

常滑市民病院だより

発行者： 病院長 鈴木 勝一
 編集： 病院広報委員会
 第45号 2008年10月1日発行



味覚の秋

おいしそうに
描けました



「人工腎センター 看護師 牟田しのぶ作 絵手紙」

— 第45号の内容 —

- * 「トリアスロンに思う」
耳鼻いんこう科部長 岩垣 俊憲
- * 健康講座
「最近の冠動脈ステント治療について」
循環器内科
- * 「動くことが健康の鍵」
臨床検査センター 榎原 長二
- * 「食べるための口づくり
～自分で出来ない人への口腔ケア～」
摂食・嚥下障害看護
認定看護師 岸岡 陽子
- * 「胃薬について」
統括主任薬剤師 加納 正郎
- * 季節のメニュー「秋」
管理栄養士 東海林 文彦

..... トリアスロンに思う

耳鼻いんこう科 岩垣 俊憲

トリアスロンとは夏の炎天下、スイム、バイク、ランの3種目を順次こなしていくレースです。私は25歳のときから、毎年参加しています。レースの最初はスイム。正直、私は水泳が苦手で、バトルを避けて後方からスタートします。入水後は、平静を保ち、ただ水をかき続けることに終了します。恐怖心が生じると、息苦しくなり悪循環、ますますパニックに陥るからです。他の選手の足肘が当たっても、気にしない。波をかぶって水を飲んででも気にしない。ピリになっても気にしない。

2種目はバイク。私が水泳をゴールするころには、既に8割の選手はバイクスタートしています。残っているのは座り込んで着替えをしている人、バナナを食べている人、談笑している人、このあたりの順位の集団はなんだかゆったりしています。でも、私はここからエンジン全開、ぐいぐいスピードを上げていきます。登りがきつくて暑くて苦しいときほど、たくさんの選手をおいこすことができます。アドレナリン放出、絶好調。体力温存は考えません。ただし事故と、自転車の機械トラブルには要注意。リタイアにつながるからです。どこかに冷静さを残しつつ下り坂ではブレーキ、ブレーキ。

最後の種目は、ラン。スタート直後から、暑い、脚が痛い、体が重い。3種目中一番辛い。でも、ここからは自分であきらめない限り絶対ゴールできます。途中苦しくても脚は絶対止めません。止めると動かなくなるかもしれない。まだ10kmもある、ではなく、あと10kmしか、と考える。美しい南の島の景色を楽しむ。苦しんでいる自分を楽しむ。気持ちと発想の転換で体の調子は変わってきます。止めなければゴールできます。ゴールできればたとえ遅くても自分に満足できます。仲間が祝福してくれます。しかも、おいしいビールが飲めます。

仕事や私生活の中でも、これら3種目のどれかによく似た場面があるように思います。生きているといろんなことがあります。レースの時のように今いる境遇をたとえ辛くても上から眺めて楽しめる自分作りをしていこうと思います。



最近、内臓肥満があり、かつ高血圧、高血糖、脂質代謝異常症を併せ持つ、いわゆるメタボリックシンドロームという言葉がよく使われます。内臓脂肪が溜まるとそこから色々な物質が分泌されインスリン抵抗性といった状態となり、耐糖能異常やリポ蛋白合成の増進による脂質異常症、ひいては高血圧症、動脈硬化と続き心筋梗塞、脳梗塞、と重大な動脈硬化性の病気にかかりやすくなり、最後には透析や心不全、失明といった状態にもなりかねません。そうした一連の悪い連鎖の流れをメタボリックドミノといいます。そうならないように、今のうちから少しでもドミノの上流で流れを止められるよう、今年4月から始まった特定健康診査、特定保健指導(40歳から74歳の医療保険加入者が対象)を受けましょう。

次に不幸にも虚血性心疾患になってしまった場合の治療法で、心臓カテーテルの最近の話題を取り上げます。当初はバルーン(風船)カテーテルにて心臓の冠動脈の狭窄病変を機械的に拡大する方法でしたが、血管壁に過度の損傷を与えることにより、かえって冠動脈の血流が悪くなってしまうことが問題でした。これに対して1993年より本邦でも冠動脈内のステント留置術が施行されるようになり、金属の筒により拡張した血管内腔を支持することで十分な血管径および血流が得られ、冠動脈形成術の治療成績は著しく向上しました。しかしながら、カテーテル治療部の局所の炎症反応に伴うと思われる内膜の増殖反応による再狭窄(半年で約20%前後の再狭窄率)は、残された最も重要な課題でありました。そこで近年血管平滑筋細胞や線維組織の増生を抑制するために、

ステントに細胞増殖抑制作用を有する薬剤を徐放性に溶出するようにコーティングしたステントが登場しました。これが薬剤溶出性ステント(drug eluting stent: DES)です(図1)。DESと従来より使用していたステントを用いた無作為比較試験にて、DESは従来のステントより有意に再狭窄を減少させており、いずれも1桁(2-8%程度)の再狭窄率でありました。本邦でも2004年8月下旬より使用可能となり、同年より当院でも使用しており、上記と同じような良好な使用成績を得ています。ただしDESはステント表面に正常内膜が張ってくることも抑制しますので、長期間冠動脈内に金属が露出し続ける危険性が指摘されています。これは、慢性期にステントの血栓閉塞の引き金になることがあります。よって、DESを植え込んだ後では、通常のステントで行われているよりも長期間抗血小板薬を服用する必要があります。このため、手術などが予め予定されている患者さんに対してはDESでなく、従来のステントの使用が勧められています。そうした問題点を考慮して使用すれば、DESの再狭窄予防メリットは非常に大きく、虚血性心疾患に悩まされている患者さんの強い味方であることは間違いありません。

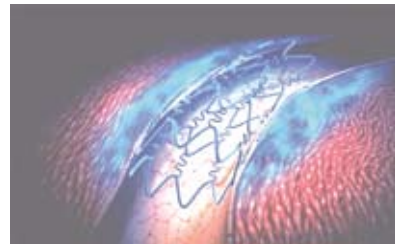


図1 薬剤溶出性ステント(DES)

・・・動くことが健康の鍵・・・

臨床検査センター 技師長 榊原 長二

現代の車社会において私達の生活は、とても便利になり、そのため生活習慣病が蔓延しています。あなたの日頃の生活態度は、いつも身体への負担を少なくするための努力をしていませんか。車で買い物に行けば出来るだけ近い場所に駐車し、暑い時には、すぐにエアコンを入れ、寒ければ暖房を焚くという具合に快適すぎる生活をしていませんか。私達の身体は適度な運動刺激が与えられると機能を維持増進しますが、使わない・動かさないと退化するという性質を持っています。機械化された現代人は身体を使うことが減り、そのため体力の低下や、さまざまな生活習慣病などに悩まされることとなります。

私は20歳の頃から登山が好きで、そのためのトレーニングを欠かさず行ってきました。現在も週3日以上ウォーキングを欠かさず続けています。ウォーキングの中にも、出来るだけ坂道を加えるように配慮して、自分にあった負荷をかけるように努力しています。春夏秋冬ウォーキングを続けるために

は、夏場は出来るだけ汗をかくように努め、冬場は可能なかぎり寒さに適応できるような防寒対策を心掛けています。

自分の健康の証として春・秋は低山の山登り、夏は信州の高い山に登ります。また冬場はスキーで体力向上に努めます。日常の生活の中にも身体を動かすことは沢山あるかと思えます。庭の草取り、家庭菜園、日曜大工、どんな作業でも身体全体を動かすことは心身共に健康にとってもよいことだと思います。日頃のウォーキングで健康管理を行いながら、趣味の登山でリフレッシュと心身の鍛錬を行うことにより、ますます元気を得て仕事に取り組むことができます。

ほんの少しでも身体を積極的に動かすことを習慣にすること、これが健康づくりの第一歩です。自分の健康管理のためにも、動くこと、運動することの大切さを日常生活の中で心掛けて頂きたいと思えます。さあ、みんなで身体を動かしてみよう。

「食べるための口づくり ～自分で出来ない人への口腔ケア～」

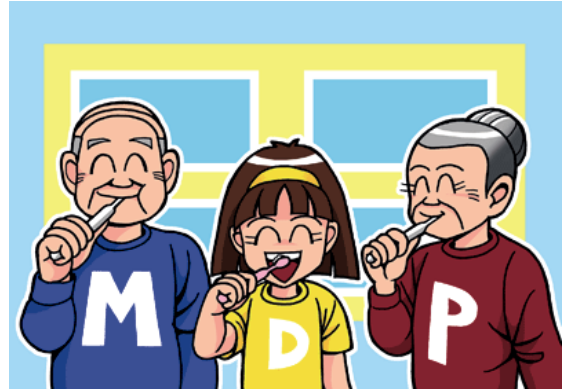
摂食・嚥下障害看護 認定看護師 岸岡 陽子

「花より団子」という諺があるように、私達は「食べること」をイメージする場合、ほとんどの人が「美味しいものを楽しく」とか「辛いことも食べて忘れる」など生きていく為だけでなく、生きている喜びを実感するような事が、浮かび上がってくるのではないのでしょうか。

美味しいものを食べる為には、まず「食べるための口」が必要です。せっかく美味しいものを口にしても、不味く感じてしまっはけません。「食べたら磨く」のではなく、「食べなくても磨く」事で美味しく食事をする準備をしましょう。

《準備するもの》

歯ブラシ（歯が残っている場合）
スポンジブラシ
洗口液（薬局などで市販品あり）
保湿剤（薬局などで市販品あり）
すすぎ用の水（水道水）
タオルまたはペーパータオル

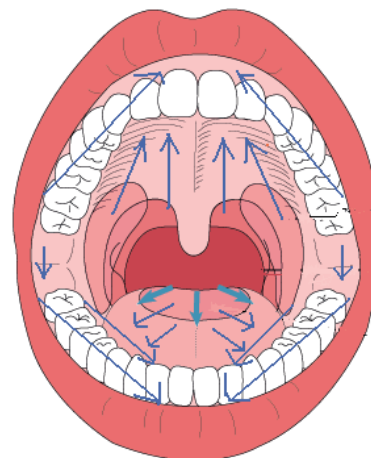


《方法》

- ① 口の中が乾燥している場合は、はじめにスポンジブラシに洗口液を湿らせ、口の中全体に塗布して潤します。
- ② スポンジブラシで口の中の汚れをぬぐい取ります。
- ③ コップに準備したすすぎ用の水で、スポンジブラシの汚れを洗い取り、タオルまたはペーパータオルでスポンジブラシの水分を絞り取ります。
- ④ 再度、洗口液をスポンジブラシにつけ、「汚れをぬぐい取る」→「洗う」→「絞る」を繰り返します。
- ⑤ 歯ブラシは鉛筆を持つように持ち、歯と歯茎の境目や歯と歯の間を細かく歯ブラシを動かすようにしてブラッシングします。
- ⑥ 再度、スポンジブラシで、「汚れをぬぐい取る」→「洗う」→「絞る」を繰り返します。
- ⑦ 最後に、口の中の乾燥がある人には、仕上げとして口の中全体に保湿剤を塗ります。

《その他》

- ★ 矢印の方向に向かって歯茎・頬をこすり、頬や唇は内側から伸ばすように、刺激を加えるとよい。
- ★ 舌も、奥から手前へ舌全体を伸ばすように刺激を加える
- ☆ 食べる前に口の中をきれいにする事で、肺炎予防ができます。さらに、食事をする準備体操にもなります。



「胃薬について」

統括主任薬剤師 加納 正郎

胃は食物が入ると胃酸（塩酸）と消化酵素（ペプシン）が出て食物を消化し、それをゆっくりと小腸へ送るという仕事をしています。一方、胃はムチンという粘液を分泌し胃を覆うことで胃酸やペプシンの作用から胃そのものを守っています。このバランスが崩れるといろいろな症状が起きると言われています。そこで胃薬を、次のⅠ・Ⅱ・Ⅲ に分けて説明します。

Ⅰ. 消化を助ける薬

「食べ過ぎ、飲みすぎ、胃のもたれに」とテレビで宣伝されている健胃消化薬が代表です。その中身は

- a. 香りや味覚で胃の働きを亢進させる芳香健胃剤・苦味健胃剤
- b. ペプシンと同様な働きをする消化酵素剤
- c. 酸を中和し、胸焼けを抑える炭酸水素ナトリウム・炭酸カルシウムなどがあります。

Ⅱ. 消化管の働きに関係する薬

胃の働きをコントロールしているのは交感神経（消化管運動を抑制）と副交感神経（消化管運動を亢進）です。これらの神経に働く薬により消化管の運動が高まり、胃の内容物を動かして悪心・嘔吐・食欲不振などの症状を抑えます。これを消化管運動亢進薬と言います。他に胃の筋肉に直接作用することで消化管運動を亢進させる薬もあります。

Ⅲ. 胃を守る薬

胃液の分泌が過剰になったり、胃を守る粘液の働きが弱ったりして胃が潰瘍等になるのを防ぐための消化性潰瘍治療薬です。

- a. （攻撃因子抑制剤）
 - i 潰瘍を進めるペプシンの作用を抑える抗ペプシン薬、
 - ii 胃酸を中和する制酸薬
 - iii 胃酸分泌を抑制する①抗コリン薬、②ヒスタミンH₂拮抗薬・プロトンポンプ阻害薬、
- b. （防御因子増強剤）
 - iv 胃粘膜の修復促進する薬として、プロスタグランジン類、抗ドパミン、
 - v 粘膜の保護をする薬
 - vi ストレスを鎮める安定剤があります。

例えば胸焼けの症状では、食べ過ぎ・飲みすぎにより起きるものから消化器潰瘍まであり、これらの薬を症状に合わせ単独又は組み合わせて使用します。最近ではヒスタミンH₂拮抗薬等のよく効く薬が、市販薬として手軽に薬局で購入出来るようになりましたが、潰瘍などの重大な病気を隠してしまうことがあるので、医師・薬剤師によく相談して薬と付き合うことをおすすめします。

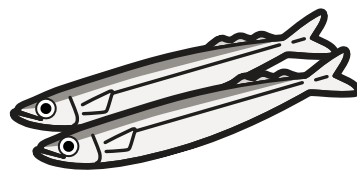
～季節のメニュー「秋」～

管理栄養士 東海林 文彦

涼しい風がススキの穂を揺らす、心地良い季節となりました。店先には秋を代表する魚『サンマ』がたくさん並んでいる姿を見かけた方も多いのではないでしょうか。生で新鮮な安価で美味しい食材を、逃すわけはありませんね。そこで今回は、サンマを使った料理を2品ご紹介します。塩焼きに飽きたら、ぜひお試しください♪

◎ サンマの煮付け 材料（1人分）

- ・サンマ 1/2尾、
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・生姜 1片
- ・太葱 1/2本



【作り方】

- ① サンマは腹を出して、6等分に切り分けます。
- ② 調味料を鍋に入れ火にかけ、少し噴いてきたら、生姜を薄切りにして加える。
- ③ サンマと太葱を加え、火が通ったら出来上がりです。

◎ サンマのフライ 材料（1人分）

- ・サンマ1/2尾
（三枚おろしにして骨をとっておきます）
- ・塩・コショウ 適宜
- ・小麦粉 小さじ2
- ・卵 1/4個
（よく溶きほぐしておきます）
- ・パン粉 大さじ2
- ・揚げ油 適宜

【作り方】

- ① 三枚おろしのサンマを4等分に切り、塩コショウで下味をつけておきます。
- ② 小麦粉、卵、パン粉の順にフライの衣をつけます。
- ③ 油を火にかけ180℃程度に熱し、衣をつけたサンマをキツネ色になるまで揚げます。
- ④ 油をよく切って皿に盛り付け、お好みでソースなどの調味料をつけてお召し上がりください。

編集後記

今年の夏の終わりは異常気象の影響でしょうか、集中豪雨が愛知県を襲い、岡崎市などは大変な被害となりました。このような被害はどこで起こるかわかりません。大雨の時の通院や、お見舞い等で来院される場合は、事故や怪我などされないよう、十分気をつけてお越しください。（編集担当 中谷）