



川崎医科大学附属病院
朝日に光る川崎医科大学附属病院と色とりどりの葉ぼたん。1日の幕開けを喜んでるように輝いています。



年頭所感

川崎医科大学附属病院 病院長

園尾 博司

命に過ぎたる宝なし



医療は患者さんのために

新年おめでとうございます。本年も何卒 よろしくお願ひ申し上げます。川崎医科大学附属病院は、今年で開設42年目を迎えております。開設以来、「医療は患者さんのためである」、「24時間いつでも診療する」、「先進的かつ高度な医療・教育・研究を行う」という病院の理念を職員一丸となって継承し、医療の発展と患者さんの診療に努めています。良い医療は、医療者と患者さんが情報を共有し、十分な説明と同意のもとお互いの信頼関係があつて初めて成り立ちます。患者さんの信頼を得るには、専門職としての力量をもつことはもちろんのこと、相手の立場を

新年おめでとうございませう。本年も何卒 よろしくお願ひ申し上げます。川崎医科大学附属病院は、今年で開設42年目を迎えております。開設以来、「医療は患者さんのためである」、「24時間いつでも診療する」、「先進的かつ高度な医療・教育・研究を行う」という病院の理念を職員一丸となって継承し、医療の発展と患者さんの診療に努めています。良い医療は、医療者と患者さんが情報を共有し、十分な説明と同意のもとお互いの信頼関係があつて初めて成り立ちます。患者さんの信頼を得るには、専門職としての力量をもつことはもちろんのこと、相手の立場を

園尾病院長による 年頭所感

【特集】脂肪肝とメタボ対策について

- 診療科紹介 心臓血管外科
- リウマチ症状の見分け方
～リウマチ・膠原病科の医師、看護師からのアドバイス～
- 病院の疑問解消!あれこれ・次号予告
- 連携医療機関・イベントのご案内

公開講座に参加ください

脂肪肝とメタボ対策について

肝・胆・膵内科からのアドバイス
川崎医科大学附属病院 肝・胆・膵内科 部長 日野啓輔

「今や『恰幅が良い』は 不健康の証し?」

「恰幅が良い」というと、何となく貫禄のある感じがしますが、健康、特に肝臓にとって、この「恰幅が良い」ということは果たして良いことなのでしょうか。

肥満に伴う肝障害の典型が脂肪肝です。メタボリック症候群の必須条件は男性では腹囲が85cm以上ということです。腹囲は内臓脂肪量を表し、内臓脂肪からは炎症を起こす物質が産生され、直接肝臓に流れ込むようになっていきます。つまり、「恰幅が良い」とはとりわけ肝臓には悪影響を及ぼすこととなります。

女性ホルモンは脂肪が内臓に溜まるのを防ぐ働きがあるので、女性は皮下脂肪型肥満が多いようです。しかし、閉経後は女性ホルモンの働きが弱くなります。このため男性同様に内臓脂肪型に移行しやすくなるので、決して油断はできません。

老化や運動不足で筋肉が衰えてくる状態をサルコペニアといいます。筋肉が衰えると基礎代謝も減り、消費エネルギーも少なくなるので、今までと同じ食事をしていてもエネルギーが使われず、体に脂肪が貯まりやすくなります。したがって肥満を健康的に解消するには、食事療法と適切な運動を上手に組み合わせ、無理なく減量していくことが大事です。健康食品を始めるより、職場の階段を利用し、週末には時間を作つて少しでも歩き、腹八分の食生活を送ることが何より重要です。

栄養部からのアドバイス

川崎医科大学附属病院 栄養部 萩野うつき

「メタボを防ぐ食事のすすめ」

年末年始はごちそうを食べる機会が多く、食べ過ぎてしまいがちです。動かず食べてばかりいると内臓に脂肪が付きやすく、よく耳にする「メタボ」という状態になります。このメタボを防ぐためにはどのような食生活が望ましいかご紹介いたします。

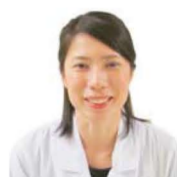
1 自分の適正エネルギー量を知り、その量の食事を規則正しく、バランスよく摂取する。

働き盛りの30～50歳代の主な問題点は、「高脂肪・低食物繊維・高食塩・朝食不足」です。特に、朝食は消化吸収力を高め、体脂肪を溜めてしまいます。まさに内臓脂肪を増やし、メタボになる食生活です。そのため、「揚げ物は控えめ・野菜たっぷり・薄味を心がけて!」が大切です。(厚生労働省の国民健康・栄養調査結果より一部抜粋)

2 早食い・ドカ食い・間食・遅い夕食・夜食の習慣に気をつける。

食後すぐに寝ると、摂取したエネルギーは脂肪となり体に蓄えられます。不規則な勤務の方でも食後2時間以内の就寝や、夜食を控えることにより、翌朝の空腹感をもたらし、朝食や早食い・ドカ食いの防止につながります。

急に食生活を改善することは大変です。できそうなことから始め、良い習慣を継続できるように頑張ります。詳しく知りたい方は、ぜひ管理栄養士にご相談ください。



私の食生活大丈夫? 食べ方改善でメタボからの脱却をメタボチェックリスト

- 「早食い」「ながら食い」は避ける
- 腹八分を心がける
- 食器を小ぶりにする
- 夜遅くに食事しない
- よく噛んで食べる
- 食物繊維をたっぷりとる
- 野菜を先に食べる
- 脱夜型生活をめざす
- 外食では丼ものより定食
- まわりに食べ物を置かない
- 低エネルギーの食品を上手に摂取

チェック判定

11項目の中でいくつチェックできましたか? ついつい普段行っている食生活がいつの間にかメタボの原因となっています。食べ方を改善してチェックの数を増やせるように心がけましょう。(厚生労働省HPより引用)

第28回

診療科のご紹介 心臓血管外科



心臓血管外科スタッフ

〈前列中央が種本部長、右が杭ノ瀬部長、左が正木副部長〉

「ヒトは血管とともに老いる」といわれ、高齢化に伴って心臓血管系の疾患は増加し続けています。心臓血管外科は心臓血管系疾患の手術を担当していますが、それだけではなくステント治療やレーザー治療などのカテーテル治療も担当する診療科です。

心臓領域では冠動脈バイパス手術、弁膜症手術などが主ですが、ご自身の弁を温存する形で治療する方法や、小切開心臓手術などに力を入れています。また、ご自分の血液だけで行う無輸血手術も得意としています。

血管外科領域では大動脈瘤のステントグラフト治療、下肢静脈瘤のレーザー治療を始めとして患者さんの身体に優しい治療法を最優先で考えている一方で、大動脈瘤破裂などすぐ命にかかわる病態に対しても24時間対応できる体制を整えています。

心臓血管外科のホームページはこちら

詳細はホームページをご覧ください。
<http://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/dept/005.php>



リウマチ症状の見分け方

なんだか関節が痛む…
関節付近のはれが続いて不安…

リウマチ・膠原病科からのアドバイス

川崎医科大学附属病院 リウマチ・膠原病科 部長 守田吉孝

リウマチの初期症状を 見のがさないで



関節リウマチは、日本では患者数が100万人近くにのぼる頻度の多い病気です。ご高齢の方の病気と誤解されていることもあるのですが、30〜50代の働き盛りで発症することが多く、20代の患者さんもよくみられます。約9割は女性におこる病気です。リウマチは「自己免疫疾患」の一つです。本来「免疫」は自分の身体を守るために身体に備わっているシステムです。ところが、自分の身体を形づくっている細胞や成分を異物として、間違って反応してしまいうことがあり、リウマチは関節の成分に反応して炎症をおこし、ほおっておくと関節が壊れてしまう病気なのです。



リウマチは、早く治療を開始するほど、治療薬がよく効くことが分かっています。症状はどのように始まるのでしょうか。リウマチはいきなり激しい症状が出る病気ではありません。気をつけた方がいいのは、関節の「こわばり」と「はれ」です。朝、起きたときに手が握りにくい、手足が動きにくいという症状が15分以上続く場合は要注意です。最初は、痛みよりも関節の「はれ」と「こわばり」が目立ち、それが自然に治らなくなることが特徴です。関節のはれは、手の指・手首・足の指から始まることが多いのですが、次第に足首・膝・肘など大きな関節がはれてくるのは典型的なケースです。症状は左右対称であったり、一方だけの関節であったりさまざまです。思いあたる症状があれば、ぜひ専門医を受診してください。

看護師からのアドバイス

川崎医科大学附属病院 外来看護副部長 西村瑞穂

リウマチの付き合ひ方、日常生活の工夫



リウマチは、新しい薬の登場によって、症状がコントロールできるようなりました。以前の暗いイメージとは、だいぶ違う病気になっています。しかし寒い冬は、「こわばり」や「関節痛」が強くなることもあり、家事や仕事、子育てや介護などを行う年代の女性たちにとっては、その症状が辛いものとなります。自分の身体が、思うように動かなければ、気分も沈みがちになります。保温や防寒対策をしっかり行い、症状が悪化しないように気をつけましょう。睡眠を十分にとり、時間にゆとりをもって、生活することが大事です。そして普段から、ストレスを溜め込まないようにしてください。

乾燥が強い冬は風邪もひきやすく、うがいや、手洗いの励行を心がける必要があります。すでにインフルエンザの予防接種を済ませている方もいらつしやると思いますが、まだ接種していない方は、ぜひ接種しておきましょう。最近、喫煙がリウマチの発症と関連することがわかってきました。喫煙を続けると、動脈硬化を悪化させ、身体への負担が大きくなります。ぜひ禁煙をおすすめします。当院には、禁煙外来もありますので、お気軽にご相談ください。また、口腔の清潔を維持し、歯周病予防に努めましょう。肺炎予防の観点からも大切なケアです。規則正しい生活を心がけ、リウマチの症状が悪化しないようにすることが大事です。寒い冬を乗り切れば、待ち遠しい暖かい春が待っています。

8項目! リウマチチェックリスト

- グーをしても爪が隠れない**
手のひらを強めに結んで「グー」のポーズをしてみましょう。正面から見たときに爪の先が見えていたら、リウマチの兆候がみられせん。
- お祈りのポーズができない**
手のひらを合わせて肘・手首を垂直に曲げ、お祈りのポーズをしてみましょう。異常がなければ、それぞれしっかり90度に曲がります。
- 関節の痛みやはれが気になる**
手指の付け根や手首、足裏はリウマチの好発部位です。最も症状が出やすい起床後に痛みを感じたり、はれたりしていたら注意してください。
- 原因不明の微熱が続いている**
持続する微熱や体のだるさ、疲れやすさも典型的な初期症状です。「単なる風邪か、疲れのせい」と片付けず、なるべく早めに医師に相談を。
- 重いものを持つと関節が痛む**
買い物袋を持ったり子どもを抱っこしたりすると、手指や肘の関節がキリキリ痛い。このような症状があったら、リウマチを疑ってください。
- 物干しのピンチがつまめない**
手指の付け根や手首は、リウマチの症状が最も表われやすい場所です。手先がしびれてうまくピンチがつまめないと感じたら、注意が必要です。
- 関節周辺のはれが気になる**
けがをした覚えもなく、特に痛みもないけれど、手足の関節付近が何となくはれている。このような症状があったら、リウマチの初期症状がみられせん。
- 疲れがとれにくく、体がだるい**
継続的な微熱や体のだるさ、疲れやすさも典型的な初期症状に該当します。「単なる風邪か、忙しさのせい」と片付けず、なるべく早めに医師に相談を。

ひとつでも当てはまったら早めに相談を
成人の100人に1人、年間約1万5000人が発症するといわれる「リウマチ」。発症すれば慢性的な痛みやこわばりに悩まされるだけでなく、関節の破壊や変形などといった「老化」を引き起こします。医療技術の進歩によって飛躍的改善が可能になった今、早期治療で進行を食い止めます。

病院の疑問解消! あれこれ 4

難病の制度改正って何のこと…?

Q1 難病に係る制度が平成27年1月から大きく変わったと聞いたけど、どう変わったの?

A 対象疾患が拡大。56疾患→約300疾患 ※段階的な拡大となり、平成27年1月から110疾患、夏頃からは約300疾患へ拡大

Q2 難病と同様に小児慢性特定疾患についても制度が変わるの?

A 対象疾患が拡大。514疾患→約700疾患

① 指定医療機関に限定。
② 医療費の自己負担割合の引下げ。3割→2割 (現在1割負担の方は変更なし)
③ 自己負担上限額が入院・外来の区別なし。
④ 自己負担上限額が入院・外来の区別なし。
⑤ 指定医療機関分は合算可。
⑥ 食事の負担が全額患者負担に変更。
※既に認定を受けている場合、3年間は2分の1を負担

疾患ごとに認定基準がありますので、主治医にご確認ください。

Q3 難病と同様に小児慢性特定疾患についても制度が変わるの?

A 対象疾患が拡大。514疾患→約700疾患

① 指定医療機関に限定。
② 医療費の自己負担割合の引下げ。3割→2割 (現在1割負担の方は変更なし)
③ 自己負担上限額が入院・外来の区別なし。
④ 自己負担上限額が入院・外来の区別なし。
⑤ 指定医療機関分は合算可。
⑥ 食事の負担が全額患者負担に変更。
※既に認定を受けている場合、3年間は2分の1を負担

疾患ごとに認定基準がありますので、主治医にご確認ください。

受付で聞いてみよう!
医療費は安くなるの? どんな風に変ったの?
私の病名も難病になるのかな? 主治医に聞いてみよう!
難病制度改正って聞いたけど、よく分からないな

詳細はHPをご覧ください。
<http://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/patient/13.php>

連携医療機関のご案内

皆様こんにちは。あさのクリニックの浅野と申します。川崎医科大学を卒業後、救急部で急性期医療、特に認知症のプライマリ・ケアを学び、平成26年4月より、午前外来、午後訪問というスタイルで診療しています。外来では、一般内科と高齢者のプライマリ・ケア全般、認知症診療を行っており、何でも相談できるような相談所を目指しています。訪問診療では、通院困難な方へ幅広い医療の提供を目指しています。外来担当医をはじめ、関係機関との連携がとて大切で、ケアマネージャーや医療相談員などを通じてご紹介いただけると思います。年をとっても病を持って今を生きて、喜びの支援を理念に地域医療に貢献します。お気軽にご相談ください。

所在地 〒719-1131 総社市中央2丁目3-5
お問合わせ ☎ 0866-93-8808
休診日 土曜日、日曜日、祝日 (緊急時の往診は対応)

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-12:00	○	○	○	○	○	—	—
17:30-19:00	—	—	—	—	—	—	—

※午後訪問診療(月・火・水・木) 14:00~17:00

院長 浅野 直 先生

一般内科
・老年精神科(認知症)
・訪問診療

あさのクリニック

イベントのご案内

1月 10日 土曜日
川崎医科大学創立45周年記念公開講座
救急医療の最前線
日時 平成27年1月10日(土) 14:00~16:00
場所 川崎祐宣記念講堂
対象 一般
参加無料
事前申込不要
お問合わせ 川崎医科大学 庶務課 086-462-1111(内線31103)
詳細ホームページ <http://www.kawasaki-m.ac.jp/med/news/document/45anniv-kouen.pdf>

3月 7日 土曜日
第16回 がん市民公開講座
がんの最新医療
日時 平成27年3月7日(土) 13:30~16:00
場所 現代医学教育博物館2階大講堂
対象 一般
参加無料
事前申込不要
お問合わせ 患者診療支援センター 086-462-1111(内線22612)
詳細ホームページ <http://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/canc/04-03.php>

3月 7日 土曜日
市民公開講座 第13回 物忘れフォーラム
認知症になっても暮らせる街づくり
日時 平成27年3月7日(土) 13:15~16:15
場所 くらしき健康福祉プラザ5階プラザホール
対象 一般
申込み・お問合わせ 認知症疾患医療センター 086-464-0661(直通)
詳細ホームページ <http://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/dept/201-03.php>

お知らせ

多目的トイレの利用について

当院の外来エリアの多目的トイレは、利用者の安全を考慮して、施設時間が30分経つと使用中ランプが点滅し、施設が自動解除される設定になっています。引き続き使用される場合は、「施設ボタン」を再度押してください。使用中のランプ点滅の場合は、必ずロックをして、人がいないことを確認してからご利用ください。

ランプ表示について

- ランプ点灯なし 使用可能
- ランプ点灯あり 使用中
- ランプ点灯あり(点滅) 使用中

ランプ点滅中は…必ずロックして、人がいないことを確認してください。

次号予告

Main
花粉症について

【診療科紹介】
腎臓内科

【特集】
・咳(仮)
・病院の疑問解消! あれこれ
・連携医療機関のご案内
・イベントのご案内
・次号予告

掲載内容は予告無く変更される場合があります。ご了承ください。