



# JA広島総合病院 広報誌 Vol.25

盛夏号

●発行所

## JA広島総合病院

〒738-8503

広島県廿日市市地御前1丁目3-3

TEL0829-36-3111(代)FAX0829-36-5573

http://www.hirobyo.jp

http://www.hirobyo.jp/m



### 「病院長の役割」



JA広島総合病院

病院長 福田 康彦

#### JA広島総合病院基本理念

私たちは人間愛に基づいた医療を実践し  
地域社会に貢献します。

【基本方針】

也或つて医療機関に各患者の健康を第一とし、医療に是れ

医療の中心を患者と寄り添い、そのために、医療に

共に取り組む。医師と患者との信頼関係を築き、医療に

対し、患者の健康を第一とし、医療に

#### 患者さんの権利

うなごま、固しうな皆貴り重、は毎日の生活

うなごま、医療の安全、その安全を守るには

うなごま、医療の安全、その安全を守るには

うなごま、医療の安全、その安全を守るには

うなごま、医療の安全、その安全を守るには

うなごま、医療の安全、その安全を守るには

うなごま、医療の安全、その安全を守るには

当院は広島県厚生農業協同組合連合会が昭和22年に開設した総合病院ですが、本年4月より厚生連の委託を受けて当院7代目の管理者(院長)として赴任致しました。厚生連は病院として「人間愛に基づいた地域社会への貢献」という崇高な理念を掲げており、この理念に基づいた医療を実践する役目を私は負っております。院長としての具体的な仕事は、医療行為が適正に行われているかを判断し、適正でない部分を是正することにあります。そして、正しい医療の判断基準は、「住民や患者さんのために沿っているか」「病院の理念に沿っているか」ということに尽きます。この基準に照らして職員を正しく評価し、その貢献に報いなければなりません。

国や厚生省は国民の声、医療者の声を無視した医療施策を次々に施行してきたために病院は大混乱に陥っています。医療崩壊という言葉が飛び交い、住民の財産である病院が数多く消えています。しかし、それを嘆くだけでは地域の医療崩壊は止まりません。医師・看護師不足、医療費削減などの根本的問題は国の仕事であり、われわれの使命はどのような環境にありとも地域医療を守ることにあります。今与えられている貴重な人的資源と施設を使って住民にとつて納得のいく医療を受けられるよう創意工夫することが急務です。そもそも医療は、今あるもので何とかやっていくものです。不足を叫んで医療をしないわけにはいきません。

この数年最も気になるのは医療を任されているながら応召義務を果たしていない医師がいることです。いわゆる診療拒否の問題ですが、少なくともここ数年見られ始めた由々しき問題です。また、医療従事者の「被害者意識」も看過できない問題です。国が悪い、病院が悪い、院長が悪い等々の「当事者意識の欠如」は何も改善に寄与しません。当面環境は変わらないのですから、考え方を改めて医療現場から積極的な改善のための提案を行っていただき、それを現実のものにする仕事こそが院長の役目だと思います。その結果、医療従事者の発想は前向きとなり、互いを信じていることができるチームワークづくりにつながるものと考えています。

当院は広島県西部にある唯一の急性期総合病院であり、住民の貴重な財産です。廿日市市、地域医療機関、地域住民全体が取り組む仕組みをつくり、当院がこの地域の医療を守る核として機能し続けるよう努力したいと思えます。

# 診療科紹介

## 呼吸器内科



主任部長代理

櫻井 穰司 (写真右)

古玉 純子 (写真中央)

部長

近藤 丈博 (写真左)

呼吸器内科は現在、櫻井穰司、近藤丈博、古玉純子の3名が担当しています。当科では以下のような呼吸器の疾患を扱っています。

### 【肺がん】

がんによる死亡者数は年間32万人に上り、その中で肺がんは最も多く6万人を超えています。欧米では男性肺がんが1960年代からの喫煙対策の効果で減少傾向ですが我が国は禁煙への取り組みが十分ではなく、今後も増加することが予想されています。当院は画像診断部が充実しており、また病理検査科と連携して気管支鏡等を用いての迅速な診断を心がけています。診断後の治療も、呼吸器外科と放射線治療科と連携し多角的に治療方針の決定を行っています。また薬剤部や外来化学療法室も充実しています。

### 【感染症】

当科で扱うのは主に肺炎です。肺炎は罹患率、死亡率ともに高い疾患ですが、原因となる病原微生物が多

彩であり治療に難渋することも少なくありません。また高齢化の影響で誤嚥性肺炎なども多く、繰り返される傾向にあります。当科ではガイドラインを参考にし治療に努めています。また2週間以上続く微熱と咳を認める場合などでは肺結核が疑われますが、こちらも画像、喀痰検査等で診断し、外来治療を行ったり結核病棟のある病院への紹介も行っています。また最近増加している非結核性抗酸菌症の治療も行っています。

### 【気管支喘息】

吸入ステロイドの普及に従い、10年前と比べ喘息死は半数以下となっていますがまだまだ吸入ステロイドは普及していないように思います。学会が推進している「喘息死ゼロ」を目指し、早期診断、早めの吸入ステロイドの導入や普及に務めたいと思います。

### 【COPD (慢性閉塞性肺疾患)】

ここ数年で認知され始めた疾患名ですが以下の様に定義されます。「タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症に基づく末梢気道病変や気腫病変が複合的に作用し進行性の気流閉塞を示す疾患。慢性の咳、痰や労作時の息切れが特徴的な症状である」。禁煙で疾患進行が抑えられますが適切な薬物療法、酸素療法などで症状が改善し、増悪が減少、さらには死亡

率も低下するとされています。当院では早期診断し、吸入薬などによる治療や必要に応じて在宅酸素療法の導入を行っています。

### 【びまん性肺疾患】

特発性間質性肺炎などです。早期診断し、薬物が効くタイプを鑑別するのが大事ですが、当科では気管支鏡や画像診断で早期発見に努めています。

### 【睡眠時無呼吸症候群】

睡眠時無呼吸とは睡眠中に呼吸に伴う気流が鼻孔あるいは口のレベルで少なくとも10秒以上停止した状態です。閉塞型が多く、動脈血酸素飽和度の著しい低下などから血圧上昇、不整脈の合併や動脈硬化の促進を通し、生命予後の悪化につながるものが知られています。また不眠や日中過眠を来し、注意・認知・記憶なども障害され事故の原因となるものが知られています。当院では外来または入院でPSG検査を行い耳鼻咽喉科とも連携しつつ、CPAP等の導入を行っています。

その他にも様々な呼吸器の疾患があります。当科は広島大学病院呼吸器科や市中の病院の呼吸器科と連携をはかり、最新の知見を吸収しつつ広島県西部地区の医療に貢献できるように頑張ります！

検査室だより

プール熱(咽頭結膜熱)

夏に流行しやすい病気には手足口病、ヘルパンギーナ、プール熱(咽頭結膜熱)が代表的です。今回はその内の一ツプール熱についてまとめてみました。プール熱は通常、6〜8月の夏期に流行しますが、最近では冬季でも流行がみられ1年を通して検出されています。特に2003年以降その傾向がみられます。(図1)

▲原因▼ 原因はアデノウイルス(写真1)の感染により発症します。アデノウイルスは正20面体構造をとるDNAウイルスで、プール熱の流行をおこす多くは3型(約半数を占める)、4型、7型、また2型、11型などが検出されています。

▲感染経路▼ アデノウイルスは、患者の鼻汁、目やに、唾液、便などに含まれています。感染力は強く、口・鼻腔のどの粘膜や目の結膜から体内に入り感染します。

経路としては、患者からの咳・くしゃみによる飛沫感染、患者と同じものを使用しておこる接触感染、また名前のおとりプールやお風呂など汚染された水を介して集団感染を起こします。

▲症状▼ 5〜7日間の潜伏期間の後、38〜40℃前後の発熱が続くとともに咽頭炎によるのどの痛み、結膜炎にともなう結膜の充血、目やに、眼痛、かゆみや涙目を訴えます。

このほか一般的ななかせの症状が出ることもあります。

▲診断▼ 確定診断には患者の鼻汁、唾液、喀痰、糞便などを材料としてウイルスを分離を行うか、抗原を検出し

ます。一般的には酵素抗体(ELISA)法を用いたウイルス抗原検出キットを使用しています。測定時間は試料滴下後、15分で判定を行います。

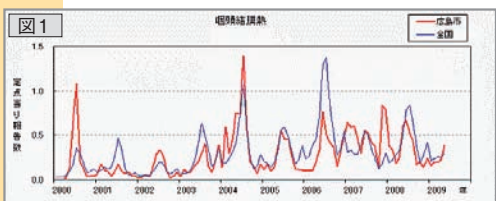
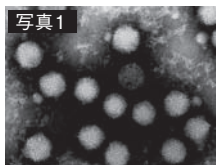
▲治療▼ アデノウイルスに対する特效薬はありませんので、対症療法が中心となります。目の症状が強い場合は、眼科の受診をお勧めします。のどが痛くて食べにくい場合はできるだけやわらかくて刺激の少ない物を、熱が高いときは脱水症状を起こさないよう、水分を十分に摂ってください。

▲予防▼ (1)流行時には流水と石鹸による手洗い、うがいを励行することが大切です。

(2)目やに等からの接触感染もありますので、タオルなどの共用はやめましょう。

(3)プールからあがった時は、しっかりとシャワーを浴び、よく目を洗って、うがいをしましょう。

(4)便にもウイルスがいますので、おむつ交換後の手洗いには十分注意してください。



(図・写真は広島市感染症情報センターより引用)

リハビリテーション科の紹介

平成21年4月より、リハビリテーション科に作業療法部門が新設されました。今回、作業療法の内容についてご紹介させていただきます。

●作業療法とは？

作業療法士とは、生活に障害を持つ全ての人々を自立と健康に導き、豊かな生活ができるように作業活動を用いて治療や援助を行うスペシャリストです。作業活動とは、日常生活に関連する身の回りの動作や家事、趣味、仕事など人間の生活全般に関わる諸動作のことを言います。何らかの原因で作業活動が行えなくなった方に対して、作業療法士は「身体的機能」「精神・心理的機能」「環境・社会的背景」の観点から捉え、生活障害を取り除くための援助を行います。

●作業療法の対象者は？

脳血管疾患を中心に、上肢の骨折や脊髄損傷などの疾患を持つ患者さんが主な対象となります。

●どんなことをするのか？

食事や着替えなど身の回りの動作が今までの様に行えなくなつた場合には、動作や道具を工夫しながら動作の練習をすることで、その人に合った方法を習得できるように援助します。

注意力や記憶力の低下などの高次脳機能障害を持つ患者さんに対しては、作業療法士が様々な神経心理検査を行い、患者さんの状態に合った訓練や援助を行います。

病気やケガによって、手足が麻痺したり関節の動きが悪くなると、日常生活が今までのように上手く出来なくなります。そのような場合には、身体機能の出来る限りの回復に働きかけます。

作業療法部門が患者さんや地域の方から信頼されることを目標に日々努力していきます。よろしくお願ひ致します。



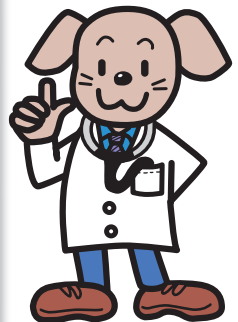
平成 21.6.1 現在

# 各科外来診察予定表

診療科		曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
内科	(呼吸器)	初診	櫻井			近藤	古玉	
		再診			櫻井・近藤	櫻井・古玉	近藤	
	(循環器)	初診	前田	藤井・辻山	三玉	對馬	卜部	
		再診	藤井・三玉	前田・對馬	卜部	辻山・前田	藤井・辻山 三玉	
	(腎・膠原病)	初診 8:30～11:00	初診	福間	倉恒	門前		平林
			再診	平林・門前		平林	倉恒	
		午後診療 13:30～15:30		CAPD 外来 平林・倉恒 福間・門前		CAPD 外来 平林・倉恒 福間・門前		
	(糖尿病代謝)	再診 8:30～11:30 (予約再診を除く)	初診	石田(和)		岸本	一町	
			再診	岸本	石田(和) 岸本・一町	石田(和) 一町	石田(和) 岸本	一町
		午後診療 13:30～15:30		岸本 (予約再診)		石田(和) (予約再診)		
	(消化器)	初診	小松・浅本	石田(邦)・菅	徳毛	中原(隆)	中原(春)	
		再診	徳毛	小松 中原(隆)	石田(邦) 中原(春)	小松	石田(邦) 浅本・菅	
小児科	8:30～11:00	初再診	中島・塩手	中島・古井	古井・塩手	中島・塩手	中島・古井	
	14:00～15:00	午後診療	慢性疾患 腎・肝炎・喘息等	予防接種 心臓・乳児検診 (1才半から第2・第4火曜)		慢性疾患 腎・肝炎・喘息等	乳児検診 (要予約)	
外科	8:30～11:00 (再診は予約制)	初再診	中光・香山 埜越	福田(再診のみ) 今村・藤解	中光・上神 栞田	香山・藤解 埜越	今村・上神 栞田	
心臓血管外科	8:30～11:00	初再診	手術日	川本・濱石	手術日	濱石	川本・小林	
整形外科	8:30～10:00 (原則予約制)	初診	藤本(吉) 平松・宇治郷		山田	金沢・古高		
	8:30～11:00 (原則予約制)	再診	金沢		藤本(吉)	平松・山田 宇治郷		
脳神経外科	初診 8:30～11:00 再診 8:30～11:30	初診	田口	光原	黒木	湯川	湯川	
		再診	湯川	黒木	田口	田口	黒木	
呼吸器外科	8:30～11:30 (木曜は手術のため休診)	初再診	渡	渡	渡	手術日	松浦	
産婦人科	8:30～11:00	初診	藤本(英)	中西・三好	古宇・吉川	佐野	中西	
		再診	佐野・三好 古宇	藤本(英) 古宇	中西・佐野	中西・三好 藤本(英)	藤本(英) 佐野・古宇	
	14:00～15:00	午後診療		予約診療		予約診療		
皮膚科	8:30～11:00	初再診	森川・亀頭 木矢	森川・亀頭 木矢	森川・亀頭 木矢	森川・亀頭 木矢	森川・亀頭 木矢	
	15:30～16:00	午後診療				特殊外来		
泌尿器科	8:30～11:00	初診	望月 石田(吉)	小深田	小深田・岡	望月 石田(吉)	小深田・岡	
		再診	岡	望月 石田(吉)	石田(吉)	小深田	望月	

初診 再診 午後診療

よく確かめて  
おいで下さい



※整形外科の初診は手術の都合により変更する場合があります。

※各担当医師については、急な手術、出張等により代診・休診とさせていただきますのでご了承ください。

診療科		曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
眼 科	8:30~10:00	初再診	二井田中(文)	二井田中(文)	二井田中(文)	二井田中(文)	二井田中(文)
耳 鼻 咽 喉 科	8:30~10:00	初 診	兼 見	水 野	兼 見	水 野	兼見・水野
	8:30~11:30	再 診	水 野	兼 見	水 野	兼 見	兼見・水野
		午後診療	月曜(アレルギー)(15:30~16:00) 第2・4月曜 補聴器(13:00~16:00 予約制) (医師は交替制)				
歯 科 口 腔 外 科	8:30~11:00	初再診	原田・井上	原田・井上	原田・井上	原田・井上	原田・井上
	14:00~16:00	午 後	手術日	外来手術日 (予約制)	手術日	外来手術日 (予約制)	特殊外来 (予約制)
精神科心療内科		病 棟 診 療 の み					
麻 酔 科	8:30~11:00 (再診は11:30まで)	初再診	松 本	中 尾	松 本	松 本	中 尾
		術前診療	中 尾	新 澤	早 瀬	渡 邊	早 瀬
画 像 診 断 部	8:30~11:00	初再診	藤川・鈴木	藤川・秦 海地	藤川・土田	藤川・鈴木	藤川・秦
放 射 線 治 療 科	8:30~11:00	初再診	幸	桐 生	幸	桐 生	幸
	8:30~12:00	再 診	桐 生	幸	桐 生	幸	桐 生



新任 Dr の 紹 介



呼吸器内科  
櫻井 穰司

4月から呼吸器内科医として勤務させて頂くことになりました。3月までは3年間、只で勤務してまいりました。家が西区であり、慣れ親しんだ広島県西部の地域医療に貢献できるように精進したいと存じます。よろしくお願ひ致します。



呼吸器内科  
近藤 丈博

2年間の広島大学救命センターでの勤務を経て、この度呼吸器内科医として勤務させて頂くことになりました。急性呼吸不全から肺腫まで幅広く対応できる呼吸器内科医を目指して精進するつもりです。よろしくお願ひ申しあげます。



腎・膠原病内科  
福間 慎悟

4月から腎・膠原病内科で勤務させて頂くことになりました。新しい環境に早く慣れて病院に貢献できるように頑張りますので、よろしくお願ひ致します。



腎・膠原病内科  
門前 まや

卒後、大学病院での研修を終え、この度腎・膠原病内科医として勤務させて頂くことになりました。より専門性を高め広く内科一般の知識・技術を深めていけるよう一杯努力致します。よろしくお願ひ致します。



糖尿病代謝内科  
岸本 瑠衣

4月から糖尿病代謝内科で勤務させて頂くことになりました。3月までは2年間、中国労災病院に勤務しておりました。精一杯がんばりますので、よろしくお願ひ致します。



糖尿病代謝内科  
一町 澄宜

2年間の広島赤十字原爆病院での初期研修を終え、この度糖尿病代謝内科に勤務させて頂くことになりました。精一杯頑張りますのでどうぞ宜しくお願い致します。



外 科  
藤解 邦生

4月から外科で勤務させて頂くことになりました。地域医療に貢献できるよう頑張ります。宜しくお願い致します。



心臓血管外科  
川本 純

この度、心臓血管外科に勤務させて頂くこととなりました。先達の雄大な業績に負けないよう、地域医療に根付いた診療を目指したいと思ひます。関係各所にご迷惑をお掛けするとは思ひますが、何卒宜しくお願い致します。



心臓血管外科  
小林 平

4月から心臓血管外科で勤務させて頂くことになりました。平成11年広島大卒で3月まで倉敷中央病院に勤務しておりました。5年ぶりに広島に戻り、心機一転頑張ります。皆様よろしくお願ひいたします。



整形外科  
山田 清貴

4月から整形外科に勤務することになりました。以前2年間勤務しておりましたが、また皆様にお世話になることになりました。微力ではありますが地域医療に貢献できるように精進したいと存じます。よろしくお願い致します。



整形外科  
宇治郷 諭

4月から整形外科で勤務させて頂くことになりました。ご迷惑をお掛けすることが多いと思いますが、宜しくお願い申し上げます。



呼吸器外科  
松浦 陽介

4月より呼吸器外科勤務となりました。まだまだ若輩者で頼りない面も多々ありますが、宜しくお願い致します。



泌尿器科  
石田 吉樹

4月に広島大学病院より転勤となりました。まだまだ未熟者ですが、宜しくお願い致します。



産婦人科  
佐野 祥子

この度、産婦人科で勤務させて頂くこととなりました。3月までは、安佐市民病院に3年間、お世話になっておりました。新しい環境に早く慣れ、広島県西部の医療に携っていききたいと思います。宜しくお願い致します。



産婦人科  
三好 剛一

この度、産婦人科に勤務させて頂くことになりました。久々に廿日市に戻り、大変懐かしく感じます。一日でも早く慣れ、広島県西部の地域医療に貢献できるよう頑張ります。よろしくお願い致します。



麻酔科  
新澤 正秀

6月より広島総合病院麻酔科にて勤務させて頂けることとなりました。Uターン組として広島には10年ぶりとなります。一日も早く新しい環境に慣れるよう頑張りたいと思いますので、よろしくお願い致します。



麻酔科  
早瀬 一馬

4月から麻酔科で勤務させて頂きます。主に手術室にありますが、患者さんの不安を少しでも和らげるよう心がけていきます。よろしくお願致します。



放射線治療科  
幸 慎太郎

国立がんセンター、広島大学病院を経て、4月より勤務させて頂くことになりました。強度変調放射線治療といった高精度治療を進めていくとともに、地域医療にも貢献できるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。



皮膚科  
木矢 絢子

6月より皮膚科で勤務させて頂くこととなりました。5月までは広島大学に勤務しておりました。早く慣れ、少しでも多くの人々に貢献できるよう頑張ります。どうぞ宜しくお願い致します。

### 臨床研修医 紹介



山口 拓朗

この度、私自身が患者として訪れたことのあるJA広島総合病院で研修させて頂くことになり、大変嬉しく思います。医師としてはまだまだ駆け出しですが、日々精進して参りますので、ご指導の程よろしくお願い致します。



高田 菜々子

3月に福岡大学を卒業し、これから広島総合病院で研修させて頂くことになりました。日々の経験をを通して多くの知識と技術を吸収し、充実した2年間となるように一生懸命がんばりますので、ご指導ご鞭撻の程よろしくお願い致します。



玉浦 萌

この春、広島大学を卒業し、広島総合病院で研修させて頂くことになりました。実習でお世話になった病院で働けることを、とても嬉しく思っています。早くお役に立てるよう頑張りますので、どうぞ宜しくお願い致します。



前田 和樹

この春、広島大学を卒業し、広島総合病院で研修させて頂くことになりました。皆様のご指導を聞き、日々成長して参りますので、よろしくお願い致します。



内田 晃

この度、JA広島総合病院にて研修させて頂くことになりました。至らない点も多々あると思いますが、一日一日を大切に、一生懸命勉強させて頂きたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。



前岡 侑二郎

この度、臨床研修医としてJA広島総合病院でお世話になりますが、日々精進して参りますので、どうぞよろしくお願い致します。



今田 早織

この度、久留米大学を卒業し、6年ぶりに地元の廿日市に戻り、広島総合病院で研修させて頂くことになりました。皆様のご指導のもと、医師としての基盤をしっかり学びたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。



西岡 軌史

この春、無事に広島大学を卒業し、無事に国家試験に合格し、無事に広島総合病院で研修させて頂くことになりました。いろいろご迷惑をお掛けすると思いますが、無事に研修を終えるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。

シリーズ  
病気の  
Q & A

## 熱中症に注意



集中治療室 主任部長 吉田 研一

### 熱中症とは

熱中症とは、読んで字のとおり『熱に中（あた）る症状』つまり『"あつさ"によって引き起こされる様々な体の不調』のことです。医学専門書には「暑熱環境下にさらされる、あるいは運動などによって体の中でたくさんの熱を作るような条件下にあった者が発症し、体温を維持するための生理的な反応より生じた失調状態から全身の臓器の機能不全に至るまでの連続的な病態」とされています。

- 熱中症は…
- ① 昨年のフランスでの記録的熱波によって多発した、高齢者に起こるもの。
  - ② 幼児に高温環境（自動車内の放置など）で起こるもの。
  - ③ 暑熱環境での労働で起こるもの。
  - ④ スポーツ活動中に起こるもの。
- などがあります。

労働中に起こるものについては、労働環境改善などにより以前に比べ減少してきているとされていましたが、近年の環境条件により増加傾向が伺われます。また、スポーツなどにおいては一時増加傾向にあり、その後減少に転じましたが下げ止まりのような状況になっており、依然死亡事故が無くならない状況にあります。

### 分類

熱中症は大変に身近なところで起きています。またきわめて短時間に重症化することもあります。そのため、十分にその危険性を認識しておくことが必要です。すなわち以下の重症度分類において、軽症の時点での適切で迅速な対応が重要となります。

- ① **軽 症** 四肢や腹筋などに痛みをともなった痙攣や、数秒間の失神が起こる。
- ② **中等度** めまい感、疲労感、虚脱感、頭重感（頭痛）、失神、吐き気、嘔吐などのいくつかの症状が重なり合って起こる。
- ③ **重 症** 意識障害、おかしい言動や行動が起こる。

### 熱中症の一般対応・処置

① **通 報** 意識障害を伴うような重症の熱中症においては、迅速な医療処置が生死を左右します。また、発症から20分以内に体温を下げることであれば、確実に救命できるともいわれています。すなわち、熱中症を疑った場合は119番通報を原則とすることが無難であると考えられます。

また、学校や施設などでは通報手順のマニュアルを作成し、その内容の手順を簡略化しておく、緊急疾病に対する危機管理対策になると思います。

② **応急手当** 熱中症は一般に、発症から20分以内の手当が重要とされています。そのため救急車を待つ間も、安静、冷却、水分補給などの応急手当を行うことが必要です。

**安 静** 安静を保てる環境へと運び衣服を緩める。また必要に応じて腕がせ、体を冷却しやすい状態とする。

**冷 却** 涼しい場所（クーラーの入っているところ、風通しの良い日陰など）で休ませる。症状に応じて、必要な冷却を行う。

**水分補給** 意識がはっきりしている場合に限り、水分補給を行う。痙攣予防にはスポーツドリンクが望ましい。

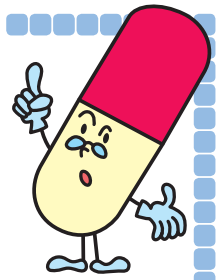
### 熱中症の予防

最後に、日本体育協会が平成5年に「熱中症予防の原則」として下記の8ヶ条を発表しています。参考にしてください。

#### 熱中症予防8ヶ条

1. 知って防ごう熱中症
2. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
3. 急な暑さは要注意
4. 失った水と塩分を取り戻そう
5. 体重で知ろう健康と汗の量
6. 薄着ルックでさわやかに
7. 体調不良は事故のもと
8. あわてるな、されど急ごう救急処置

# 薬 剤 部 だ よ り



## 骨粗鬆（しょう）症のおはなし

私たちの骨は古くなった骨を壊して（骨吸収）、新しい骨を作り出して（骨形成）います。この骨吸収と骨形成のバランスが崩れ、作られる骨の量よりも壊される骨の量が多いと、骨の量は減ってしまいます。骨の量が減り続けると骨はスカスカになり、ちょっとしたことで骨が折れやすくなります。これが「骨粗鬆症」という病気です。

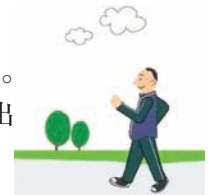
女性は、閉経をむかえると女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が低下し、骨の量が急激に減って、骨折しやすくなります。また70歳を過ぎると、腸管からのカルシウム吸収が低下するため、骨粗鬆症になる人の割合が高くなります。

さらに骨粗鬆症の発症には閉経や加齢以外にも食事や運動の習慣などが深く関わっています。そのため骨の生活習慣病とも呼ばれ、予防には食事療法や運動療法が欠かせません。しかし骨粗鬆症と診断された場合、食事や運動だけでなく薬の力を使って治療します。



**食事療法** 骨の材料となるカルシウムを十分にとりましょう。最低でも1日800mg以上の摂取が必要といわれています。また、カルシウムの吸収をよくするためにビタミンDの多い食品を組み合わせることも大切です。

**運動療法** 運動習慣を身につけ、適度に時間をかけて運動しましょう。骨に適度な力（主に体重）をかけることで、骨の強さは維持されるのです。また、屋外に出て日光に当たることでビタミンD産生を促すことができます。



**薬物療法** 治療薬はすぐに効果が現れるものではありません。定期的に骨量を調べながら薬の内服を続ける必要があります。当院にあるお薬を3種類あげて説明します。

### ★活性型ビタミン D3 製剤（ワンアルファ®）

腸からのカルシウムの吸収を促進し、基本的治療薬とされています。

### ★ビタミン K2 製剤（グラケー®）

納豆などに含まれる成分です。骨吸収の抑制作用と骨形成の促進作用があります。

ただし、ワルファリンという薬を飲んでいる人には使えません。

### ★ビスホスホネート製剤（アクトネル®、ボナロン®）

過剰な骨吸収を抑え、骨が溶けるのを強力に抑える薬です。骨粗鬆症の治療薬の中で最も有効性が認められている薬ですが、注意点がいくつかあります。

- 1週間に1回内服するタイプと、毎日内服するタイプの2種類ありますので用法をよく確認して内服してください。
- 起床してすぐにコップ1杯の水（約180ml）とともに服用します。嚙んだり口の中で溶かしたりしないで、すぐに飲み込んでください。（牛乳などの水以外の飲み物で内服すると吸収力が低下します）
- 服用後30分は横にならないでください。（食道炎や胃炎を避けるため）
- 服用後少なくとも30分は、水以外の飲食並びに他の薬剤の経口摂取も避けてください。（薬の吸収をよくするため）

