



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



空からの眺望

センターだより 第62号 ご案内

○循環器内科の診療について（副センター長、循環器内科 教授 藤田 英雄）

○みんなの栄養と食事・・・「機能性表示食品」を知っていますか？

○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



循環器内科の診療について

副センター長、循環器内科 教授 藤田 英雄

令和二年あけましておめでとうございます。

令和となり初めての新年を迎えました。平成元年に開設されたさいたま医療センターは地域の皆様にも支えられて成長し30歳をこえ、益々成熟の時代を迎えることとなります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、今回は循環器内科についてご紹介させていただきます。われわれの診療科は心臓・血管を扱う内科でありこれらに形となって起こる動脈硬化や心臓病が主ですが、高血圧・心不全など生理学的な病気の「状態」をも対象としており、急性・慢性まで実は幅広い疾患を診療している科です。急性疾患の中で特に急性心筋梗塞は当科が近年大きく力を注ぎ、全国でも屈指の治療実績をあげております。おもに、心臓を栄養する冠動脈の壁に粥腫（じゅくしゅ）ができてある日破れて血栓で詰まってしまう病気で、発症した場合は一刻を争って救急車で直接来院しカテーテルで血管を開通させたり心臓を楽にする治療が必要です。医師だけではなく医療職の職員が一体となりチーム医療として治療を行いすべての患者さんに長期的にもベストの結果が得られるよう日々たゆまない努力を続けております。冠動脈の病気は石灰化や慢性閉塞など複雑な病変が増える傾向にあり、これに対応すべく専門的な治療技術を理論と共に錬磨しております。

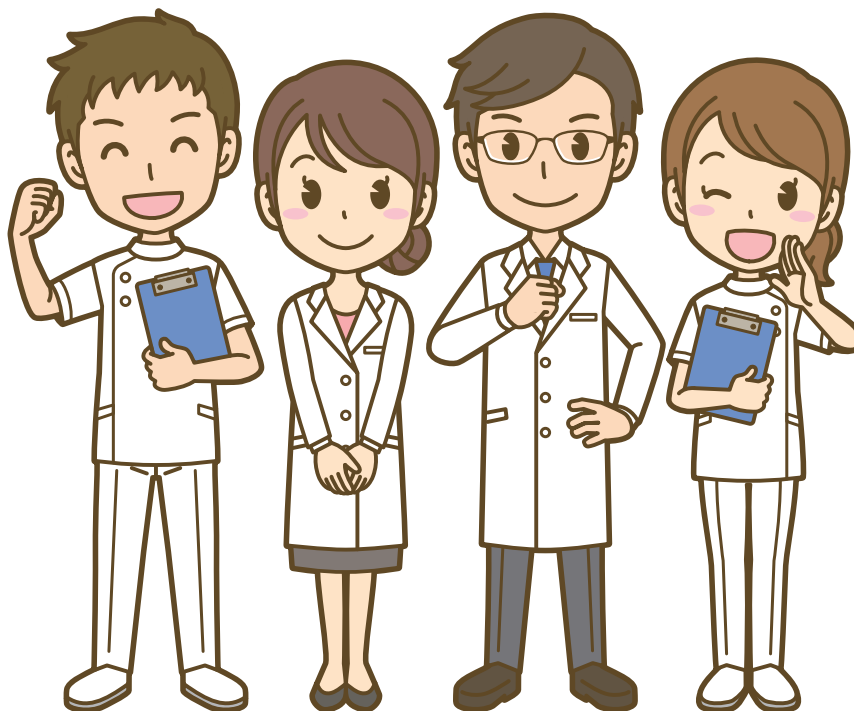
心臓が十分に働かず息切れ・呼吸困難やむくみが出てくるような状態を「心不全」と呼びますが、特に超高齢化が進んでいるわが国は今後心不全が更に増加することが予測されており「心不全パンデミック」という表現がされております。当科は重症心不全に対して高度な治療に対応するのみならず、全体として心不全入院の再発を効果的に抑えていくために、最適な薬物療法や心臓リハビリテーション、地域連携を深化させることが重要と考えており、取り組みを強化し新たな時代に備えて参りたいと思っております。



不整脈という病気のなかでは特に心房細動の重大さが最近認識されてきています。単に脈が乱れているというだけではなく脳塞栓という重症脳梗塞の潜在的原因となっていたり、心不全を進行させてしまうなどの問題が明らかになってきたからです。当科では適切な抗凝固療法の導入とともに個々のケースに応じた治療適応を十分検討し、積極的にカテーテルアブレーションを施行し良好な成績を得ております。

冠動脈の病気・心不全・不整脈はそれぞれが独立した状態であり治療も別々のアプローチによるわけですが、実はこれらは根源的なところで高血圧・糖尿病・脂質異常症をはじめとした危険因子が潜在的な要因として共通していることが知られています。さらに、最新の高血圧ガイドライン2019によれば75歳未満の降圧目標は130/80（家庭血圧では125/75）mmHg未満となっていて、これら危険因子への十分な治療が循環器の病気を予防するために重要で、かかりつけの先生との連携を更に推進していきたいと考えております。

このように当科は患者さんの入院の原因となった一つの疾患そののみならず、全身的・内科的な観点を重視し地域の中で今後診療の質を向上させていきたいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。





「機能性表示食品」を知っていますか？

栄養部



機能性表示食品とは

「おなかの調子を整えます」「脂肪の吸収をおだやかにします」など、健康の維持及び増進に役立つ機能性を表示した食品です。安全性の確保を前提とし、科学的根拠に基づいて、企業の責任で表示されます。

「特定保健用食品（トクホ）」と「栄養機能食品」との違いは？

機能性を表示できる食品は「特定保健用食品（トクホ）」と「栄養機能食品」に限られていましたが、2015年4月に新しく機能性表示食品制度がはじまりました。

保健機能食品 分類	特 徴	国の審査	届出・承認	食品表示
特定保健用食品 (トクホ)	健康増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、表示が許可された食品	あり（安全性、機能性、効果を審査）	消費者庁長官が許可	特定のマーク 
栄養機能食品	1日に不足しがちな栄養素成分の補給・補完の為に利用できる食品	なし	なし	国が定めた表現による表示
機能性表示食品	疾病に罹患していない方を対象にした食品。対象は生鮮食品を含め、すべての食品（一部除く）	なし	事業者の責任で消費者庁長官へ届け出	事業者の責任で機能性を表示（右ページ参照）

利用時のポイント



健康の維持・増進には、バランスの良い食事を継続することが大切です。
主食、主菜、副菜がそろった食事ができているか、食生活を振り返ってみましょう。



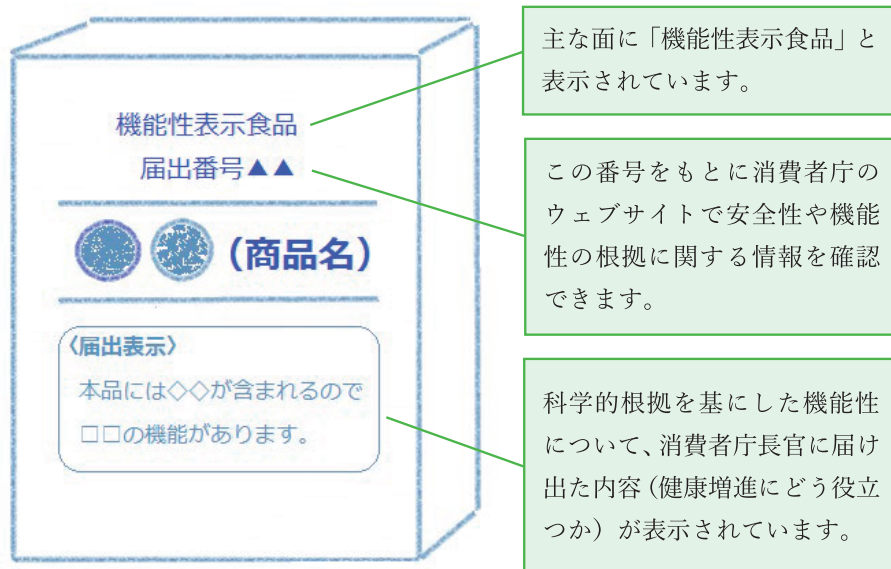
たくさん摂取すればより多くの効果が期待できるというものではありません。
過剰な摂取が健康に害を及ぼす場合もあります。



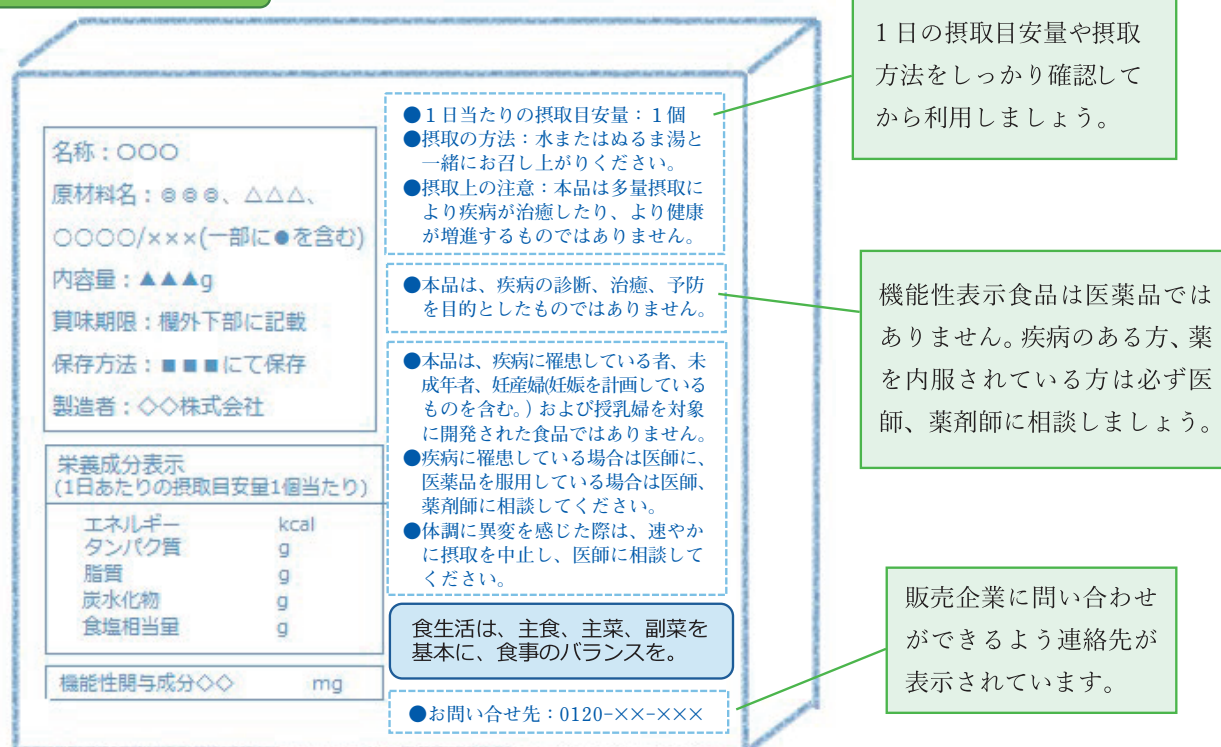
体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止しましょう。

機能性表示食品表示の見方

パッケージ＜表＞



パッケージ＜裏＞



参考資料：消費者庁ウェブサイト <http://www.caa.go.jp/foods/index23.html>

(管理栄養士 宮原 摩耶子)

- ・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

皆様はインフルエンザには抗菌薬が効かないことをご存じですか？インフルエンザの治療にはオセルタミビル等の抗インフルエンザ薬が処方され、抗菌薬は通常処方されません。しかし、日本ではまだまだインフルエンザを始めとしたウイルスが原因の風邪症候群に抗菌薬が不必要に処方され、それが薬剤耐性菌の増加、拡散の原因の一つではないかと言われています。世界中で薬剤耐性菌の増加が問題となっており、日本ではAMR臨床リファレンスセンターが中心となり薬剤耐性菌対策に取り組んでいます。インフルエンザや風邪が流行している時期こそ正しい知識を持ち、感染予防を行いましょう。

これは今年のAMR臨床リファレンスセンターがだしている1-2月のカレンダーです。年初から『かぜには抗菌薬はいりません！』と書かれています。国民に最も知ってもらいたいという気持ちの表れでしょう。2020 薬剤耐性（AMR）対策カレンダーと検索していただくか

http://amr.ncgm.go.jp/pdf/2020calendar_web.pdfでどなたでもカレンダーはダウンロードできますので、今年はどこかにこのカレンダーを置かれてはいかがでしょうか？

人も動物も環境もみんなが健康

2020 薬剤耐性対策カレンダー
AMR

AMR 臨床リファレンスセンター
Antimicrobial Resistance Clinical Reference Center

かぜに抗菌薬はいりません!
(抗生物質)
抗菌薬は細菌に効く薬です。
ほとんどの「かぜ」や「インフルエンザ」の原因であるウイルスには効きません。

副作用が
でることもあります

1月 January 2020

日	月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

February 2020 2月

日	月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	

AMR 臨床リファレンスセンター
Antimicrobial Resistance Clinical Reference Center

次に感染予防策についてです。いつでも正しい手洗いと咳エチケット、そしてワクチンがある感染症はワクチン接種、この3点で感染症がかなり予防できます。

詳細は次のページをご確認ください。

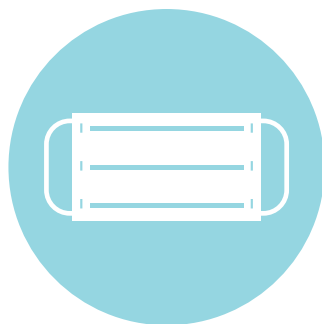
知ろう AMR、考えようあなたのクスリ あなたにもできる感染症予防

Antimicrobial Resistance: AMR

正しい手洗い



咳エチケット



ワクチン接種



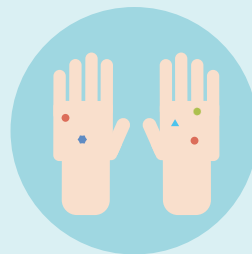
① 正しい手洗いを覚えよう

手洗い前のウイルス数



約1,000,000個

手洗い後のウイルス数



数百個

ハンドソープで10秒もみ洗い後、
流水で15秒すすぎ

出典：「森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006
(<http://journal.kansensho.or.jp/Disp?pdf=0800050496.pdf>)」

STEP01



手のひら

手のひらを合わせ
よくこする

STEP02



手の甲

手の甲を伸ばすように
こする

STEP03



指の間

指の間も十分に洗う

STEP04



指先・爪の間

指先や爪の間を
念入りにこする

STEP05



親指のつけ根

親指のつけ根を洗う

STEP06



手首

手首を軽く握り
ながら洗う

② 咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所では、
他人への感染を防ぐため、咳エチケットを行きましょう。

マスクの正しい着用



マスクを着用する (口や鼻を覆う)

鼻から顎までを覆い、隙間がないようにつける

マスクがない時



ティッシュ・ハンカチで 口や鼻を覆う

ティッシュは使ったらすぐに
ゴミ箱に捨てる、ハンカチは
使ったらなるべく早く洗う

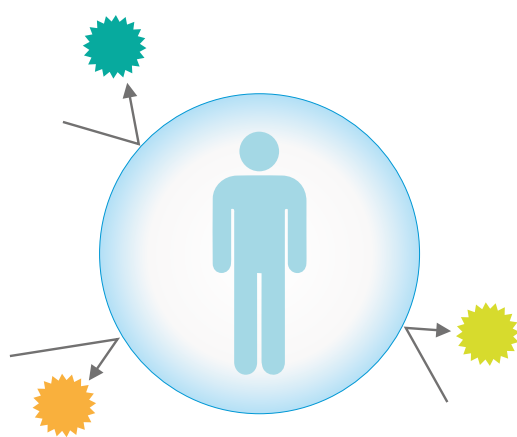
とっさの時



袖で口や鼻を覆う

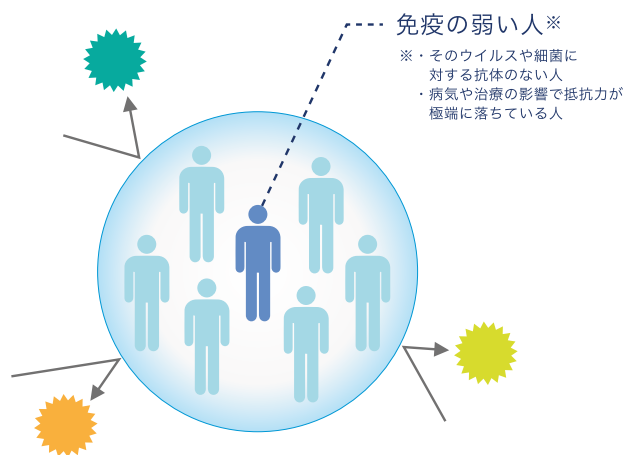
マスクやティッシュ・ハンカチ
が使えない時は、袖や上着の
内側で口・鼻を覆う

③ ワクチン接種をしよう



個人を守る

ウイルスや細菌に対する免疫を作り
病気になりにくい状態をつくる



集団を守る

ワクチン接種率を高め流行そのものを防ぐ

免疫の弱い人※

※・そのウイルスや細菌に
対する抗体のない人
・病気や治療の影響で抵抗力が
極端に落ちている人

総合健診センターからのお知らせ PET (がん) 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。

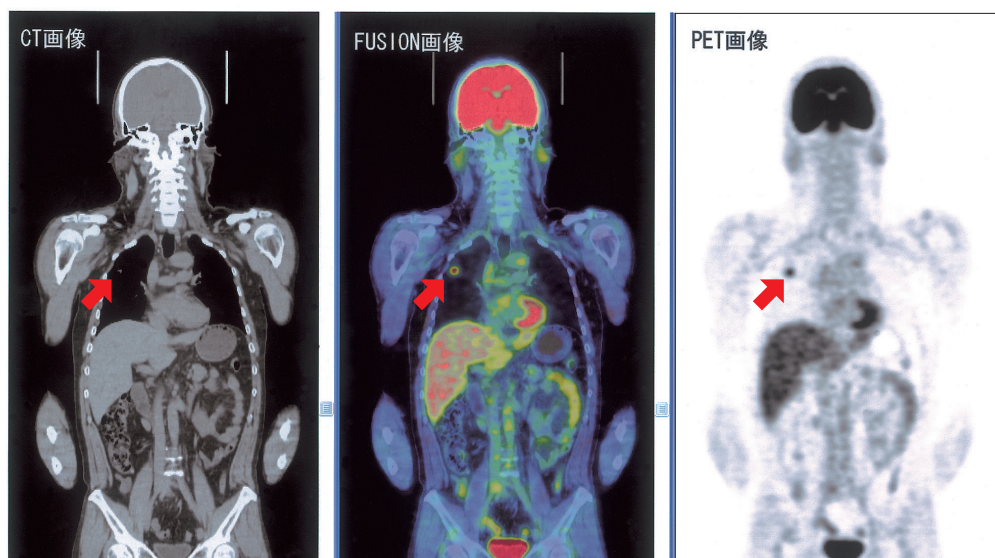
◆検査の施行、注意点

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 (1 cm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、本学創立記念日5月14日は除く)

【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、βHCG)	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、下記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。

☎048 (782) 4679 PET健診専用

総合健診センター

受付時間／平日 8時30分～17時

ホームページ <http://www.jichi.ac.jp/center/index.html>

- 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。

表紙写真

空からの眺望

機内からの眺望

上空8,000メートルからの眺望、雲海をかき分けて荘厳とそびえ立つ富士山。

航空路や気象状況などにより、機内から美しい景色を見られないことも多いと言われます。山頂に雪をいただいた美しい姿を眺めることができたのは、偶然とでも言うべきでしょうか。