



JICHI MEDICAL UNIVERSITY
SAITAMA MEDICAL CENTER
自治医科大学

さいたま医療センターだより

TEL.048-647-2111 FAX.048-648-5180 URL : <http://www.jichi.ac.jp/center>



初秋の戦場ヶ原

センターだより 第33号 ご案内

- 虚血性心疾患：またその原因となる動脈硬化（循環器科 阿古潤哉教授）
- スタッフ紹介（栄養部）
- 職場紹介（6階西病棟）
- くすりの小窓・・・第11回 - OTC 医薬品 -
- お知らせ・・・感染対策委員会からのお知らせ／市民公開講座のお知らせ／クリスマスコンサートの開催について／本館病棟改修工事のお知らせ

さいたま医療センター 理念・基本方針

理念

1. 患者中心の医療
2. 安全で質の高い医療
3. 地域に根ざした医療
4. 心豊かな医療人の育成

基本方針

1. 患者の皆様を尊重し、開かれた安心できる医療を提供します
2. チーム医療を推進し、安全で質の高い医療を提供します
3. 地域との連携を深め、基幹病院としての役割を果たします
4. 地域医療に貢献する医療人を育成します



虚血性心疾患：またその原因となる動脈硬化

循環器科教授 阿古潤哉

虚血性心疾患とは

冠動脈の異常により心筋への酸素供給が不足して胸部の圧迫感や痛みなどを呈する症候群を指します。心臓の心筋の壊死を伴わず、虚血が一過性に起こるものを狭心症といい、虚血が続いて心筋の壊死を伴うような病態を心筋梗塞と言います。狭心症は冠動脈が動脈硬化により狭窄して生じることが多く、また、心筋梗塞も、多くは動脈硬化性病変（プラークと呼ばれます）が急性に破綻したりして、その部分が閉塞してしまうことによって生じることが知られています。虚血性心疾患の多くはその基礎に動脈硬化があるといえるでしょう。

虚血性心疾患の危険因子

虚血性心疾患の基礎となる病態に動脈硬化があります。動脈硬化は生活習慣病とも呼ばれ、それを生じる危険因子というものが同定されています。主な危険因子は、糖尿病、高血圧、脂質異常症（高コレステロール血症）、喫煙、肥満、男性、加齢などです。これらのうち、糖尿病、高血圧、脂質異常症、喫煙、肥満などは生活習慣の改善によりコントロールすることも可能なので、修飾可能な危険因子とも呼ばれます。

虚血性心疾患の治療 3つの柱

虚血性心疾患の治療には3つの大きな柱があります。1つ目は生活習慣の改善。2つ目は薬物治療、そして3つ目に血行再建療法が挙げられます。まず皆様に理解していただきたいのはとにかくまず生活習慣の改善が1つ目の大事な柱だということです。生活習慣の改善、すなわち、ダイエットや定期的な運動の習慣などはこれらの修飾可能な危険因子を取り除くことに寄与することが考えられており、どのような患者さんにおいても生活習慣の改善が根本にあることは理解していただかなければいけません。また、喫煙は治療にとって大きな必要条件とも言えましょう。

2つ目の柱、薬物治療も重要です。薬物治療には虚血性心疾患の危険因子の治療に必要な薬剤と、虚血性心疾患の予後改善に有効であることが示されている薬剤と、虚血性心疾患の症状改善に役立つ薬剤など幾つかの種類があります。虚血性心疾患の治療においては、多くの場合、糖尿病、高血圧、脂質異常症などに対する薬剤が必要になります。しかも、一旦心筋梗塞などを起こしたあとは、これらの危険因子に対する治療目標が普通の方よりもかなり厳格な値に設定されて

います。スタチンと呼ばれる脂質異常症の治療薬や、ある種の降圧剤は、血圧の高さにかかわらず心血管イベントを抑制する目的で出されることがあります。また、血の塊を作りにくくする抗血小板剤の投与も行われます。このため、心筋梗塞や狭心症を起こした方は服用する薬剤の数がどうしても増えることになります。

3つ目の治療法は血行再建療法です。血行再建療法には大きく分けて2つの方法があります。1つ目は冠動脈バイパス手術で、もうひとつは経皮的冠動脈インターベンション(percutaneous coronary intervention : PCI と略されることが多い)です。冠動脈バイパス手術は胸を大きく開けて行う治療であるのに対し、PCIは手首の血管や足の付根の血管からカテーテルと呼ばれる特殊な管を用いて心臓の血管を内側から治療することができるという特徴があります。PCIの際には、ステントと呼ばれる特殊な金属の網目になったものを冠動脈に入れてくることが多く行われています。金属でできているステントが体内に入ると血栓(血の塊)がそこにできやすくなります。このため、アスピリンやクロピドグレルといったような血栓を作りにくくするような薬剤を使用することが必須になります。このお薬を中止すると、ステント血栓症といってその部分に血栓がつき、心筋梗塞などを起こしたりすることが報告されています。このため血栓を作りにくくする薬剤を服用している方は自己判断で服薬を中断しないように十分注意する必要があります。

動脈硬化は全身病

心筋梗塞や狭心症の基礎となる動脈硬化は心臓だけでなく血管が通るところどこにでも生じます。例えば、動脈硬化は脳梗塞を引き起こしたり、あるいは末梢動脈にも狭窄や閉塞を引き起こしたりします。このため、心臓の手術をしたからといって決して治療は終了していません。動脈硬化を進行させないための継続的な治療が必要だと考えてよいでしょう。

がんばってます!

スタッフ紹介

栄養部

栄養部では腎臓内科教授の部長のもと、9名の管理栄養士が働いています。

《患者給食担当》

毎日3食患者さんのお食事を提供しています。現在全部で90種類程度の献立の種類があり、全ての献立内容は栄養部でコンピューター管理しています。

アレルギーなど、治療上食べてはいけない食品がある患者さんの献立はその日の担当者が一人一人個別に毎日献立を作成しています。

また、患者さんが必要な栄養量を確保して1日でも早い退院が可能となるように、主治医や看護師と相談して個別にお食事の内容を調整しています。



《栄養指導担当》

外来栄養指導、入院栄養指導をそれぞれ別々に受け入れています。栄養指導は主治医の先生が治療を行う上で食事療法も必要と考える患者さんとそのご家族に受講していただきます。

栄養指導の目的は病院と同じ食事内容を継続することではなく、食事療法のポイントを理解し、個性豊かな楽しい食生活を継続していただくことです。患者さんのライフスタイルを大切にしたい食事療法の提案をめざしています。



《NST（栄養サポートチーム）をご存じですか？》

当センターには医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、言語聴覚士、管理栄養士によって構成されるNSTがあります。主治医を中心に患者さんの栄養状態の改善のために、さまざまな医療従事者の知識を集めて栄養の内容や方法を検討します。ここに参加する複数の医療者の目的はただ1つ「患者さんの1日も早い回復」です。栄養部は管理栄養士1名をこのチームの運営のために専門に従事させています。



こんにちは 6階西病棟です

6階西病棟は、心臓血管外科42床と循環器科8床の病棟ですが、昨年度より手術の件数が増加したこと、緊急入院受け入れ状況などから殆ど心臓血管外科の患者が入院しています。手術をする方の年齢は、20歳代～90歳代と幅広く、80歳以上の手術件数も増加しており、高齢化社会を象徴していると感じています。天皇陛下と三笠宮殿下の手術は、高齢者にとって励みになったようです。埼玉県は、2020年には高齢者の増加率が全国1位になる県です。今後ますます高齢者の入院は増加することでしょう。そして、患者が入院したら退院後の生活について考えなければなりません。これからやってくる高齢化社会に向けて、退院支援・退院調整のシステムを構築することが必要だと感じています。

心臓血管外科の病棟として、一つ言いたいことは、喫煙をしている方は禁煙をしましょう。



百害あって一利なし！

私たちは仕事をする中で、笑顔を忘れてしまうこともありますが、患者さんが退院する時の笑顔や患者さんから頂く温かい言葉が励みとなっています。





第11回



—OTC医薬品—

薬剤部
大谷 幸代

今回は「OTC薬」についてお話ししましょう。この言葉はすでにご存知でしょうか。

今まで病院で受け取っていた薬のCM（コマーシャル）はなかったけど、近頃は同じ名前の薬のCM（コマーシャル）が流れていることにお気づきになりましたか。

医薬品の分類

病院で医師の診察を受け、処方されてもらう薬は、「医療用医薬品」と呼ばれます。

他方、薬局で買う薬は「OTC 医薬品」と言い、法的には「一般用医薬品」と表現され、通称「大衆薬」あるいは「市販薬」と呼ばれています。医師の診察を受けなくても、必要時に自分で購入できます。

OTC 医薬品は、医療用医薬品として用いられていた有効成分を一般に使用できるように少量にしたりしているため、効き目がマイルドです。



OTCとは

英語の「Over The Counter」の略語で、カウンター越しにお薬を販売するかたちに由来しています。

今ではカウンター越しに薬をもらうケースは少なくなって、ドラッグストアでは一部を除いて、私たちが自由に手に取って、薬を選ぶことができます。

OTC医薬品の分類

2009年6月からの薬事法改正によって、医薬品の含有する成分を、使用方法の難しさ、相互作用（のみ合わせ）、副作用等の項目で評価し、3つのグループに分類しています。

第1類医薬品：OTC 医薬品としての使用経験が少ないものや副作用、相互作用などの項目で安全性上、特に注意を要するもの。

「スイッチ OTC 薬」の多くがここに分類され、購入者が直接手に取ることができないようになっています。代表的な薬はH2ブロッカー含有胃腸薬、一部の発毛剤、鎮痛剤などです。

第2類医薬品：副作用、相互作用などの項目で安全性上、注意を要するもの。またこの中で、指定第2類医薬品は特に注意を要するもの。

日常生活でよく使われる薬は、多くがここに分類されます。代表的な薬は主なかぜ薬、解熱鎮痛剤、胃腸鎮痛鎮痙剤などです。

第3類医薬品：副作用、相互作用などの項目で安全性上、多少注意を要するもの。

代表的な薬はビタミンB・C主薬保健薬、主な整腸剤、消化剤などで、現在通信販売で購入できる医薬品です。

OTC医薬品の特徴

| OTC医薬品分類 | 販売対応する専門家 | 情報提供 | 相談対応 |
|----------|------------------|------------------|------|
| 第1類医薬品 | 薬剤師 | 文書での情報提供 (義務) | 義務 |
| 第2類医薬品 | 薬剤師または、 登録販売者 | 努力義務 | |
| 第3類医薬品 | | 法律上の規定無し | |

スイッチOTC薬とは

医療用として長い間使われ、効果や安全性が認められた成分（再審査や再評価が終了）をそのままスイッチ（転用）したOTC医薬品です。元々は医療用医薬品のため、効き目はストレートです。つまり、医療用医薬品とOTC医薬品の中間に位置する性格のもので、買いやすさ（使いやすさ）と効き目の両立が可能になります。ということは、効き目が強い反面副作用がでる可能性もあるということです。

いずれにしても、自己判断は危険ですので、薬の使い方については用法用量を守り、薬剤師に相談しましょう。

日本の医療費が増加し、さらに高齢化も進み大きな問題となっています。政府は医療費削減のために様々な施策をとっています。ジェネリック医薬品の普及もその一つで、環境整備が推進されています。また、今後セルフメディケーションの浸透により、スイッチOTC薬品の普及も進んでいくことでしょう。



セルフメディケーション (Self-medication) とは

自分自身で健康を管理し、あるいは疾病を治療することで、WHOでは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義している。

お知らせ

感染対策委員会からのお知らせ

マスクの効果と正しい使用方法

もうすぐ、風邪やインフルエンザなど冬季に多い感染症が流行する季節になります。そこで、マスクの効果と正しい使用方法についてご説明します。

マスクの効果

マスクが最も効果を発揮するのは咳やくしゃみのある人がマスクをつけた場合です。風邪やインフルエンザ患者は1回の咳で約10万個、1回のくしゃみで約200万個のウイルスを放出すると言われています。そこで、患者がマスクをつけることでこれらを含んだしぶきによる周囲の汚

染を減少させることができるのです。

風邪やインフルエンザに罹らないためにマスクをつけてもその効果は限定的とされています。なぜなら、顔とマスクとの間に隙間がありウイルスを含んだ飛沫の吸入を100%防ぐことはできません。また、ウイルス自体の粒子径は $0.1\sim 0.2\mu\text{m}$ ですが、咳やくしゃみではウイルスに水分やほこりが付着し粒子径は $5\mu\text{m}$ 以上とやや大きくなるためすぐに短い距離に落下し、空間をただようことはないからです。更に、環境や衣類に付着したウイルスが手によって呼吸器に運ばれ感染する場合もありマスクだけで風邪やインフルエンザのウイルスを確実に遮断することはできません。ただし、風邪やインフルエンザ患者の近くで看病するなど咳やくしゃみのしぶきを直接あびる可能性がある場合には予防効果があると考えられます。



マスクの正しい使用方法

マスクの効果を得るためには正しくつける必要があります。また、顔との隙間がないように顔にフィットするサイズ・形のマスクを選択し、必要に応じてゴムを結ぶなど顔にフィットさせる工夫をします。

正しいマスクの装着方法

- 鼻と口の両方を確実に覆います。
- ゴムひもを耳にかけます。
- フィットするように調節します。



鼻から、あごまで、ヒダを伸ばしましょう

鼻の形にワイヤーを折り曲げましょう

効果のないマスク装着の例



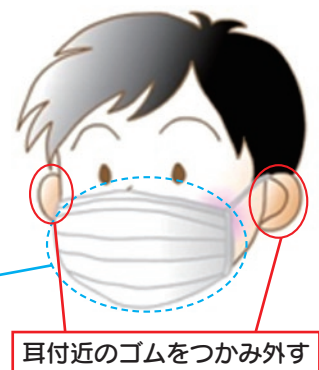
×鼻が出ている、鼻の部分に隙間がある

×あごが出ている

しぶきをあびた時の安全なマスクの外し方

マスクの表面には、風邪やインフルエンザなどのウイルスがついている可能性があります。そこで、マスクの表面には触らず、耳の付近のゴムをつかみ外しましょう。外したら直ちにゴミ箱に捨て、手を洗います。

マスクの表面には触れない



耳付近のゴムをつかみ外す

市民公開講座のお知らせ

当センターでは、埼玉新聞社にご後援いただき、地域の皆様や患者様、ならびにそのご家族を対象とした市民公開講座を、年2回開催しております。

平成24年度第2回目は、「子ども」と「食生活」の2つのテーマを題材として、3人の講師からご講義いただきます。皆様のご参加をお待ちしております。

| | |
|------------|---|
| 日 時 | 平成24年11月10日 (土) 13:00～16:25 (12:30開場) |
| 会 場 | 自治医科大学附属さいたま医療センター 南館2階講堂 |
| 内 容 | ①「子どもの危険な生活」 小児科 市橋 光 教授 ②「家族みんなの健康を維持するために～見直してみましようあなたの食生活～」 栄養部 茂木 さつき 室長 ③「食生活と健康」 内分泌代謝科 河野 幹彦 教授 ④ 質疑応答 |
| 受 講 料 | 500円 (当日受付にて徴収) |
| 定 員 | 200人 (先着順) |
| 申込方法 | 受講を希望される方は、次のいずれかの方法にてお申し込みください。 ① 別紙申込書に必要事項をご記入のうえ、初再診受付にご提出ください。 ② お電話でお申し込みください。 ③ 当センターホームページ内 講座申込フォーム からお申し込みください。 ④ 往復はがきでお申し込みください。 ☞ 往復はがきの往信裏面に、受講希望者の①氏名、②郵便番号、③住所、④電話番号、⑤講師への質問がある方はその内容、⑥無料託児希望の有無 (※託児を希望する場合にはお子さまのお名前 (ふりがな)、年齢、性別を記載してください) を記載し、返信表面に、郵便番号・住所・氏名を記載のうえ、下記申込先まで送付してください。 ※複数名でお申し込みの際には、受講希望者全員のお名前を記載してください。 |
| 申込締切 | 平成24年11月9日 (金) ※託児希望の方は、10月24日 (水) まで |
| 無料託児のご案内 | 託児所が無料で利用できます。(※事前申込要、人数制限あり、当日受付不可) ※生後2か月以上～6歳 (未就学児・健常児) が対象となります。当センター内保育所にて保育士がお預かりしますので、小さなお子さまが一緒でも安心してご参加いただけます。安全に託児をするために、①同意書、②託児連絡票の提出が必要となります。無料託児希望で申し込みをされた方には、同意書及び託児連絡票を郵送でお送りしますので、ご記入のうえ、10月29日 (月) までに、当センター初再診受付に持参するか、下記お問合せ先まで郵送で提出くださいますようお願いいたします。 |
| そ の 他 | 公開講座会場内は、水以外の飲食禁止となっております。(当日は水の配付があります。) |
| お問合せ／お申込み先 | 〒330-8503 さいたま市大宮区天沼町1-847 自治医科大学附属さいたま医療センター 総務課 総務企画係 TEL : 048-648-5219 E-mail : o-koukaikouza@jichi.ac.jp |

クリスマスコンサートの開催について

当センターの冬の恒例行事となりました第22回クリスマスコンサートが、12月15日 (土) 13時から15時まで、1階エントランスホールにおいて開催されます。自治医科大学の学生サークルによるジャズオーケストラの演奏や、当センター教職員によるグループの演奏を予定しております。

入場は無料です。皆様のご来場をお待ちしております！



本館病棟改修工事のお知らせ

当センターでは、地域の皆様の医療需要に応えるべく増床及び外来等の改修整備を行ってきたところですが、本館については築20年を経過し給排水等設備の老朽化が見られるため、昨年3月より約2年間をかけて病棟（4階から6階）のリニューアル工事を実施しております。

今後も引き続き下表のとおり工事を予定しており、本館病棟各階においては騒音、振動、病棟移転等で大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

また、今年度は、東病棟側の改修工事を行う影響（工事車両、資材搬出入等）によりバス停（正面ロータリー）から本館南口（時間外出入口）までの歩行者動線が次のとおり変更になりますのでご注意ください。

なお、時間内（平日7時30分～18時）は、従来通り正面玄関からの出入りが可能です。

1 工事予定

| | 工事場所 | 工事期間（予定） | 工事内容 |
|---|-------|--------------------|-----------------------------|
| ① | 5階東病棟 | 平成24年3月24日から12月頃まで | 内部解体工事、天井内及び床上的各設備工事、内装仕上げ等 |
| ② | 4階東病棟 | 同 24年9月から25年3月頃まで | |

2 歩行者動線の変更

（※土曜祝祭日及び平日の時間外（18時～7時30分））

(1) 場所

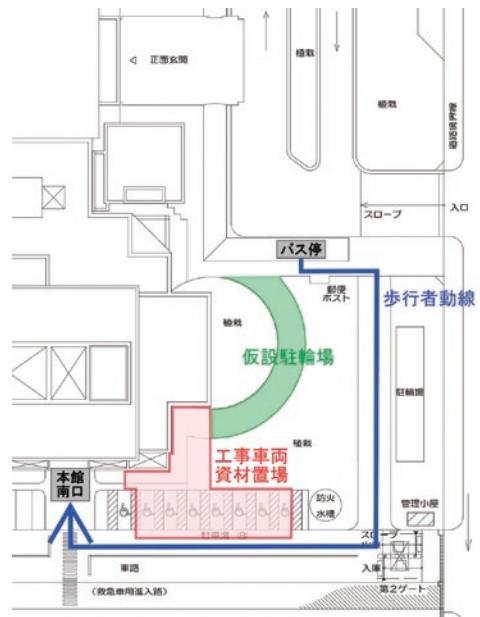
バス停（正面ロータリー）



本館南口（時間外出入口）

(2) 変更期間

平成24年3月18日（日）から約1年間



表紙写真

初秋の戦場ヶ原

標高1400メートルの地に広大な湿原が広がる戦場ヶ原。木道が整備されており、気軽なハイキングには最適です。

さいたまはどしゃぶりの雨でしたが、朝8時には戦場ヶ原は快晴となりました。

撮影：金澤看護師長

編集後記

記録的な猛暑日が続いた「夏」が終わり、季節は「秋」から「冬」へと移り変わっていきます。

四季の移り変わりは、美しい自然の姿や日常生活に変化を演出してくれますが、その反面、気候の厳しい自然環境変化にも対応しなければなりません。

季節の変わり目、どうかお体お大事になさってください。(K)