整形外科 担当医 | |
| | 小児科 藤高 道子 | 小児科 藤高 道子 | 小児科 藤高 道子 | 小児科 大学医師 | 小児科 藤高 道子 | 小児科 藤高/担当医 | |
| 午後 | 眼科 石津 早苗 | | 眼科 石津 早苗 | | 眼科 石津 早苗 | 休診 | |
| | ※眼科の診察時間は15:00 ~ 17:00となっております。 | | | | | | |
| | 内科 消化器内科 小刀 高弘 | 内科 循環器内科 池永 寛樹 | 内科 肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一 | 内科 消化器内科 朝山 直樹 | 内科 消化器内科 榎木 慶一 | | |
| | 小児科 藤高 道子 | | 小児科 藤高 道子 | | 小児科 大学医師 | | |



医療法人社団うすい会 高陽ニュータウン病院
〒739-1742 広島県広島市安佐北区亀崎4丁目7-1
TEL: 082-843-1211 ホームページ: <http://www.usukai.jp/>

老人保健施設 さんさん高陽
TEL: 082-845-1211

さんさん高陽の
ご紹介

ヒートショックに
気をつけて

成人の肺炎球菌
ワクチン接種について

肝臓について

集団指導
(生活習慣病予防教室)
ヘルシー&優しいレシピ



医療法人社団 うすい会 高陽ニュータウン病院

老人保健施設 さんさん高陽

薬剤科からのお知らせ

成人の肺炎球菌ワクチン接種について

肺炎予防のためにできることのひとつに、予防接種があります。肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぎます。

※ただし、肺炎球菌感染症の予防接種は、すべての肺炎を防ぐものではありません。
※また、MERS(中東呼吸器症候群)などのウイルスによる感染症や、肺炎球菌以外の細菌による感染症は、肺炎球菌ワクチンでは予防することができません。

はじめて接種する方

65歳以上の方や慢性の持病をお持ちの方などは、肺炎球菌ワクチンの接種が推奨されています。接種は1年を通していつでも可能です。



過去に接種したことがある方

5年以内に再接種を行うと、注射部位の痛みなどが強く出ることがありますので、再接種を希望される方は**5年以上の間隔をあけて**行ってください。前回の接種の年月日を、忘れないようにメモして持っておくようにするとよいですね。

当院では接種された方についてはカルテに記録されますが、前に他院で接種されていたり、今後他院で接種される場合がある場合は注意してください。

※当院では接種日を書いたシールとカードをお渡ししています。

肺炎球菌ワクチンは、接種してから抗体(免疫)ができるまで、約3週間かかります。接種した部位が赤くなったり、腫れたり、熱を持ったり、痛むことがあります。通常2~3日で治まります。そのほか、熱っぽい、だるいなど体調の変化があった場合にはご相談ください。

定期接種とは

定期接種とは「予防接種法」という法律に基づき自治体(市町村および特別区)が実施する予防接種です。今年度(平成27年度)の高齢者の肺炎球菌感染症の定期接種の対象期間は、平成27年4月1日から平成28年3月31日までとなります。期間内に接種しなかった場合は、定期接種の対象とはなりません。
※定期接種の開始時期は、自治体によって異なります。

肺炎球菌ワクチンをはじめて接種される方のみ 該当年度に公費助成が受けられます。*

*助成の有無や助成内容については、お住まいの自治体によって異なる場合があります。今年度の定期接種の対象者は以下の二つに該当する方です。

- 平成27年度に以下の年齢になる方
- 今まで肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方

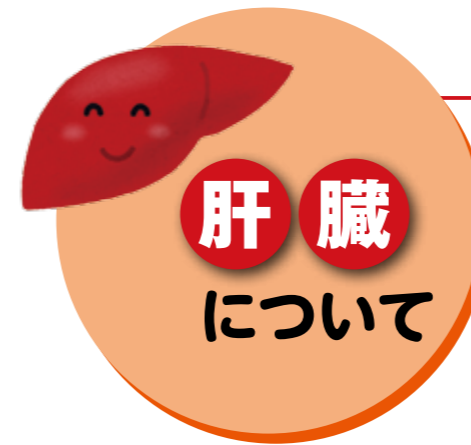
平成27年度接種対象者

今年度に以下の年齢になる方が定期接種の対象となります。

| | |
|------|--------------------------|
| 65歳 | 昭和25年4月2日~昭和26年4月1日生まれの方 |
| 70歳 | 昭和20年4月2日~昭和21年4月1日生まれの方 |
| 75歳 | 昭和15年4月2日~昭和16年4月1日生まれの方 |
| 80歳 | 昭和10年4月2日~昭和11年4月1日生まれの方 |
| 85歳 | 昭和5年4月2日~昭和6年4月1日生まれの方 |
| 90歳 | 大正14年4月2日~大正15年4月1日生まれの方 |
| 95歳 | 大正9年4月2日~大正10年4月1日生まれの方 |
| 100歳 | 大正4年4月2日~大正5年4月1日生まれの方 |

60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極端に制限される程度の障害や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方

※平成27年度とは……平成27年4月1日~平成28年3月31日までのことをいいます。



C型肝炎

C型肝炎は、輸血など血液を介してC型肝炎ウイルスが体内に入ることによって感染する病気で、10年から30年の長い期間を経て慢性肝炎、肝硬変、さらには肝臓がんを発症します。治療薬としてはインターフェロンが有効ですが、種々の副作用のため、治療を中断する患者さんが多いことが大きな問題でした。

しかし平成26年度より、内服薬2剤を12週間~24週間飲むだけで8~9割の患者さんからウイルスが完全消失し、しかも血圧の薬を飲むようにほとんど副作用のない、非常に効果の高い薬が処方できるようになりました。金額的にも、専門医を受診して公費助成制度を受ければ、月額1~2万円で診察・血液検査・薬の処方が受けられます。「自分はC型肝炎だけど、インターフェロン治療は受けたくない」と思っている方は、ぜひ一度当院肝臓専門医を受診してください。

アルコール性肝炎・肝硬変

お酒は、「適量であれば明るく楽しい気持ちになってストレスの解消に役立つ」、「体の血流を良くして健康に良い」、また「酒は百薬の長」とも言われたりしていますね。しかしそれは、一日の飲酒量が5勺~1合程度の場合であって、それ以上は体に負担になります。

またアルコールは毎日飲んでいると、酵素が誘導されて分解が早くなるため、毎日同じだけ酔っ払おうとすると飲酒量が少しずつ増えてしまいます。これが何年も続くと、アルコール性肝炎からアルコール性肝硬変、さらには肝臓がんへと進行していきます。

最近ではアルコール多飲、とくに元々はあまりたくさんお酒が飲めない人が毎日お酒を飲んでだんだんと飲めるようになった場合に、食道がんや咽頭がんを発症しやすいことがわかりました。ストレスの解消も必要ですが、飲み過ぎるといような問題が起きますので、注意が必要です。



肝臓がん(肝細胞がん)

肝臓がんはほとんどの場合、肝硬変や進行した慢性肝炎に罹患した患者さんから発生し、その70~80%がB型肝炎ウイルスまたはC型肝炎ウイルスに感染している人から発症します。このため、B型肝炎・C型肝炎ウイルス感染者で特に肝硬変の方は1年に数回腹部超音波検査やCT・MRIの検査を受け、まずは肝臓がんができていないかどうかを頻回に検査し、もしできてしまった場合は早期に治療を開始することが最も重要です。

治療法としては手術、ラジオ波を用いた局所治療、カテーテルを使った抗癌剤投与、あるいは近年開発された分子標的薬を使った内服治療など多彩であり、生存率も全体の5年生存率が44%、早期に発見された場合の5年生存率は70%以上と決して悪くありません。まずは定期的に肝臓専門の医療機関に通院して、早期発見に努めることが重要です。

また、最近では肝炎ウイルスに感染していない患者さんからの発癌も20~30%ほど見られます。糖尿病や肥満による脂肪性肝炎の患者さんは肝臓がん発症のリスクが高いため、肝炎ウイルス感染者と同様に肝臓がん発症の有無についての定期検査が必要です。



当院担当医紹介

当院では、高橋祥一(平成3年卒、常勤、日本肝臓学会評議員)、福原崇之(平成18年卒、非常勤)、柁木慶一(平成18年卒、非常勤)の3人の先生が肝臓専門医として勤務しています。

高橋先生は平成25年から当院常勤医として勤務していますが、それまでは大学病院の消化器・代謝内科肝臓研究室のチーフとして10年以上勤務していました。ウイルス性肝炎、肝硬変、肝臓がん、肝移植に関する豊富な治療経験があります。また福原先生・柁木先生は、日頃は大学病院で勤務しており、大学病院の患者さんを直接治療している先生方です。肝臓に関して何か心配なことがあればいつでもご相談下さい。

※医師の担当日については裏表紙をご覧ください。

さんさん高陽



昭和63年10月、
 広島市初の老人保健施設として開設しました。
 併設病院の高陽ニュータウン病院を始めとして、
 その他のうすい会関連施設と連携し、
 保健・医療・福祉サービスを
 総合的・一体的に提供しています。
 高齢となっても安心して
 住み慣れた地域での生活が続けられるよう、
 きめこまやかなサービスに努めています。

老人保健施設とは？

看護、医学的管理の下での介護や機能訓練、その他必要な医療と日常生活上のお世話などの介護保険施設サービスを提供することで、入所者の能力に応じた日常生活を営むことができるようにし、一日でも早く家庭での生活に戻ることができるように支援することを目的とした施設です。家庭復帰の場合には、療養環境の調整などの支援を行い、安心して退所いただけます。



入所できる方は？

65歳以上の第1号被保険者で要介護と認定された方および40歳以上の第2号被保険者で特定疾病に起因した要介護と認定された方。



施設の特徴

- ◆入所定員 126名 ※現在、空室があります
- ◆短期入所療養介護（ショートステイ）
- ◆通所リハビリテーション（デイケア） 定員 35名
- ◆常勤医師による診察、健康相談。
- ◆併設の高陽ニュータウン病院を始め協力病院への他科受診と急変時の24時間対応
- ◆理学療法士・作業療法士によるリハビリ訓練
- ◆日々のレクリエーションと花見・夏祭り・運動会などの楽しい年間行事



まずは・・・

「利用してみたいんだけど」「料金はいくらかかるの?」「どうやったら利用できる?」「介護のことで悩んでいる」など、お悩みの方はお気軽にご連絡ください。日程調整の上、見学もしていただけます。

お問い合わせ先
(082) 845-1211
 担当:支援相談員(沖田、沖)

寒い家には危険がいっぱい ヒートショックに気をつけて

ヒートショックとは?
 急激な温度変化により、からだ
 がダメージを受けること

寒い季節、日本人にとって冷えた身体を温めてくれるお風呂は欠かせないもの。しかし昨今、お風呂が原因で突然亡くなってしまう事例が増えているのです。

監修

東京都健康長寿医療センター研究所
 副所長
 高橋龍太郎

こんな方はヒートショックに注意を

特に

- 65歳以上
- 高血圧や糖尿病、動脈硬化などの持病がある
- 肥満気味
- 睡眠時無呼吸症候群など
- 呼吸器に異常がある
- 不整脈がある
- 一番風呂に入ることが多い
- 熱い風呂を好む
- 入浴前にお酒を飲む

血圧 DOWN

血圧の乱高下は、心臓への負担大

血圧 UP

ヒートショックを防ぐために気をつけておきたいこと

湯船の温度設定は41℃以下に設定する

高い位置からシャワーを流してお湯を張る、浴槽のふたを開けておくなどで、浴室全体を暖めておく

外気が比較的高い、夕食前や日没前に入浴する

手足などの心臓に遠いところから順にかけ湯をして湯船に入る

食事直後や飲酒時は血圧が下がりやすいので、入浴は控える

湯船から出るときは立ちくらみをおこしやすいので、ゆっくり立ち上がる

脱衣所へ暖房器具を設置して温度差を抑える

入浴中、発汗により水分が失われすぎると、血液が濃くなって心筋梗塞や脳梗塞をおこしやすくなります。入浴前後は水分を補給するようにしましょう。

まめ知識

寒いトイレでも、いきんだりきや排便後に立ち上がるときなどにヒートショックをおこす危険が潜んでいます。冬場のトイレには上着を羽織って行く、小型の暖房器具を置くなどの対策をとることが望ましいです。

※東京都健康長寿医療センター研究所調べ

お風呂に入るためエアコンの効いた暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へと移動すると、冷気にさらされた体表の温度は一気に下がります。そのとき体温を保とうとして血管が収縮し、血圧は急上昇します。そして熱い湯船につかると、今度は急激に血管が拡張し、血圧は急降下します。このように急な温度変化により血圧が大きく変動することをヒートショックといいます。ヒートショックは心臓や血管に大きな負担をかけ、失神や心筋梗塞、脳梗塞等をおこす引き金となります。冬場に、浴槽内で失神して溺れて亡くなるといった事故がよくみられるのはこのためです。

2011年は、入浴中のヒートショックで急死した方は約1万7千人と推計※されています。これは交通事故による死亡者数の3倍以上にのぼり、さらにその8割以上が高齢者であると報告されています。特に12月～3月頃は室内外の温度差が大きく、入浴中に心肺停止状態になる方が増加する傾向にあります。

集団指導

(生活習慣病予防教室：7～9月)



2015年7月23日(木) 13時30分～14時30分

内容:高尿酸血症(痛風)

担当:消化器内科医師 高橋 祥一 管理栄養士 横山 智子



「痛風」は、尿酸が結晶化したものが関節に沈着して炎症を起こし激痛を発する病気ですが、この原因となるのが高尿酸血症です。現代の高尿酸血症の患者数は500万人以上と言われており、痛風患者の10倍以上です。その内7割の患者が、メタボリックシンドロームの可能性があるとされています。一般に男性がかかる病気であり、女性は女性ホルモンにより尿酸値がコントロールされるため、高尿酸血症になりにくいとされてきました。しかし、近年の食の欧米化や生活習慣の乱れにより、女性患者も増加傾向にあります。7月の集団教室では、医師からは尿酸値が上がるしくみと治療法について、管理栄養士からは高尿酸血症とメタボリックシンドロームを防ぐ食事療法についてお話をさせていただきました。

2015年8月27日(木) 13時30分～14時30分

内容:心疾患

担当:循環器内科医師 立石 博信 管理栄養士 横山 智子



高血圧や脂質異常症、糖尿病や肥満などの生活習慣が原因で、動脈硬化により冠動脈に狭窄が起こると、狭心症や心筋梗塞が引き起こされます。カテーテル検査では、冠動脈にカテーテルを入れ造影剤を注入し、狭窄している部分の撮影が行われます。その後ステント治療に入り、冠動脈の再建を行います。8月の集団教室では、医師からは冠動脈とカテーテル検査・治療について、管理栄養士からは動脈硬化予防の食事療法(抗酸化食品の積極的摂取や上手に減塩する方法など)についてお話をさせていただきました。

2015年9月16日(水) 13時30分～14時30分

内容:認知症

担当:脳神経内科医師 同道 頼子



現代、認知症高齢者は2012年の時点で全国に約462万人と推計されています。さらに、厚生労働省では全国で認知症を患う人の数は2025年に700万人を超えるとの推計値を発表しました。65歳以上の高齢者のうち5人に1人が認知症に罹患する計算となり、10年で1.5倍にも増える見通しです。認知症にはアルツハイマー型認知症や前頭側頭型認知症、レビー小体型認知症などのさまざまな病態があり、現れる症状も異なります。9月の集団教室は、加齢によるもの忘れと認知症の違いやそれぞれの病態で現れる症状の特徴について、知能テストやCT・MRIによる診断方法などを詳しくお話させていただきました。今年度より集団教室に組み込ませていただいたテーマでしたが、多くの方にご参加いただき、充実した集団教室となりました。



ストレス解消に効果的な栄養素は主にビタミンB1、ビタミンC、カルシウム、タンパク質。「ほうれん草」はビタミンCやカルシウムを多く含みます。また、卵とともに良質なタンパク質を含む鮭には、ストレス性免疫低下を抑えるアスタキサンチンが含まれています。

ヘルシー&優しいレシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。



鮭とほうれん草の簡単チャーハン

(1人分) ●594 kcal ●塩分3.6g

材料(2人分)

| | |
|--------|------|
| ご飯 | 400g |
| 甘塩鮭 | 2切れ |
| ほうれん草 | 2茎 |
| 長ねぎ | 10cm |
| しめじ | 1パック |
| 卵 | 2個 |
| 塩・こしょう | 各少々 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| ごま油 | 小さじ2 |
| 白ごま | 適量 |

作り方

- ①鮭はフライパンで両面こんがり焼いて中まで火を通し**Point 1**、骨や皮を取り除いて身を崩しすぎない程度にほぐしておく。
※テフロン加工以外のフライパンでは油(少々)をひいてから焼く。
- ②ほうれん草は色よくゆでて3cmの長さに切り、しめじは小房にほぐし、長ねぎはみじん切り、卵は溶きほぐす。
- ③フライパンにごま油を熱し、②の溶き卵を入れて混ぜ、半熟になったら取り出す。
- ④③のフライパンにごま油大さじ1(分量外)を加え、ねぎとしめじを炒め、ご飯、④のいり卵を加えてパラパラになるまで炒める。
- ⑤塩としょうゆで調味し、鮭とほうれん草を加えて全体を混ぜ合わせて**Point 2**、器に盛り付け、仕上げに白ごまをふりかける。

ストレスが多い
人への
おすすめメニュー

料理制作・
料理研究家・栄養士
今別府靖子
撮影・
今別府絳行

Point 1

鮭はフライパンで両面をこんがり焼く。厚みのある場合などはフタをして中までしっかり火を通す

Point 2

最後に鮭とほうれん草を加えて全体に混ぜるように炒め合わせる

