

東名病院だより Vol. 10

東名病院ホームページアドレス・メールアドレス
http://www.med-junseikai.or.jp/tomei/index.html
e-mail tomei-hosp@med-junseikai.or.jp

第37号
2010.4月発行

東名病院発行 / 〒480-1153愛知県愛知郡長久手町作田一丁目1110
TEL (0561)62-7511(代) FAX (0561)62-2773



北海道 ニセコにて

新年度になりました。民主党政権となり、いくらかは期待をしていた2010年度の診療報酬改定も、当院としては、ざっくりとした計算ではむしろ減額となるようです。改定内容を検討していると、医療内容や患者さんのアメニティーも含めた施設、設備の充実が、今後ますます医療機関に要求されると感じられます。私どものような小規模な病院では、なかなか設備投資も充分に出来ない側面があります。ハイ・テック（設備や機器）では敵わなくても、ハイ・タッチ（患者さんとの触れ合い）では劣らないようにしたいと考えています。最近職員の中から自発的に接遇に関して、努力をしようとの動きもあって期待しているところです。

春が来て、桜の季節が訪れています。野放図に桜の花を放し飼いにしていると、あっという間に花吹雪として舞い散り、川面では花筏を形作りながら、流れていってしまいます。また一年桜の花を待たねばなりません。仕事に一区切りが付いたらとか、暇になったらなどと言っているのは、結局は何も出来ないことは承知していますが、いつの日かの夢は、桜前線に飛び乗って桜の花の追っ掛けをしてみたい。吉野、京都、高遠、角館、弘前そして五稜郭。個人的には花冷えの夜、ライト・アップされた古木の一本桜が最も好ましく想っています。そんな日が来るまでは、何処の土地にもある近場の桜の名所で花見を楽しもうと思っています。「夜桜に 後ろの闇の ありてこそ」（今井つる女） 院長 大塚光二郎

胃瘻とジェジュナルカテーテル

副院長

原川 伊寿

胃瘻造設術は、口から食事の取れない人や飲み込む力のない人のために、直接胃に栄養を入れるための「口」を造る手術です。内視鏡的に行う方法もありますが、当院では内視鏡にかかる時間が、普通の胃カメラに比べて長くなることと、腸を刺してしまう可能性をゼロにという理由から、原則として全身麻酔下に小切開開腹術で行っています。

出血もほとんどなく、手術も30分程度で終わります。高齢者の方が多いのですが、最高齢95歳の方に行った事があります。現在98歳でいらっっしゃいます。

以下によくあるQ&Aを記載しましたので、ご参考になればと思います。

胃瘻



Q1

お風呂や
ケアは？



シャワーはもちろん、全身湯舟につかっても、全く支障はありません。絆創膏を貼って入浴する人がいますが、その必要はありません。入浴はそのまま行い、石鹸でよく洗い、清潔に保つことが大切です。

Q2

交換は
必要？



胃瘻は耐久性がありますが、劣化していくことも事実ですから、約4ヶ月から半年に1回、定期的な交換を行います。麻酔なしで、在宅でも外来でも交換できます。

Q 3

リハビリに
支障は？



リハビリに支障はありません。それどころか、リハビリに適しており、のどにチューブが入っていないため、嚥下訓練が容易となり、運動などのリハビリにも効果を上げています。

Q 4

元に戻せる？
傷口はふさがる？



口から十分に栄養がとれるようになりましたら、胃瘻は不要になりますので、抜去して、元に戻します。創部もほとんど目立ちません。抜去したその日から食事ができます。

Q 5

床ずれが
改善するといわれますが？

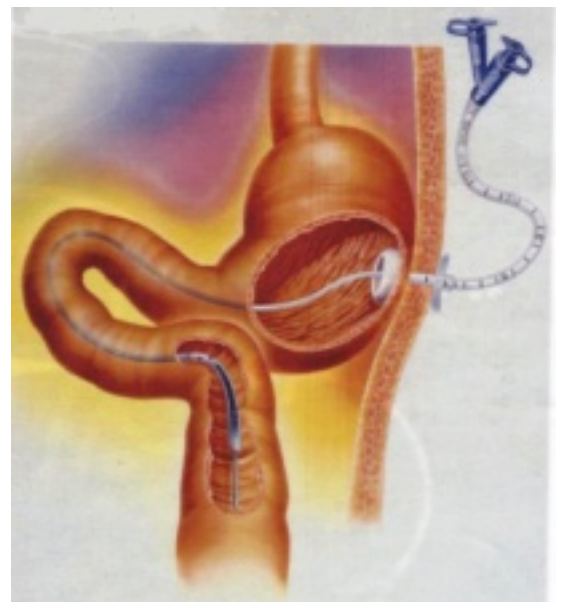


胃瘻からの栄養補給、あるいは口から食べることの併用で、結果的に床ずれが改善することがあります。

ジェジュナルカテーテル

ジェジュナルとは、“空腸の”という意味です。胃瘻を使って経管栄養を行う方の中には、胃食道逆流や胃の動きが良くない、などのために、嘔吐や誤嚥性肺炎を起こす方がいらっしゃいます。そのようなケースの予防のために、胃瘻チューブの中に、ジェジュナルカテーテルを空腸まで入れて、栄養投与を行うというやり方があります。嘔吐の危険性が低いため、仰臥位での経腸栄養投与も可能です。

カテーテル挿入は、レントゲン透視下にガイドワイヤーという細い“くだ”を使うか、内視鏡を用いて行っています。



東名病院の患者さんから

名誉院長 村瀬 允也

「カンピロバクターによる急性腸炎について」

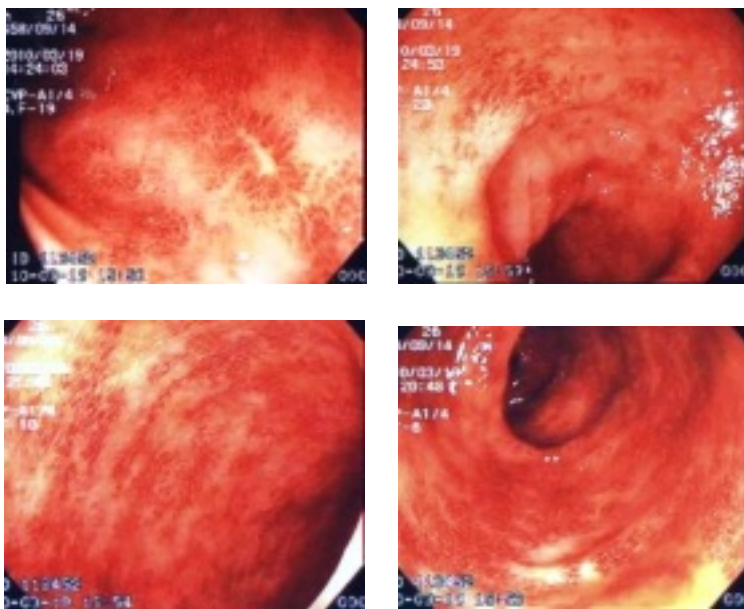
細菌性胃腸炎の中に、カンピロバクターという細菌による感染症があります。幼児、若年者にも多く見られ、発熱、下痢、血便、嘔吐などの症状を示します。1～3割の人に1～3週後に下肢の麻痺などの脊髄障害（ギランバレー症候群）がみられるとされています。生肉、特に鶏肉の生食などで高率に発生するとされ、焼肉が多く食べられるこの頃は、特に注意すべき感染症です。最近2名の入院患者さんを経験しました。

*患者さん1 20歳男性

前日から水様性下痢が持続し、39.9の発熱あり来院。悪寒、腹痛とともに血便も認めました。白血球数9900、CRP5.2と高度の炎症所見を認めました。抗生剤内服、点滴により翌日には解熱、改善しました。後日、便培養で、カンピロバクターが検出されました。ブタ肉の生肉を食べたとのことでした。

*患者さん2 26歳男性

来院前日の夜間から腹痛、嘔気、下痢あり。39.5、白血球11200、CRP8.1と高度の炎症反応とともに下血も認めました。点滴治療により解熱、症状は軽減しましたが、下血が続きました。大腸ファイバー検査を施行したところ、大腸全体に浮腫と点状出血を多数認め（図）、感染性大腸炎と考えられました。以後順調に回復して退院されました。



図

カンピロバクターはニワトリの刺身、肉類の加熱不十分な場合に感染するとされ、潜伏期は2～7日と長いため、原因が確定できない場合も多いとされています。高熱、下血を伴う頻回の下痢の場合には注意すべき疾患であり、重篤な神経障害、時には敗血症、骨髄炎、関節炎、神経障害を合併する危険のある疾患です。生肉の摂取には十分注意して、避ける必要があります。

看護と人を想うこと

看護師 岡崎 涼子

おととしの12月に1枚の喪中ハガキが我が家に届きました。

15年来の友人からでした。その2年位前に『45歳の夫が胃癌と診断され緑区のクリニックで手術をすすめられているんだけど・・・』と電話で相談をうけたことがありました。

平成19年7月末、ご主人は胃の全摘手術を受けたそうです。しかし癌細胞が胃からとび出し、あちこちに広がっていて、もう手のほどこしようがなかったようです。そのあと抗癌剤の投与が5クルールの予定で始まりましたが、吐き気や痛みが強く、食事がとれなくて、3クールでやむなく終了。

4ヵ月以上の長い入院の後、一時的に元気になった様子をみて主治医の先生が『もう今帰らないと帰れなくなる。悪くなればすぐもどってくればいから』と少しの時間でも家で暮らす事をすすめてくれたそうです。数ヵ月と言われたようです。

彼女は内心、家へつれて帰っても痛み、苦しみ、見ていられるだろうかとても心配したそうです。ところが周りの心配とは逆に、食欲もあり、癌保険でおりたお金でのりたかった大型バイクを購入。すごくいい笑顔で改造し、ピカピカにみがきあげて毎日乗りまわし、帰ってくると食べたい物を彼女にリクエスト。たくさんはたべられないけれど、『おいしい!』と言って食べ、数ヵ月どころか7ヵ月も元気でいられました。二人でいる時ご主人はとても安らいだ様子になり、いろんな事を話し合う事ができた、とても幸福な時間だったそうです。

最期の時は、ぎりぎりまで家で看病して、病院では点滴と酸素のみ。

『おまえをひとり残していくのが一番気がかり。
体調が悪ければすぐ病院に行く事。
一人娘をきっちり大学を卒業させる事。』

と最期の言葉を残し、『ありがとうな』と、ねむる様にゆっくり旅立っていったそうです。

その後再会して話を聞いたのですが、最愛の夫を亡くし、ぐずぐず泣きじゃくっている彼女を想像していた私は、笑顔ではれられとした顔を見てびっくりするとともに、本当に悔いの残らない、最良の終末期看護ができたのだと思いました（彼女は看護師ではありません）。

つらい病気に直面した人に対する時、病気ではなく人と向き合う事、どれだけつらくとも相手を思いやる気持ちが最も大事な事をこの夫婦は教えてくれました。ふたりのお互いを想う気持ちに包まれ、この人生の大イベントはまだしあわせに続いているようです。

『いまでもいなくなったと思ってないの。つなぎ着て、玄関先にまだそのままおいてあるバイクで、行ってくるなーって出て行きそうで...』



ホットヨガ

看護師 山野 寛子

はじめまして。昨年の4月から看護師としてこの病院で働いています。この東名病院だよりの原稿を頼まれてから、何を書こうかと随分悩みました。旅行やダイビング、ゴルフと好きな事は色々ありますが、今回はその中で私が一番好きな事、私の生活になくてはならない『ホットヨガ』について紹介したいと思います。

ヨガとは、サンスクリット語の「結ぶ」という意味の言葉が語源になっており、自分の心と体を結びつけるというように使われています。ヨガというとポーズを取るイメージがあると思いますが、ヨガの効果を高めるために大切なことは呼吸法なのです。

ヨガの基本は、深い腹式呼吸。この深い呼吸を意識的に行いながら、ポーズを取っていきます。呼吸は生きていく為に欠かせない動作ですが、意識的に深い呼吸をするというのは、かなりの集中力が必要で意外と難しいものです。集中力を高める為に、ヨガでは始めに瞑想を行います。この瞑想で頭の中を空っぽにするのですが、．．．これもまたとっても難しいこと。何も考えないようにすればするほど色々なことを考えてしまい、嫌なことや悩みなどが頭の中をぐるぐると駆け巡ります。頭の中を空っぽにして無の状態となり、深い呼吸を行いながら、ポーズを取っていく。これがヨガです。

では、私のやっているホットヨガと、普通のヨガの違いは？それはヨガを行う環境が大きく違います。ホットヨガは室温38～39 湿度65%と暖かい室内でヨガを行うことをいいます。この温度と湿度がホットヨガの特徴で、人間の筋肉が最も柔らかくなる温度だそうです。ホットヨガは、温度と湿度のバランスから当然体が温まりやすく、大量の汗をかきます。これが私がホットヨガに夢中になった理由の1つです。汗というと汚いイメージですが、汗を出すことは体内の老廃物を排泄して体をキレイに健康に保つ大切な作用です。実際に、ヨガでたくさん汗をかいた後は肌がとても白くなっています。

ヨガを始めて3年、休日はもちろん仕事前・仕事後も時間を作り、今ではほぼ毎日通っています。これ程までにヨガが私の生活に欠かせないものとなっている訳は．．．それは私のストレス発散法になっているからです。ストレスが体に与える影響は想像以上で、ストレスとは誰もが抱えている問題だと思います。心と体に悪影響がでない程度に自分でうまくコントロールしていくことが大切で、私の場合はそれがヨガなのです。時にはイライラしながら、ヨガに行くこともあります。けれど、終わってみれば嫌なことは全部忘れて、残るのは爽快感だけです！！だから止められないのです！！

心と体が同時にキレイになるホットヨガ。これからもずっと続けていきたいと思っています。



食物繊維の効果と摂取量の実際

管理栄養士 篠崎 庸子

食物繊維とは、米国食品医薬品局（FDA）は、人の消化酵素に抵抗する食物中の植物性物質と定めている。わが国では、人の消化酵素で消化されない食品中の難消化性成分の総称としており、主要成分としては炭水化物です。（一部、リグニンといった非炭水化物である多糖類もある。）一部の研究者の間では化学組成から定義するという考えも存在しています。

食物繊維の定義も、研究者の間では各々に対応する定量法とともに十分に一致している訳ではないのが現状です。

食物繊維は大まかに水溶性食物繊維（SDF）と、不溶性食物繊維（IDF）に大別されています。SDFはゲルを作りやすく小腸においては他の栄養素の消化・吸収の抑制を、腸内細菌による発酵の作用を受けやすい事から、その発酵産物である短鎖脂肪酸が、大腸粘膜等へ作用し生態に有用な作用（増殖ホルモンであるエンテログルカゴンの分泌を促進し、大腸から小腸粘膜の増殖に関与し絨毛を育て、腸内環境を整える）を発揮するとされます。

また、IDFの主な効果は糞便量の増加など便秘解消です。

これらの作用から「特定保健用食品」として許可されているものが複数存在します（図1）。

特定保健用食品の表示内容	関与成分
おなかの調子を整える食品	ポリデキストロース サイリウム種皮由来の食物繊維 難消化デキストリン グアーガム分解物 小麦ふすま 低分子化アルギン酸ナトリウム 寒天由来の食物繊維 小麦外皮由来の食物繊維
コレステロールが高めの方への食品	低分子化アルギン酸ナトリウム サイリウム種皮由来の食物繊維
血糖値が気になり始めた方への食品	難消化デキストリン

本年度5年ぶりに「日本人の食事摂取基準」（2010年度版）が新しくなり、食物繊維についても従来まで『目安量』として定められていたのが『目標量』として新たに定められました（*）。これは、摂取指標が明らかにされた事による改定です。

これまで食物繊維摂取量との関連が検討された生活習慣病は多岐にわたり、食物繊維についての見解は複数あるもののさまざまな研究報告・疫学報告を要約すると以下のとおり。

心筋梗塞と食物繊維摂取 負の関連（ほぼ確実）

血圧・LDLコレステロール・糖尿病・肥満症と食物繊維摂取 負の関連（ほぼ確定）

排便習慣と食物繊維摂取 疫学・研究によりばらつき有り（介入研究のみ一部負の関連）

この内 の心筋梗塞については、メタ・アナリシス（統計解析手法のひとつ）によると24g / 日以上摂取で死亡率の低下が、12g / 日未満の摂取で死亡率の上昇が観察されている。

(この研究には菜食主義者の集団が含まれていること、食物繊維摂取量が日本人よりも全体的に多めであることなど、この結果をそのまま利用するには問題が残されていると考えられると考察されている。) 成人の目標値として、これらの現状を考慮し今後5年間における実現可能性を考慮し18g/日以上を『目標量』とする事が適当であると判断されました(図2)。

さて、一般的に食物繊維は1000kcalあたり10g程度摂取できるとされている。例えば、2000kcal/日摂取している人は1日に20gの食物繊維を摂取していると仮定できます。

しかし「平成17年度及び18年国民健康・栄養調査」によると、成人の摂取量中央値は男女それぞれ12.3~16.3g/日と11.8~16.1g/日であり、不足しているのが現状です。おおよそ5~10g/日不足している可能性があります。これをいかに補うかが課題です。国民栄養調査における日本人の野菜摂取量は、成人で295.3g/日であり摂取量としては横ばいの状況にあります。

ここにほうれん草半把をお浸しにして食べるとすると仮定。その重量を70~80g程度とすると1品で約2g程度の食物繊維を加算する事が出来ます。結論からすると70~80g程度のお浸しや和え物を1日に1~2品プラスすれば不足分がかなり補える計算になります。食物繊維は通常の食品から摂取する限りにおいては過剰摂取における健康被害のリスクは少なく、むしろ努力摂取しなければ不足しやすい成分と言えます。

また、一般的に市場で販売されている『健康補助食品』や『サプリメント』も1日量または1回量として表示している商品に含まれる食物繊維量は、3~5g程度のものが多いです。サプリメント等で過剰摂取した場合には、食物繊維がもともと有す吸着・発酵作用によりビタミン・微量栄養素である無機質(亜鉛・鉄・銅など)の吸収を遅延・阻害する可能性があり、処方薬では薬効を阻害する一因ともなりうるので、注意が必要です。健康被害の起きにくい食事での努力摂取が望まれます。食習慣や食嗜好の偏りの改善が困難な場合は、これらの弊害などに注意し、食品を選ぶ必要があります。

図2 食物繊維の食事接種基準(g/日)

性別・目標量 年齢	男性	女性
	目標量	
0(月)~17(歳)	指定なし	
18~29(歳)	19以上	17以上
30~49(歳)	19以上	17以上
50~69(歳)	19以上	17以上
70以上(歳)	19以上	17以上
妊・授乳婦(付加量)	指定なし	

「日本人の食事接種基準」2010年版 P117表を一部改編
平成21年5月29日 厚生労働省発表

<参考及び転用・引用文献・資料>

- 「H20年度国民栄養調査(H21.11.9発表)」 厚生労働省
 - 「健康・栄養食品アドバイザースタッフ・テキストブック」 第一出版
 - 「五訂食品成分表」 女子栄養大学出版部
 - 「日本人の食事摂取基準(2010年版)」 厚生労働省健康局・総務生活習慣病対策室
- <語意>

- * 目安量：推定平均必要量・推奨量を算定するのに十分な科学的根拠が得られない場合にある性・年齢階級に属する人々が良好な栄養状態を維持するのに十分な量。
- * 目標量：生活習慣病の一時予防の為に現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量・又はその範囲。

奇跡の卵

医事課 伊藤 真由美

友人との話題によくのぼる一つにペットのことがあります。初めて聞かれるときは、またかな・・・と思いながら答えなければなりません。それはなぜかと言いますと、我が家のペットは亀だからで、何でそんな地味なものを飼っているのかと、問われることが多いのです。今から15年前に狭い家の中で何かを飼おうという話しになったものの、まだ保育園児の娘達に世話ができることといえば、それほどある訳でなく、自分に回ってきた時に唯一持つことができるものは亀、という単純な理由からでした。

当初体長が4cm程だったのが、今では20cm程になり、水槽が手狭になってかわいそうかなと、思っていた矢先に3匹のうちの1匹が、甲羅干しをさせている間に脱走してしまいました。

毎年11月から3月までは冬眠をしているために、ほとんど動きませんが、暖房をつけた途端によく動き始めます。でも餌は全く食べません。餌を物凄い勢いで欲しがる夏から秋にかけては、水槽の前を通りかかる度に後を追ってきていくからでも食べるので、水も早くにゴリ水替えに忙しいです。

毎年こんな調子で過ぎてきたのですが、今年の7月に変化が起きました。水替えをしていた娘が、卵の殻らしきものを見付けたと言うので、半信半疑で見に行くと、一部分ではありましたがそれらしき物がありました。本当に卵を産むのならば、どんな形や大きさなのか、見てみたいねと話しながら心待ちにしていました。すると8月8日の晩に、いつもとは違う激しい動きを始めました。それから急に静かになり、水槽を見ると2cmほどのだ円形の卵が砂利に混ざっていました。

どうして良いかが分からないので調べてみました。人工孵化させるためには、容器にパーミキュライトを敷き、その上に卵を置いて蓋をして、湿度を80%に保つようにするそうです。そして2～3日おきに、卵にかからないように水を少しさしていき、気温変化のない場所に置くそうです。そうこうしているうちに更に2個の卵を産み、取り出そうとしましたが、重大なことが1つありました。卵を上下動かさずに、そのままの状態の上部に、マーキングしないとイケないのです。水槽に3cm程水を張ってあるので、回転してしまっている可能性があります。上下を動かすと、中で発生している胚が、黄身に押しつぶされてしまうそうです。うまくいけば2ヶ月後に子亀が誕生となるのですが、残念ながら見られませんでした。



今年も産卵を楽しみにしながら、人工孵化に挑戦してみたいと思っています。

外来担当医表

	午前 9:00 ~ 11:45	午後 18:00 ~ 20:00
月	外科・内科 大塚光二郎	外科・内科 原川伊寿
	神経内科 高橋正彦	脳神経外科 渡部剛也*
火	外科・内科 原川伊寿	循環器 青山貴彦
	脳神経外科 松尾直樹	
	神経内科 高橋正彦	外科 田中元也
	脳脊髄外科 水野順一*注 (不定)	
水	内科・外科 村瀬允也	内科・外科 村瀬允也
	消化器 横山幸浩	
	脳脊髄外科 水野順一*注 (不定)	
	神経内科 高橋正彦 (10:00~)	
木	外科・内科 原川伊寿	外科 肥田典之 (1・3・5週)
	脳神経外科 犬飼千景	
	神経内科 高橋正彦	神経内科 泉雅之
金	内科・外科 村瀬允也	外科・内科 大塚光二郎
	外科・内科 大塚光二郎	
	神経内科 徳井啓介	神経内科 泉雅之
土	内科・外科 村瀬允也	*印の医師は予約制です。 注)脳脊髄外科水野医師の診察は、不定です。 診察日はお問合せ下さい。
	外科・内科 大塚光二郎	
	脳神経外科 渡部剛也*	

平成22年4月1日現在

名鉄バス時刻表 区間：藤が丘 猪ノ湫

藤が丘

猪ノ湫

藤が丘駅
名鉄バス
乗場から
「長久手車庫」
または
「星ヶ丘」
ゆき

時	平日	土曜
8	05.10.30	08.33.43
9	03.23.38.43	03.33.43
10	03.23.38.43	03.33.43
11	03.38.43	03.38.43
12	13.43	13.43
13	13.38.43	13.38.43
14	03.23.38.43	03.23.38.43
15	03.23.38.43	03.23.38.43
16	03.23.38.43	03.23.38.43
17	05.25.40.45	03.23.38.43
18	05.25.40.45	03.23.38.43
19	05.25.40.45	
20	以降省略	以降省略

猪ノ湫

藤が丘

当院前の道路を
西へ約200m
大久田東交差点
南側のバス停から
「藤が丘」
ゆき

時	平日	土曜
8	12.22.27.44	06.11.26.46
9	05.14.27.47	06.15.26.46
10	06.14.26.46	06.15.26.46
11	06.14.26.46	06.15.26.56
12	14.26.56	15.26.56
13	26.56	26.46
14	14.26.46	13.18.43
15	06.14.26.46	13.20.38
16	15.18.38.58	03.20.38.58
17	15.18.39	16.21.41
18	00.17.18.46	01.16.21.46
19	16.20.51	
20	12.26	以降省略

病院周辺略図



南部線時刻表 杵ヶ池公園駅 杵ヶ池公園

始発の次が「熊田」です

	1便	2便	3便	4便	5便
杵ヶ池公園駅	8:35	9:25	10:15	11:10	12:05
熊田	8:37	9:27	10:17	11:12	12:07
	6便	7便	8便	9便	10便
杵ヶ池公園駅	14:10	15:00	15:55	16:45	17:40
熊田	14:12	15:02	15:57	16:47	17:42

藤が丘線時刻表 役場 役場

藤が丘から2番目が
「仲作田公園」です

	1便	2便	3便	4便	5便
藤が丘	9:15	11:00	12:45	14:55	16:40
塚田西	9:17	11:02	12:47	14:57	16:42
仲作田公園	9:18	11:03	12:48	14:58	16:43