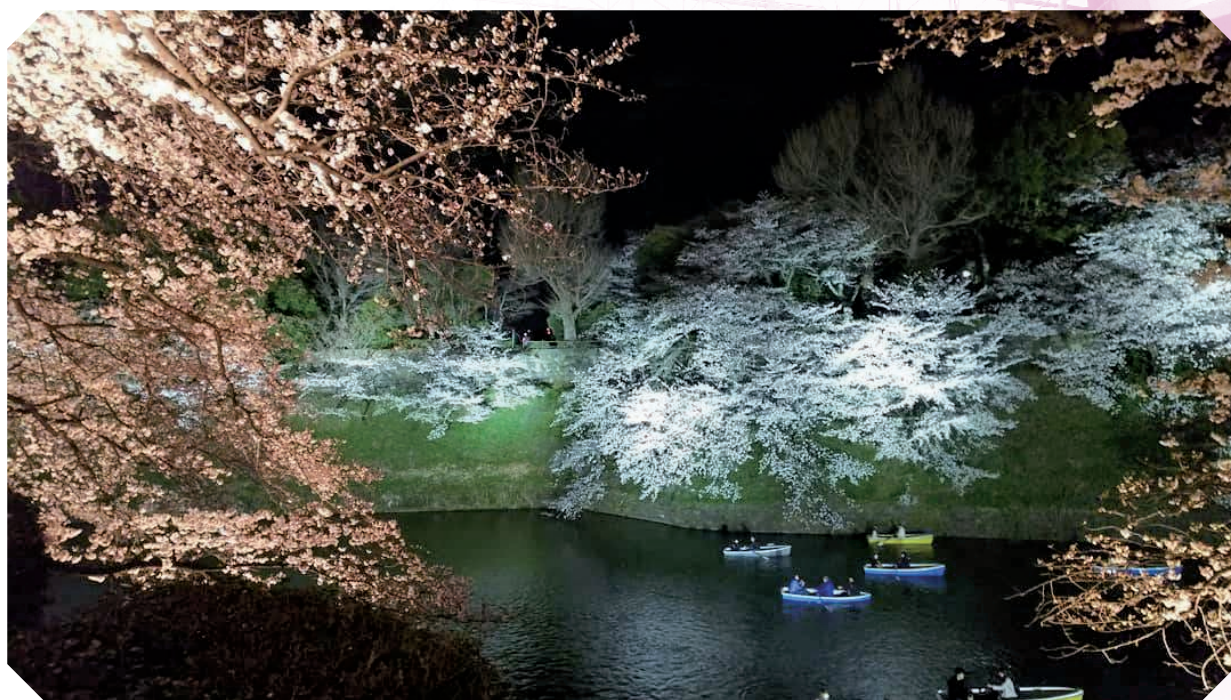




JICHI MEDICAL UNIVERSITY  
SAITAMA MEDICAL CENTER  
自治医科大学

# 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>



千鳥ヶ淵の桜

## センターだより 第59号 ご案内

- 形成外科診療について（形成外科 教授 山本 直人）
- みんなの栄養と食事・・・一骨の栄養ー
- お知らせ・・・感染制御室からのお知らせ  
総合防災避難訓練が実施されました  
診療連携に関する協定調印式を開催しました  
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



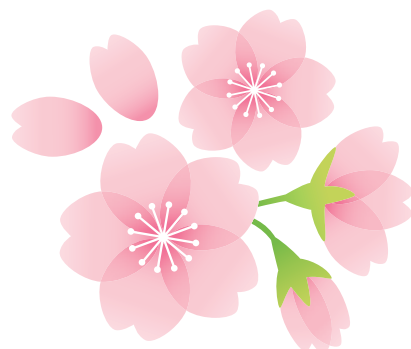
## 形成外科診療について

形成外科 教授 山本 直人

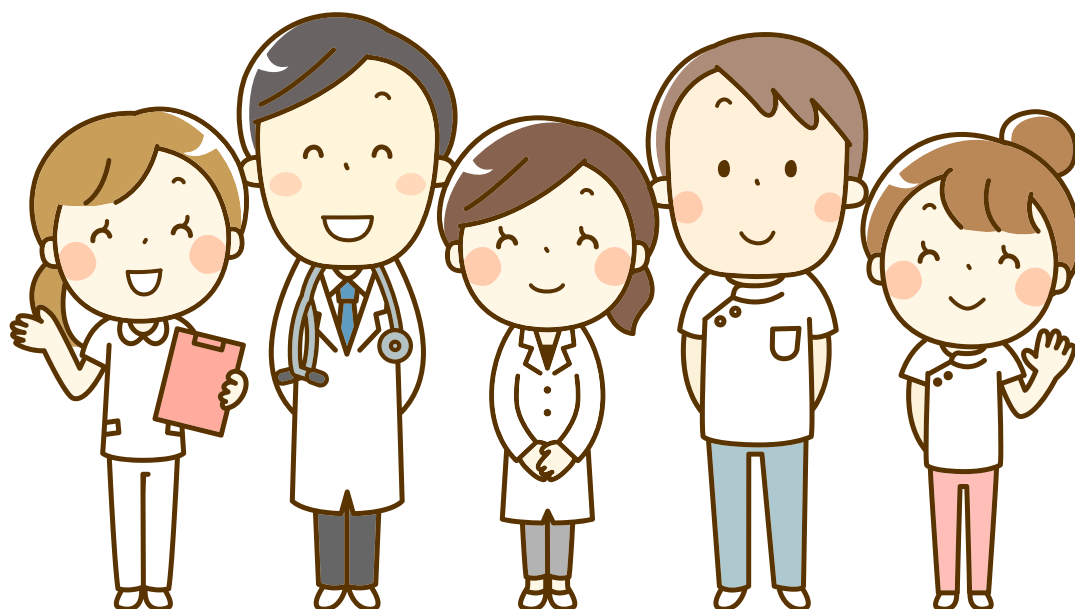
2018年5月にさいたま医療センターに形成外科が新規に開設されました。これまで皮膚科内で形成外科医が非常勤で勤務し、おもに皮膚疾患の外科治療を担当しておりましたが、このたび正式に標榜科として診療を開始することになりました。新しい専門医制度では19の基本診療科がありますが、形成外科開設により当センターにすべての診療科が設置されました。

形成外科について紹介させていただきます。形成外科は体表の様々な腫瘍・外傷・醜形・色調異常などによる機能的・整容的障害の治療を行う診療科と定義され、具体的には皮膚や皮下組織の腫瘍、母斑・あざ、顔面や手などの外傷、骨折、熱傷、口唇・耳介・手・足などの先天的形態異常、瘢痕の修正、手術や外傷で生じた欠損の再建手術（乳房再建、四肢再建、頭頸部癌切除後の再建など）、褥瘡や慢性皮膚潰瘍、四肢壊疽の救済治療、眼瞼下垂、美容形成手術などがあります。その性格上、他科との共同で行う再建手術も多くあります。その内容からすると形を整える、つまり“整形”という言葉がぴったりしますが、1950年台に欧米での名称であるPlastic surgeryを日本語に訳す際、すでに日本には整形外科が定着していたため、その名称をあきらめて形成外科と命名したという歴史があります。ちなみに中国で整形外科といえば、日本でいう形成外科を示します。身体の中でも、体表や特に外から見える部位（顔や手等）の組織欠損・変形・醜状等に対する悩みは、身体だけでなく心への影響も与えかねません。形成外科はこれらに対し、機能と整容面の両面で最善の結果を残すべく診断や治療法の研究開発を行い、実践していく診療科です。

歴史的には形成外科は外科学の中でも新しい診療科ですが、外科手技としては紀元前インドでの鼻削ぎの刑の欠損に対する造鼻術にさかのぼります。前額正中皮弁という現在でも行われている方法で外鼻再建をおこなった文献が残っており最古の外科手術とされています。時を経て、近代形成外科は戦傷医学とともに大きく発展しました。特に第一次大戦での重火器多用により多くの戦傷者が発生したことが原動力となっています。当時の組織欠損・醜形の治療の必要性を認識した欧米の耳鼻科医、口腔外科医、整形外科医などの医師が集まりPlastic Surgeryとして診療科を立ち上げました。なかでも皮弁を駆使した顔面の組織欠損・醜形の再建手術を確立した英国海軍軍医であったH.GilliesはFather of plastic surgeryと呼ばれています。



形成外科は多岐にわたる治療分野がありますが、当センターでは基本的にオールラウンドな診療を行っております。2018年の実績で形成外科学会の認定施設の資格を得ることができました。特に外傷・慢性創傷の治療、顔面外傷、手外傷、皮膚腫瘍の外科治療、各種の再建手術、手術用顕微鏡を用いた組織移植や切断組織の再接合術（マイクロサージャリー）、眼瞼下垂などを得意としております。今後は形成外科スタッフの拡充とともに緊急症例の受け入れも拡大し地域の砦となる施設を目指したいと考えております。短期的視点と長期的視点の両方を持ち、バランスのとれた運営を行い、持続的な組織発展と地域医療への貢献を軌道に乗せたいと考えております。





## —骨の栄養—



現在、人口の急速な高齢化に伴い骨粗鬆症こつそしょうじょうの患者さんが年々増加しています。骨粗鬆症は骨の病的老化で、骨折は骨がもろくなるために起こる合併症です。

今回は、骨粗鬆症の予防の1つである骨の栄養について考えてみましょう。

### 骨のたくわえは10代から

骨の強さは骨密度（骨量）と骨質で決まります。骨密度は1～4歳と12～17歳の時期に上昇し、思春期にスパークがみられ最大骨量に達します（図1）。骨粗鬆症予防のため、成長期には不必要なダイエットは控え、十分な栄養と運動で高い骨密度を目指しましょう。跳躍運動があるスポーツが効果的と言われています。

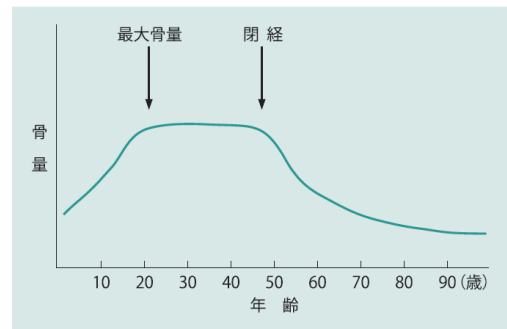


図1 骨量の経年的変化<sup>1)</sup>

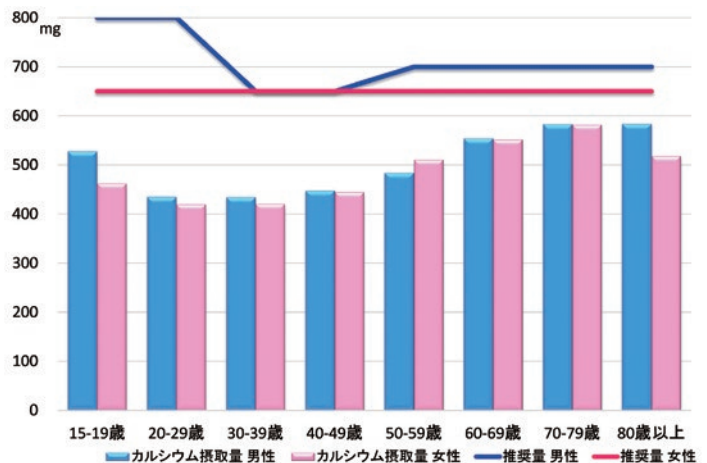
### すべての年代で予防が大切です

中高年、特に女性においては閉経後急速に骨密度が低下します（図1）。低下をできるだけ緩やかにできるように、栄養の点からはカルシウムの不足がないか確認してみましょう。低体重が低骨密度と関連するとされており、適正体重の維持も必要です。そして骨折予防には、転ばない環境を整えることも大切です。

### 特に不足している栄養素はカルシウム

骨も髪の毛や皮膚と同じように新陳代謝をくり返しています。体内に含まれるカルシウムのうち99%が骨に含まれています。残りの1%は血液などに含まれ、カルシウムのとり方が足りないと、骨からカルシウムが溶け出して、血液のカルシウム濃度を保とうとします。

では、わたしたちのカルシウムのとり方は十分でしょうか。日本人の食事摂取基準2015年版において示されているカルシウム推奨量に対して、どの年代においてもカルシウム摂取量は不足しています（図2）。



平成29年国民健康・栄養調査、日本人の食事摂取基準2015年版

図2 年代別カルシウム摂取量と推奨量

牛乳やヨーグルトなどの乳製品はカルシウムが豊富ですが、わたしたちは乳製品をとる量が少ない傾向にあります。まずは毎日、牛乳やヨーグルトを200ml食べるようにしてみましょう。

骨粗鬆症の治療には、カルシウム1日700～800mgが必要です。表1では700～800mgに対しての確認ができます。

表1 カルシウム自己チェック表<sup>1)</sup>

	0点	0.5点	1点	2点	4点	点数
牛乳を毎日どのくらい飲みますか	ほとんど飲まない	月 1～2回	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	
ヨーグルトをよく食べますか	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2個	
チーズなどの乳製品やスキムミルクをよく食べますか	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
大豆、納豆など豆類をよく食べますか	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
海藻類をよく食べますか	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日		
シシャモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか	ほとんど食べない	週 1～2回	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	
しらす干し、干し海老など小魚類を食べますか	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
朝食、昼食、夕食と1日に3食を食べますか		1日 1～2食		欠食が多い	きちんと3食	
合計点数	判定	コメント				
20点以上	良い	1日に必要な800mg以上とれています。このままバランスのとれた食事を続けましょう。				
16～19点	少し足りない	1日に必要な800mgに少し足りません。20点になるよう、もう少しカルシウムをとりましょう。				
11～15点	足りない	1日に600mgしかとれていません。このままでは骨がもろくなっていきます。あと5～10点増やして20点になるよう、毎日の食事を工夫しましょう。				
8～10点	かなり足りない	必要な量の半分以下しかとれていません。カルシウムの多い食品を今の2倍とるようにしましょう。				
0～7点	まったく足りない	カルシウムがほとんどとれていません。このままでは骨が折れやすくなってとても危険です。食事をきちんと見直しましょう。				

### カルシウムだけでない骨の栄養

カルシウムの吸収を助ける栄養素 ビタミンD（魚類に多く含まれます）や骨の形成を促進するビタミンK（緑黄色野菜に豊富）も必要で、バランスの良い食生活がポイントです。

（管理栄養士 村越 美穂）

### 参考

1) 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版 編集：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会

- ・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

### 『風疹ゼロ』プロジェクト

『風疹ゼロ』プロジェクトをご存知ですか？

国は2020年の東京オリンピック・パラリンピックまでに風疹排除を目標としています。また、風疹の流行に伴う先天性風疹症候群の発症を防ぐため関連学会や国立感染症研究所が協力して『風疹ゼロ』プロジェクトを開始しました。

今年は風疹の日である2月4日に以下のような宣言が出されました。

#### 2月4日は“風疹の日”宣言

##### — 『“風疹ゼロ”プロジェクト』 — 皆で力を合わせて

##### ■30～50代の男性に強く訴えます！

あなたがかかった風疹が職場、家庭で妊婦に感染させる危険性を自覚してください。  
(あなた方の世代に風疹患者が特に多く発症しています)

##### ■全国の事業体と一般の皆さんに強く訴えます！

風疹抗体検査、予防接種(MRワクチン)がこの世代に実施されるようただちに行動をとってください。

なぜ、30～50代の男性に風疹が多いのでしょうか？かつては子供のうちに風疹に感染し、自然に免疫を獲得するのが通常でした。しかし、風疹ワクチンの接種率の上昇で自然に感染する人は少なくなり、更に昭和54年4月1日以前に生まれた男性は公費でワクチンを受ける機会がなく、十分な免疫を持たない人が増えたためと考えられています。

風疹はワクチンで予防できる疾患です。そこで、厚生労働省は今年から3年間に限り、抗体(風疹に対する抵抗力)保有率が低い昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性に原則無料で定期接種をすることを決定しました。今年(昭和47年)4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性に対して、市町村から受診券が送付されるそうです。今年受診券が送付されない昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性についても、市町村に希望すれば、受診券が発行されるそうです。この機会に対象の方は、抗体検査と予防接種を受けるようにしましょう。

対象：1962(昭和37)年4月2日～1979(昭和54)年4月1日生まれの男性の皆様

# 風しん排除には—— 君たちの行動が 必要なのさ

対象の男性は  
クーポン券を使って  
抗体検査と  
予防接種を受けようぜ<sup>※</sup>

抗体検査を  
受けてないキミたち〜!

※2019年4月以降、順次クーポン券が届く予定ですが、自治体により事業の開始時期や対応が異なるため、お住まいの市区町村にお問い合わせ下さい。

©北条真/NSP・[2019 劇場版シティーハンター]製作委員会

## 風しんから、あなた自身と周りの人を守るためにあなたにできること

1. あなたが風しんへの抵抗力があるかチェックするため、抗体検査を受けましょう。
2. 風しんへの抵抗力が無いこと（抗体なし）がわかった場合、風しんへの抵抗力（免疫）をつけるため、予防接種を受けましょう。



風しん 厚生労働省



## 総合防災避難訓練が実施されました

2019年3月6日（水）、当センターにて平日体制における総合防災避難訓練が実施されました。

訓練はセンター周辺で震度6弱の地震が発生し、その後NICU・GCUにて火災が発生するという想定で、地震による被害状況の確認、職場消防班による初期消火や火災通報、自衛消防隊による患者の避難救出、災害時用新生児避難具を使用した避難誘導、消火栓での消火活動等を行いました。

災害の種類は地震のみではなく、時と場所を選ばず発生します。どんな災害が発生しても患者の皆様を守るように、また病院としての役割を果たすよう教職員一同、日頃から防災に関する認識を持つとともに、いざというときに防災活動を迅速に行えるよう心掛けていきたいと思えます。



災害対策本部立上げ



被害状況集計



防災センター



自衛消防隊長による指示



初期消火活動から避難誘導判断



入院患者の避難誘導



工作班、避難誘導班協力による患者救出活動





## 診療連携に関する協定調印式



黒田病院長（左）と百村センター長

2019年2月20日（水）、当センターにおいて、独立行政法人地域医療機能推進機構さいたま北部医療センターと診療連携に関する協定の調印式を開催しました。

調印式では、協定の内容について説明があり、続いて協定書に、黒田病院長、百村センター長が署名をしました。

この協定は、さいたま北部医療センターと当センターが両機関の医療機能を活かして連携協力を図り、適切な医療の提供並びに療養環境の確保を通じ、国民の健康に寄与することを目的としています。

具体的には、当センターにおいて病状が安定し高度急性期医療が必要なくなった患者さんをさいたま北部医療センターで加療していただき、さいたま北部医療センターにおいて高度急性期医療が必要となった患者さんを当センターへご紹介していただくことで、両医療機関の長所を活かし、患者さんにとってより適切な医療を提供することを目指すものです。

さいたま北部医療センターは、2019年3月から新病院へ移転し、地域包括ケア病棟が新設されます。今後も一層医療連携を推進していきたいと考えています。



左から、（さいたま北部医療センター）五井事務長、植松地域医療連携室長、黒田病院長（自治医科大学附属さいたま医療センター）百村センター長、原地域医療連携部長、井上事務部長

地域医療連携部病診連携室

## 総合健診センターからのお知らせ

### ● 脳ドックのご案内 ●

頭部MR検査などにより、脳血管障害（くも膜下出血・脳梗塞・脳出血）や脳腫瘍などの脳疾患の発症や進行を早期に予防しようとする健診システムです。

脳血管障害は、何の前触れもなく突然倒れ、重大な後遺症に悩む場合も少なくありません。脳疾患の早期発見と予防のために、是非、脳の健康診断「脳ドック」をご活用ください。

### ■ 費用と検査項目 ■

基本検査	1.5テスラ標準MRコース	80,000円	
	3テスラ高性能MRコース	100,000円	※費用は全て税込
検査項目	頭部MRI・MRA検査、頸部超音波検査、認知機能検査、 頸椎・胸部レントゲン検査、心電図検査、血液・尿検査、問診、 身体測定（身長・体重・肥満度）、血圧測定、神経学的検査		
健診日	毎週2回 火・木曜日		

### ● PET健診のご案内 ●

PET検査は、注射時の痛みだけで、その後は安静に寝ているだけで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。

是非、がんの早期発見にお役立て下さい。

### ■ 費用と検査項目 ■

基本検査	PET-CT	118,800円	
オプション検査	腫瘍マーカー各種	2,160円～5,400円	※費用は全て税込
健診日	毎週2回 水・金曜日		

### ● 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

千鳥ヶ淵の桜

皇居西側の千鳥ヶ淵に沿う遊歩道には、ソメイヨシノやオオシマザクラなど約260本の桜が咲き乱れます。青空の下のピンク色は言うまでもなく美しいですが、夜のライトアップ時にはコントラストが絵画のようです。ボートからの眺めも絶景です。