



2005.3.1 vol.17

西宮市室川町 10 番 22 号  
TEL:0798(74)2630 FAX:0798(74)7257  
ホームページ <http://cvnweb.bai.ne.jp/~nw-hosp/>

## 当院は、個人情報保護に積極的に取り組んでいきます。

院長 渡邊 高

医療技術の進歩により、診断・治療方法が多様化し、患者さまの医療に対する価値観も多様化している中、当院は『患者権利章典』を定め、その中で情報に係る患者さまの権利について、『治療に関して十分な説明、情報を受ける権利』『自己の診療記録の開示を求める権利』と定義しています。そこには、診療情報の開示により、病院と患者さまとの信頼関係の強化、及び情報の共有化による医療の質の向上をはかっていきたい、また患者さま自身が自己に関する情報をコントロールする権利を尊重したいという思いが強くこめられています。

しかし、そういった診療情報の開示が拡がりを見せる中でも、当院職員は患者さまの個人情報を守る立場にあることを決して忘れておりません。患者さまが当院を信頼して告げてくださる大切な情報を保護し、患者さまの権利を尊重した医療を

提供することを大命題として厳守していく所存です。

4 月には、個人情報保護法が施行されます。当院は同法の本格施行を前にして、個人情報保護に対する確固たる意識を背景にした取り組みを行っていく決意を新たにしています。そしてその一環として、プライバシー保護に関する方針及び、個人情報取り扱いに関する規定を作成する予定です。

当院は職員一人一人がこれらを遵守しながら日々の職務を推進し、患者さまと病院職員との相互の信頼関係を今後も築き続けていきたいと思っております。

(なお、これらの方針・規定については、当院ホームページ及び、次号の当誌面にてお知らせさせていただきます。)



### ★ 新任医師ご紹介 ★

#### 内科 中田 雅之 医師

この2月より、当院内科に赴任してきました。

平成元年に滋賀医科大学を卒業後、八尾徳州会病院へ入職し、その後いくつかの病院に勤務してきました。

専門は消化器内科で、胃カメラ・大腸カメラ検査を17年間ずっと続けてきました。

趣味は読書と映画鑑賞です。

2月より、すでにカメラ検査を担当していますが、

3月より外来も担当します。

頑張りますので、よろしく  
願います。



< 外来日 >

水曜・木曜・土曜の午前診  
火曜の午後診及び、金曜の16時～

# ◆シリーズ サプリメント(健康補助食品)との上手なお付き合い◆

## 第4回 サプリメントと生活習慣病

このシリーズも、おかげさまで4回目を迎えました。

第4回目の今回は、サプリメントと生活習慣病の代表である、高血圧・高脂血症についてお話をさせていただきます。

### ★高血圧★

高血圧症の方の95%は、血圧が上昇する明らかな原因が見つからない本態性高血圧といわれています。

本態性高血圧とは、遺伝的素因と日常生活上の不摂生が大きな原因と考えられています。

高血圧の予防のためには、まず毎日の食事や運動不足などの生活習慣を見直すことが大前提となります。その上で、医師・薬剤師等とご相談の上、高血圧を引き起こす酵素の働きを抑制するサプリメントや、血圧降下作用・血管拡張作用のあるサプリメントによって内からのサポートを行うのが上手な利用法と言えるでしょう。

### ★高脂血症★

高脂血症とは、血液中の脂質(脂肪)、特にコレステロールと中性脂肪(トリグリセライド)が増えた状態のことをいいます。

高脂血症は自覚症状がほとんどありませんが、そのまま放置すると心臓や脳または下肢の動脈硬化が進み、脳梗塞や、狭心症・心筋梗塞などを引き起こすリスクが高くなります。

高脂血症予防も、正しい生活習慣の積み重ねが大切です。その上でコレステロールの吸収を抑制するサプリメントや、血中のコレステロール上昇を抑制するサプリメントなどを上手に利用しましょう。

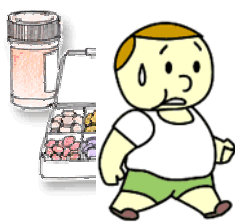
【高血圧に利用できる代表的なサプリメント】



成分名	効能・効果
ラクトリペプチド	高血圧を惹起する酵素の働きを抑制
キチンキトサン	血液浄化・抗血栓・血圧降下作用
キャッツクロー	血圧降下作用・血管拡張作用
トコトリエノール	抗酸化作用・血小板凝集抑制作用



【高脂血症に利用できる代表的なサプリメント】



成分名	効能・効果
大豆たんぱく質	コレステロールの吸収を抑制し、血中コレステロール値を低下
キトサン	血中コレステロール上昇抑制作用
低分子アルギン酸ナトリウム	血清コレステロール上昇抑制作用
リン脂質結合大豆ペプチド	腸管からのコレステロールの吸収抑制し、血中コレステロール値を低下

※高血圧や高脂血症の傾向がある方は、安易にサプリメントに頼らず、医師の診察を受けて下さい。

また、医師から処方される医薬品とサプリメントとは、効果を減弱させたり、必要以上に効果を増強させるなど、相互作用のあるものがあります。医薬品とサプリメントを併用して服用される方は、医師・薬剤師等と必ずご相談下さい。

## 6病棟ご紹介

西宮渡辺病院の最上階、6階から見える景色の素晴らしさをご存知でしょうか？6階からは毎日、日が沈み、昇っていく様子に加え、甲山の四季の移り変わりの様子も窓からすべて眺めることができます。

その景色を見ることのできる6病棟は、急性期病床と亜急性期病床との混合病棟となっています。

入院されて間もない急性期の患者様だけでなく、病状が安定された患者様が在宅に向かわれる重要な時間を過ごしていただくのが亜急性期病床になります。私達は急性期の看護の提供だけでなく、在宅に向かわれる患者様へ適切な医療と看護を提供できるよう、今

後も他部署と連携しながら努力していきたいと考えています。

安心して医療を受けていただける環境づくりと、看護知識・技術の向上に日々努力し、窓から見える甲山の美しさ・強さに負けないよう、スタッフ一同これからも頑張りますので、よろしくお祈りします。



< 6病棟主任 原島由美 >



# 花粉症の季節がやってきました

今年も花粉症の季節がやってきました。今年のスギ花粉飛散は、例年の数倍～数十倍程度と非常に多いことが予想されています。

そこで今回、花粉症について特集します。

花粉症はアレルギー体質でない方や、いままで花粉症にかかったことがない方も急に発症するものです。例年花粉症に悩まされている方も、花粉症なんて自分に無縁だと思っておられる方も、もう一度花粉症について知り、対処方法を学んでいただきたいと思います。

## 花粉症のしくみとは？

ヒトの体は、細菌やウイルスなど外部から侵入してくるものに対して抗体を作って体の防衛をはかりますが、その抗体の一つにIgEという抗体があります。花粉症の方は、このIgE抗体を花粉に対して産生してしまいます。このIgE抗体が体内にできた後に再び花粉が体内に入ると、鼻の粘膜にある肥満細胞（ヒスタミンなどの炎症を

引き起こす物質を含有）の表面にある抗体と結合します。その結果、花粉をできる限り体外に放り出そうとして、肥満細胞の膜に変化が生じて、ヒスタミンなど炎症を引き起こす物質が放出されます。そのため、くしゃみで吹き飛ばす・鼻水で洗い流す・鼻づまりで中に入れないよう防御するなどの症状がでてくるのです。



## 花粉症への対策・治療

### 日常生活

規則正しい生活を行い、自律神経のバランスを保つためにもストレスはためないようにしましょう。

外出時の衣服は、できるだけ花粉が付きにくく、いつでも簡単に払い落とすことができる素材（化繊・木綿生地など）を選びましょう。

外出時には、眼・鼻・のどを保護する為に、眼鏡やマスクを利用しましょう。

マスクは鼻や口に入る花粉を約90%、眼鏡は眼に入る花粉を約1/3まで減らすことができるといわれています。

外出から帰宅したときには、衣服についた花粉を払い落としましょう。また洗眼・鼻かみ・うがいなどを行い、眼・鼻・のどの花粉を取り除きましょう。



### 薬物療法

症状があらわれることを防ぐ **初期治療**

花粉の飛散開始日を基準として、その2週間程度前から化学伝達物質遊離抑制薬を服用します。軽微な症状が出てからは、第2世代抗ヒスタミン薬を服用します

症状があらわれた後、速効性があり、かつ強力な治療で症状を抑制する **導入療法**

症状が重くなってからは、現在の症状を抑制する強力

な治療、例えば短期間のステロイド剤の服用を行います。症状が治まってきたら、もう少し強度の弱い薬へ切り替えます。

症状の再現を抑える **維持療法**

花粉症の治療は、症状が消失しても花粉の飛散が終わるまで薬剤での治療を続けることが重要です。これが維持療法です。

漢方療法

漢方薬は、花粉症に対しては局所症状だけでなく、全身の体質改善も期待できるということで使われることがあります。他の病気の場合と同様花粉症の場合も患者様本人の体質に合った漢方薬を処方して

分類	特徴
化学伝達物質遊離抑制薬	抗ヒスタミン作用のない、アレルギー症状発症に必要な化学伝達物質を抑制する抗アレルギー作用をもつ薬 花粉症のシーズン前の投与が有効（効果が出てくるまでに、2週間程度かかるため）
第2世代抗ヒスタミン薬	抗ヒスタミン作用と抗アレルギー作用をもつ薬。副作用として眠気を伴うことあり 抗ヒスタミン作用は早く現れるが、抗アレルギー作用は効果が出てくるまでに約2週間かかる
経口ステロイド薬	強力な抗炎症作用がある薬で、副作用に注意し、短期間もしくは症状がたつき投与
局所ステロイド薬（点鼻薬等）	くしゃみ・鼻水・鼻づまりに効果が高く、効果が出てくるまでに1～2日と即効性のある薬 血管内へ吸収されにくいいため、副作用の出ることはまれだが、鼻内刺激感などの副作用がでるものもある

以上、花粉症について説明させていただきましたが、花粉症は日常生活に様々な支障を及ぼす決して軽視できない病気です。症状や治療についてお悩みの方は、医師の診察をおすすめします。

# 定期的な乳がん検診を

## マンモグラフィー検査（乳房X線撮影）をおすすめします

### 早期発見が重要です

乳がんにかかる女性は年々増加を続け、現在では日本人女性が罹患するがんのトップになりました。

『がん』というと、不治の病のように考えられがちですが、早期発見・早期治療を行うことで、著しく救命・完治率の高くなるのが乳がんです。ですから、30歳

を過ぎた女性は日常的な自己判断を行うとともに、定期的乳がん検診を受けることをおすすめします。

### 早期発見のためには？

早期乳がんでは痛みを感じることはほとんどなく、また触診によりしこりが発見できるのは15mm以上の大きさになってからです。

そこで、早期に乳がんを発見するのに大活躍しているのが、『マンモグラフィー検査』です。この検査では、触ってもわからないような早期の小さながんや、しこりになる前の微細石灰化も写し出すことができます。アメリカではこの検査を取り入れた集団検診が行われるようになって、50歳以上の乳がん死亡率が20～25%減少したという有益な結果が出ています。

また、一昔前までは乳がんというと乳房を全部とることが主流でしたが、現在では早期発見により、『乳

房温存手術』が可能となりました。

さらに早期発見により、ホルモン療法や化学療法、放射線療法等といった高額な医療を受ける必要性が軽減されるため、経済面でも早期発見は欠かせません。

身体のためにも、心のためにも、そして経済的にも、乳がんは早期発見がとても重要なのです。

### マンモグラフィー検査を受けましょう

『乳がんというと婦人科かな?』と、多くの女性が誤解しているようですが、乳がんの検査と治療は乳腺外科が行います。この科は乳がん専門の外科で、当院では城間医師がその専門医にあたります。触診からはじまり、マンモグラフィー等の検査、乳がんが発見された場合の手術や治療、そして術後のフォローまで当院で行うことが可能です。

乳房になんらかの異常がある方、親・姉妹に乳がんの既往がある方、その他自覚症状はないが検診を希望される方などは、どうぞご遠慮なく当院までご相談ください。



## リハビリ広場

昨今、運動不足病という概念が世に広まり、『運動をしさえすれば健全になれる』という誤解が広まりつつあります。

よく話題になる1日1万歩運動は、相対的に過食気味な人々を念頭においた提言です。だれもが、最低限1万歩必要とはいえません。では、最小運動必要量はとよめられると、今のスポーツ医学でははっきり言えないのが現状です。3千歩で十分な人、7千歩は必要な人、ジョギングなど激しい運動が必要な人もいます。現実には、翌日の疲れ具合、体調変化、周囲の人の声を合わせて、1週間のリズムで個々に探り出すのが得策だと思います。

中高年ではちょっとした運動でも血中遊離脂肪酸が増えますが、この濃度は空腹時に高くなり、時に不整脈を引き起こし、結果ショック死の危険もあります。ですから、朝起きて散歩に行くときには、朝食を摂っ

### ～ 中高年の健康づくりのワナ編 ～

た後か、甘いものを摂った後の方が安全です。

これらは、あくまでほんの1例に過ぎません。障害を引き起こしては、せっかくの運動が元も子もなくなってしまいます。

健康づくりは、生涯にわたる大事業と言っても過言ではありません。その健康づくりの3本柱である、『運動・栄養・休養』は個人差が大きく、ひとりひとりが試行錯誤を積み重ねて作り上げていくものなのです。また、疾患別に筋力・持久運動の方法がありますので、専門家の指導を受けた方が良いでしょう。当院でも正しい運動法を知って得ていただくために、健康教室を開講していますので、是非ご利用下さい。

リハビリテーション科 健康運動指導士

七種 秀仁



むろかわNews に対する皆様よりのご意見・ご感想をお待ちしております。

当院各階詰所・1F 出入口口に設置しております「ご意見箱」をご利用ください。