



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>

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



玄関ホール

センターだより 第63号 ご案内

○緑内障とぶどう膜炎 失明予防可能な眼疾患（眼科 教授 蕪城 俊克）

○みんなの栄養と食事・・・ご自分の必要な栄養素量をご存知ですか？

○お知らせ・・・感染制御室からのお知らせ
総合健診センターからのお知らせ



緑内障とぶどう膜炎 失明予防可能な眼疾患

眼科 教授 かぶら き 蕪城 としかつ 俊克

2019年8月より当センター眼科に赴任しました蕪城 俊克です。私の専門とします緑内障とぶどう膜炎について紹介します。どちらも失明の可能性のある病気ですが、ちゃんと治療を受ければ失明予防が可能な病気です。

緑内障は現在本邦で中途失明の原因の第1位（25%）の疾患です。気がつかないうちに視野が徐々に狭くなって中心視野まで見えなくなると失明してしまいます。40歳以上の成人の5%が緑内障であることが大規模調査で分かっており、かなり頻度の高い疾患です。両目でみていると反対眼の視野が補われるため、視野欠損に気づかないことが多いことが問題です。そのため、緑内障は検診や眼鏡作製のときに偶然みつかることが多い疾患です。

緑内障は眼底検査により視神経乳頭が萎縮していることでその可能性を疑い、視野検査（図1）で確定診断します。眼圧が高いほど視野の悪化が早いため、緑内障だと分かったら定期的に通院して眼圧測定を行い、眼圧を下げる目薬を付けます。視野検査も半年に1度は行い、視野が悪化しないか経過観察します。点眼薬、内服薬の治療でも緑内障が進行する場合には緑内障手術を考える必要があります。当センターでは主に3種類の緑内障手術を眼の状態に応じて使い分けています。

ぶどう膜炎は自然に眼内に炎症を起こす病気の総称で、原因として50種類くらいの病気があるとされています。眼球の前の方（虹彩、毛様体）だけに炎症が起きる場合と、眼底（網膜、視神経）まで炎症を起こす場合（図2）があります。眼底まで炎症を起こすと長期的には網膜が障害され、視力が戻らなくなる可能性があります。ベーチェット病は代表的なぶどう膜炎で、眼底に強い炎症を起こし、失明しやすい病気でした。しかし、近年はTNF阻害薬などの新しい薬剤が開発され、しっかり治療すれば以前ほど視力が下がる患者さんは少なくなっています。ぶどう膜炎は関節リウマチのような免疫異常で起きる場合が多い（約8割）ののですが、感染が原因のことも時々あります（約2割）。感染が原因でぶどう膜炎を起こした場合には、その病原体を突き止めてそれに対する治療薬を使う必要があります。しかし、眼から採取できるサンプル量は極めて少なく、以前は病原体の検出は困難でした。近年微量の眼内液や涙液から病原体のDNAを検出してぶどう膜炎や角膜感染症の原因を突きとめるPCR法が開発されています。当センターでもこのシステムを導入し、検査可能な状態になりました。近い将来、先進医療としてぶどう膜炎や角膜感染症の迅速な確定診断ができる体制にしたいと考えています。

これらの病気以外の病気についても対応いたします。眼科診療を通じて地域の医療に貢献できるように努力して参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

図1 緑内障の視野欠損

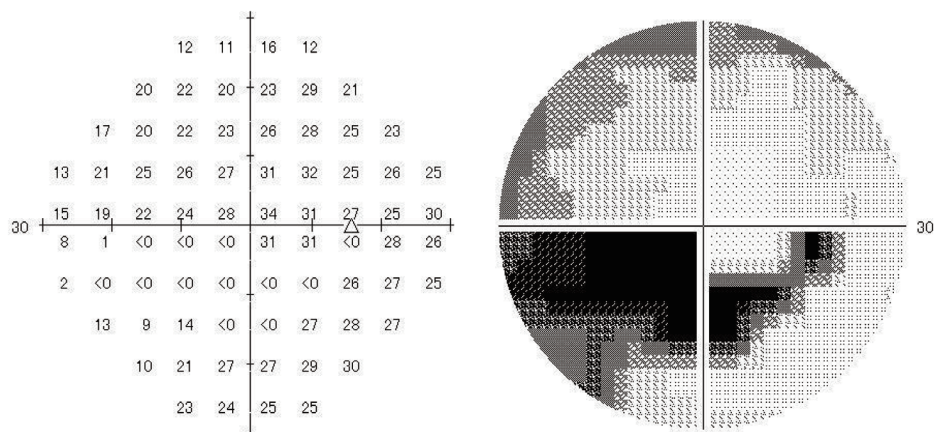
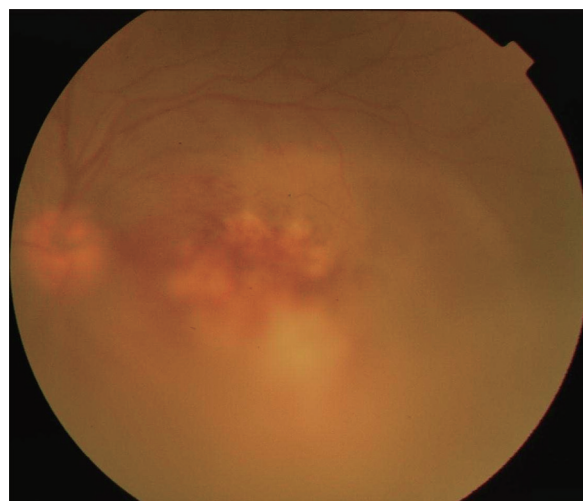


図2 ベーチェット病ぶどう膜炎による網膜炎





栄養部

あなたが元気に過ごすために必要な栄養素量について記されているものが「日本人の食事摂取基準」です。「日本人の食事摂取基準」は、健康増進法の規定に基づき、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギーおよび栄養素の量の基準を定めたもので、5年ごとに改定されています。

2020年版は、高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病（CKD）の発症予防と重症化予防の観点に加えて、栄養に関連した身体・代謝機能の低下を回避するために、高齢社会の更なる進展を踏まえ、新たに高齢者の低栄養・フレイル予防を視野に入れて策定されました。

変更点について一部をご紹介します。

ポイント1 高齢者の目標とする体格指数（BMI）の引き上げ

BMI（Body Mass Index）とは、身長と体重の関係から算出される肥満度を示す体格指数です。BMI＝体重(kg)/身長(m)²で求めることができます。18～49歳で用いられているBMIの基準(18.5～24.9kg/m²)が一般的に知られていますが、年齢ごとに目標とするBMIが異なります。低栄養との関連が深い高齢者のフレイルを予防するために、65歳以上の目標とするBMIの範囲が引き上げられました。

年齢（歳）	目標とするBMI (kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65以上	21.5～24.9

ポイント2 高齢者のたんぱく質の目標量の引き上げ

高齢者は、消化吸収能の衰えや運動量自体が落ちることで食事量が減少しフレイルになりやすくなっています。フレイルとは、加齢とともに身体機能や生理機能（消化、代謝など）が低下して健康障害に陥りやすくなる状態のことを言います。十分なたんぱく質の摂取がフレイルの発症リスク低下と関連するという研究の結果から、今回、65歳以上のたんぱく質の目標量が引き上げになりました。

1日の目安量 身体活動レベルⅡ※の場合

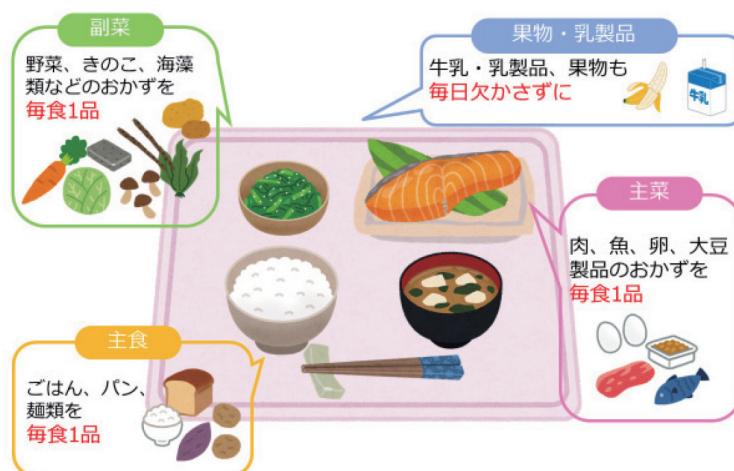
※日常生活の中で歩行での買い物・家事・軽いスポーツが行えている活動レベル

	男 性		女 性	
	65～74歳	75歳	65～74歳	75歳
エネルギー (kcal)	2400	2100	1850	1650
たんぱく質 (g)	90	80	70	65

～フレイル予防のための食事とは～

□ 食事は、主食、主菜、副菜を揃えて、3食バランスよく

主食は炭水化物を多く含み、エネルギー源となります。主菜はたんぱく質を多く含み、筋肉や体を作る材料となります。副菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となります。



□ 肉、魚、卵などの良質のたんぱく質を欠かさずに

筋肉を構成する筋たんぱく質は、合成と分解をたえず繰り返しています。食事からたんぱく質の摂取が不足すると、筋たんぱく質の分解が促進し筋肉量が減少しますので、毎食、たんぱく質を含む食品を取り入れましょう。

□ 牛乳・乳製品でカルシウム、ビタミンDを補給

骨折しにくい体を作るには、骨量不足にならないように食事でカルシウムやビタミンDを補給することが大切です。牛乳で手軽に摂取できますが、苦手な方はヨーグルトやチーズを利用しましょう。

1日の目安量



参考

- 厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）策定検討会報告書
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586553.pdf>
- 日本栄養士会 健康増進のしおり 2015-4

(管理栄養士 猪野瀬 渚)

- ・糖尿病や腎臓病など食事制限がある方は、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

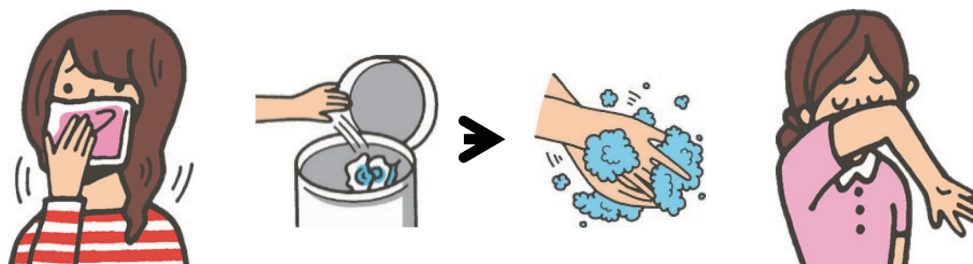
お知らせ

感染制御室からのお知らせ

年明けから新型コロナウイルス感染症が増え、2月中旬には新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安が公表されました。これには「発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える」とあります。そこで、自宅療養中の具体的な対策について『新型コロナウイルス感染症市民向け感染予防ハンドブック』http://tmpuh.net/新型コロナウイルス感染症_市民向けハンドブック_20200225_1.pdfから抜粋してお知らせします。尚、この記事は2月28日現在の情報を基に書いておりますのでご了承ください。

対策1：咳エチケットを守りましょう

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫やそこに含まれるウイルスなどの病原体が飛び散ることを防ぎます。咳やくしゃみをする時は、ハンカチやティッシュ等で口と鼻を覆い、他人から顔をそむけ、1メートル以上離れましょう。ティッシュがないときは、洋服の袖で口・鼻を覆います。また、使用したティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てて手を洗いましょう。



対策2：手を洗いましょう

外出時は、多くの人が触れた場所を自分も触れている可能性があるため、外出から戻った後は、流水と石けんで手を洗うか、アルコールで手指を消毒しましょう。

【家庭の中での手洗いのタイミング】

外出から戻った後・多くの人が触れたと思われる場所を触った時・咳、クシャミ、鼻をかんだ後・症状のある人の看病、お世話をした後・料理を作る前・食事の前・家族や動物の排泄物を取り扱った後・自分がトイレを利用した後



対策3：環境消毒・換気

咳やくしゃみなどの症状がある人が、手で鼻や口をおさえると、手にウイルスがつきます。その手で手すり、テーブル、ドアノブなどに触れることで、ウイルスが環境表面につきます。そして、他の人がその場所を知らずに触り、自分の口、鼻、目を触れることで感染することがあります。

【環境消毒】

家族がよく触れる場所（部屋のドアノブ・照明のスイッチ・リモコン・トイレのレバー等）を 1日1～2回、薄めた漂白剤（0.02%次亜塩素酸ナトリウム水溶液）または、アルコールを含んだティッシュで拭きましょう。

※漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム水溶液）を使用した場合は、拭いた場所がさびるおそれがありますので、消毒後は水拭きしてください。



【換 気】

感染症がうつるのを防ぐためには、部屋のウイルス量を下げするために、部屋の十分な換気を行います。日中は2～3時間ごとに窓や扉を開けるなどして部屋の空気を新鮮に保ちましょう。

【空 間】

症状がある家族とは、できる限り部屋を分けましょう。症状がある家族の部屋は、窓のある換気ができる部屋にします。また、症状がある家族本人および同居の人は石鹸と流水でよく手を洗い、同じ部屋などで目安として1～2メートル以内で接するときは、どちらもマスクをしましょう。



対策4：その他

- ▶ 可能であれば、看病を行う人は1人に限定しましょう。看病をする人なるべく1人に限定することで、接触のリスクを下げるができます。また、心臓や肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などは看病することを避けてください。
- ▶ 衣類・寝具は、共用は避け、いつも通り洗濯してください。気になる場合は、他の人の分とは分けて洗濯しましょう。また、色落ちが気にならないのであれば、薄めた次亜塩素酸ナトリウム水溶液（0.02%で使用する）も有効です。

総合健診センターからのお知らせ

● PET健診のご案内 ●

◆PET検査とは…

ペット（PET; Positron Emission Tomography、陽電子放射線断層撮像法）とは、放射性同位元素（F-18）で標識されたフルオロデオキシグルコース（FDG）という薬剤を注射して、検査を行います。

体内の糖代謝を見る検査で、がん細胞が正常細胞に比べ3～8倍糖代謝が盛んであることを利用し、がんの存在や状態を評価します。

この検査は、FDGを静脈注射する際の痛みだけで、その後は安静に寝ているだけで検査が終了するため、苦痛を感じることなく検査を受けていただけます。

◆当センターでのPETがん健診の特徴

当センターの装置は、PETとCTを同時に撮影できる機種であり、糖代謝情報（PET画像）と解剖学的情報（CT画像）を一度に得られ、ズレの少ない高精度な融合画像を作成することができます。

また当センターは、地域がん診療連携拠点病院に指定され、精度の高いがんの診療体制が整備されており、専門スタッフによる撮像と、有資格の専門医による画像のチェックがなされ、質の高いPET健診を提供します。

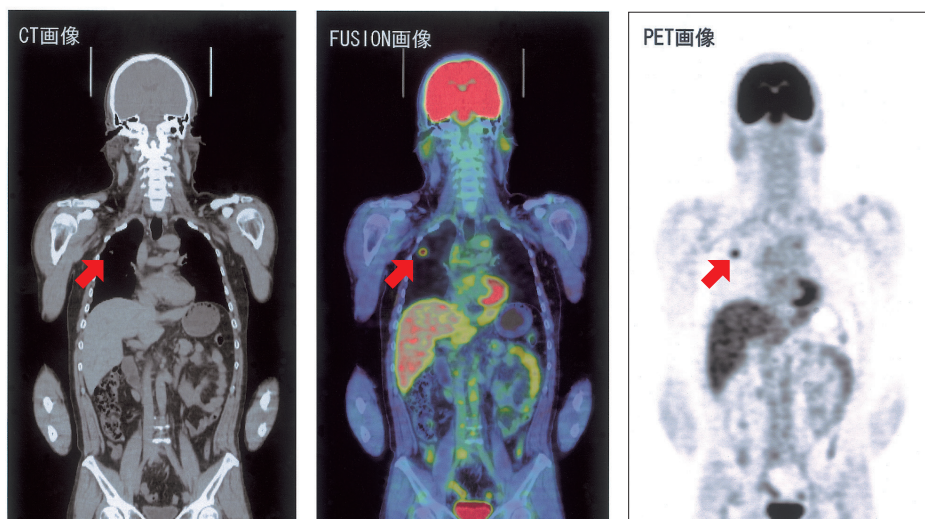
◆検査の施行、注意点

検査前5時間の絶食が必要になります。撮影前後に約30～60分安静にいただき、撮影中は約30分仰向けになっていただきます。検査所要時間は2～3時間です。

薬剤による副作用はありません。わずかな放射線被ばくがありますが、これにより体に害を生じることはありません。ただし、検査直後はご自身の体内から放射線が出ており、周囲の方にわずかな被ばくを生じさせる可能性があるため、小児や妊娠している方がお近くにいらっしゃる場合はご注意ください。

PET検査の限界として、小さながん（1cm未満）、脳や腎臓・膀胱のがんは診断できない場合があります。また、強い炎症がある場合も診断が難しいことがあります。診断上の限界があることをご理解ください。

検査に関していろいろご不安な点があるかと思いますが、お気軽にご相談ください。



◆健診のご案内

【健診日時】

水曜日、金曜日 14時、14時30分
(祝日、年末年始は除く)

【費用と検査項目】

基本検査 PET-CT 110,000円 (消費税含む)

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。

オプション 腫瘍マーカー

- A 胃・大腸・膵がん (CEA、CA19-9) 3,300円
- B 肝がん (AFP、PIVKA II) 3,300円
- C 肺・食道がん (シフラ、proGRP、SCC) 5,500円
- D 前立腺がん (PSA) 2,200円
- E 女性特有のがん (CA125、 β HCG) 3,300円

※PET健診は健康保険の適用とはなりませんのでご注意ください。

【結果報告】

健診から約2～3週間後に、医師から検査結果の報告をいたします。

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します。

【お申し込み・お問い合わせ】

健診は全て予約制です。受診お申し込みの方は、次ページの窓口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。

- 注意事項：1. 申込後に検査の日時変更または中止をご希望の場合は、必ず健診前日の16時までに上記受付までご連絡ください。前日16時以降のご連絡になりますと、キャンセル料が発生いたします。(オプション検査を除く、基本検査料金分)
2. 要介助の方、妊婦・授乳中の方は検査を受けられない場合があります。事前にお申し出ください。
3. 受診当日は、外来診療などのご予約を入れないでください。

● 脳ドックのご案内 ●

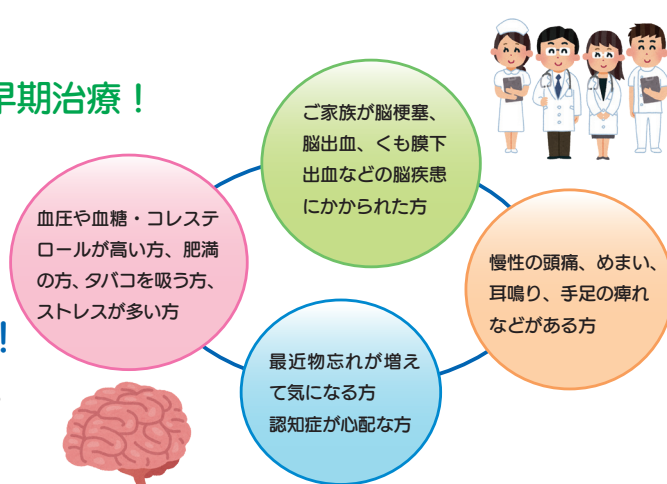
早めの脳ドック受診で早期発見、早期治療！

**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)

● 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

玄関ホール

当センターは1989年(平成元年)に開設され、昨年30周年を迎えました。

現在は、救命救急センター、地域周産期母子医療センター、地域がん診療連携拠点病院、災害拠点病院に指定され、地域医療、災害対策の役割を担っております。

地域の皆様に安全で質の高い医療を提供できるよう努めてまいりますので、これからもよろしくお願いいたします。