



むつみ

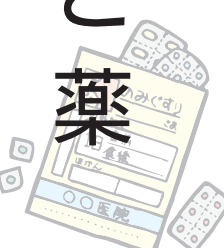
発行日 平成18年5月1日
編集・発行 医療法人 厚生堂 長崎病院
広島市西区三篠町1丁目11番12号
TEL (082)237-3271(代)
FAX (082)239-1657
URL <http://www.nagasaki-hp.jp>

— 目 次 —

- ・かぜ症候群と薬・・・1
- ・広島市中広地域包括支援センター・・・2
- ・糖尿病は生活習慣病？・・・2
- ・糖尿病教室食事会のお知らせ・・・2
- ・乳房自己検診・・・3
- ・バランスボール・・・3

かぜ症候群と薬

医師 中尾 涼子



通常成人は軽いものもあわせると年に3〜4回のかぜにかかるといわれています。これから暖かくなりますが、かぜは年中かかり得る病気です。最も身近に感じる病気ですが、今回はかぜとその周辺疾患、また処方される薬についてお話ししたいと思います。

かぜ・かぜ症候群はそのほとんどがウイルスによる急性上気道炎で、鼻水・咳・咽頭痛・微熱などの症状を示します。多くは1週間以内に自然治癒するもので、発熱は3日以内に軽快することが多いです。インフルエンザの場合は発熱も39〜40度に達し、悪寒、筋肉痛、頭痛などの全身症状を示し、発熱も1〜5日続きます。

現在のところ、インフルエンザウイルス以外のウイルス自体には、有効な抗ウイルス薬はありません。そのため、かぜの場合安静にして、栄養を摂取すること、脱水にならないように水分を摂取することが基本ですが、一般に以下のような症状を緩和する目的で処方していきます。

発熱、疼痛に対して
発熱は体がウイルスと戦つ

ている免疫反応で、発熱によってウイルスが増殖しにくい環境を作っています。したがって、かぜに伴う発熱や痛みが強いときのみ、解熱(鎮痛)剤を使用することが勧められます。

また、発熱、疼痛、鼻水などの諸症状を緩和する目的で、総合感冒薬が処方されます。鼻水、鼻づまり、くしゃみに対して

症状が強い場合は、アレルギー性鼻炎の薬(抗ヒスタミン薬など)や、点鼻薬などが処方される場合があります。

咳に対して(咳止めについて)咳には、喀痰を伴わないもの(乾性咳そう(空咳)と、喀痰を伴うもの(湿性咳そう)の二種類があります。

喀痰を伴う咳にたいしては、咳は気管・気管支内の老廃物を痰として排泄する目的で咳反射が起こっているため、咳止めを始めから飲むのはあまりお勧めできません。しかし、咳が激しく、夜も眠れない状態が続くようであれば処方される場合があります。一般にはカプセルや水薬、

粉薬、トローチなどの咳止めや、痰を出しやすくする去痰薬などが処方されます。また、咳症状のみが長引く場合には、気管支喘息の時に使用される気管支拡張剤や抗アレルギー剤、場合によっては吸入薬が処方される場合があります。

どの痛みに対して
症状を緩和し、また細菌による二次感染を防ぐ目的で、うがい薬を用いて丁寧にうがいをすることが勧められます。また痛みが激しい場合は、解熱鎮痛剤が処方されることがあります。

抗生物質の使用について
抗生物質は、細菌に対して用いる薬剤ですので、ウイルスに対して効果はありません。しかし、つぎのような場合には抗生物質が必要となります。

急性咽頭炎、扁桃炎
口腔内で細菌による化膿性の炎症を起こします。のどの痛みが激しく、口蓋扁桃(いわゆる扁桃腺)に黄色や白色の付着物を認めることもあります。

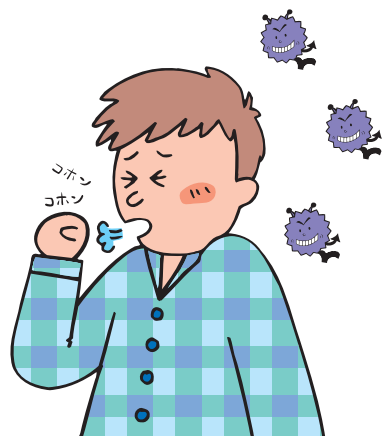
急性副鼻腔炎
副鼻腔とは鼻の周囲にある空洞のことで、おでこやほほ骨、眉間などに存在します。副鼻腔炎はかぜの併発症として比較的頻度が高く、黄色い鼻水が続いたり、前頭部痛などの症状があります。

急性中耳炎
子供のかぜに併発しやすい、耳痛や聴力低下などの症状を伴います。

マイコプラズマ感染症
頑固な空咳が続くことがあります。周辺でマイコプラズマ感染の方がいる場合や、マイコプラズマの流行期には抗菌剤を処方する場合があります。

気管支喘息、慢性気管支炎、肺炎腫などの呼吸器の病気がある場合
元の病気が悪くなるのを防ぐ目的で抗生物質が処方される場合があります。

かぜに対しては、始めから血液検査やレントゲン検査などを行うことは少ないのですが、かぜから重篤な併発症を起こすこともあります。咳痰が長引いたり、発熱が続く、息が苦しい、胸が痛い、激しい頭痛がある、などの症状がある場合には受診して医師にご相談ください。



広島市中広地域 包括支援センター 開設

平成18年4月介護保険制度の改正より地域包括支援センターが創設されました。

何のために？

高齢者が住み慣れた地域で、その人らしい生活を継続できるように

に、介護予防の拠点となり、介護、医療、福祉、健康など様々な面から高齢者を総合的に支えていくために設けられました。

どんなことをするの？

介護予防ケアマネジメント
権利擁護、虐待防止、消費者などの対応

地域の高齢者の総合相談

地域のケアマネジャーの支援、暮らしやすい地域にするため、様々な機関とのネットワーク作り

地域包括支援センターでは、保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士の3職種が配置されます。それぞれの専門分野はありますが、お互いに連携をとりながら「チーム」として、総合的な支援体制をとり、地域でのネットワークを構築していきます。

当センターでは、中広圏域(中広中学校区)を担当させていただくことになりました。

地域の皆様、お気軽にお声を掛けてください。宜しく申し上げます。

広島市中広地域包括支援センター

(082)509 0288

沖本 妙子

糖尿病は生活習慣病？

糖尿病はインスリンというホルモンが正常に働かないために必要以上の糖分が血液中に滞ってしまう病気です。血糖値が高いままにしておくとう血液の流れが悪くなり、いろいろな合併症が起こります。

糖尿病の合併症についてはまだ十分に解明されたとは言えません。しかし、最近では血糖値が高いが「糖尿病です」と診断されるまでには至っていない、いわゆる「予備軍」といわれる方々も、高血糖の状態が続くことが、動脈硬化を促進し、心血管疾患(心筋梗塞、心不全、脳卒中)の大きなリスクになることが分かってきました。

糖尿病は大きく分けて2種類あります。何らかの原因でインスリン分泌細胞の破壊により発症する1型糖尿病(絶対的インスリン欠乏に陥る)と、インスリンの分泌低下とインスリン感受性の低下により発症する2型糖尿病があります。

この欄では主に生活習慣病である2型糖尿病(以下糖尿病と書きます)について取り上げていきます。

糖尿病の疑いが強い人は740万人、予備軍を含めると1620万人にのぼると推定されています。糖尿病は生活習慣を改善することで予防できます。すでに糖尿病と診断された方も、初期には無症状であることで軽視されがちですが、放置するのではなく積極的に受診し、できるだけ血糖を正常な値に近づけられるように

うに生活習慣を改善しましょう。

糖尿病予備軍の人たちが、生活習慣をどのように変えたら糖尿病を発症せずにすむのか、欧米を中心にいくつかの研究が進められています。フィンランドの研究では、

- 減量する
- 脂質の摂取率を減らす
- 飽和脂肪酸の摂取率を減らす
- 食物繊維の摂取率を増やす
- 運動を増やす

と言う5つのうち、3つ以上を達成すれば糖尿病の発症率は大幅に下がることが明らかになったようです。日本でも同様の研究が行われていて、糖尿病予備軍の人たちに生活習慣の指導をした人は、しない人より明らかに発症率が低くなっています。これから一年に亘り、適正体重(注)を維持できるように、

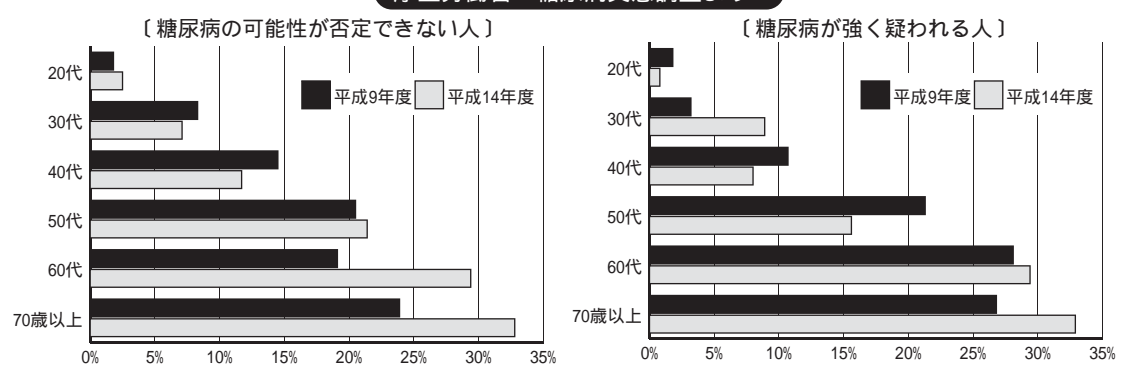
- 糖尿病のしくみ
- 食生活のチェックと改善法
- 運動の方法
- 等をご紹介します。
- 糖尿病になりにくい体を作りましょう。

注 適正体重とは生活習慣病の合併症を起こしにくい標準体重を言います。

$$\text{標準体重} = \frac{\text{身長} \times 100 \times \text{身長} \times 100}{22}$$

糖尿病療養指導士 伊藤 教子

厚生労働省 糖尿病実態調査より



〔糖尿病教室食事会のお知らせ〕
 ・日 時：6月10日(土)11時～
 ・場 所：デイサービスセンター ながさき
 ・参加費：750円(食事代)
 ・今回はハイキング形式です。

乳房自己検診

乳がんは自分で見つけやすい病気なので、毎月決まった日に自己検診を行いましょう。

自己検診を行う時期は、異常がわかりやすい月経が始まって1週間前後が最適です。閉経後の人や子宮の手術後の人は毎月、日にちを決めて行いましょう。この習慣が身に付くとしこりが出来ていた場合、すぐに気づくことができます。

まず乳房を見てチェックします。

鏡の前に立ち腕を上下させたり、後ろに組んだり、下ろしたりしながら、正面と側面から次のことを確認します。

- ・左右の乳房の大きさに変化はないか？
- ・皮膚にくぼみやひきつれ、ふくらみはないか？
- ・乳首に陥没やゆがみなど形や位置に変化がないか？
- ・乳首がただれたり、色の変化はないか？
- ・乳首から異常分泌がないか？
- ・左右の乳首の高さに差はないか？

次に乳房にふれてチェックします。

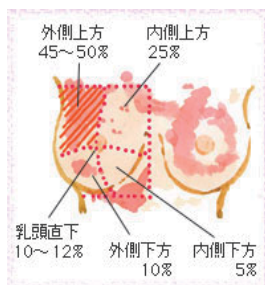
入浴時に石鹸を泡立てて、4本の指のはらで



円を描くようにして鎖骨から腋の下、乳房、乳房の下全体を調べていきます。チェックを行う方の乳房の手は上にあげ、反対側の手で行います。乳房の大きい人は仰向けに寝て行う方がわかりやすいでしょう。

- ・乳首から異常分泌がないか？
- ・しこりや硬いこぶがないか？
- ・乳頭から分泌物がでてないか？
- ・リンパ線が腫れていないか？

乳がんは乳腺の多い外側の上方に出来やすいので、念入りに確認しましょう。乳がんの出来やすい部位は左図のとおりです。



自己検診でしこりや異常が見つかった場合は、乳腺外来科もしくは外科を受診するようにしましょう。乳房にしこりが出来ているからといって乳がんとは限りません。乳房にできるしこりの8〜9割は良性の腫瘍といわれています。たとえ乳がんであっても早期に適切な治療を受ければ生存率は約95%となり、乳房切除の可能性も低くなります。

診療放射線技師

住田 咲花
藤山 典子

バランスボール

「バランスボール」をみなさんはご存じでしょうか？テレビなどでスポーツ選手が大きなボールの上に乗るバランス感覚を鍛えているときなどに使用されているものです。現在、バランスボールはフィットネスクラブ、リハビリテーション、アスリートのトレーニングやリラクゼーションの用具として様々な人々に利用されています。

この大きなボールは、それぞれの体型にフィットするよう形が変化してくるので、個人差に対応でき、筋に心地よい刺激を与えることができます。また、体の軸のバランス、身体の中心にある腹筋、背筋のバランスや腕、脚などをトレーニングしながら調整することができます。

例えば、ボールに乗りバランスをとることで、全身の筋肉を使い、常にバランスをとり続けようとし、すると、自分にとって最も疲れにくく美しい姿勢を作り、体に必要なバランス感覚を体自身が覚え保てるようになります。

今、女性を中心に話題となつている「骨盤体操」があります。この体操は、日常生活の中で何も道具を使わなくても骨盤の動きをよくし、その中の血流を促進することでホルモンの動きを活性化することができます。しかし、本当はボールを使用したほうがより効果的に行うことができます。それは、ボールがあることにより骨盤を動かしやすい、骨盤を

動かすという意識を高めることができるからです。ボールを使用した骨盤操は以下のように行います。

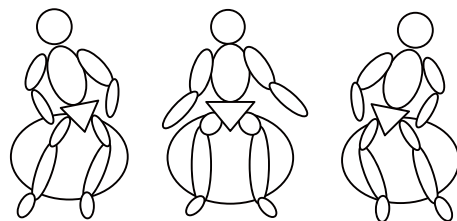
ボールの上に座り骨盤を前後と左右に動かした後、骨盤を円を描くように回しよくほぐします。

ボールの上に姿勢よく座り、つま先を正面にむけ、足を肩幅に開きます。

両手を太ももの上におき、上半身を固定したまま骨盤を左右に動かします。ポイントは骨盤を動かしたとき肩の高さや位置が変わらないことです。

日々の運動不足が続くと、自分の身体に本来自然に備わっているはずの「正しい姿勢や動きのバランス」が知らないうちに崩れてしまっているケースがあると感じたことがあるでしょうか？バランスボールは、自分の身体のアバランスに気付くことができ、それを自らの力で調整することもできます。

これらの特性を活かしながら一人一人が目的を持ち、ボールと上手に向き合い、こちよく動きながらバランスボールの楽しさを実感してみたいかがでしょうか。



実践運動指導士 竹藤 公美

**** 外来担当医表 ****

	月	火	水	木	金	土	
午前	1 診 内科	住田	長崎	長崎	山根 (内分泌)	長崎	原 (内分泌)
	2 診 内科	松本	木戸	塩見	住田	中尾	住田 河面
	3 診 皮膚科・熱傷	信藤	安永	高橋	安永	管	稲束
午後	1 診 内科	塩見	中尾	木戸	河面	河面	塩見 木戸
	2 診 内科	大下 (神経内科)		宮地 (神経内科)			
	3 診 皮膚科・熱傷	身原	身原	大谷 (熱傷)	身原	身原	長崎 (熱傷)

診療時間
午前 8:30~12:00
午後 2:00~5:30

★熱傷(やけど)は全日診察しています。
★皮膚科は◆印の日のみです。

★土曜 午前の2診…
● 第1 3:住田
第2 4 5:河面

★土曜 午後の1診…
● 第1 4 5:塩見
第2 3:木戸

※カッコ内は専門外来です。

都合により担当医を急遽変更する場合がございますのでお問合せ下さい。(082-237-3271代) 外来受付まで)

お知らせ

大腸ファイバー検査

毎週木曜日に消化器専門医が、検査を行っています。便通が気になる方、検診で便潜血が陽性だった方など、是非ご相談ください。

お問合せ：長崎病院 南館外来
☎ 082 237 3271(代)

地域包括支援センターより

地域の方の介護相談をお受けしています。また、介護用品の展示も行っています。お気軽にお越しください。(中面記事有り)

お問合せ：地域包括支援センター
☎ 082 509 0288

*** 新しい医師のご紹介 ***



河面 智之 (こうも ともゆき)

平成18年4月から内科医師として赴任してきました。河面(こうも)と申します。糖尿病代謝内科が専門で糖尿病、高脂血症、動脈硬化、肥満などを診させて頂いています。内臓脂肪型肥満に糖尿病、高血圧、高脂血症などが合併した病態をメタボリックシンドロームといい、一つ一つの病態は軽度でも、合わさると高率に動脈硬化を引き起こしてきます。内臓脂肪は皮下脂肪より増えやすく減らしやすいので、皆さん私と一緒に減らしていきませんか。何を隠そう私も内臓脂肪を減らさなければならぬ一人なのです。



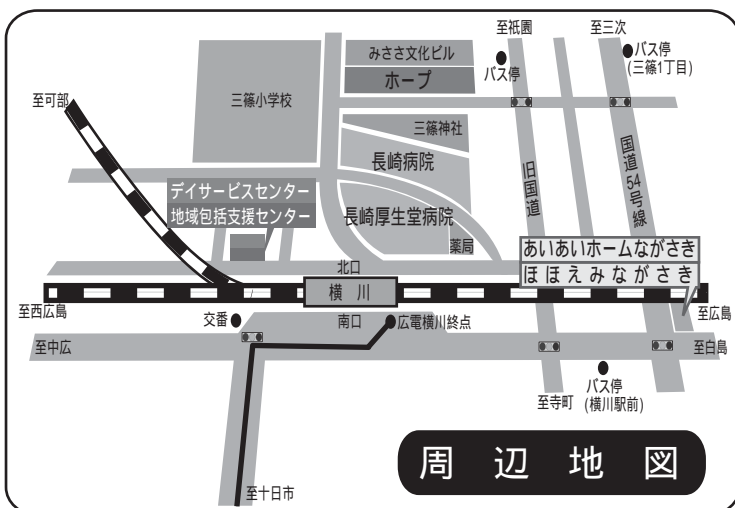
塩見 桂史 (しおみ けいじ)

4月から内科医師として勤務させて頂いています。専門は、内科、呼吸器科です。こちらに勤務する前は広島赤十字・原爆病院、因島医師会病院、中国労災病院、西城病院など様々な病院で診療させて頂いていました。よろしくお願ひ致します。



木戸 和枝 (きど かずえ)

はじめまして。4月から内科医師として勤務させて頂いています。3月までは広島総合病院で主に糖尿病の診療をさせて頂いておりました。どうぞよろしくお願ひ致します。



長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

- | | |
|--|---|
| <p>*健康増進
トータルヘルスセンター HOPE
(厚生労働省指定 運動療法施設)
082-238-1756</p> <p>*予防医学
成人病予防センター
人間ドック・健診施設
(人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)
082-239-1600</p> <p>*治療
内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)
救急医療指定病院
皮膚科・熱傷センター
082-237-3271(代)</p> <p>*社会復帰
リハビリテーション(理学療法・言語療法)
082-237-3271(代)</p> | <p>*療養
介護療養型医療施設
広島市中広地域包括支援センター
082-509-0288
(担当:沖本)</p> <p>居宅介護支援センター
訪問ヘルパーステーション
082-230-8181
(担当:佐古・安田)</p> <p>デイサービスセンター ながさき
082-230-8181
(担当:安永)</p> <p>訪問看護ステーション ながさき
082-230-8190 (担当:久保田)</p> <p>グループホーム あいあいホームながさき
082-532-6636 (担当:荻原・才崎)</p> <p>デイサービスセンター ほほえみながさき
082-532-6630 (担当:荻原・風呂山)</p> |
|--|---|