



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>



(福井県勝山市)

センターだより 第54号 ご案内

○脳の健康管理と脳ドックについて（脳神経外科教授 脳ドック部長 田中 裕一）

○薬よもやま話・・・第12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

市民公開講座のご案内「がん治療の最前線 ～ロボットとくすり～」
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



脳の健康管理と脳ドックについて

脳神経外科教授 脳ドック部長 田中 裕一

最近、テレビや雑誌で健康に関する話題が多く取り上げられています。日本人の寿命が延びたことで、老後を元気よく過ごしたいという人々が増えたためと思われます。しかし、寿命が延びたことで昔はあまり問題とならなかった認知症の患者さんが増加し社会問題となっています。このため認知症になることを非常に心配する人が増えてきています。我が国の統計では寝たきり状態の患者さんの2割が認知症で、5割が脳卒中の患者さんです。つまり寝たきり状態の患者さんの半数は脳卒中が原因と言えます。最近、認知症については多くの研究が行われており、診断や治療法が少しずつ進歩していると思いますが、確実な予防法や治療法はまだ確立していないのが現状です。一方、脳卒中はその原因となる多くの危険因子（高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙、心房細動、肥満など）が明らかになっており、それらを早期に予防治療することで脳卒中の発症を抑制することが多くの臨床研究で明らかになっています。このことから、認知症も心配ですが、それ以上にまず脳卒中を予防し、脳の健康管理を行う方がより確実に重要だと思います。

中年以降になると手足のしびれや耳鳴り、視力低下、めまい、ふらつき、記憶力低下など、何らかの症状を持っている方が多くなってきます。最初は時々気になる程度だったのが、少しずつ症状が強くなってくると心配になってくると思われます。最近はテレビ番組で健康や病気に関するものが多くなってきており、中には出演者の寿命の予測までする番組もあります。そのような番組で取り上げられた症状が、自分の症状に似ているとますます不安になります。不安が増加するとそれがまたさらにストレスとなり、症状の悪化につながります。このような場合、一番良い方法は思い切って病院に行って診断をはっきり付けてもらうことです。しかし、実際には症状が軽い場合はなかなか病院に行けず、毎日思い悩んでいる方々が多いように思えます。脳について漠然とした不安をお持ちの方は、悩むよりまず脳ドックを受診することをお勧めします。

当センターでは最新の医療器械を用いて脳ドックを行っています。特徴は、脳や脳血管だけでなく、脳卒中の危険因子と考えられる内科的疾患の有無も調べるいわゆる総合脳ドックということです。脳卒中などの予防のために、その原因となる心房細動などの不整脈や脂質異常症、糖尿病、凝固異常などの内科的疾患について調べています。また認知症の早期発見のために臨床心理士による高次脳機能検査を行っています。また、もう一つの大きな特徴は、脳神経外科や神経内科の専門医が実際に直接診察して、軽い異常所見も見逃さないように診断していることです。同時に脳ドックの検査結果と併せて総合的な診断結果を説明することになっています。専門医が直接診察をするということは、脳ドック開設当初からずっと行われていることで、大きな特徴と言えます。

ここで脳ドックの内容について簡単に説明します。

まず、頭部MRA、MRIについて説明します。機種は3テスラと1.5テスラの2種類のMRIを用いています。テスラというのはMRIの磁場の強さを表す数値で数字が大きい方が高磁場ということになります。高磁場MRIの方が脳動脈瘤などの検出には画像描出の精密さで優れていますので、脳ドックの場合は3テスラMRIでの受診をお勧めします。

頭部MRAでは、主に脳動脈瘤や脳血管奇形、脳動脈の狭窄や閉塞の有無を診断します。脳動脈瘤はクモ膜下出血を起こす主な原因と言えます。過去の剖検報告では100人あたり2～5人ほど動脈瘤が見つかることされており、これは脳ドックで見つかる頻度とほぼ同様です。つまり、動脈瘤は成人の20人に1人くらいの割合で持っているということになります。当センターでは、約8%の方に動脈瘤が見つかり、通常の施設より多いと言えます。クモ膜下出血は突然の激しい頭痛で発症しますが、統計上10人発症すると5名が死亡し5名が救命できますが、助かった人のうち社会復帰出来る方は2.5人だけという結果です。つまりクモ膜下出血は最も危険な脳卒中疾患と言えます。根治的治療法は手術（クリップまたはコイル）です。つまり、破裂する前に動脈瘤を診断し手術をするということになります。ただし、動脈瘤はすぐに破裂するというわけではありません。剖検例の2～5%に存在すると言われてるように、多くの人は動脈瘤の存在を知らずに寿命を終えていることになります。一般的に動脈瘤の破裂する頻度は約1%/年前後とされています。これまでの研究で、破裂のリスクは大きさ、部位、形状によって異なることがわかっていますが、動脈瘤が5mmを超えると少し増加し、7mmを超えると有意に増加します。このため、現実的には5mm未満の患者さんの場合は多くの人が経過観察となっています。仮に脳ドックで動脈瘤が見つかった場合は、脳神経外科医と相談しながら検査や治療の計画などをたてることになります。

一方、頭部MRIでは脳腫瘍や脳梗塞、脳出血などの有無を調べます。発症早期の脳梗塞や、直径数mmの微小出血というのも診断可能です。大きな異常が見つかった場合は、脳神経外科や神経内科で精査治療を行うことになります。頸動脈エコーでは、頸動脈狭窄の程度や血管壁のプラークの性状を調べることで、脳梗塞発症の危険性の程度がわかります。頸動脈に不安定プラークや潰瘍病変などが見つかった場合は、脳梗塞を発症する危険性がありますので、早めに精査治療を行うことが重要です。

脳動脈瘤、脳梗塞、脳出血、認知症などの脳疾患だけでなく、内科的な脳卒中危険因子を調べますので、脳について不安を抱えている方は脳ドックで脳、脳血管、高次脳機能（認知機能）、脳卒中の危険因子などについて調べてみることをお勧めします。検査の結果、異常がなければ不安は解消して安心して今後の生活が送れることになります。脳ドックについて関心をお持ちの方は、脳ドック受付にお気軽にお立ち寄りください。

※詳しくは、9～10ページをご覧ください。



第12回



薬の飲み方について

薬剤部
大塚 潔

今回は、基本に戻って、薬の飲み方についてお話しいたします。
まずは、飲むタイミングです。

食 前

食前とは胃の中に食べ物が入っていないとき、一般に食事の1時間～30分前をいいます。食事による症状を抑える薬、食後には吸収が悪くなる、副作用が出やすくなる薬などが食前投与を指示されます。

食 後

食後とは胃の中に食べ物が入っているとき、一般に食事のあとの30分以内をいいます。胃に負担をかけやすい薬、食事と一緒に服用したほうがよく吸収される薬などが食後投与を指示されます。食事の影響を受けない薬については、飲み忘れを防ぐために食後投与とされる場合があります。

食 間

食間とは食事と食事の間のこと、食事の2時間後が目安です。これは空腹時の胃粘膜の保護を目的としたり、食物に影響されて薬の吸収が減少して効果が弱くなってしまうのを防いだりするために指示されることがあります。

頓 服

食後など決まった時間ではなく、発作時や症状のひどいときなどに薬を飲むことです。薬によって1日何回まで飲んでよい、次の服用までにどの程度間隔をあげればよいかが異なりますので、必ず指示を確認してください。

次に薬の飲み方です。

飲み薬は、コップ一杯弱（約180ml）の水とともに服用してください。



◆ 水なしで飲むと

薬がのどや食道にひっかかり、食道炎や潰瘍を起こすこともあります。特にカプセルはくっつきやすいので注意が必要です。

◆ 水の量が少ないと

薬の吸収が低下したり、遅くなったりして、薬の効き目が悪くなることがあります。

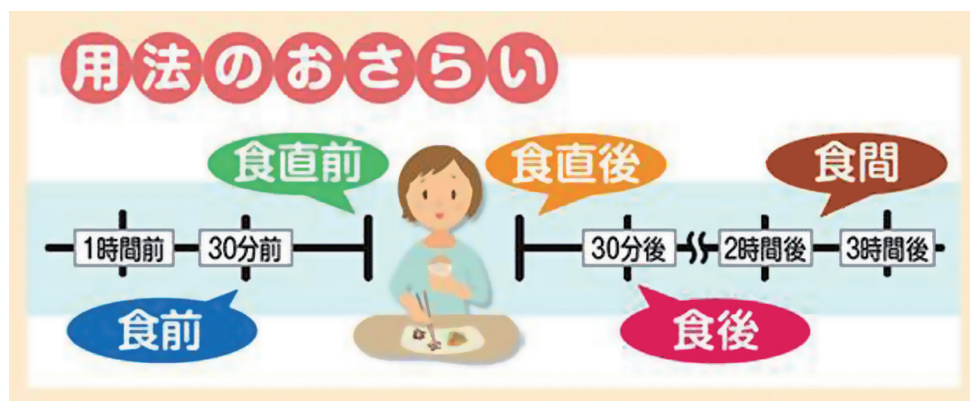
病院でもらう薬のほとんどは「食後」に飲むように薬袋（やくたい：薬が入っている袋）に書かれています。普段何気なく飲まれています、実は薬を「食後」に飲むのには昔から次の2つの理由があると言われています。

◆ ひとつめは『飲み忘れ防止』です。条件反射として食事の後には薬！と食習慣と服薬を関連付けておくと、便利でかつ間違いのない方法だと考えられてきました。

◆ ふたつめは『胃粘膜の保護』です。錠剤やカプセルの中にある薬の成分は、胃の中で溶け出して腸で吸収されます。薬が溶け出す時に胃の粘膜を刺激すると考えられているため、食後に飲む方が刺激を抑えられます。

「食後」とは「食事を終えて30分」という意味ですが、「食事の30分後に服用しないと！」と30分間時計を眺めなくても大丈夫、30分以内に服用すれば問題ありません。

ただし、糖尿病治療のための血糖値を下げる薬に関しては、食事を摂らなかった場合は薬を飲まないのかどうか主治医に相談してください。特に、「食直前」や「食直後」などのように食事に関連した飲み方が記載されている場合は、それを守らないと低血糖などの重大な副作用をきたす場合があります。また、「食間」に飲む薬は「食後」に飲んでも吸収が悪く効果が出なかったり、「食直後」に飲む薬は食べ物がないと吸収されにくいいため空腹時に飲んでも効果が出なかったりします。このように、「食後」以外に細かく指示された飲み方にはそれぞれの理由があるので、飲めない時や飲み忘れた時の対応については薬剤師に相談しましょう。薬袋に書かれた飲み方で、どうしてもその時間に飲むと不都合があったり、忘れてしまう、などということがあれば、医師または薬剤師に相談して下さい。



お知らせ

感染制御室からのお知らせ

冬は風邪やインフルエンザ、ノロウイルスを始めとした感染性胃腸炎が流行します。風邪やインフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から出る小さな水（飛沫）による飛沫感染です。したがって、飛沫を浴びないようにすれば感染する機会は大きく減少します。たとえ感染者であっても、全く症状のない例や、感冒様症状のみでウイルスに感染していることを本人も周囲も気が付かない軽症の例も少なくありません。その為、普段から咳エチケットを心掛けることが大切です。また、全ての感染症の予防の基本は手洗いです。そこで、正しい咳エチケットと手洗いについてご紹介します。

1. 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をつける等の飛沫がとばない対策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ゴミ箱に捨てること。

- 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、ただつけるだけでは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



2. 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。インフルエンザや風邪症候群は飛沫（咳やクシャミに含まれるしぶき）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



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。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

市民公開講座のご案内

「がん治療の最前線 ～ロボットとくすり～」

当センターでは、さいたま市4医師会及び埼玉新聞社にご後援いただき、地域の皆様や患者の皆様、並びにそのご家族を対象とした市民公開講座を開催しております。

今年度第3回目は、「がん治療の最前線 ～ロボットとくすり～」をメインテーマとして、下記のとおり開催いたします。皆様のご参加をお待ちしております。

日 時	平成30年2月17日（土） 13：00～15：55（12：30開場）		
会 場	自治医科大学附属さいたま医療センター 南館2階 講堂		
内 容	講演①「手術支援ロボット“ダヴィンチ”によるがん手術治療最前線」 宮川 友明（泌尿器科講師）		
	講演②「病気になってもお仕事あきらめないで！」 清崎 浩一（緩和ケア室長、一般・消化器外科准教授）		
	講演③「肺がん治療（特に薬物療法）の進歩と期待される最新治療」 大柳 文義（呼吸器内科准教授）		
受 講 料	500円（当日受付にて徴収）	定 員	150人（先着順）
申込方法	受講を希望される方は、次のいずれかの方法にてお申し込みください。 ① <u>お電話</u> でお申し込みください。 ② <u>電子メール</u> （件名に「公開講座」、本文に「参加者氏名、フリガナ、電話番号」を明記）にてお申し込みください。 電子メールアドレス o-koukaikouza@jichi.ac.jp		
そ の 他	当日は、お飲物の配布があります。自家用車でご来場の場合の駐車場は有料となります。		
申込締切	平成30年2月13日（火）		
お問合せ／お申し込み	〒330-8503 さいたま市大宮区天沼町1-847 自治医科大学附属さいたま医療センター 総務課 総務企画係 TEL：048-648-5219（直通） 【受付：土・日・祝祭日を除く 8：30～17：15】		

詳細については、センター各所に設置してあるご案内、または、当センターホームページをご覧ください。

●● 脳ドックのご案内 ●●

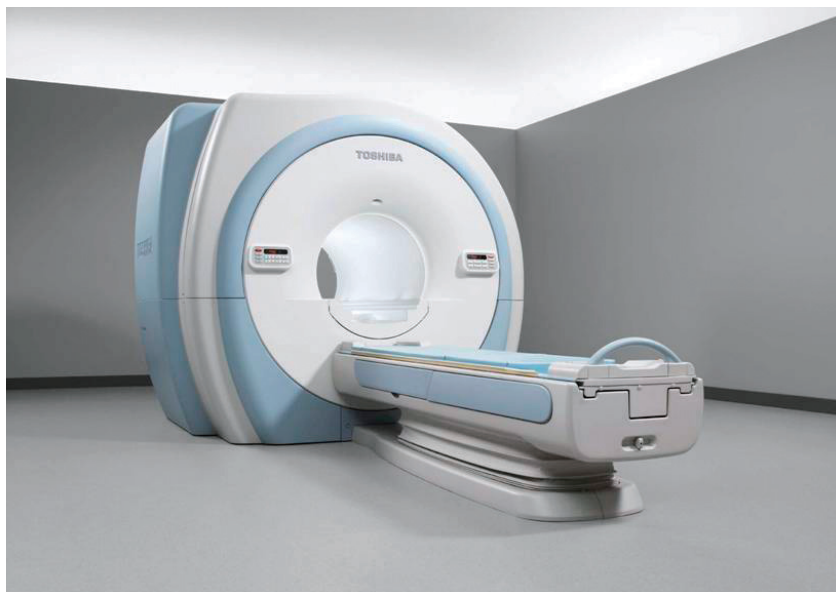
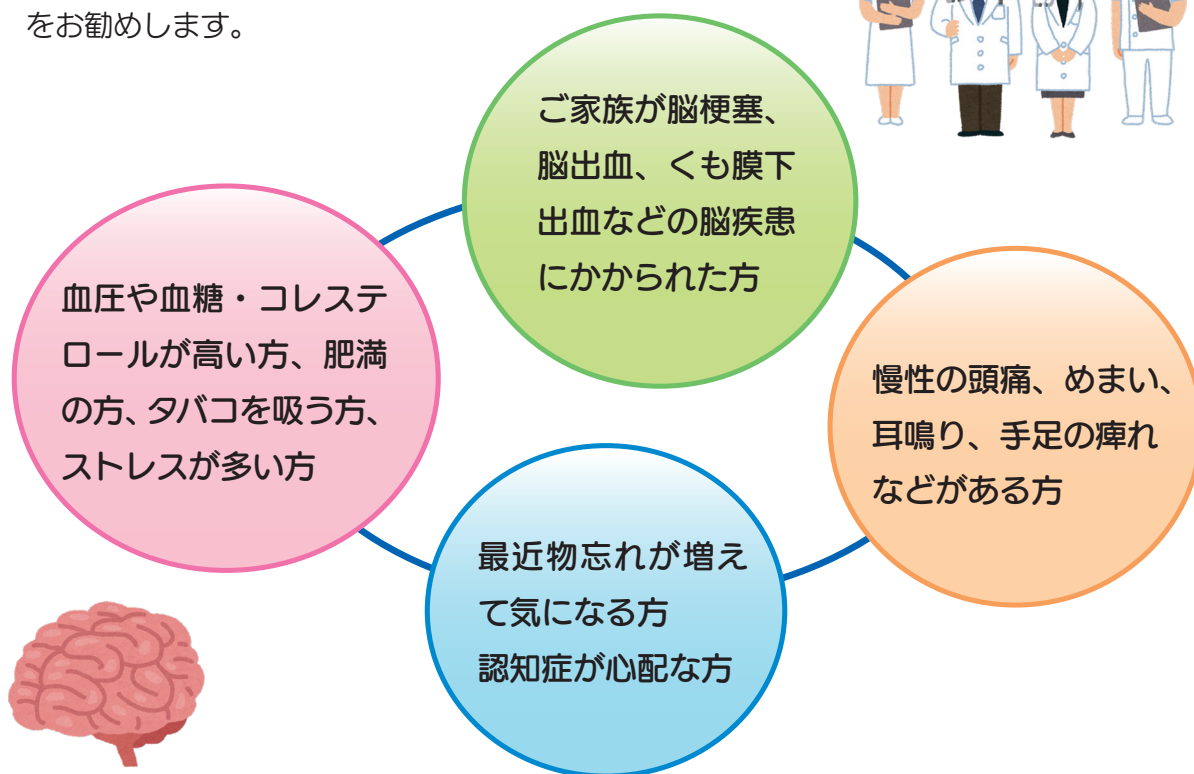
早めの脳ドック受診で早期発見、早期治療！

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。



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

福井県 勝山市 にて

冬の日本海というとどんよりとした曇天が思い浮かびます。

そんな中、福井県は恐竜で町おこしを行っているようです。

福井県立恐竜博物館をはじめ、県内には至る所に恐竜の大型ジオラマがあり、雪とのコラボレーションが新鮮です。

撮影：一般・消化器外科 福井 太郎さん