



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>



(見沼田んぼの菜の花)

センターだより 第30号 ご案内

- ＜意外と知らない逆流性食道炎＞（消化器科 吉田行雄教授）
- スタッフ紹介（臨床検査部 井上みどり臨床検査技師）
- 職場紹介（5A病棟）
- 薬の小窓・・・第8回 - 子どもと薬 -
- お知らせ・・・栄養相談室からのお知らせ／感染対策委員会からのお知らせ
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



<意外と知らない逆流性食道炎>

消化器科教授 吉田行雄

はじめに：

最近テレビのコマーシャルで逆流性食道炎という疾患名をよく耳にします。食道炎とは胸焼けを呈するものと単純に考えていませんか。ところが食道炎は皆さんが考えている以上に、様々な症状を呈するものであり、自分が逆流性食道炎と気付いていない方が意外と多いかもしれません。また逆流性食道炎は生活習慣病であり、文明病であり、医原病であるとも言われ年々増加傾向にあります。なぜでしょう。そのあたりを少し詳しく解説します。

逆流性食道炎の症状：

胃酸の食道への逆流によっておこる症状には、よく知られている定型的症状と意外と見逃されやすい非定型的症状があります。

定型的症状としては胸焼け（みぞおちから前胸部にかけての灼熱感）、呑酸（酸味や苦味を伴って唾液の分泌が刺激される症状）、ゲップなどがあります。

非定型的症状としては食道の異物感や嚥下困難の他に、循環器症状として非心臓性胸痛（心電図に異常がなく、前胸部の締め付けるような、圧迫されるような痛み）。呼吸器症状として慢性がいそう、咳払い、喘息、夜間の咳など。耳鼻咽喉科症状として咽頭部違和感、咽頭痛、嚔声、耳痛などがあります。また睡眠障害の一因としても注目されています。

逆流性食道炎の患者さんに、このような非定形的な症状はどの位の頻度で見られるのでしょうか。色々な報告がありますが、嚥下困難や食道異物感は約10～15%に、胸痛は約20%に、嚔声は15%に、慢性がいそうや喘息様症状は約10%に認められるとされています。

逆流性食道炎の疫学：

従来日本は欧米に比べて逆流性食道炎は少ないとされていました。しかし近年その患者数は増加の一途をたどっています。実際当センターにおける内視鏡検査に占める食道炎の比率を経年的にみますと、1992年～94年では3.5%、2000年～2001年では7.6%、2006年～2007年では17.7%と著しく上昇しています。

なぜでしょう。これには様々な要因が考えられています。例えば高齢者が増加し、胃酸が食道に逆流しやすい食道裂孔ヘルニアの方が増えていること。肥満者が増加し、高脂肪食摂取が増加することにより胃酸が食道に逆流しやすくなっていること。食生活の変化（高蛋白食、高脂肪食）により日本人の胃酸分泌能が高くなっていることなど色々な要素の関与が考えられています。逆流性食道炎が文明病の要素を持つとされる所以です。

治療：

薬物療法：

逆流性食道炎の治療には主に胃酸の分泌を抑える薬物が用いられます。胃酸分泌抑制剤にはH₂受容体拮抗剤（タガメット、ガスター、アシノン、ザンタック、アルタットなど）と、より強力なプロトンポンプ阻害剤（オメプラール、タケプロン、パリエットなど）がありますが、一般に逆流性食道炎の治療にはプロトンポンプ阻害剤の方が優れているとされています。そのほかにも胃の運動を良くして胃酸の食道への逆流を改善する薬剤（ガスマチン、ガナトンなど）や漢方薬（六君子湯など）も用いられます。

また食道への胃酸逆流を増悪させる薬剤があることも知っておいた方がいいでしょう。高血圧の薬としてよく用いられるカルシウム拮抗剤や狭心症の薬として用いられるニトロ化合物、喘息の薬として用いられるテオフィリンなどです。食道炎が治りにくい場合や症状がなかなか取れない場合には、これらの薬剤の服用には注意が必要です。食道炎には医原病の要素があるとされる所以です。

生活指導：

逆流性食道炎と診断された方は、日常生活でどのようなことに気をつければいいのでしょうか。

まずは食事療法です。胸焼けを増悪する食事としては高脂肪食（揚げ物、炒め物、バター、ケーキなど）、高浸透圧食（菓子類、チョコレート、ココアなど）、酸性食品（柑橘類、トマト、パイナップル、たまねぎ、にんにくなど）、香辛料（唐辛子、ペパーミント、わさびなど）、炭酸飲料、さつまいもなどが挙げられます。

またライフスタイルとして肥満やストレス、便秘、睡眠不足を避けることも重要です。また過度のお酒、たばこも良くないとされています。また出来るだけ酸逆流を起こしやすい前屈位（草取りなど）を避け、寝る時には左側臥位になると酸逆流が起こりにくいとされています。

特に肥満は腹腔内圧を上昇させ食道への酸逆流を誘発するとされています。逆流性食道炎が生活習慣病の要素を持つとされる所以です。

一般にはあまり知られていませんが、肥満は逆流性食道炎以外にも様々な消化器疾患と関連しています。例えば食道腺癌、大腸ポリープ、大腸癌、胆石、脂肪肝炎などの危険因子として注目されています。

おわりに：

逆流性食道炎の症状は多彩であり、消化器科だけでなく、呼吸器科や耳鼻咽喉科、循環器科などにも関連すること、また生活習慣病（肥満、食事）、文明病（高齢化社会）、医原病（Ca拮抗剤など）の要素を持つことを理解していただけたでしょうか。何か自分に当てはまる症状がありましたら主治医の先生に相談してみてください。

がんばってます!

スタッフ紹介

臨床検査部
臨床検査技師 井上みどり

御存知ですか！？臨床検査部です。

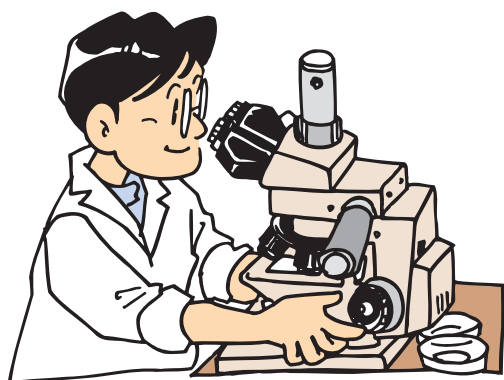
私たち臨床検査部は、患者さんの病気の診断や治療方針の決定、治療効果の判定等のために必要な情報を提供している部門のひとつです。

血液や尿を検査する検体検査、心電図やエコーなど患者さんに対して直接検査を行う生理機能検査、微生物に関する検査を行う細菌検査、組織や臓器診断を行う病理検査、輸血業務を行う輸血検査の5つに大別されます。

採血された血液はどのように検査されていくのでしょうか。まず採取した検査項目によって各種試験管に入れられます。その後二階にある中央検査室に運ばれ、それぞれの担当者によって機械で測定されます。現在、自動分析装置で行う検査が大半を占めていますが、未だ人の手で行っている検査もあり、いずれの検査においても、最終的には人の目で確認して結果を報告しています。

採血をしていると、よく患者さんから、どのくらいで検査結果が出るのかと聞かれることがあります。各試験管に分けられた血液は、そのまま自動分析装置にかけて検査できる項目もあれば、必要な成分のみ取り出す過程を経なければならない項目もあります。そのため、全ての結果が出るまでに1時間以上の時間が掛かります。

予想以上だと思っ方もいらっしゃると思いますが、臨床検査部一丸となって、正確で迅速な検査に努めておりますので、ご理解とご協力をお願いします。



こんにちは 5A病棟です

5A病棟は、脳神経外科と整形外科の混合病棟です。急性期～リハビリ期の患者さんのケアを行っています。

10月から手術件数が増え、主に大きな手術を受けた患者さんが、手術後に直接病棟へ帰室することも度々あります。状態が不安定な方やくも膜下出血等重症な患者さんも多いため、勉強会を開催しスタッフ教育を行うことで、あらゆる状況にも対応できるようにしています。

先日は、新人看護師を対象に、BLS勉強会を行いました。



また、手術だけではなく、化学療法、放射線治療を受ける患者さんも多く、有害事象の対する治療・看護、そして精神的ケア、緩和ケアも含めた看護を実践しています。

高次脳機能障害や麻痺、運動障害がある患者さんに対して、残された機能を最大限活用することで、現在の能力の維持または改善を目指しています。そのためリハビリテーション科との連携はとても重要で、毎週、医師・看護師・リハビリスタッフ・MSW とリハビリカンファレンスを行っています。

いつも笑顔でやさしく、でも時には厳しく、患者さんと一緒に目標に向かって頑張っています。





— 子どもと薬 —

第8回



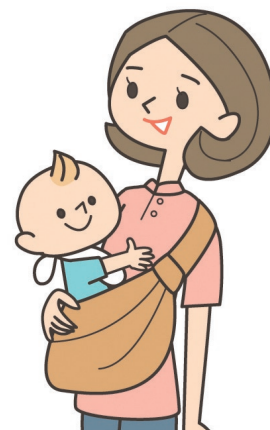
薬剤部
大谷 幸代

当センターにおいて、平成20年秋より小児科診療が開始されました。それまではほとんどなかったセンター内での子ども（赤ちゃんも）の姿や泣き声を見聞きするようになりました。

また対応スタッフのユニフォームも白色系のみでなく、かわいらしい動物模様等のエプロン姿になっています。

まず一般社会的には20歳以上を「成人」といいますが、添付文書における薬用量の年齢区分の目安では、15歳以上を成人と表記し、いわゆる「子ども」を

新生児	……	生後4週未満	
乳 児	……	4週以上1歳未満	
幼 児	……	1歳以上7歳未満	
小 児	……	7歳以上15歳未満	におおむね分類しています。



薬の効果や副作用は体内での薬の吸収、代謝、排泄等に関与します。成人と異なり、「子ども」においては、生理機能の発達が未熟なために吸収が不安定であったり、肝臓での代謝が不十分であったり、腎臓の排泄低下により薬が長く体内にとどまった状況にあったりします。そのため「子どもは大人のミニチュアではない」という表現も使われています。

実際には薬の添付文書に、小児薬用量が指定されている薬剤は約20%で、ほとんどの薬は成人量より年齢、体重、対表面積等を考慮し、換算式を用いて小児薬用量を求めています。

薬の飲ませ方

飲ませ方は千差万別で、標準化された方法はありません。

子どもの成長にあわせて、その子に応じた方法が望ましいと思います。

方法のひとつとして、



- ・粉薬は少量の水で練ってペースト状にし、指先で上あごや頬の内側に塗ってあげます。
- ・シロップのような水薬は、1回分をスプーンやおちょこにとって口の中に流し込みます。
- ・ドライシロップ剤のようにそのまま飲んでも、水に溶いて（けん濁させて）飲んでもかまいませんが、原則作り置きせずに飲むときに作ってください。

授乳期には絶対に薬をミルクに混ぜないで下さい。

- 味の変化でミルク嫌いになってしまうことがあります。またミルクを残すと、全ての薬用量を飲みきれないことにもなります。

「食後」指示になっていても、

- 乳児においては「哺乳前」に飲む方が好ましいでしょう。



薬の保管方法

事故の原因にもなりますので、子どもの手が届くところに薬を絶対に置かないで下さい。

湿気を避けるために、お菓子等の入っていた空缶を利用するときや、冷蔵庫内で保管するときには特に注意が必要です。



昨年4月に、厚生労働省より「小児による誤飲防止のための医薬品容器の安全対策」の報告書が出され、最近では「チャイルドレジスタンス (CR容器)」という言葉をよく耳にします。子どもの安全のために簡単に扱えないような仕組みになっている容器が作られてきています。

食物アレルギーの確認

一般的に年齢とともに食物アレルギー症状は少なくなっていくますが、乳・幼児では食物アレルギー患者が多いので、注意しなければなりません。

特に多い卵アレルギー患者や牛乳アレルギー患者では気をつけなければならない薬 (OTC薬も) があります。

- ・卵アレルギー………リゾチーム塩酸塩を含む薬 (例えばアクディーム、ノイチーム等)
- ・牛乳アレルギー………カゼインを含む薬 (例えばタンナルビン、等) や乳酸菌製剤

お詫び……前号の第7回「管理について」は、『薬による尿・便の変色について』でした。

お知らせ



栄養相談室からのお知らせ

見直してみましょう！ あなたのお食事

私たちの体や毎日の生活を支える食事、「おなかがよくから、食事をするのは当然、それが自然の摂理」と思われるかもしれませんが、ご自分の体にあったバランスのよい食事をしてこそ、健康な生活を支える食事といえるのではないのでしょうか。無意識のうちに不規則になっていたり、食事のバランスが崩れてることに気付かずにいることもあります。これが習慣になると思いがけない体調不良につながったり、知らず知らずのうちに以前にはなかった体重変化が起こっていきなり…と病気の危険信号につながる場合もあります。

あなたの体を支える食事について、振り返ってみましょう。

「1日3食食べていますか？」

食事のバランスを考えると、1日3食食べることが一番望ましいといわれますが「平成20年国民健康・栄養調査結果」（厚生労働省）では朝食を食べない割合は男14.6%、女11.9%と8人に一人は朝食を食べていないという結果が出ていて、平成12年以来この割合は増加しています。育ち盛りの年代では1～14歳は17人に一人が朝食を食べていませんでした。朝食を食べない子供たちは午前中十分に脳を働かせることができていないのかもしれませんが。お仕事をされている方は集中力の低下により思いがけないミスをして誰かに迷惑をかけてしまうかもしれません。

「主食・主菜・副菜をそろえていますか？」

主食・主菜・副菜の3種類の料理がそろくとバランスの良い食事内容であると考えられます。ではそれぞれはどのような料理でどのような働きをしているのでしょうか？

主食とは？ ごはん、パン、麺類のことです。活動するためのエネルギーとして大事なものです。特に脳はこの主食の主成分である炭水化物を唯一のエネルギー源として使っています。

主菜とは？ 肉、魚、卵料理、大豆製品などのことです。からだの骨や筋肉を作ったり、病気にかからないための免疫力を高めたりするために大事なものです。医師や薬剤師、栄養士から制限をされている方以外は毎食1品は食べたいものです。

副菜とは？ 野菜・海藻などのことです。これらは1日350g必要と言われていています。毎日食べることはなかなか困難な量ですので、毎日できるだけたっぷり食べることを目標としましょう。そして、特に緑黄色の野菜を必ず食べるよう心がけて下さい。ただし、医師や薬剤師、栄養士から制限をされている方は取り過ぎに注意して下さい。

「夕食の時間はできるだけ早くするよう心がけましょう。」

夕食後は活動量が少ないため、使うエネルギーは多くありません。夕食の時間が遅かったり、夕食後すぐに寝てしまったりすると使われないエネルギーが余り、体重増加につながります。このような習慣は働き盛りの方に多く、体重増加から生活習慣病につながるメタボリックシンドロームもこの年代の方に多くみられます。夕食の時間が遅くなりがちの方は朝食、昼食をしっかり食べて夕食を軽めにしてはいかがでしょうか。

1日3回、休まずに続ける食事は皆さんの健康な生活のカギです。ときには振り返って見直し、ご自分の体にあったお食事をお召し上がり下さい。もちろん、おいしく召し上がることも健康管理の大きなポイントです。

感染対策委員会からのお知らせ

インフルエンザと咳エチケット

インフルエンザ流行期になりました。そこで、インフルエンザとインフルエンザ対策の1つである咳エチケットについてご説明します。

1. インフルエンザとは？

インフルエンザは、突然現れる高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強いのが特徴で、併せてのどの痛み、鼻汁、咳(せき)などの症状も見られます。さらに、気管支炎、肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発し、重症になることがあるのも特徴です。特に高齢者、呼吸器や心臓などに慢性の病気を持つ方は、インフルエンザそのものや、もともと病気が悪化しやすく、死に至る原因となることもありますので、十分に注意する必要があります。また、近年、小児(特に幼児)がかかると、まれに急性脳症を起こして死亡したり後遺症が残ったりすることがあることが明らかとなり、原因の解明や治療法の研究が進められています。

インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルスは、A型、B型、C型に大きく分類されます。このうち、大きな流行の原因となるのはA型とB型です。A型インフルエンザウイルスはさらに144種類もの型(亜型)に分けられますが、そのうち、人の間で今流行しているのは、A/H3N2(香港型)と、A/H1N1(2009)の2種類です。これらとB型が同時期に流行することがあるため、同じシーズンの中でA型インフルエンザに2回かかったり、A型インフルエンザとB型インフルエンザにかかったりすることがあるのはこのためです。

2. インフルエンザの感染経路

飛沫感染と接触感染があります。飛沫感染は、感染した人が咳をすることで飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。感染した人が咳を手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染します。これを接触感染といいます。

3. インフルエンザ流行中の予防策

インフルエンザ流行中の予防策は以下の通りです。

- 人込みや繁華街への外出を控える
- 外出時にはマスクを利用
- 室内では加湿器などを使用して適度な湿度の保持
- 十分な休養・バランスの良い食事
- うがい、手洗いの励行
- 咳エチケット

4. 咳エチケット

インフルエンザや風邪の原因ウイルスは咳やくしゃみとともに体外に出て他人に感染していきます。そこで、「せきやくしゃみをするときは、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、マスクをつけましょう」ということです。具体的には、「咳やくしゃみをするときは他の人から顔をそらせる、ティッシュなどで口と鼻を覆う、咳・くしゃみが出ている間はマスク着用する」ということです。



正しいマスク装着方法

- 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。



鼻の形にワイヤーを
折り曲げましょう



鼻から、あごまで、伸ばしましょう

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

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。

今後も引き続き工事を下表のとおり予定しており、本館病棟各階においては騒音、振動等で大変ご迷惑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いたします。

また、工事の前後において病棟移転（仮移転又は戻り移転）を行う必要がございますので、その際はご協力いただきますよう重ねてお願いいたします。

1 今後の工事予定

	工事場所	工事期間（予定）	工事内容
①	本館4階西病棟	平成23年10月から24年3月頃まで	内部解体工事、天井内及び床上の各設備工事、内装仕上げ等
②	6階東病棟	同 24年3月下旬から9月頃まで	
③	5階東病棟	同 24年3月下旬から12月頃まで	
④	4階東病棟	同 24年10月から25年3月頃まで	

表紙写真

表紙写真
(見沼田んぼの菜の花)

写真は、見沼田んぼの菜の花です。「休耕地に菜の花を植えてなたね油を採取する」というプロジェクトが各地で進んでいるようです。

この菜の花畑もその一環とのことで、ここ以外の場所でもたくさん見ることができます。

撮影：福沢事務部長

編集後記

新しい年を迎えました。昨年は未曾有の大災害が発生し、私たちに多くの試練を与えた年でした。今年「辰年」。十二支の中で、唯一の想像上の動物でありながら、めでたい事の前兆と言われています。私たちも是非、あやかりたいものです。
(A)