



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>



十勝岳連峰

センターだより 第61号 ご案内

- 当センターにおけるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）診療について（呼吸器内科 教授 山口 泰弘）
- みんなの栄養と食事・・・お米 ごはん
- お知らせ・・・感染制御室からのお知らせ
厚生労働省「救命救急センターの新たな充実段階評価」において最高ランク「S評価」を受けました
2019年10月から医療費が変わります
総合防災避難訓練を実施しました
総合健診センターからのお知らせ

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



当センターにおけるCOPD（慢性閉塞性肺疾患） 診療について

呼吸器内科 教授 山口 泰弘

2019年5月1日付で総合医学第一講座呼吸器内科教授を拝命しました山口泰弘です。大きなタイトルをつけましたが、特別なプロジェクトを紹介するわけではなく、COPDという病気について簡単に紹介しながら、赴任して3か月の今、ふと思ったことを書きました。

呼吸器内科学の領域は実に幅広く、悪性腫瘍、間質性肺炎、気管支喘息、COPD、呼吸器感染症、肺血栓塞栓症、睡眠呼吸障害など、あらゆる領域にまたがっています。当科は、悪性腫瘍、びまん性肺疾患、気管支喘息・COPDの3分野について、それぞれを専門とする指導医をそろえた診療・教育体制を組んでいます。実際には、各Drがいずれの疾患も診療しているので、目安となる軸のようなものです。

COPDは、わかりにくい病気のように思われがちですが、要するに喫煙などが原因で、肺や気道のダメージが積み重なって、咳、痰、息切れなどの症状が出てくる病気です。呼吸機能検査という検査で、息を勢よく吐き出す力がおちて、一秒率という検査項目が70%未満になっていけば、気流の閉塞があるということで、COPDに相当します。胸部CT検査で肺気腫所見があれば典型例ですが、必須の所見ではありません。ですから、胸のレントゲン検査やCT検査を受けて大丈夫だったからといって、COPDでないというわけではなく、特に喫煙歴のある方は、少しでも咳、痰、息切れなどの症状があれば、気流閉塞がないか、呼吸機能検査を受けてみるのが重要なわけです。

さて、当センター呼吸器内科は、地域がん診療連携拠点病院として、肺がんを中心とする悪性腫瘍の診断・治療を重要な使命としております。当科が担うべき主たる疾患がCOPDというわけではないと思います。COPDは全身性疾患で、栄養障害や抑うつ、心血管疾患なども合併しやすく、専門的な治療よりも、かかりつけ医による包括的な管理がふさわしい疾患でもあります。

そうすると、当センターでのCOPD診療の出番はあまりないように思われるかもしれませんが、COPDは、膨大な潜在患者（診断されていない患者）のいる疾患です。本邦で実施された大規模な研究では、40歳以上の日本人のCOPD有病率は8.6%で、そのなかで既にCOPDと診断されていた者は一割にも至りませんでした。2014年の厚生労働省患者調査によると、病院でCOPDと診断された患者数は約26万人ですが、これにさきほどの研究結果を照らし合わせると、500万人以上の患者がまだ診断されていない計算になります。これらの患者の全員が治療を受けるべきともいえませんので、かなり誇張された数字ではありますが、未診断のCOPD患者が多いことは確かです。当センターに就任してからも、手術前の検査や処置前の検査で、驚くほど進行したCOPDが初めてみつかるといったケースがあります。患者さんは、自ら息切れなどを訴えませんが、気管支拡張薬という吸入の薬を開始してみると、以前よりらくになったということもあります。

さらに、COPDは、多くの疾患の背後に隠れています。心臓の病気に合併した未診断のCOPDが、治らない息切れの原因かもしれません。まだまだ議論の多い領域ですが、COPDと心臓や血管の病気の合併は意外に多く、両者の適切な管理が患者さんの生活の質を改善し、寿命も延ばすと思われる

ます。そのほか、肺がんとCOPDの合併は当然多く、その他の疾患も含めて、手術前や処置前の検査でCOPDと診断されることも多いと思います。呼吸機能検査を実施できる地域のクリニックはまだまだ少ないので、その点でも、当センターを受診した患者さんにとって、少しでも疑いがあればCOPDの有無を評価するよいチャンスであります。

当センターでは、COPD診療は裏方のような役割かもしれませんが、さして副作用も多くない気管支拡張薬1本で息切れが軽くなる患者さんがいるなら、そのきっかけを逃してはいけないと思うわけです。

加えて、呼吸機能検査の所見をもとにして算出された肺年齢は、禁煙の動機付けのためのものです。当センターの患者さんは、ほとんどのケースでCOPD以外の疾患も合併しているので、2つ合わさることで、さらに強い禁煙のきっかけになればと思います。6月より禁煙外来にも従事しておりますが、二次予防としての当センター禁煙外来の成功率はたいへん高く、重要な任務と考えています。





お米 ごはん

栄養部



今年も新米が出回る時期になりました。今回はお米のいろいろをご紹介します。

新米

関東では、秋の味覚のイメージですが、沖縄では7月頃から新米が出回ります。南から北へと、北海道が最後と思われがちですが、北海道産は9月頃で、東北の米は10月頃に店頭に並びます。

“新米”の表示は、収穫された年の12月31日までに精白、あるいは容器に入れられ包装された米、と食品表示法で決まっています。

炊飯のコツ

新米を炊飯する際に水を少なくする理由は、新米は細胞組織が軟らかく、加熱時間が短くてすむからといわれています。

普通の精白米の場合は洗う前の米の容量の20%増しの水、新米の場合は10%増しの水を基準として、好みの炊き加減に調整しましょう。

モチモチの秘密

米のデンプンは“アミロース”と“アミロペクチン”という成分からなります。

うるち米はアミロース約20%、アミロペクチン約80%ですが、米の品種によって割合が違い、アミロースが少ないほど、ごはんの粘りが強くなります。

ちなみに、お餅となるもち米は、アミロースを含みません。

埼玉のブランド米

埼玉県で作付けされる主な品種はコシヒカリ、彩のかがやき、彩のきずな等です。

彩のかがやきの食味はコシヒカリ並、粘りはコシヒカリ以上とされています。

彩のきずなは、夏の暑さに強く、病害虫に強い米として開発されました。アミロースが少なめの品種です。

お米の栄養

ごはんは、炭水化物（糖質）が多いことは知られていますが、脂質は少なく、ビタミンやミネラルも含まれています。

ごはん1杯に含まれる脂質は、食パン1/6枚程度、ビタミンB1はいちご6粒分に相当します。

ごはん1杯(150g)に含まれる栄養	他の食品で摂取する場合	
炭水化物	55.7 g	ゆでうどん1玉
たんぱく質	3.8 g	牛乳110ml
脂質	0.5 g	食パン1/6枚
ビタミンB1	0.03 mg	いちご6粒
ビタミンB2	0.02 mg	大根200g
カルシウム	5 mg	ミニトマト4個
鉄	0.2 mg	しその葉15枚
食物繊維	2.3 g	セロリ150g

(管理栄養士 村越 美穂)

ごはんに合う おかずレシピをご紹介します



さばのごま煮



秋が旬のさばを使った料理です。みそ煮が一般的ですが、練りごまもコクとうまみが出ます。

材料 (2人分)

・生さば	2切れ	・しょうゆ	大さじ1
・水	3/4カップ	・みりん	大さじ1
・酒	大さじ3	・白練りごま	大さじ1

1人分

エネルギー	: 298kcal
たんぱく質	: 18.7g
脂質	: 18.0g
食塩	: 1.6g

1. さばは洗って水気をふき、皮に切り目を入れ、ざるにのせて熱湯をかける。
2. 鍋に水・酒・しょうゆ・みりん・さばを入れて煮立て、落とし蓋をして5分ほど煮る。
3. 器にさばを盛り付け、煮汁に白練りごまを加えて少し煮詰め、さばにかける。

(管理栄養士 青山 智香)

柚子きのこ



きのこがおいしい季節になりました。とても簡単に作れる1品です。

材料 (2人分)

・しめじ	60 g	・しょうゆ	小さじ1.5
・エリンギ	60 g	・みりん	小さじ1
・柚子の皮	適量	・かつお節	1 g

1人分

エネルギー	: 23kcal
たんぱく質	: 2.4g
脂質	: 0.3g
食塩	: 0.9g

1. しめじは石づきを切り落とし、手で小分けにする。エリンギは半分の長さに切り、短冊切りにする。柚子の皮は薄くむき、細い千切りにする。
2. 鍋にしめじとエリンギを入れ、中火で火を通す。
3. 次第に水分が出て、しめじとエリンギに火が通ってきたら、しょうゆ、みりん、かつお節を入れてひと煮立ちさせる。
4. 器に盛り付け、最後に柚子をのせる。

(管理栄養士 小島 幸恵)



- ・糖尿病や腎臓病など食事制限のある方は、医師の指示に基づいた食事管理を続けましょう
- ・医師の指示により、管理栄養士に栄養や食事の相談ができます

お知らせ

感染制御室からのお知らせ

ぼちぼち冬の感染症が気になる季節になりました。感染症は予防がとても大切です。インフルエンザや肺炎球菌による肺炎はワクチンである程度予防できますので、接種が対象となっている方はワクチン接種を受けましょう。しかし、ワクチン接種をしても罹ってしまうこともあります。また、そもそもワクチンがない感染症もあります。感染予防には普段から手洗いと咳エチケットを心掛けることが大切です。そこで、手洗いと正しい咳エチケットについてご紹介します。

1. 正しい手洗い方法

どんな感染症でも予防には手洗いが大切です。インフルエンザは飛沫（咳やくしゃみに含まれるしぶき）を吸い込むことによる飛沫感染ですが、冬季の気温・湿度が低いときには環境中でも長時間生存している可能性があるため、手洗いも重要です。正しい手洗いの方法を身につけましょう。

正しい手洗いの方法



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

2. 咳エチケット

咳エチケットとは、病原体を含む飛沫が飛び散るのを防ぐ方法です。

具体的には、以下の3つを行います。特に感染者がマスク等の咳エチケットを行うことが重要です。

- ①咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること。
とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないこと。
- ②鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにごみ箱に捨てること。
- ③手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと。

「マスクをする」とありますが、ただつけるだけでなく正しくつけないと効果が半減してしまいます。正しいマスクのつけ方を身につけましょう。

正しいマスクのつけ方

ノーズピースを鼻の形に合わせて、鼻から顎まで覆う

プリーツは外側が下向き



厚生労働省「救命救急センターの 新たな充実段階評価」において 最高ランク「S評価」を受けました

厚生労働省では、救急医療体制の強化を図る目的で毎年、全国の救命救急センターの充実段階の評価を行っております。

この度、2018年の評価結果が公表され、当センターは最高ランクのS評価（評価はS、A、B、Cの4段階評価）となりました。

当センターは、S評価を受けた全国68病院の中でも神戸市立医療センター中央市民病院、東京医科歯科大学医学部附属病院に次ぐ全国第3位となりました。

当センターでは引き続き、救命救急センターの機能強化・質の向上を図りつつ、サービスの向上に努めていく所存です。

（公表結果は厚生労働省のホームページに掲載されています）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000188907_00001.html

2019年10月から 医療費が変わります

今回の消費税率の引き上げに伴い、一部の診療報酬が改定されます。

- ・医療（社会保険診療）は非課税とされていますが、医療機関等が社会保険診療を行うための医薬品や設備などの仕入れに掛かる消費税は、厚生労働省が定める診療報酬や薬価等に反映されています。
- ・2019年10月1日から消費税が10%になったことに伴い、初診料、再診料など一部の診療報酬が引き上げられ、医療機関の窓口でお支払いいただく料金も変わります。

ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

※詳しくは厚生労働省ホームページ（<http://www.mhlw.go.jp>）をご覧ください。

総合防災避難訓練を実施しました

2019年9月7日(土)当センターにて休日体制における総合防災避難訓練を実施しました。

大規模地震発生により、災害対策本部の立上げ、被害状況確認を行い、被害報告のあった病棟へ職員派遣の指示を行いました。また、地震による南館2階A病棟での出火を想定し、消防署への通報、初期消火、患者誘導を行いました。

総合防災避難訓練終了後は、内閣府主催の大規模地震時医療活動訓練に参加し、地震により搬送されてきた傷病者のトリアージを行い、センター内に設置した救護所へ搬送し、受け入れた傷病者の入院のためのベッドコントロールを実施しました。

災害拠点病院として、夜間・休日における災害など、どんな状況にも迅速に対応できるよう今後も防災訓練を実施してまいります。



災害対策本部立ち上げ



被害状況報告



火災訓練（2階A病棟）



搬送されてきた傷病者のトリアージ



センター内救護所



百村センター長講評

総合健診センターからのお知らせ

● 脳ドックのご案内 ●

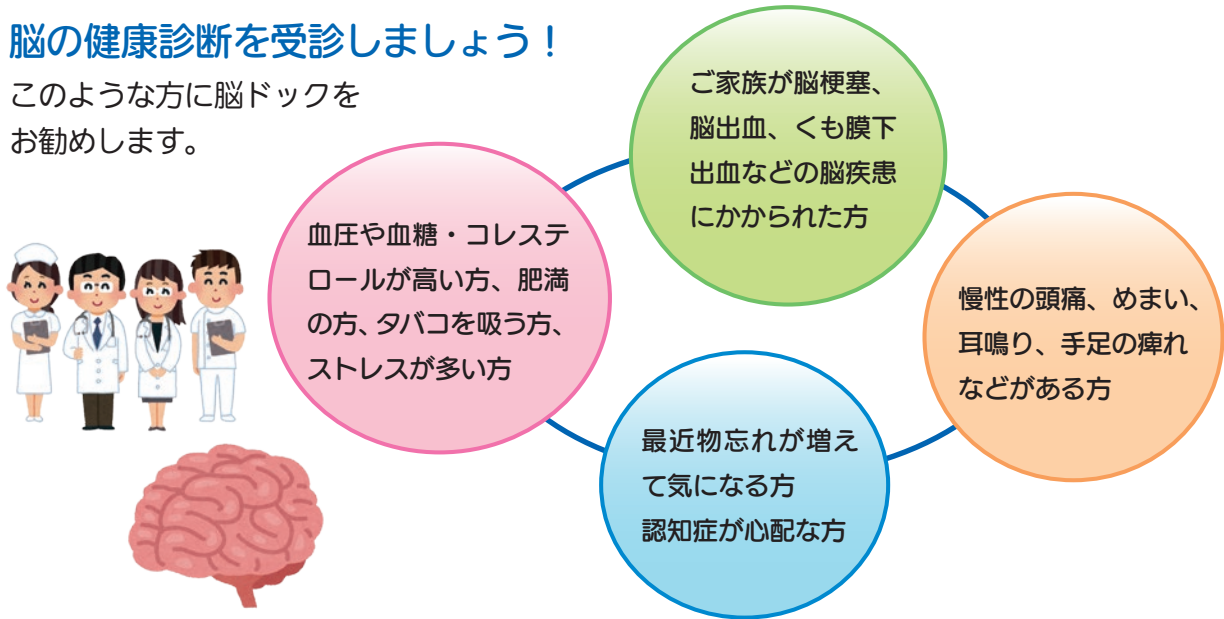
早めの脳ドック受診で早期発見、早期治療！

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。



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



- 健診日 毎週2回 火曜日・木曜日
- 健診料 基本検査：1.5テスラ標準MRコース 80,000円 (税込)
：3テスラ高性能MRコース 100,000円 (税込)
- 希望検査 (オプション)
- ・認知症検査 : 22,000円 (税込)
 - ・腫瘍マーカー : 5,500円 (税込)
 - ・骨密度測定検査 : 5,500円 (税込)

● PET健診のご案内 ●

PET-CT検査は、全身の細胞の働きから、がんを見つける最新の検査方法で、病巣部の機能を速やかに診断する「PET画像」と細やかな位置情報を検出する「CT画像」が一つになった検査システムです。

PET検査とCT検査を別々に行わずに、一連の流れで行うので、検査の時間差による病巣の進行のズレを防ぐことが可能です。高精度な画像診断により、精密な治療計画や手術計画にも利用することができます。

健診日 毎週2回 水曜日・金曜日

健診料 基本検査 PET-CT 110,000円(税込)

希望検査(オプション) ●腫瘍マーカー

消化管(CEA、CA19-9)	3,300円
肝臓(AFP、PIVKA II)	3,300円
肺・食道(シフラ、ProGPR、SCC)	5,500円
前立腺(男性)(PSA)	2,200円
婦人系(女性)(CA125、βHCG)	3,300円
	(全て税込)



2019年10月に
PET-CT装置を更新しました!!!

●お申込み・お問合せ●

受診のお申し込みは、下記担当までお電話いただくか、本館1階レストラン2つとなりの健診室内受付窓口へお越しください。

電話番号 **048-648-5155** (脳ドック担当)

048-782-4679 (PET健診担当)

～どうぞお気軽にお問合せください～

表紙写真

十勝岳連峰

秋の十勝岳連峰。北海道・大雪山国立公園に位置し、最北のオプタテシケ山から最南の富良野岳まで、10数kmにわたって2,000m級の山々が連なります。その主峰、十勝岳は標高2,077mの活火山です。白煙を上げる雄大な姿は、富良野盆地の秋景色をいっそう引き立たせてくれています。西麓には火山の恵み、十勝岳温泉や白金温泉など名だたる名湯が点在します。

撮影者：総務課 河原さん