

おかげさまで開院100周年

らいふ

2010.10 No.47



「紅葉を湖面に映して(オンネトー)」白石セツ子

- わかりやすい医学教室
脂質異常症 … 循環器内科
- 認定看護師の紹介／歯科シリーズ
- 感染対策委員会からのお知らせ

＝ 医療法人 王子総合病院理念 ＝

「私たちは、みなさまの健康、医療、
介護を信頼と愛情で支えます。」

王子総合病院理念

みなさまの人格を尊重し、安全で最善の
医療を提供します。

基本方針

1. みなさまの意思（自己決定権）を尊重した、安全で信頼される医療の提供に努めます。
2. 地域基幹病院として、職員の研鑽に努め、人間愛に満ちた高度な総合的医療の提供に努めます。
3. 地域住民や医療機関との連携を緊密にし、地域の医療、福祉、保健の向上に努めます。

ホームページ
<http://www.ojihosp.or.jp/>

脂質異常症

循環器内科主任科長 吉田大輔



吉田医師

1. 脂質異常症とは？

脂質とは、三大栄養素の一つであり、コレステロール、中性脂肪（トリグリセリド）、リン脂質などが含まれます。主には肝臓から作られたり、食事からとり込まれたりし、体内におけるエネルギー源として消費されています。コレステロールは、細胞膜、胆汁酸、各種ホルモンの原料としても利用されています。

血中ではリポタンパク（LDL、HDLなど）と結合し、血流にのって必要とされるところへ運ばれます。主に肝臓から運ばれる際の担い手がLDL（悪玉）、余分な脂質を肝臓へ戻す役割を果たしているのが、HDL

（善玉）です。これらの脂質のバランスがくずれ、LDLコレステロールや中性脂肪が多くなったり、HDLコレステロールが少ない状態が続くのが「脂質異常症」です。血液中の脂質の異常な状態が続くと、血管そのものに影響を及ぼし、やがて動脈硬化が起こりやすくなります。以前は「高脂血症」という呼称が用いられていましたが、2007年に改訂された「動脈硬化性疾患予防ガイドライン」からは、「脂質異常症」の呼び名となりました。診断は、空腹時の採血検査で、下記に示す基準値にあてはまる場合に脂質異常症とされます。成人では約1/4程度、2,000〜3,000万人の脂質異常症の患者がいると言われ、年々低年齢化している傾向が見られます。



「脂質異常の診断基準」（空腹時採血）

1. LDLコレステロール値が140mg/dL以上
2. HDLコレステロール値が40mg/dL未満
3. トリグリセリド（中性脂肪）値が150mg/dL以上

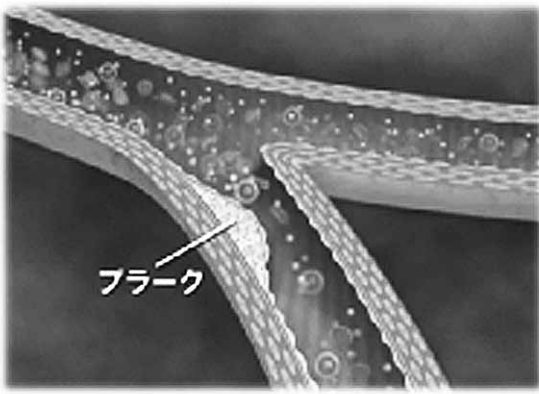
「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版」より

2. 脂質異常症と合併症

自覚症状がほとんどないままに進行してしまう脂質異常症ですが、最も怖いのは、動脈硬化を引き起こす最大の危険因子だということです。LDLコレステロールや中性脂肪でドロドロになった血液は血管壁に入り込んで粥腫（またはプラーク）とよばれるお粥のような固まりを作り、動脈内膜を肥厚させることで、動脈硬化を引き起こします。

す。動脈硬化になれば血管は弾力を失い、内腔が狭くなるので、血流が妨げられ、それがさらに、別の重大な病気を招くのです。

たとえば、心臓に血液や栄養を送る冠動脈に動脈硬化が起き、血管が細くなったりつまったりすると、狭心症や心筋梗塞といった病気を引き起こし、脳の血管で動脈硬化を起こし、そこに血栓がつまれば、脳梗塞を発症してしまいます。脂質異常症を予防、治療することはこれらの病気の発症を防ぐことに他ならないのです。



3. 脂質異常症の原因？

脂質異常症の主な原因は、(1) 食生活などの生活習慣によるもの、(2) 遺伝的な異常によるもの、(3) ほかの病気によるものなどが挙げられます。

原因のうち最も多いのは、過食や偏食、運動不足などライフスタイルの乱れが引き金となって引き起こされる例です。高カロリーの食事、コレステロール・飽和脂肪酸・糖質などを多く含む食品、アルコールの取り過ぎは、血中のLDLコレステロールや中性脂肪を増加させます。また、運動不足は脂質の代謝能力を低下させて中性脂肪の蓄積、すなわち肥満の原因になります。喫煙はLDLコレステロールを変性させ、HDLコレステロールを減少させます。また、LDLコレステロールの酸化・変性を促し、動脈硬化の直接の原因となることも知られています。ストレスはホルモンの分泌を狂

わせ、コレステロールや中性脂肪を増やす原因となり得ます。他として、先天的な誘因（たとえばLDLコレステロールを細胞内に取り込むLDL受容体の異常や中性脂肪を分解する酵素の欠損）により脂質異常を発症する例があり、遺伝性があるため、脂質異常症の診断をうけた家族、親族を持つ方はより注意が必要です。その他には、尿に蛋白がもれる腎臓の病気であるネフローゼ症候群や甲状腺機能低下症などの病気に合併するケースがあり、それらは続発性の脂質異常症といわれ、原疾患に対する治療が優先となります。

4. 脂質異常症の治療

脂質異常症にならないためには、適切な食事、適度な運動が重要であり、また前述の過度の飲酒、喫煙、ストレスなどの危険因子を避けることも大切です。

脂質異常症と診断されたら、

食事療法と運動療法が治療の基本となりますが、それでも効果がない場合は、内服薬による治療が必要となります。その場合でも、食事・運動療法を継続していくことが大事です。

5. おわりに

脂質異常症はほとんど自覚症状を伴わないために、健康診断などで指摘されても軽視されがちですが、治療の最終目的は、動脈硬化を防ぎ、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などの合併症を予防することにあるのです。健康診断で脂質異常を指摘された方やしばらく採血検査を受けていない方は、是非、病院を受診し、採血検査をすることをおすすめします。



認定看護師の紹介



看護部
柏田 真希

皆様こんにちは、皮膚・排泄ケア認定看護師の柏田真希です。2007年に認定看護師となり、2008年8月より専任で、皮膚・排泄ケアの仕事に従事しております。

始めに「皮膚・排泄ケア認定看護師」の紹介をしたいと思います。数年前までは、Wound創傷OstomyストーマContinance失禁の頭文字をとり、WOC看護認定看護師という名称でした。創傷では、褥瘡（床ずれ）や傷へのケア。ストーマでは、ストーマを造設した患者様のセルフケア指導やストーマトラブルへの対応。失禁では、オムツによるスキントラブル等に関わっています。

現在は、当院に入院されている患者様や外来通院されている患者様にこのようなトラブルが生じた場合、各部署のスタッフより連絡を頂いて活動しています。また、昨年ストーマ外来を開設しました。「数年間同じケアを

してきたけれど、これで大丈夫かな？」と思っていた患者様や退院後スキントラブルが発生した患者様などへの専門的な相談窓口として実施しております。

皮膚・排泄ケアの仕事の基本である、スキんケアについて少しお話したいと思います。皮膚は最大の臓器と言われ、常に外界と接し、体内環境を守る大切な役割を担っています。私たち看護師が行うスキんケアは予防的スキんケアを重視しており、スキントラブルが起らないようなケアをすることが大切になってきます。スキんケアでは皮膚の洗浄・清潔・保護・保湿が必要になります。汗や皮脂・排泄物など皮膚に付着している「汚れ」を取り除き、皮膚が乾燥している部分には保湿し、外の刺激から保護することです。大切なのは必要以上の洗浄で「汚れ」以外の皮膚を傷つけてしまわないようにすることや、乾燥したままにしないことです。適度な洗浄とは泡で汚れを包み込み、十分に流すことです。こすり取ることは刺激になってしまいます。皆さん泡で洗浄していますか？自宅であれば、専用のネットを使

用して泡を作成し、その泡を顔や体に付けて十分に流していきます。病院では、個別にネットを用意することが難しいので、ビニール袋を使用して泡を作成する方法も実施しています。①ビニール袋の中に石鹸と微温湯を少し入れます②写真のように袋をこすると立体的な泡が出来上がります。

入院中は、乾燥しやすいため市販の保湿クリームなどがあると便利です。入院中は治療に専念しますが、皮膚を守ることも忘れないようにしてくださいね。

このようにスキントラブルが起る前や褥瘡（床ずれ）が出来る前に予防的なケアが、より浸透していくように今後も活動していきたいと思っています。



シリーズ 歯なびなびなび話

第27回

歯周病×糖尿病

歯周病と糖尿病には密接な関係があり、歯周病は糖尿病の第6の合併症です。糖尿病にかかっている人はそうでない人と比べて重度の歯周病になるリスクが3倍も高いと言われています。歯周病で慢性的な炎症があると血糖値を下げるインスリンに体が反応しにくくなり糖尿病が悪化します。一方、糖尿病で歯ぐきの血流が乏しくなったり、血糖値が上がると歯周病に対する抵抗力が落ちてしまいます。

歯周病と糖尿病は一方が悪化すればもう一方の症状も悪化するという悪循環に陥ります。しかし視点を変えれば、一方を治療すれば一方も改善される関係とも言えます。

血糖値をコントロールする生活を心がけること、毎日のブラッシング、定期的な歯科受診が大切です。

藤谷 記

●●●●● 感染対策委員会からのお知らせ ●●●●●

今回は、流行シーズンが近づいてきたインフルエンザのワクチン接種と感染予防策、最近報道が続いている多剤耐性菌についてご案内させていただきます。

1. インフルエンザ流行シーズンに向けての確認事項

2009年に新型インフルエンザが流行したのは少し前のように感じますが、再びインフルエンザの流行シーズンがやってきます。「今シーズンの流行はどうなるのか？」が気になるところです。インフルエンザ予防の基本となるワクチン接種ですが、当院では10月4日から接種を開始致します。そのワクチン接種をはじめ、これからの時期に向けた感染予防策のポイントを、今回はQ&Aで紹介させていただきます。

1) 今シーズンのワクチン接種

Q1. ワクチンは？

新型と従来の季節性が混合されたワクチンです。

Q2. 接種回数は？

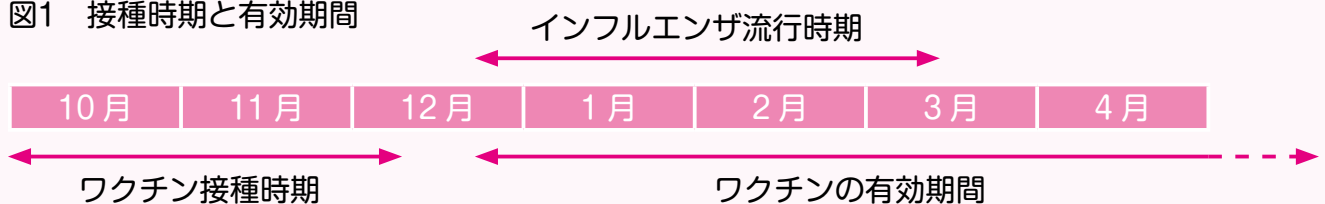
13歳以上の方は通常1回、13歳未満は2回接種となります。

Q3. 接種時期と有効期間

ワクチンは、接種してから免疫効果が得られるまでに2週間程度かかり、約5ヶ月間は効果が持続します。季節性インフルエンザの流行は、例年12月下旬から3月上旬が中心となります。12月上旬までには接種を受けておくことをお勧めします（図1）



図1 接種時期と有効期間



Q4. 効果は？

インフルエンザワクチンは、はしかワクチンのように発病をほぼ確実に阻止するほどの効果は期待できませんが、高熱などの症状を軽くし、合併症による入院や死亡を減らすことができます。季節性インフルエンザワクチンでは、65歳以上の健康な方について約45%の発病を阻止し、約80パーセントの死亡を阻止する効果があったとの報告があります。

新型インフルエンザの感染者は、多くは軽症のまま回復していますが、なかには重症化している方がいます。重症化する率は、高齢の方や基礎疾患のある方で高くなっています。また妊娠中の方についても、海外の報告から重症化のリスクの高いことがわかっています。

65歳以上の方や基礎疾患（気管支喘息等の呼吸器疾患、慢性心不全、先天性心疾患等の循環器疾患、糖尿病、腎不全、免疫不全症（免疫抑制剤による免疫低下も含む）など）のある方、妊娠中の方では特に、ワクチン接種による予防をお勧めします。

当院で接種を希望される方へのご案内

接 種 開 始	10月4日より
接 種 方 法	予診票を記載して頂き、医師の診察後に接種となります。
料 金	1回目 3,255円 2回目 2,550円 ※2回目は、1回目を他の医療機関で接種した方は3,255円となります。 ※苫小牧市内在住の65歳以上の方1,050円 （その他に居住の方や、詳細は各市町村にご確認下さい。） ※医師の診察後に接種を見合わせた場合、1,790円 （37.5℃以上の発熱や体調不良の場合などは、医師の診察により接種を行えない場合がありますのでご注意ください）
お電話での問い合わせ	王子総合病院 ☎0144-32-8111

※小児科のみ予約制となっております。

2) 感染予防策

Q5. 感染経路は？

インフルエンザは、ウイルスが気道粘膜に付着することによって感染します。感染した人のつばや気道分泌物がせきやくしゃみで飛散した際に、①気道粘膜に直接付着する“飛沫感染”、②気道分泌物に触れた手でウイルスを運んでしまう“接触感染”があります。

Q6. 感染予防策は？

ワクチンを接種しても、感染を100%予防することはできません。感染しない・させない・ひろげないためには、手洗い・うがい、適度な湿度の保持、十分な休養と栄養摂取、人混みへの外出を控える、外出時のマスク着用などの基本的な対策と、せきエチケット（図2）を守ることが必要です。

図2 せきエチケット



- ① せきやくしゃみをするときは、口・鼻をティッシュでおおう。
（1回のくしゃみで飛散する飛沫の数は約200万個、せきでは10万個となります）
- ② ティッシュはゴミ箱に廃棄する。
- ③ 呼吸器分泌物に触れた手を洗う。
- ④ せきやくしゃみの症状のある人は、マスクをして他の人から1m以上離れる。
- ⑤ マスクの設置。（院内では、マスク自動販売機をエントランスホール再来機横と救急外来入口に設置しています。必要な方はご利用下さい。）
- ⑥ ポスターを掲示する。

2. 多剤耐性菌報道に関して

最近、国内で検出例の少ない多剤耐性アシネトバクター、新たに確認されたNDM-1産生菌といった多剤耐性菌の報道が続きました。今回報道されていたような多剤耐性菌は、当院ではこれまで検出されていません。

多剤耐性菌とは、「多くの抗菌薬（抗生剤）が効かなくなった細菌」のことです。感染した場合は、抗菌薬が効かないため治療が難しくなります。院内においては、今後も患者さまへ安全な医療を提供できるよう、耐性菌発生の監視と感染予防策の徹底に取り組んでいきます。

外来診療案内

※10月より全科、土曜日休診となります。
平成22年10月1日現在（都合により変わる場合があります。）

		月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日	
		午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後
		担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
循環器内科 午前 新患受付11:00	1 診	大 畑		石 井		堀 田	石井 月2回 ペースメーカー外来	石 井	大 畑	大 畑	石 井
	2 診	堀 田		吉 田			吉 田			吉 田	
	3 診	大 岩		大 岩		大 岩		堀 田			
	4 診		松 本	松 本	加 藤	加 藤		松 本		加 藤	
消化器内科 午前 新患受付11:00	2 診	小 野		田 村	平 川	太田(出張医) 予約のみ		平 川	小 野	田 村	平 川
	3 診	南	土 居	土 居	南	南	田 村	土 居		土 居	小 野
血液腫瘍内科 午前 新患受付11:00	4 診	藤 見	蟹 澤	蟹 澤		藤 見	蟹 澤	蟹 澤	藤 見	南	
	5 診									※蟹澤(予約患者のみ)10:30～	
呼吸器内科 午前 新患受付11:00	1 診	小 栗		河 井	小栗 予約・新患 は紹介患者のみ	小 栗	河 井	河 井	菊 池 (出張医)	小 栗	猪 村 (出張医)
内 科 内科 診療室			藤 瀬			藤 瀬		藤 瀬		藤 瀬 (予約のみ)	
神経・精神科	4 診										出張医
外 科	2 診	狭 間	浅 野			狭 間	佐 藤	岩 井 11:00 まで		浅 野	妻 鹿
	3 診	妻 鹿		岩 井 11:00 まで		岩 井	乳腺外来			岩 井	
心臓血管外科	1 診	村 上				牧 野				村 上	杉 木 (静脈瘤外来)
脳神経外科	1 診	堀 田		柏 原		堀 田		柏 原		柏 原	
整 形 外 科 午前 受付11:00	1 診	鈴 木	鈴 木 スポーツ外来	鈴 木		鈴 木		鈴 木	大 本 スポーツ外来	大 本	
	2 診	大 本		三 浪		大 本		三 浪		三 浪	
産 婦 人 科	1 産	勘 野	産後検診のみ (不定)	蒲 半田 (不定)		小田切		野 村		福 本	
	2 婦	野 村		勘 野		野 村		勘 野		小田切	
眼 科 午前 受付11:00	1 診	北 谷		北 谷		北 谷	北 谷	北 谷		北 谷	
	2 診										
耳鼻咽喉科	1 診	荒 川	荒 川	荒 川 11:00 まで		荒 川 11:00 まで		荒 川 11:00 まで		荒 川	荒 川
	2 診	太 田	太 田	太 田 11:00 まで		太 田 11:00 まで		太 田 11:00 まで		太 田	太 田
皮 膚 科 午前 受付11:00	1 診	出張医				出張医				出張医	
	2 診										
泌 尿 器 科	1 診	田 口		村 中	不 定	田 口		不 定	不 定	不 定	
	2 診	不 定		不 定		不 定		不 定		不 定	
小 児 科	1 診	福 島	鈴木(秀)	福 島	一般外来 休 診	福 島	一般外来 休 診	鈴 木	一般外来 休 診	城	鈴 木
	2 診	小 林	福 島	小 林	鈴 木 エコー外来	小 林	小林・城 (乳児健診) (予防接種) 14:00～診療開始	小 林	鈴木 (予約のみ)	小 林	小 林
	3 診		不定(1ヶ月検診) 麻酔科外来にて						不定 (予防接種)		
	4 診				武田(月1回) 心臓外来		佐々木(月1回) 腎臓受付13:30～ 15:00 まで				田島(月1回) 内分泌
放 射 線 科	1 診	北 原		北 原		北 原		北 原		出張医	
麻 酔 科	1 診	田 中				浅 野				浅 野	
歯 科	1 診	岡 田	岡 田	岡 田	岡 田	岡 田	岡 田	岡 田	岡 田	岡 田	岡 田 14:00～
	2 診	出張医	出張医	出張医	出張医	出張医	出張医				

【ご注意】

- ①都合により診療時間、医師が変わる事がありますので、あらかじめご了承下さい。
(最新の情報は当院ホームページをご覧ください。) <http://www.ojihosp.or.jp/>
- ②初診受付時間、午前（8：30～11：30）午後（13：00～15：00）
- ③再来機受付時間、午前（7：00～11：30）午後（12：15～15：00）
※連携室又は医師（蟹澤、藤見）に直接連絡をしている予約のみです。
- ④神経・精神科は、当院他科医師の紹介が必要です。
- ⑤歯科は予約制になっております。

ケアライフ敬老会開催

9月18日(土)、ケアライフ王子において敬老会が開催されました。今年はお家族様にもご来場いただき、大勢の方々でお祝いしました。

藤瀬施設長、一区町内会の米田会長よりお祝いのご挨拶をいただき、歌謡ショーや器楽演奏により楽しい時間を過ごすことができました。利用者様にはお一人ずつプレゼントを贈呈させていただきました。



糖尿病教室のお知らせ

下記の日程で開催します。
どなたでも参加できます。

参加費
無 料

お気軽にご参加ください

- 開催日：11月19日(金)
12月17日(金)
1月21日(金)
- 時 間：午前10時30分～
- 場 所：王子総合病院 講堂(3階)
- 講 師：医師、理学療法士、薬剤師
管理栄養士、看護師
歯科衛生士

※直接会場においで下さい。
※講師の都合により開催中止の場合もありますので
電話にてご確認ください。(☎0144-32-8111 循環器外来まで)

休診のお知らせ(年末年始)

	12/31 (金)	1/1 (土)	1/2 (日)	1/3 (月)	1/4 (火)
午前・午後	休	休	休	休	休

乳腺外来開設のご案内



平成22年10月より
乳腺外来を開始します。

- ・乳房にしこりや違和感がある
- ・わきの下にしこりや腫れがある
- ・乳頭から血液の混ざる分泌液がある

などの症状のある方は、乳腺外来の受診をお勧めします。また、早期発見のため乳がん検診も行っております。

- 〈診察日〉 毎週水曜日午後
(診察受付は 13:30～15:00)
- 〈担当医〉 岩井外科主任科長
(都合により変更の可能性あります)
- 〈場 所〉 外科外来
- 〈対 象〉 症状のある初診の乳腺疾患の患者さま
(乳がん検診も受け付けます)

受付後、必要に応じて診察前にマンモグラフィー、乳腺超音波検査を行い、その結果は当日にお知らせします。追加の検査が必要な場合は、予定を立てたうえで再診していただく場合があります。(乳がん検診の場合はマンモグラフィー 2 重読影のため結果は後日郵送となります)

なお、通常の外科外来診療においても従来通り乳がんを含めた乳腺疾患診療、乳がん検診を行っております。

表紙写真の募集

条件

- 1人何点でも結構です。
- 風景写真(人物は写らない方が良い)
- カラー写真
- 原則として応募写真は返却いたしません。
(返却ご希望の方はお申し出下さい。)

応募方法

- 写真の裏にタイトル、住所、氏名、電話番号を記入願います。
- 提出先は「らいふ」事務局まで。
- 採用の方には「らいふ」郵送にて発表します。
お写真下にお名前を掲載させて頂き、粗品を進呈いたします。

「らいふ」の掲載内容についてご意見、ご要望がございましたら遠慮なく事務局までお申しつけ下さい。