



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>



(岡山県真庭市)

センターだより 第53号 ご案内

- 「快眠生活」のすすめ (メンタルヘルス科 岡島 美朗)
- 薬よもやま話・・・第11回 薬物アレルギーについて
- お知らせ・・・感染制御室からのお知らせ
リニューアルのお知らせ
脳ドックのご案内

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



「快眠生活」のすすめ

メンタルヘルス科 岡島 美朗

昨夜はよくお休みになれましたか？十分に睡眠がとれ、すっきりと目覚めた朝は気分がいいものですが、よく眠れない日が続いている、という方も多いのではないのでしょうか。我が国では5人に1人が睡眠の問題を抱えていると言われていて、十分に眠れないと、日中眠気がでて生活に支障がでるばかりでなく、高血圧や糖尿病などの生活習慣病にも影響が出ることが指摘されています。

私たちにとって睡眠はとても重要ですが、睡眠に問題があったらどうすればいいのでしょうか？夜眠れなければ、昼寝をして補った方がいいのでしょうか？お酒の力を借りて眠るのがいいのでしょうか？『睡眠障害の対応と治療ガイドライン』という本が出版されていますので、それをもとに睡眠について考えてみましょう。

① 睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分。

必要な睡眠時間は人によって違うので、何時間寝なければならない、ということはありません。時間の長さよりもすっきり起きられること、日中眠くならないことが大切です。

② 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックスマETHOD

カフェインには眠りを妨げる作用があるので、睡眠に問題がある場合はコーヒー、お茶、栄養ドリンクなどカフェインが含まれている飲み物は夕方以降は避けた方がいいと言われています。たばこも睡眠前には避けた方がいいでしょう。「こうすると眠りやすい」という習慣があれば、積極的に活用しましょう。体温が上がりすぎると眠りにくくなるので、寝る前に入浴するのなら、ぬるめのお湯にするのがいいようです。

③ 眠たくなってから床につく、就床時刻にこだわりすぎない。

寝つく時間は日によってばらつくものですし、寝ようと頑張れば眠れるというものではありません。「もう寝なければならない」という気持ちが強すぎるとかえって眠れなくなるものです。なかなか寝つけない日があっても、「そのうち眠れるだろう」と楽に構えるのがよいでしょう。

④ 同じ時間に毎日起床

寝つくことは頑張ればできるというものではありませんが、起きることは多くの場合は頑張れば可能です。前夜寝つきにくくても頑張って同じ時間に起き、日中は寝ないようにすれば次の夜は眠りやすくなります。

⑤ 光の利用でよい睡眠

起床後、目から入った光は体内時計のリズムをリセットし、それから15～16時間後に眠気が出現します。光が入らないと、このリズムが狂いやすくなります。朝起きたらなるべく早く太陽光を浴びることが大切です。

⑥ 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

食事と運動は快眠のためにも重要です。運動は1日30分程度、軽く汗ばむ程度がよいとされています。

⑦ 昼寝をするなら、15時前の20～30分

⑧ 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに。

夜眠れないと、「昼間寝て補おう」と思いがちですが、これは逆効果。ますます眠りにくくなってしまいます。眠り足りなくても、日中はできるだけ眠気を我慢し、夜を待ちましょう。どうしても眠い場合は、15時以前に30分以内であれば、睡眠のリズムに影響が少ないと言われています。

⑨ 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意。

⑩ 十分眠っても日中の眠気が強い場合は専門医に。

ときに、不眠のかけには病気が隠れていることがあります。激しいイビキや睡眠中の頻繁な呼吸停止は、睡眠時無呼吸症候群の症状かも知れません。また、眠ろうとすると、足がびくついたり、むずむずする感じがひどくなったりして寝つきにくいという場合は、むずむず脚症候群や周期性四肢運動障害という病気の可能性があります。また、十分眠れているのに日中の眠気が強いときには、ナルコレプシーなどの過眠症である場合があります。こうした病気に対しては、まず適した治療をすることが重要ですので、もし気になる症状がありましたら担当の先生と相談して、専門医を受診することをお勧めします。

⑪ 睡眠薬代わりに寝酒は不眠のもと

⑫ 睡眠薬は医師の指示で使えば安心

寝付きをよくするためお酒を飲むと、かえって睡眠の質が悪くなるうえ、眠るために必要なお酒の量が徐々に増えてしまい、健康を害することがあります。生活習慣を改善しても眠れない場合には、睡眠薬が役立つことが多いと思います。最近は睡眠薬の弊害がしばしば報道されていますが、新しい睡眠薬には従来の薬のような副作用が少ないものもありますので、担当の先生とよく相談してください。

いかがでしたか？質のよい睡眠を十分にとることは健康につながります。正しい知識をもって、「快眠生活」を送りましょう。



第11回



薬物アレルギーについて

薬剤部

大塚 潔

皆様も、医療機関で、診察を受けるときに、「お薬を飲んでいて、今までに何かアレルギーはありましたか？」と尋ねられたことがあると思います。何回も聞かれて面倒と考える方もいらっしゃるかもしれませんが、今回は、薬物アレルギーについてお話しいたします。

薬物アレルギーとは、薬物の影響により引き起こされるアレルギーをまとめて呼ぶ呼称です。抗菌薬や解熱剤によるアレルギー症状は特に見られやすいといわれます。薬物による副作用のうち、一部は薬物アレルギーによるものであることがわかっています。二回目以降、同じ薬を口にしてしまうと症状が重くなると考えられます。

薬物アレルギーの症状

薬物アレルギーの症状の現れ方は、人によって違いがあります。アレルゲンとなる薬物を使用して、すぐに症状が現れる場合と、1～2週間後に現れる場合があります。

よく見られる症状としては、小さな赤い斑点が全身に現れたり、皮膚が部分的に赤く腫れたりなどが挙げられます。薬を飲むたびに、同じ箇所が赤くなるという症状も見られます。また、光過敏症の症状も現れる場合があります。重篤化すると、発熱を伴い、赤い斑点も大きくなります。全身に見られるのが特徴で、水ぶくれを起こす場合もあります。さらに、粘膜や結膜にも症状が現れ、内臓の機能まで侵されることもあるので、注意が必要です。

薬物アレルギーの原因

薬物アレルギーの原因は、使用する薬剤に対してのアレルギー反応です。病気の治療に使われる薬剤ですが、本来もっている作用がさまざまな影響を与えていると考えられています。いわば、薬剤による中毒症状として現れる症状が、薬物アレルギーなのです。薬物アレルギーは薬疹とも呼ばれ、あらゆる薬剤が原因となる可能性があります。なかでも、薬物アレルギーの原因となる薬剤として、ペニシリンや解熱鎮痛薬、抗けいれん薬などが知られています。薬の効果が高い薬剤ですが、同時に薬物アレルギーのリスクもあるといえます。また、高血圧や糖尿病など一般的な生活習慣病治療薬にも、薬物アレルギーの原因となる薬剤があります。

<ペニシリン・ショック>

ペニシリンは感染症に対する効果が高く、魔法の薬といわれていましたが、そのペニシリンも過信してはいけないことを学んだのが「ペニシリン・ショック」事件です。1956年、東京大学法学部・尾高朝雄（おだかともお）教授が、自宅近くの歯科医院で歯の治療中に、ペニシ

リン注射によるアナフィラキシー・ショックを起こし搬送先の病院で亡くなりました。重篤なショックを伴うアレルギー反応が原因です。当時の法曹界の重鎮が想像もしなかった原因で亡くなったことで、社会問題に発展しました。尾高教授の死亡事件が発生した頃のペニシリン製剤は、純度の最も高いものでも75%程度で、多くの不純物が含まれていたと考えられ、尾高教授のアナフィラキシー・ショックも、ペニシリン以外の物質が原因であったのかもしれませんが。現在製造されているペニシリン製剤の純度は99%以上になっており、ショックの発生頻度は低いものになっています。しかし、アレルギー反応は個人の体質によって異なるので、過去の薬に対する特別な反応は、自分で書き残しておくことが大切です。

参考：日本製薬工業協会『くすりの情報Q&A55』

薬物アレルギーの治療法

薬物アレルギーを予防するためには、アレルギー体質であることを事前に医師に伝える事が重要です。病気の治療に必要な薬剤が、体質にあわなくて薬物アレルギーを引き起こすことになるからです。以前に、同じ薬剤でアレルギー反応があった場合、再び使うことでショック症状を起こすことも考えられます。また、同じ薬剤を長期にわたって使用していると、薬剤アレルギーを引き起こす可能性が高くなります。症状の改善が見られない場合は、医師に相談して薬剤を変えることも大切です。

◆ 一度でも、軽症でも薬物によるアレルギー症状を起こしたことがある

◆ 家族に、アレルギーを起こしたことがある人がいる

このような方は、必ず、医師・薬剤師にお伝えください。

第8回のコラムでも取り上げましたが、「お薬手帳」には、アレルギー歴を記載する欄がありません。お薬手帳を有効に活用していただけたらと思います。



お知らせ



感染制御室からのお知らせ

冬の感染症、予防策は万全ですか？

インフルエンザやノロウイルスなど毎年、冬に流行する感染症があります。感染症から身を守るためには、まずうがいや手洗いなど日常生活での予防が重要です。今回は冬の感染症予防策について考えてみましょう。



1. 冬に感染症が流行する理由

私たちの身の回りには、目に見えない細菌やウイルス、カビといった多くの微生物が常に存在しています。その中で病気を引き起こすものを病原体といいます。病原体がいても病気にはなりません。病原体が体内に侵入し、繁殖して感染症（病気）になります。そのため、体内に病原体を入れないことが予防策になります。

冬に感染症が流行しやすい理由として、気温と湿度が低いことが考えられます。ウイルスは低温、低湿を好むため、冬の寒く空気が乾燥する環境では高温多湿の夏より長期に生存することができます。そのため、人がウイルスに接触する機会が夏より増え感染しやすくなります。また、空気が乾燥している冬は、咳やくしゃみの時にでるしぶきが小さくなり、遠くまで飛びやすくなります。しぶきが感染源であり感染力が強いインフルエンザが毎年冬に大流行を起こす理由です。

また、外気の乾燥に加えて、ヒトも夏場ほど水分をとらなくなり、体水分量が減ります。体水分量が減ると細菌やウイルスの侵入を防いでいる鼻やノドの粘膜が乾燥で傷みやすくなるため感染を起こしやすくなります。

2. インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染することにより1～3日の潜伏期間の後、高熱と強い全身症状（悪寒、関節痛など）で急に発症します。

感染経路

咳、くしゃみなどの時にでるしぶきを介して感染する飛沫感染が主な感染経路です。

ワクチンによる予防

毎年12月～1月が流行期で、予防のためのワクチンがあります。ワクチンを接種してから効果が現れるまでに約2週間かかるため10月下旬から遅くとも12月上旬までには接種しましょう。

治療法

発症してから48時間以内であれば抗インフルエンザ薬が体内で増殖したインフルエンザウイルスが他の細胞に感染するのを抑えるため重症化を避けることができます。48時間を過ぎると体内にインフルエンザウイルスが増えすぎて十分な薬の効果は期待できません。また、抗生物質は効果がありません。



3. ノロウイルス感染症

ノロウイルスに感染することにより1～2日の潜伏期間の後、嘔吐、下痢で発症します。これらの症状は通常1～2日で軽快します。ただし乳幼児や高齢者では激しい嘔吐や下痢による脱水や窒息、誤嚥に注意が必要です。

感染経路

食品から感染する場合と人から人に感染する場合があります。

●食品から感染する場合

ウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝などの加熱が十分ではなく食べて感染する。

●人から人に感染する場合

接触感染：感染者の便や嘔吐物に含まれているウイルスが用便の際に手に付着し感染者が触れたドアノブなどの環境が汚染され、そこに触れた手から食事のときに口に入ることによって感染する。

経口感染：調理をする人が感染者で調理前の手洗いが不十分であり、手に着いたウイルスが食品や飲料を汚染し、汚染した食品を十分に加熱しないまま食べることで感染する。

塵埃感染：便や嘔吐物の処理が不適切で床やカーペットに残ったウイルスが乾燥して空気中を漂い、それを吸い込むことで感染する。

治療法

ノロウイルスに対する治療薬はなく、症状に応じた対症療法を行います。また、下痢止め、吐き気止めはウイルスの排出を遅くし、回復の妨げになるため使用しません。



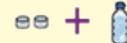
二次感染を防ぐ方法

- 感染者はトイレの後は正しい手順で手を洗います。また、入浴は最後にするかシャワーだけにしましょう。調理もしないようにして、やむを得ず調理をする場合は調理の前に正しい手順で手を洗います。尚、アルコールは効果が弱いため石鹸と流水で手を洗います。
- 感染者がトイレを使用した後はドアノブや水洗レバー、蛇口などは0.02%塩素系消毒液に浸した使い捨ての布やペーパータオルでふき取り消毒をしましょう。
- 便や嘔吐物の処理の際には手袋・マスク・あれば使い捨てエプロンをつけ0.1%塩素系消毒液で浸すように便や嘔吐物をふき取り、処理後は窓を開け十分に換気をします。便や嘔吐物がついた衣類・シーツ類も下洗った後、塩素系漂白剤に30分漬け置きした後に通常の洗濯をします。

*参考：ペットボトルと台所用塩素系漂白剤（5%次亜塩素酸ナトリウム）を用いた塩素系消毒液の作り方

0.02%：500mlの水に2ml（ペットボトルのキャップに半分弱）

0.1%：500mlの水に10ml（ペットボトルのキャップで2杯）



- ・皮膚に対する刺激が強いため、手洗いなど人に対しては使用しないでください。
- ・使用するときは、消毒液が直接皮膚に触れないようにビニールの手袋を使用してください。消毒液が皮膚や衣服についた場合は、直ちに水で洗い流してください。
- ・使用するときは、換気を十分に行ってください。
- ・他の洗剤と混ぜると危険な場合があります。特に酸性の強い洗剤と混ぜると有毒ガスが発生しますので注意してください。
- ・金属に対しては腐食性があるため、原則使用しませんが、使用した場合は、使用後にしっかりと水で洗い流すかふき取ってください。
- ・薄めた消毒液は時間が経つにつれて効果がなくなりますので、使うときに原液を希釈して必要な量だけ作り、作り置きをしないでください。

リニューアルのお知らせ



当センターでは、平成29年2月からICU増床工事を施工しておりました。このたびICU・CCU（集中治療部）増床エリアのリニューアル工事が完了し、8月1日から運用を開始いたしました。今後もリニューアル工事につきましては、引き続き工事をすすめておりますので、騒音等大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力の程、よろしくお願いたします。



●● 脳ドックのご案内 ●●

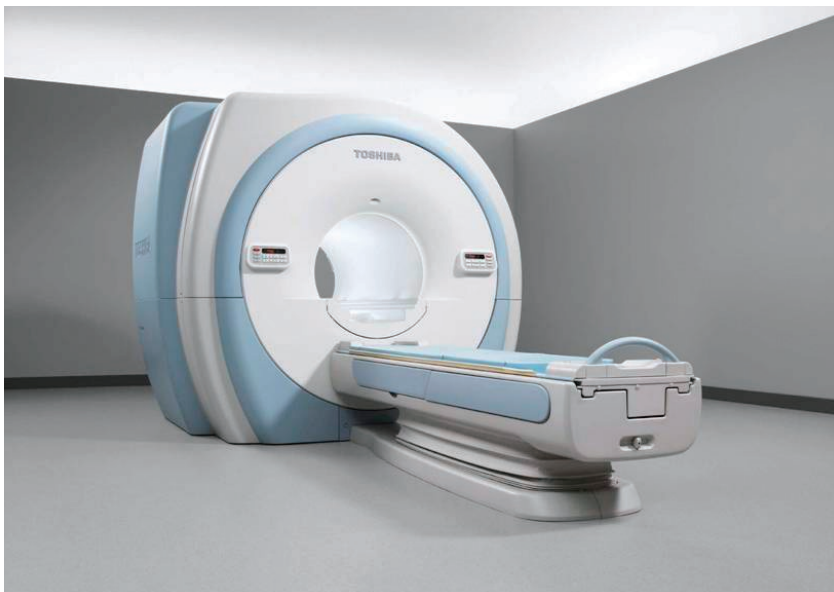
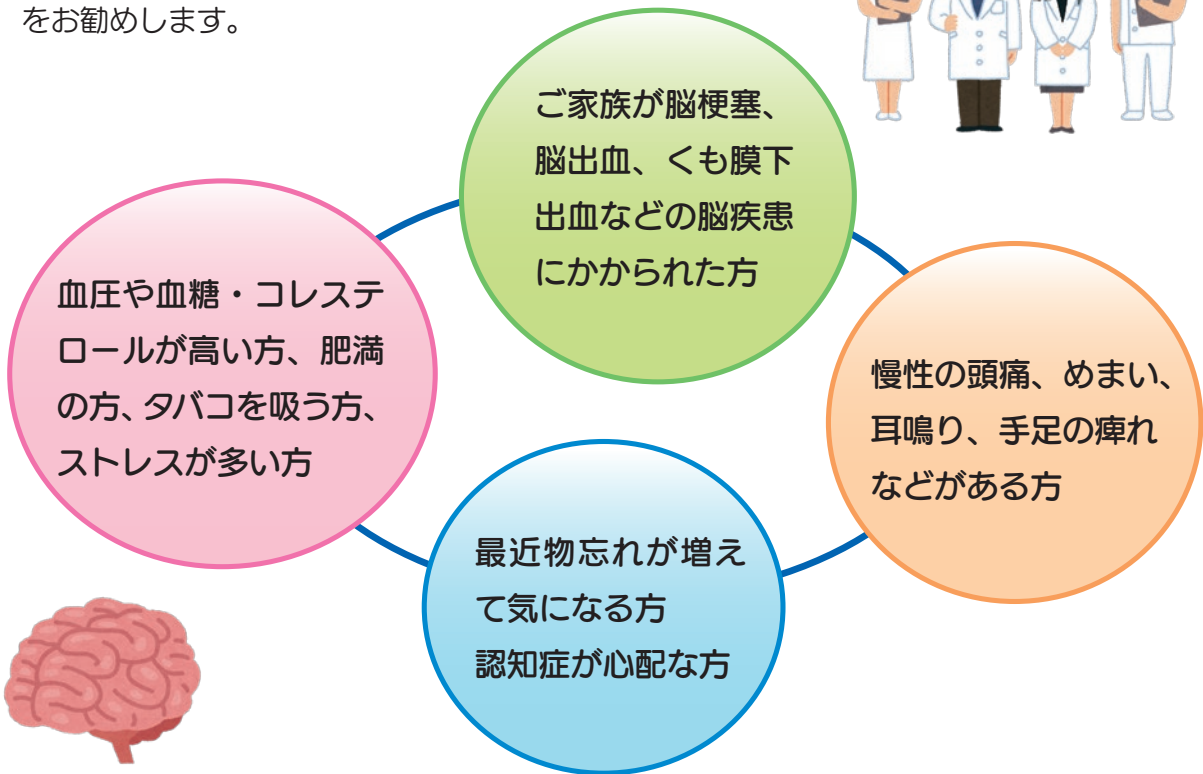
早めの脳ドック受診で早期発見、早期治療！

当センターでは最新の医療機器による脳ドックを行っています。

(当センター脳ドックは日本脳ドック学会の認定施設(NO.10098)です)

脳の健康診断を受診しましょう！

このような方に脳ドック
をお勧めします。



最新の磁気共鳴装置 (MRI)

脳ドックの内容

基本検査	身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査・レントゲン検査・ 心電図検査・頸部超音波検査・ 脳機能検査 ・神経学的検査・ 医師による診察と結果報告 ・ 脳MRI検査 ・ 脳MRA検査
希望検査 (オプション検査)	認知症検査 腫瘍マーカー検査 骨密度測定検査



費用

最新鋭の3テスラMRIによる検査(基本検査)：100,000円(税込)
 ※ご希望により1.5テスラMRIによる検査も受けて頂く事が出来ます。(費用 80,000円 税込)

- 希望検査 (オプション)
- ・ 認知症検査：21,600円(税込)
 - ・ 腫瘍マーカー：5,400円(税込)
 - ・ 骨密度測定検査：5,400円(税込)



お申込み・お問い合わせ

脳ドック室にて受け付けております または
 電話番号 **048(648)5155**
 自治医科大学附属さいたま医療センター
 脳ドック担当



表紙写真

岡山県 真庭市 にて

秋には各所で花々や紅葉が見頃を迎えます。
 岡山県北部の旧北房町では約100万本のピンクと白のコスモスがまちを彩ります。
 コスモスは「秩序だって統一している」というところから「宇宙」も意味します。秩序正しく調和のとれた美しさを感じられます。

撮影：一般・消化器外科 福井 太郎さん