



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>



(岡山県笠岡市)

センターだより 第52号 ご案内

- 集中治療室とは 集中治療医とは (副センター長、集中治療部 部長 讃井将満)
- 薬よもやま話・・・第10回 便秘薬について
- お知らせ・・・感染制御室からのお知らせ
脳ドック室からのお知らせ

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



集中治療室とは 集中治療医とは

副センター長
集中治療部 部長 讃井将満

みなさんの最愛のご家族が何らかの病気をされ、今まで普通に話したり食べたり歩いたりしていたのに急に状態が悪くなって生死をさまよう状態になったら、、、。想像するだけで恐ろしくなります。さらにドクターに「一両日中がヤマです。覚悟して下さい」と言われたら、茫然と立ち尽くすしかないかもしれません。そして、命だけでも助かって欲しい、願わくば良くなって元の生活に戻れるようにならないか、と祈るような気持ちになるかもしれません。

つづけてドクターに「今からICU(アイ・シー・ユー)に入室します」と言われたらどう感じるでしょうか。テレビや映画のイメージから「患者さんは、たくさんの管や、人工呼吸器を始めとする各種の機械につながっていて、心電図やアラームの音が絶えず鳴っているところ」と思うかもしれません。以前にご家族やご自分がICUに入室したご経験があるならともかく、多くの方が「ICUに入ったから安心だ」と思うよりもむしろ「ICUってどういうところかしら」と不安にかられることでしょう。ここでは、ICU(Intensive Care Unit)すなわち集中治療室とはどのような場所なのか、どのようなスタッフが何を行っているのかご説明し、もし将来ご家族がそのような大変な状態になった場合に、「ああ、そういえば自治医大のセンサーが書いていたあのことね」と思い出していただければさいわいです。ほんのわずかだけ心が落ち着くかもしれません。

集中治療室とは

かつては1人の医師が、担当患者に起こるどのような病気も一人で診療していましたが、現代は、自分の専門分野の治療を集中して行い、専門外の病気はその分野の専門家に任せ、いわば一人の患者さんを複数の医師がチームで診療する時代です。内科も外科もできる、例えば糖尿病も診れば、肺炎の治療もできれば、盲腸も切れるオールマイティーな“赤ひげ先生”は存在しないのです。さらに言えば、ある病気(例えば心筋梗塞)を持った患者さんをそれぞれの病院で独自に治療し、結果として一病院当たりの患者数が少ない状況よりも、その病気の専門スタッフを揃えた専門施設に、できるだけ同じ病気の患者さんを集めて診療した(例えば心臓カテーテル治療や手術を行う)方が、治療成績が向上することもわかっています。

同じような発想のもと、病院の中に「生死をさまよう重症な患者さん」を集めて集中的に治療する専用の部屋ができました。このような部屋を集中治療室、すなわちICUと呼びます。重症患者さんを集めて一つのICUで治療する方が、一般病棟でバラバラに治療するより成績が良いことも示されています。ICUでは、重症な患者さんの生命を維持するために各種のモニター、薬剤、カテーテルやチューブなどの管類、機械を使用します。そのおかげで患者さんの状態を秒単位で把握でき、瞬時に治療介入が可能です。ICUという専用の部屋があることは、我々医療者にも患者さんにも家族にも大きな安心材料なのです。

集中治療医とは

一方、高度に専門化された各専門家の先生方は、ほとんどの時間を専門分野の診療と研鑽に費やしています。患者さんの状態が悪くなって重症化した時に起こる病態、例えば意識が悪くなったり、呼吸ができなくなったり、血圧が下がったり、心臓が動かなくなったりした時にどうすれば良いか、その最新治療に関して勉強し、研修を行う時間はあまりありません。患者さんがICUに入室して本当は付きっきりで診たいと思っても、通常通り手術、外来、検査、学会の準備、論文の執筆などに時間を割かなくてはなりません。

また、患者さんの状態が悪くなり、生命が危機的な状態になる過程には共通点が多いこともわかってきました。元々の病気が心筋梗塞であろうと肺炎であろうと腹膜炎であろうと、状態が悪くなると、脳、呼吸、心臓・血管、腎臓などの生命維持に不可欠な臓器が機能しなくなります。いわゆる多臓器不全の状態になるのです。

もし、重症な患者さんの治療、すなわち多臓器不全の治療に関して専門に研修し、最新の知識を持つ医師がいれば、専門診療科の先生も専門診療に安心して集中でき、一挙両得ですよ。このような発想から、新たに集中治療医という専門医が登場しました。2000年以降、ICUという箱だけでなく、ICUで集中治療医が重症患者さんの治療に深く関与する方が、治療成績が向上するという多数のデータが発表されました。主治医が外来や手術や検査に集中している間、ICUで集中治療医が“寝ずの番”をすることで重症患者さんがより救かるようになったのです。

残念ながら日本において集中治療医の数はまだ十分とは言えません。しかし自治医科大学附属さいたま医療センターは、集中治療医育成のための全国でも有数のトレーニング施設であり、十分な知識と技量を持つ集中治療医やその卵がおり、主治医と連絡を取りながら24時間体制で治療を行っています。安心ですね。

集中治療とは

集中治療とは、一言で言えば、“生命の危機に直面した多臓器不全の患者さんを救命する治療のこと”、と言えます。そのために患者さんに大きな負担をかけながら、人工呼吸器、薬剤投与装置、透析機械、循環補助装置などを使用します。例えば呼吸ができなければ、口から喉に向けて管を入れて人工呼吸をしなければなりませんし、心臓や血管に問題があれば、手首の動脈に管を入れて連続的の血圧測定を行ったり、首の静脈に管を入れて昇圧剤を投与したり、腎臓が悪ければ首や太ももの付け根の静脈に管を入れて24時間かけて透析を行います。患者さんを管だらけにして申し訳ないと思いますが、そうして初めて命を救うことができるのです。

もちろん、患者さんに痛みや不快感がないように麻酔薬を使います。ただし、現在ICUの患者さんは、できるだけ醒めた状態で、通常の状態を維持し、周囲の状況を正しく把握し、早期にリハビリをしていただくことが重要とされています。ICUで麻酔を深くし過ぎると、人工呼吸が必要な時間が増えたり、退院までの時間が伸びたり、退院後の身体機能、精神機能が悪くなるのです。従って、患者さんに痛みや不快感をなくす最低限の麻酔薬を使います。ご家族とのコミュニケーションも、通常の状態を保つために重要な要素ですから、患者さんにもどンドン声をかけてあげてください。

集中治療の限界

集中治療にも限界があります。不死身の人間はいません。一方、息をする、心臓を動かすだけでなく、考えたり、喋ったり、食べたりするのが本来の人間の姿です。管につながれ機械の助けがないと生きていけないということは、極めて不自然な状態とも言えます。もし、回復する見込みがないのであれば、管や機械につながれてまで生きていたくない、そういう家族の辛い姿を見ていたくないと思う方も多いと思います。集中治療の対象となる患者さんは、あくまで回復の見込みがある患者さんなのです。回復の見込みがない患者さんに集中治療を継続することは、本来であれば止まっているはずの呼吸や心臓を人工的に動かしていることに他なりません。

回復の見込みがあるかないか判断が難しいこともありますが、誰が見ても回復の見込みがない場合もあります。回復を祈ってICUに入室していただき集中治療を始めたが、治療の効果が得られず途中で回復の見込みがなくなることもあります。状況は様々ですが、もし、ご自分やご家族が、生命維持のための人工的な治療を希望しない場合には、お早めにお知らせ下さい。いざという時には、患者さん、ご家族、関連の医療スタッフが集まって話し合い、できるだけご希望に添う形のベストな選択をしたいと思います。また、どのような状況でも患者さんが痛みや不快感を感じないように最大限注意を払いますので、ご安心下さい。



第10回



便秘薬について

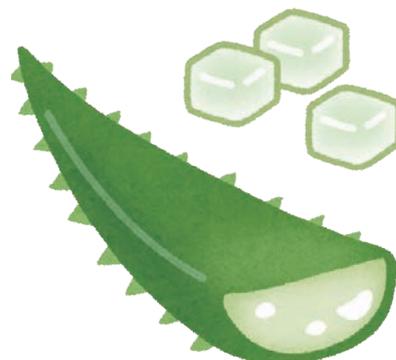
薬剤部
大塚 潔

今回は、使用されている方も多いと思われる便秘薬についてお話しいたします。

便秘の歴史

便秘の始まり・・・それは紀元前1万年、旧石器時代にさかのぼります。それまで狩猟生活をしていた人類は、次第に農耕生活を始め、一ヶ所に定住して暮らすようになりました。すると、食べものが安定して手に入るようになった一方、獲物を求めて常に動いていたところに比べ運動量は格段に減少。ここから、長い便秘の歴史が始まったと言われていています。紀元前1500年のエジプト。当時の医術に関することが記されている「エバース・パピルス」には、便秘を改善する方法が記録されています。そこにあったのは、「乾燥して焼いた大麦」、そして「ビール」。当時の人々は、これらを下剤として使っていたようです。ビールは、その苦味を抑えるために蜂蜜を使い、甘くして飲んでいたという記録もあります。そして、紀元前350年のマケドニア。時の王国を支配していたアレキサンダー大王はあるとき、アフリカ沿岸の東、およそ800キロにある小さな島、ソコトラ島に攻め入ろうとします。あえてこの小さな島を征服しようとするんだアレキサンダー大王の目的は何だったのでしょうか？

・・・答えは、「アロエ」。ソコトラ島は、島中にアロエが群生していたのです。当時薬草として使われていたアロエは、薬効の一つとして便秘に効くことが知られていました。アロエの葉には「アロイン」という成分があり、これが便秘薬として抜群の効果があったのです。漢方の国、中国では便秘薬としてある植物が使われてきました。中国最古の薬物書である「神農本草経(しんのうほんぞうきょう)」。そこにも記されているある植物で、大きな黄色と書く「大黄」、中国が原産の植物です。大黄はその成分が大腸の水分吸収を抑え、腸の運動を促進させる作用があるため、便秘には抜群の効果を発揮すると言われていています。アレキサンダー大王が求めた「アロエ」。古代中国から伝えられた「大黄」。これらは現代でも便秘薬として使われています。



便秘の種類

便秘は、まず機能性便秘と器質性便秘の2種類に大別することができます。

- (1) 機能性便秘は、大腸の働きの異常が原因で起こるものです。一般に「便秘」といった場合には、機能性便秘のことを指す場合がほとんどです。機能性便秘は食生活や生活習慣などが原因です。日常生活を改善するだけで解消に繋がる場合も多く、さまざまな対処法が存在しています。
- (2) 器質性便秘は、胃や小腸、大腸、肛門などに疾患があり、それが原因で便秘になっている状態のことをいい、吐き気や嘔吐、激しい腹痛、血便、発熱のような症状が便秘と共に現れることが多いと言われています。便秘と共に上述のような症状が現れた場合は、自己判断で対処せず、速やかに医師に相談するようにしてください。

便秘薬の種類

便秘薬は、大きく分けると作用機序によって2種類に分けることができます。便を柔らかくする作用で便通を改善するお薬、そしてもう一つは大腸を刺激することで大腸の動きを活性化させ便通を改善させるお薬です。

便秘薬に含まれる成分はさまざまです。便秘の種類や体調によって合わない成分もありますので、自分に合う便秘薬や成分を見つけることが大切です。医師、薬剤師と良く相談してみてください。

規則正しい生活が便秘対策の基本

生活習慣や生活環境の乱れは、便秘を引き起こす主な原因になります。規則正しい生活が、規則正しい排便の基本です。食生活においては、まず、規則正しい時間に、バランスの取れた食事をとることが大切です。食事の時間を規則正しくすることで、排便ペースも整えやすくなります。さらに食物繊維を十分に摂ることで便のかさが増して、腸の運動を活発にし、排便をスムーズにします。そして休養と睡眠。身体が疲れた状態では、腸の働きも衰えますし、睡眠不足も腸の働きを悪くします。また便秘の解消には軽い運動やストレッチなどを毎日続けることも重要です。



お知らせ



感染制御室からのお知らせ

～食中毒予防の3原則を知っていますか？～

食中毒の原因となる細菌の多くは、約20℃で活発に増殖し始め、人の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなるため、湿度が高く暑い日本の夏は、細菌の増殖に最適な環境です。そのため、細菌が原因となる食中毒は6月～8月に多く起こります。食中毒の原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O-157、O-111など）やカンピロバクター、サルモネラ菌などです。食中毒予防の3原則を知って予防をしましょう。特に若齢者、高齢者、抵抗力が弱い方（免疫抑制剤・ステロイド剤・抗がん剤治療などを受けている方）は少ない菌数で重篤な症状を引き起こすことがあるのでご注意ください。

～食中毒予防3原則：「付けない」「増やさない」「やっつける」～

① 食中毒の原因となる細菌を食べ物に「付けない」

- 手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

調理を始める前・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後・調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後・おむつを交換したり、動物に触れたりした後・食卓につく前・残った食品を扱う前

- 生の肉や魚などを調理したまな板などの器具から、野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗いましょう。
- 焼肉などの場合には、生の肉をつかむ物と焼けた肉をつかむ物は別にしましょう。
- 食品の保管の際にも、他の食品に付いた細菌が食べ物に付着しないよう、食べ物は密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大切です。

② 食中毒の原因となる細菌を「増やさない」

- 食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べるのが大切です。

③ 食中毒の原因となる細菌を「やっつける」

- ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。
- ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1

食品の購入



point 2

家庭での保存



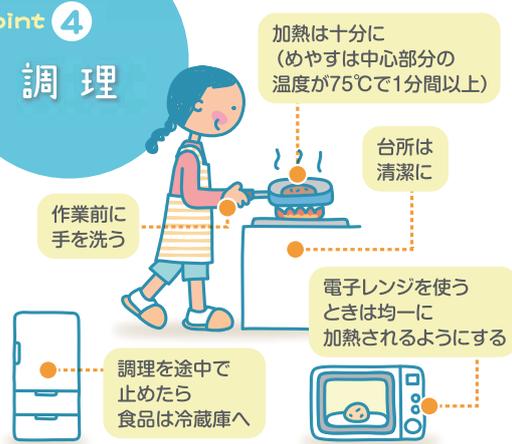
point 3

下準備



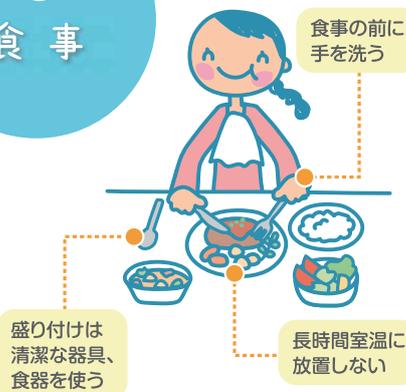
point 4

調理



point 5

食事



point 6

残った食品



食中毒の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

脳ドック室からのお知らせ

● 脳ドックのご案内 ●

脳疾患の予防と早期発見、血管性認知症予防のために
脳の健康診断「脳ドック」を受診しましょう。

■ 脳ドックとは ■

頭部MR検査などにより、脳血管障害（くも膜下出血・脳梗塞・脳出血）や脳腫瘍などの脳疾患の発症や進行を早期に予防しようとする検診システムです。

脳血管障害は、何の前触れもなく突然倒れ、重大な後遺症に悩む場合も少なくありません。

- * 高血圧、高脂血症、糖尿病などの危険因子をお持ちの方
- * ご家族がくも膜下出血・脳梗塞・脳出血の既往がある方
- * 現在の脳の状態が気になる方など

脳疾患の早期発見と予防のために、是非脳ドックを受診されることをお勧めいたします。

■ 当センター脳ドックの特徴 ■

当センターは、日本脳ドック学会認定施設（NO.10098）です。最新の『脳ドックガイドライン』に準拠し、精度の高い検診を実施しております。

頭部MR検査、頸部エコー、認知機能検査による脳の総合検査に加え、心電図・血液・尿検査等の内科的検査も行い、脳血管障害発症の危険因子のチェックを行います。放射線科医、内科医、脳神経外科医により結果報告書が作成され、検査結果と脳疾患発症の予防について、受診者全員に医師からの説明を行います。



最新の磁気共鳴装置 (MR)

1. 検診日

毎週2回 火曜日、木曜日

(休診日 祝日、年末年始、本学創立記念日5月14日)

※検査日当日の昼食は当センターでご用意いたします。

2. 費用と検査項目

基本検査	標準1.5テスラMRコース	80,000円 (消費税含む)
	高性能3テスラMRコース	100,000円 (消費税含む)

検査項目 身体測定、血液検査、尿検査、心電図検査、頸部超音波検査、脳機能検査
頸部・胸部レントゲン検査、MRI検査、MRA検査、問診、神経学的検査
※血液検査の採血以外は全く痛みのない検査です。

ご希望により下記の検査を基本検査に追加することができます。

希望検査項目	認知症検査	21,600円 (消費税含む)
	腫瘍マーカー検査	5,400円 (消費税含む)
	骨密度検査	5,400円 (消費税含む)

※脳ドックは健康診断です。健康保険はご使用になれませんのでご注意ください。

3. 結果報告

検診から3週間後に、医師から検査結果の最終報告をいたします。

検査の結果、異常が発見された場合には、ご希望により当センターの専門診療科をご紹介いたします。

4. お申し込み・お問い合わせ

検診は全て予約制です。受診お申し込みの方は、まず下記担当までお電話ください。
詳しい内容、ご不明な点等のお問い合わせについてもお気軽にお電話ください。

 **048 (648) 5155** 直通
医事課 脳ドック担当

● 受付時間／平日 8時30分～17時

ホームページアドレス <http://www.jichi.ac.jp/braindock/index.htm>

注意事項：体内に金属（ペースメーカー、人工関節、アートメイク、針等）が入っている方は、検査を受けられない場合がございます。事前にお申し出ください。

平成29年5月8日リニューアルオープン

◆◆ 待合室 ◆◆



明るくゆったりとした空間でくつろいでお待ちいただけるスペースをご用意いたしました。

◆◆ 受付 ◆◆



わかりやすく丁寧なご案内を心がけています。

[外来1階]



表紙写真

岡山県 笠岡市 にて

“フォトジェニック”という言葉が近年しばしば耳にします。夏のフォトジェニックスポットとして、全国各地にある一面のヒマワリ畑に多くの人が足を運びます。関東でも多くのスポットがありますが、当センターの正面にある体験農園でも見事なヒマワリが咲き、穴場です。

撮影：一般・消化器外科 福井 太郎さん