



名城病院だより14号

2005.10

秋

栄養サポートチーム

(NST: Nutrition Support Team)

国家公務員共済組合連合会

名城病院長 早川 哲夫



医食同源とは、毎日の食事が私たちの健康維持にいかに大切かを示した言葉です。栄養のバランスのとれた食物を、適量すなわち腹八分目に食べることが、健康な生活をおくる第一歩です。昔から言われている快食、快便、快眠は今でも長寿の秘訣です。現在では、この三つに、適度な運動を加える必要があります。この四つを毎日実行できれば、がんをはじめ、多くの生活習慣病が予防できます。

医食同源は健康な人ばかりでなく、病気の人にも効果があります。弱り目にたたり目ということわざがあるように、悪いことは重なって来ます。食生活や日常生活が乱れると、栄養のバランスもくずれ、体力や病気に対する抵抗力もおちて、病気にかかりやすくなります。また、病気になると、食欲も衰え、十分には食べられません。そうになると、病気の回復もおくれ、余病もやすくなります。このような

悪い巡り合わせから抜け出すためには、バランス良く栄養をとって、体力をつけることが大切です。体力がつくと、薬や手術などの治療効果も一段と増します。このように、病気の治療にも栄養管理の重要性が認められ、病院内に患者さんの栄養支援チーム(NST)を結成する病院が増えてきました。名城病院でもNSTが入院患者さんの栄養支援を活発に行っております。メンバーには、医師、看護師、薬剤師、検査技師、栄養士、ソーシャルワーカー、事務職員など多くの職種が集まり、チームを組んでおります。具体的には、週一回昼食時間を利用して、勉強会を開いております。栄養上の支援が必要な患者さんを選んで、病室に患者さんを訪問し、栄養状態をみて、栄養の取り方を検討します。褥瘡予防、給食、感染予防などの委員会とも協力し、患者さんに合った対策を工夫します。

現在は、食品加工、栄養製剤、栄養補給の方法など、いずれも大変進歩しました。口から食べることを基本にしています。患者さんの状態によっては、管を通して、鼻、胃、腸、静脈などからの栄養補給が可能です。NSTの活躍により、在院日数が短縮され、退院が早くなった、誤嚥が減って肺炎になりにくくなった、体力がついて口から食べられるようになった、などの効果があります。口から食べることは、人の日常生活の維持に大切です。眠気覚ましにチューインガムが役立つように、噛むことは脳を目覚めさせ、ボケを防ぎます。食物が胃や腸に入ると、胃腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。名城病院のNSTは患者さんが正常に近い食生活にもどれるよう支援します。退院後は、皆さんが協力して、患者さんの食事を助けてください。元気な時間が多くなります。



この流行の前に、予防接種(インフルエンザワクチン)をおすすめします。予防接種は、インフルエンザを防ぐだけでなく、かかってしまったときの症状を軽くすませることが出来ます。ことにお年寄り、肺炎などを起こしやすいので、あらかじめ予防接種を受けてください。

インフルエンザの患者の発生は、毎冬、十一月から四月ごろにかけてみられますが、多いのは十二月後半から三月前半までです。

インフルエンザは、突然の高熱・節々の痛み・全身のだるさなどで始まり、せきなどはあとから追いつけるように現れることが多いのが特徴です。

今年もインフルエンザの季節がやってきます

(COPDとは慢性閉塞性肺疾患 Chronic Obstructive Pulmonary Diseaseの略です。)

今話題の肺疾患 COPDについて

呼吸器内科
小笠原 正 典



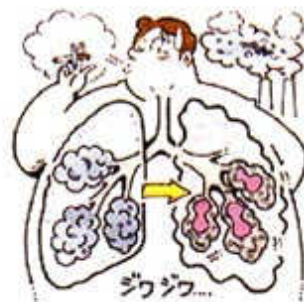
「せきやたんがよく出る。」「少し動いただけで息切れがする。」こんな症状が続いたら、慢性閉塞性肺疾患が疑われます。空気の通路である気道や酸素と炭酸ガスのガス交換を行っている気道の末端にある肺胞に炎症が起きて、息が吐き出しにくくなる病気です。

約9割以上が喫煙により起こり、ゆっくりと進行し、初期には無症状のことが多く、重症になると息苦しくて、歩くことも会話することもできなくなります。

日本では500万人以上の患者さんがいるといわれ、20年後には日本の死因の4位になると予想されています。いったんこの病気にかかると元に戻りにくく、治療としては進行を抑えて、残った正常の肺を大切に使うことが主となります。診断の決め手となるのは、吐き出す空気の流れが障害されているかどうかを判断する肺機能検査や胸部レントゲン、CT検査です。喫煙歴のある人や疑わしい症状のある人は、これらの検査を受けて早期に発見することが重要です。

予防の第一は禁煙です。たばこの依存性の強さは麻薬に匹敵すると言われています。一度依存する

と離脱が非常に難しいものです。しかし、ここ最近の健康増進法の施行やWHOのたばこ対策枠組み条約を受け、人々の禁煙に対する関心も高まりをみせています。「止めてみたいけど止められない」禁煙できずお困りの方、ニコチン代替療法などの禁煙導入は容易にできるようになってきました。一度内科でご相談ください。



新任ドクター紹介

外科医長

山田達治

ヤマダ タツジ



この7月より名城病院外科に赴任しました山田と申します。平成3年卒で前任地は名古屋第一赤十字病院でした。専門は消化器外科ですが、一般外科領域全般にわたって幅広く診療を行っています。

今までの経験を生かして、より安全で積極的な医療を行っていきたくと思っています。お役にたてるように頑張りますので宜しくお願いいたします。

脳神経外科医長

波多野 寿

ハタノ ヒサシ



10月より名古屋大学脳神経外科教室より転勤して参りました、波多野と申します。脳血管障害から外傷まで神経救急や脳神経外科全般をみます。頭痛や脳卒中の心配など遠慮なくご相談ください。また自身の専門は先天奇形を始めとする小児脳神経外科と脳腫瘍です。お子さんの発達を見ながらの診療や治療困難な腫瘍と取り組むのは、重大な責任を感じるとともに日々の励みでもあります。今後よろしく願いいたします。

歯科口腔外科医長

服部浩朋

ハットリ ヒロトモ



平成17年7月1日付にて名古屋第二赤十字病院より転任いたしました。歯科[詳しくは、補綴科(入れ歯・さし歯)、保存科(虫歯・歯槽膿漏)、矯正歯科、小児歯科などの専門分野があります]の中でも「口腔外科」を担当させていただいております。「口腔外科」は、口周囲の顔面外傷、歯の外傷、炎症から口腔癌にいたる疾患の親血的治療を専門にします。特に、親知らずの抜歯では誰にも負けないとの気概を持って診療にあたっています。座右の銘は「売り手に良、買い手に良、世間に良」です。どうぞよろしく願い申し上げます。

県内の高校生から体験学習の感想をいただきました

1日看護体験をしました

今日はとても「タメ」になる1日でした。看護

とはただ血圧や尿を検査するだけでは看護と言えないと言っていました。自分自身の感性も必要で、その人の顔色やちょっとした仕草に気付けるか気付けられないかで大きく変わると教えてもらいました。車いすを初めて人を乗せて動かした。患者さんとふれあう事ができて本当に良い体験になったと思います。



リハビリ室の雰囲気がすごくよくなって、理学療法士の方と患者さんが一緒に仲良くリハビリを頑張っていました

それからたくさんの方と話をできたし、色々なリハビリのやり方を教えていただけてうれしかったし、楽しかったです。今日の理学療法士の方の見学、体験をして私も将来は理学療法士になってたくさんの方の患者さんのリハビリの手助けをしたいと強く思いました。これからも、将来の夢を実現するために頑張りたいです。今日は貴重な体験を本当にありがとうございました。



サプリメントと 最近の情報 その2

栄養部 管理栄養士
井浪 澄子

サプリメントとは…?

サプリメントとは、「食生活で不足する食品成分、または通常の食生活に追加して摂取することで、健康の維持、増進に役立つ食品成分を含む食品」となっています。日本では、「特定保健用食品」(名城病院だより9号掲載)から、「栄養機能食品」、その機能性を期待される「いわゆる健康食品」まで含まれています。

栄養機能食品とは…?

「人間の生命活動に不可欠な栄養素であって、科学的根拠が医学的、栄養学的に広く認められ、確立したもの」となっています。現在認められているのは、12のビタミンと5つのミネラルです。またこれらは、注意喚起表示と、上限値・下限値が設定されています。

12のビタミン

ビタミンA	ビタミンB ₁
ビタミンB ₂	ビタミンB ₆
ビタミンB ₁₂	ビタミンC
ビタミンD	ビタミンE
ナイアシン	葉酸
ビオチン	パントテン酸

5つのミネラル

カルシウム

鉄

マグネシウム

銅

亜鉛

最近話題のサプリメント

★α-リポ酸

α-リポ酸は、硫黄を含んだ黄色の結晶状の物質です。医薬品として、ヨーロッパでは糖尿病の合併症治療に、日本では、肝臓病の薬として使われてきました。2004年より、サプリメントとしても認められるようになりました。α-リポ酸は、もともと体内で作られている物質ですが、合成量はごくわずかで、加齢と共にその合成量も減ってしまいます。α-リポ酸とビタミンCは共に抗酸化物質ですが、α-リポ酸の還元作用により、一度酸化されたビタミンCを元の状態に戻すことができるので、再びビタミンCの働きを発揮させることができます。α-リポ酸は、水にも油にもなじみやすく、水分が多い細胞や血液、脂質を主成分とする細胞膜など、体内のいたるところでその効果を発揮できます。そのため、ビタミンCはもちろんビタミンE、グルタチオン、コエンザイムQ10などの抗酸化物質を再活性化します。

また、食事によって摂取された糖質は、ブドウ糖になり、ピルビン酸になります。α-リポ酸は、ピルビン酸をアセチルCoAに変える手助けをするので、TCAサイクルでの反応がスムーズになり、効率よくエネルギーを作ることができます。また、身体には、余分な糖質を脂肪に変える酵素が有りますが、α-リポ酸はこの酵素の活性を阻害する働きが有るため、体脂肪になるのを防ぎます。

★L-カルニチン

L-カルニチンは、骨格筋と心筋に多く存在し肝臓や腎臓で合成されるが、加齢と共に合成能力が低下します。脂肪をエネルギーに変換するのに不可欠な栄養素です。L-カルニチンが不足すると基礎代謝も低下すると言われています。

★レシチン

レシチンは、卵黄を意味するギリシャ語のレキトースが語源です。レシチンは一般名で正式にはフォスファチジルコリン(PC)といい、リン脂質の一種です。レシチンは卵黄に多く含まれるほか、動物の脳や骨髄、心臓、肺、肝臓といった主要器官、植物では大豆や酵母などに含まれています。

レシチンは、細胞膜の主要構成要素です。細胞膜には必ずレシチンが含まれており、その膜を通じて身体に必要な物質を取り入れ、不要な物質を排泄しています。細胞膜には様々な情報をキャッチする受容体が存在しています。この受容体が正確に働くためにもレシチンは欠かせない栄養素の一つなのです。また、脳の神経伝達物質であるアセチルコリンの原料となり、脳の働きを活性化します。脳が日常の機能を十分に発揮するためには、多くのレシチンを必要とします。レシチンが頭脳食品と言われるゆえんです。またレシチンは肝臓からの中性脂肪の輸送を促進し、脂肪肝を防ぐ作用があり、レシチンが不足すると肝臓に脂肪がたまりやすくなると言われています。

疾病リスクの低減や、過度に健康食品に期待し、偏った摂取をすることが無いように、

「食生活は、主食、主菜、副食を基本にバランスを！」



お薬 おくすり Q & A

薬局

Q のみ薬は水、ぬるま湯どちらでのむ方がよいのですか？

A 薬は水かぬるま湯でのむのが無難だとよく言われています。どちらでもかまいません。冷たい水よりも、ぬるま湯の方が薬は溶けやすく早く吸収されると言われたり、ぬるま湯は胃の温度を下げないため、胃の活動が抑えられず、吸収がスムーズに行われるとも言われたりしていますが、あまり神経質になる必要はありません。しかし、熱いお湯でのむと分解するたんぱく質でできている消炎酵素剤などの薬もあります。また、熱いお湯は少しずつしかのめないの、ぬるま湯程度にしてください。

Q 水なしでのんではいけませんか？

A のみ薬をツバだけでのみ込むような人を見かけますが、これはできるだけやめたほうがいいでし

よう。その理由のひとつは、薬は胃や腸の粘膜から吸収されるので、薬がよく溶けることが必要であり、十分な水がないと溶けにくいので、吸収が遅れ効果も現れにくくなってしまいますからです。もうひとつの理由は、錠剤やカプセルの中には食道にくっついた時に、その場で溶けだしてしまい、そこに潰瘍をおこす危険性の高いものがあります。また粉薬などでは、気管から肺に入ってしまう肺炎をおこした例もあります。のんだ薬を食道から胃の中にきちんと到達させるには、ある程度の水の量が必要となります。具体的にどのくらいかというと、病気などで水分を制限されているとき以外は、「コップ1杯程度」が良いでしょう。また、寝たまま薬を飲んでも、のどや食道にひっかかったりするおそれがありますので、体を起こしてのむようにしましょう。

Q でも、この薬は水なしでのんではいいと言われたのですが？

A 最近、「口腔内崩壊錠」と呼ばれる、水がなくても唾液だけで溶けて飲み込める新しいタイプの錠

剤が登場してきました。糖尿病で食後の急激な血糖の上昇を改善する「ベイスンOD錠」、前立腺肥大の時に排尿障害を改善する「ハルナールD錠」、胃酸の分泌を抑える働きをする「ガスターD錠」や「タケブロンOD錠」、偏頭痛を和らげる「ゾーミックRM錠」などがあります。このタイプの錠剤なら、水なしでも、水やぬるま湯でのんでもどちらでもかまいません。

Q 水、ぬるま湯以外でのんではいけないの？

A 薄めのお茶は特に問題となりませんが、薬を濃いお茶やミルク、ジュースなどでのむのはいけないかということ、個々の薬によって違います。効き目や副作用に影響したりするものもありますが、酒などのアルコール類以外なら、特に問題のない場合が多いので、水かぬるま湯以外でのむたい人は、薬を受け取る時に薬剤師に相談してみたらよいと思います。薬は何でのむかにこだわるよりも、きちんと忘れずにのむことの方が重要かと思えます。

編集後記



台風一過の翌日、晴れ渡った暑い夏の日でした。万博のため大分より古い友人が娘さんと共に来名。わが家も同じ年の娘とわが母の5人で朝早く出かけました。運良くというのが、折悪しくというのが皇太子殿下の万博視察も重なり、混雑に拍車をかけていました。スナップ写真は、確かタイ館の前のきらびやかな木像いや金像かな？の前で撮ったものです。残りわずかの万博、もしかして人生最後の日本での万博かなと思ひ、疲れを土産に出かけて来ました。(C.T)

名城病院診療等のご案内

■ 診療科目

内科・循環器科・小児科(小児循環器)・外科
整形外科・脳神経外科・心血管外科・皮膚科・泌尿器科
産婦人科・眼科・歯科口腔外科・神経内科

※神経内科及び午後の診療等、詳しくは 医事課 (052)201-5311
内線2132 にお問い合わせ下さい。URL <http://www.kkr.or.jp/meijo>
※医療福祉に関するお問い合わせは、医療福祉相談室 内線 5105まで

■ 診療受付時間

新患受付 午前8:30~11:30まで
再来受付 午前8:00~11:30まで

■ 面会時間

平日 午後0:30~8:00まで
土・日・祝 午後7:00まで
①小児科病棟は、午後7:00まで
②ペビエの面会は、

午後0:30~1:30まで
午後3:30~4:30まで
午後6:30~7:30まで

の3回です。
③ICU室への面会は30分以内に限りさせていただきます。

■ 診療案内

休診日 土曜日・日曜日・祝日
年末年始(12月29日~1月3日)・創立記念日(11月6日)

■ 所在地

〒460-0001 名古屋市中区三の丸1-3-1
TEL (052)201-5311 FAX (052)201-5318