



季節の健康情報：C型慢性肝炎

今年の夏はことのほか暑かったように思われます。暦の上では秋になったとはいえ、まだまだ残暑の厳しいおりですので、体調を崩すことのないようご自愛下さい。さて、今回はこの季節と直接関係はありませんが、今夏の宝塚市健康大学講座で「肝炎と肝癌」という演題で講義をしましたので、その中からC型慢性肝炎のお話をしたいと思います。肝炎とは文字通り肝臓に炎症が生じる状態で、様々な原因で起こりますが、現在特に社会問題化しているのがC型慢性肝炎です。この肝炎はC型肝炎ウイルスが、主として血液を介して感染することによって起こりますが、1980年代末まで詳細が不明でした。以前は輸血後に肝炎が多発しましたが、その内の多くはC型肝炎ウイルスによることが現在では判明しています。日本では戦後の復興期の売血・輸血・手術・刺青・覚醒剤注射などによって全国に感染が広がったと考えられており、対策が急がれています。C型慢性肝炎の特徴は（①感染時にはあまり症状がない。②他のウイルス性肝炎と異なり、自然に治癒することが少なく、多くが慢性化する。③長い経過の末に肝硬変に至り、肝臓癌が発生し易くなる。）などです。肝臓癌は現在急激に増加していますが、その大部分はC型慢性肝炎から発生しています。またC型慢性肝炎の患者さんは全国で200万人以上いると言われていますが、症状に乏しいこともあります、自分でも感染に気づいていない場合が多くあります。C型慢性肝炎の対策で最も大切な点はできるだけ早く感染に気づき、しっかりと治療をしながら経過を追っていくということです。今秋より市民検診の血液検査の項目にC型肝炎ウイルスが追加されますので、感染の機会があった方はぜひとも調べてみましょう。

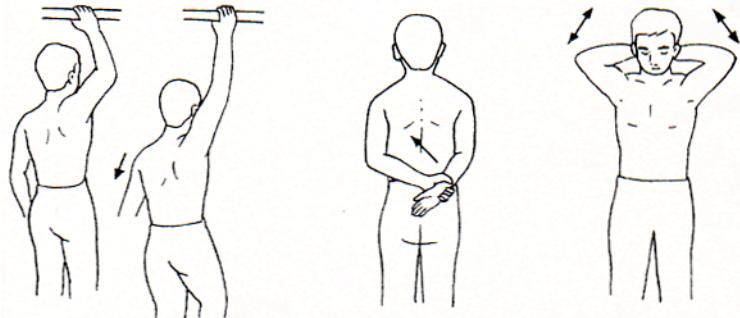
病気の知識：整形外科編：④ 五十肩

五十肩は特に五十歳代にこれといった原因なく肩の周囲の痛みとして発症する病気です。痛みのひどい時期を過ぎると運動の制限が生じ、肩を動かしにくくなります、通常は半年から一年ほどで自然に治ります。肩の周辺には様々な靭帯や筋肉があり、これらの炎症で五十肩が起こると言われていますが、はっきりしたことは判明していません。自然に治るとはいえ、痛みがきつい間や運動制限がある間は治療が必要です。通常は痛みに対しては消炎鎮痛剤や湿布などの外用薬を用いたり、マイクロなどのリハビリを行いますが、痛みが非常に強い場合には局所ブロックが有効です。また肩が固まっている場合には運動療法が必要です。次ページに運動療法の例を挙げましたので、参考にしながら、あせらずに治療しましょう。

医院よりのお知らせ

①五十肩運動療法

右図はコノリーの運動療法と呼ばれるものです。三つの部分よりなっています。a)タンスの縁などに伸ばした手を乗せ、その場で膝を曲げ肩関節を伸ばす。b)両手を体の後ろで腰のところまで組み、そのまま上下させる。c)両手を体



の前で組み、そのまま首の後ろに回して腕を伸ばす。以上の三つの運動を毎日続けてみましょう。

②三階歯科開設

おかげさまで八月一日より三階に歯科を開設することができました。歯科担当の副院長もはりきって診療にあたっておりますので、なんなりとお申し付け下さい。初めて受診される方は予約なしでも大丈夫ですので、お気軽にどうぞ。

③健康保険改悪

マスコミ報道でご存知の通り今夏の国会で健康保険の改悪が決定いたしました。来年四月からのサラリーマンの三割負担実施に先立ち、本年十月より高齢者負担が変更となります。従来は大部分の診療所では一回八百五十円で月四回までの負担でしたが、これが全国で原則一割負担となります。大部分の方の負担金は大きく変わりませんが、病気がたくさんあり重症の方ほど負担が大きくなる仕組みで、小泉政権の弱者軽視の現れです。当院ではより安価なジェネリック医薬品等を用いて、できるだけ皆様方の負担が大きくならないよう心がけますので、どうかよろしくご了承お願い申し上げます。

スタッフ紹介：⑪受付：西岡 エリコ

今年の二月から受付・事務を担当させていただいている西岡です。気づけばもう早いもので勤め始めてから半年以上もたち、慣れない間に医療費の改正などもあったりと毎日が慌ただしかったですが、周りの先輩達のサポートに大変助けられ今日に至っております。それに先生は何でも気軽に相談にのってくれる方で感謝しています。合田外科はとってもアットホームな感じがする所だと感じています。これからも私は「初心忘れるべからず」の精神で皆様に信頼されるよう頑張っていきたいと思っていますので、どうぞ宜しくお願ひいたします。





季節の健康情報：心筋梗塞

毎日肌寒さが増していきますが、お風邪などめされていませんでしょうか？ 今回はこれから季節に多くなる心筋梗塞についてお話をいたします。心筋梗塞と聞いてもピンとこない方も大勢いらっしゃるでしょうが、昔はよく心臓発作と呼ばれていました。心臓には心臓自体に栄養や酸素を送る冠動脈という名前の血管がありますが、この血管が何らかの理由で詰まってしまうと心臓に十分な血液がいきわたらず、心臓は壊死に陥ってしまいます。壊死に陥った心臓は体全体に血液を送り出せなくなり、最悪の場合は命を失います。事実、心筋梗塞は年間百万人ほどの方に発生しますが、四分の一の方は病院に到着する前に亡くなられていると報告されています。このように非常に恐ろしい病気ですがその特徴は次のようにまとめることができます。①十二月の午前中に最も多く発生する。 ②典型的な症状は激烈な胸部痛で三十分钟以上続く。 ③発作の起こる一～二週間前から軽い胸の痛みがあることが多い。 心筋梗塞は基本的には動脈硬化のある方に起こる病気ですので高血圧・高脂血症（高コレステロール血症や高中性脂肪血症）・糖尿病・喫煙者など動脈硬化の危険性の高い方は日頃からよく気をつけて節制することが予防につながります。最後に一番大切なことですが、急な胸部痛が生じた場合にはたとえ一過性のものであっても心筋梗塞の予兆である場合があるので、必ず受診して心電図をとるようにして下さい。またもし五分～十分以上も強い胸部痛が続くようなら、いずれおさまるとは考えずにすぐに救急を要請して下さい。本当の心筋梗塞が起きた場合には一分一秒でも早く冠疾患集中治療室（CCC）のある病院で治療しなければ命がなくなります。

病気の知識：整形外科編：⑤ 大腿骨頸部骨折

太ももの骨を大腿骨と呼びますが、この骨の股の付け根に近い部分の骨折が大腿骨頸部骨折です。若い方では殆どありませんが骨粗鬆症などがあって骨が脆くなっている高齢の方ではちょっとつまずいたり転んだりしただけでこの骨折が起こることがあります。この骨は体重を支えるために非常に重要なものですので折れてしまうと歩くことができません。そのため全身の状態が耐えられるならばたとえ高齢であっても基本的には手術をしなければなりません。手術後は長期間のリハビリが必要ですし痛みが残る場合も多いので骨折を予防することが一番大切です。特に骨粗鬆症のある高齢の方はきちんと治療をうけ骨ができるだけ丈夫に保ち、また滑りやすい所は歩かないなど転ばないように十分に気を付けましょう。

医院よりのお知らせ

①インフルエンザワクチン

今年も例年通りインフルエンザワクチンの接種を行っております。インフルエンザは毎年流行する型が違いますので予防のためのワクチンも毎年接種しなければなりません。六十五歳以上の宝塚市民の方は市の助成制度によって千円で接種ができますのでぜひうけるようにして下さい。なおインフルエンザは例年十二月の末より流行しますので遅くとも十一月末までにワクチンの接種が必要です。

②老人保健制度改定

十月より高齢者の健康保険制度が変わり毎回窓口でのお支払いが必要となりました。これまでと違って毎回一人一人の医療費を計算しなければならなくなりましたので少しお待たせする場合もありますがどうかご容赦下さい。なお毎回お支払いが必要なので医療費が大幅に増えると誤解されている方もいらっしゃるかもしれません、一割負担の方でしたら大部分の方はこれまでと同じくらいにおさまります。一割負担の方は例えば次のようになります。

例1：腰痛・膝痛などでリハビリのみされている方

1回目	220円
2回目以降	70円

例2：高血圧・胃炎などの慢性疾患がありリハビリもされている方

1回目	350円
2回目	330円
3回目	110円
4回目	70円
5回目以降	60円

但し注射・点滴・処置・手術・投薬・検査などがある場合には上記のほかに別途お支払いが必要となります。

スタッフ紹介：⑫受付：圓尾 亨子

圓尾亨子です。今まで転勤が多くたいへんでしたけれど、やっと宝塚に来て落ち着くことができました。合田外科で受付事務をさせて頂き二年が過ぎます。スタッフの皆さんや患者さん達に育てて頂きとても感謝しています。今年に入り教える立場になりましたが、自分自身にとってかなりスキルアップになりました。しかし至らぬことが多く、皆様にご迷惑をかけ申し訳なく思っています。めまぐるしく変わる医療費のシステムをその都度、勉強しあえできるよう頑張っていきたいと思います。これからもどうぞ宜しくお願ひします。そして暖かく見守って下さい。





合田外科新聞

平成15年 1月

第13号

合田外科

新年のご挨拶

合田外科 院長 合田 潔

新年あけましておめでとうございます。旧年中は格別のご厚情を賜り厚く御礼を申し上げます。昨年は新たに歯科を開設致しましたが、少しでも皆様のお役にたてれば幸いです。本年もより一層の精進をはかりますので歯科ともどもどうか宜しくお願ひ申し上げます。

最近の話題：魚が危ない？

魚にはコレステロール値を下げる作用があるDHA（ドコサヘキサエン酸）などの不飽和脂肪酸が多く、肉よりも魚を食べる方が健康的であるとよく言われています。確かにその通りですが、最近は魚に含まれるメチル水銀がかえって有害になるのではないかと議論されています。水銀中毒というと1950年代に熊本県において多発した水俣病が有名です。水俣病では化学工場の排水中にメチル水銀が長期間にわたり混入し、魚介類で高度に濃縮され、汚染された魚介類を食べ続けた結果多くの神経障害が発生しました。これほど著しい環境汚染は現在ではまず有り得ませんが、最近のデータでは胎児期に高濃度のメチル水銀に暴露されると神経発達が遅れることが示唆されており、米国ではFDA（食品医薬品局）により妊婦および妊娠の可能性のある女性はメチル水銀の平均含有量が最も多いヨコシマサワラ・アマダイ・サメ・メカジキを避けるよう推奨されています。また授乳中の女性や小児も避けるべきと言われています。ただしサケ・マグロ・タラなどは比較的メチル水銀の含有量が少なく、妊娠中の女性でも一週間に300gまでは安全と考えられているようです。

病気の知識：整形外科編：⑥ 脊椎圧迫骨折

脊椎圧迫骨折は胸椎・腰椎などの脊椎が楔形につぶれる骨折です。交通事故や転落事故などでも起こりますが、骨粗鬆症の方では明らかな外傷がなくても起こる場合があります。背部痛が強いので最初の二週間程は安静を保ち、その後はコルセットや消炎鎮痛薬を用いながら徐々に動き始めます。骨折が落ち着くまでには三ヶ月程かかりますのでリハビリも重要です。歩行による背筋の訓練や屈伸運動による脊柱の関節運動を行い、日常生活では椅子の生活をして低いベッドを使用します。ただしこの骨折は骨粗鬆症以外でも転移性癌や多発性骨髄腫でも起こることがあるので鑑別が必要です。

医院よりのお知らせ

①インフルエンザ

昨シーズンより高齢者の方のインフルエンザワクチンに対して公費助成が始まり、今冬も多くの方が接種されました。ワクチンはインフルエンザを予防し得る唯一の手段ですのでぜひ毎年接種するようにしましょう。万−ワクチンを接種されていない方で高熱や全身筋肉痛を伴う風邪の症状が現れたらインフルエンザの可能性が多分にありますのですぐに受診して下さい。発症から二日以内でしたら経口抗インフルエンザ薬が有効です。

②“最近の話題”

今号より“季節の健康情報”にかわり“最近の話題”を掲載致します。医学の様々な分野で最近話題になっているものから身近な話題を選んで簡単に解説致します。どうぞご期待下さい。ちなみに今回はNew England Journal of Medicine誌の2002年11月28日号より抜粋しました。

③歯科無料検診のお知らせ

本年一月より毎週火曜日の午前十一時から十二時の間、歯科無料検診を行います。現在特に歯に異常を感じていない方でも歯科医がチェックすると危ない歯がわかりますので、異常の早期発見に役立てて下さい。予約制で行いますので検診をご希望の方はお気軽に一階受付に申し込んで下さい。

歯科無料検診：毎週火曜日（午前十一時～十二時）

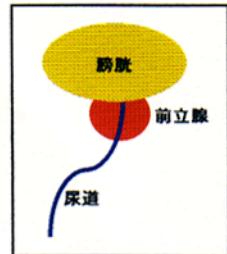
当院での実施検査：① 血液検査

血液検査は最も簡単に行える検査で、一度はお受けになったことがあるかと思います。当院で通常行っている血液検査では肝臓機能・血中脂質（コレステロール・中性脂肪）・腎臓機能・尿酸値・血糖値・血液像（白血球・赤血球等）を測定しています。また病状に応じて甲状腺機能・脾臓機能・肝炎ウイルス・腫瘍マーカー・炎症反応・アレルギー反応・免疫反応なども測定することができます。このように非常に有益な検査法ではありますが万能ではなく、病気の初期の段階では異常がでてこないこともあります。従って血液検査で異常がないからといって病気に罹患していないとは言い切れません。このような場合にはレントゲン・超音波・心電図・胃カメラなど他の検査を組み合わせることによって病気の原因を探っていきます。



最近の話題：前立腺癌

皆様もよくご存知のように天皇陛下が前立腺癌にて先頃手術をお受けになりました。マスコミで盛んに報道されたせいか急に前立腺癌が心配になった方も大勢いらっしゃるようです。そこで今回は前立腺癌について解説致します。前立腺という言葉はよく耳にしますが、どこにあってどんな働きをしているかはあまり知られていません。実は前立腺は男性にだけ存在する臓器で膀胱のほぼ真下にあって尿道をとり囲んでいます（右図）。大きさはクルミ大ほどで前立腺液と呼ばれる液体を分泌しています。通常五十歳を過ぎた頃より前立腺は徐々に肥大傾向がみられるようになります。排尿に時間がかかりたり尿の勢いが弱くなったりする排尿困難や、排尿の回数が増える頻尿といった症状が出現してきます。このような状態は**前立腺肥大症**といわれるよくみられる疾患であり、あまり心配する必要はありません。一方**前立腺癌**は前立腺肥大症とは全く異なる病気で悪性の腫瘍です。初期の場合には症状は全くありませんが、ある程度進行して癌が大きくなってくると前立腺肥大症と同じような排尿障害が生じてきます。また更に進行して末期癌になると全身の他の臓器、特に骨に転移します。このように前立腺癌は自覚症状がでにくく放っておくと命をとられてしまう恐ろしい病気ですが、幸いなことに早期に診断できる方法が確立しています。それは血液検査で**PSA（前立腺特異抗原）**という物質を測定することです。PSAは前立腺癌の非常に早い段階から血液中に増加してくるので症状がない時でも前立腺癌を見つけることができます。早く癌を見つけることができれば有効な治療法はたくさんあり、たとえ癌といえども恐れることはできません。**何らかの自覚症状がある方はもちろん、自覚症状がないても五十歳を過ぎれば年に一回はPSAを測定しましょう。**



病気の知識：整形外科編：⑦ 慢性関節リウマチ

リウマチという言葉は昔からよく聞きますが、あまり正確には理解されていないようです。リウマチは正確には慢性関節リウマチといい、免疫系の異常で起こる全身の病気です。女性に多く四十歳から六十歳位で発症します。関節の痛みや変形が主な症状ですが決め手となる症状や検査がないため診断はなかなか困難です。通常は血液検査や臨床的な所見を組み合わせて診断を行いますが、最も特徴的なのは**起床時の関節のこわばり**です。これが有る場合にはリウマチを疑わねばなりません。早期に診断がつけば有効な治療法がありますので、軽く考えずに早めにご相談下さい。

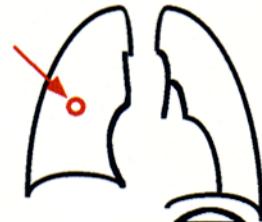
医院よりのお知らせ

①花粉症に注意！

今年の西日本では昨年に比べてスギ花粉の飛散量が十倍程になっているようです。毎年花粉症を患っている方にとっては大変つらい状況だと思います。花粉症対策はまず第一に花粉を避けることですので、外出から帰ったら必ず手・眼・鼻をあらって花粉を除去しましょう。また外出時にはマスクをするのも有効かと思われます。こういった方法でも症状がおさまらない場合には抗アレルギー剤が有効です。当院では内服薬・点鼻薬・点眼薬など各種の抗アレルギー剤を処方しておりますので花粉症でお困りの方は早めにご相談下さい。

②肺癌に注意！

最近たまたま胸のレントゲンを撮影したところ肺に腫瘍を疑わす陰のある人がいらっしゃいました。現在肺癌は男性の癌の中では最も多く、また女性でも急激に増加しています。肺癌は右図のように小さい間は咳・痰・胸痛などの自覚症状は出現しません。症状がある場合にはかなり進んでいると考える必要があります。特に長年に渡って喫煙をされていた方は肺癌の危険性が高くなりますので、年に一度は胸のレントゲンを撮影して早期発見に努めましょう。



③自動血圧計設置

三月より当院待合室に自動血圧計を設置致します。普段あまり血圧を測っていない方は測ってみて下さい。**140/90以上**では高血圧症の可能性があり治療が必要な場合があります。

④宝塚市介護保険認定審査委員会委員就任

本年四月より宝塚市長の任命にて市の介護保険の認定審査委員会の委員を仰せつかりました。介護保険制度がスムーズに運営されるよう委員として認定に関わることになります。介護保険に関してご質問のある方はお気軽におしゃって下さい。

当院での実施検査：② 尿検査

検尿は手軽にできる検査ですが尿の採り方に少し注意しなければなりません。それは**最初の少量の尿は捨てて中間の尿を採る**ということです。当院では検尿時には通常、尿糖・尿蛋白・尿ウロビリノーゲン・尿潜血・白血球を測定しています。尿糖は糖尿病の有無を調べる簡便な方法です。尿蛋白は腎臓機能障害の発見に用いられます。また尿ウロビリノーゲンは肝臓の障害の目安となります。尿潜血と白血球は検尿で最も重要で尿管結石や膀胱炎・腎孟腎炎などでは尿検査だけで確定診断ができることもあります。このように便利な検査ではありますが尿だけでは細部までわからない場合もあり、検尿で異常があれば血液検査・腎臓超音波検査などの更に詳しい検査を行って異常の原因をつきとめなければなりません。



最近の話題：重症急性呼吸器症候群（SARS）

マスコミで盛んに報道されていますように、本年初頭より中国の広東省や香港を中心にアジアの各地で原因不明の肺炎が広がっています。四月中旬までに感染者は三千人を越え、死亡者も数百人にのぼっています。この新型の肺炎は重症急性呼吸器症候群（SARS）と命名されていますが、三十八度以上の高熱・痰を伴わない咳・息切れ・呼吸困難が主な症状で、その他に食欲不振・全身倦怠感・意識混濁・発疹・下痢などがみられることがあります。現時点では予防や治療のために有効な薬剤なく、感染した場合は症状を緩和するような治療しかできません。当初はイラク戦争とのかねあいで生物兵器によるテロリズムの可能性も指摘されていましたが確固たるテロの証拠はないようです。SARSの病原体解明や治療法の研究のために三月中旬からWHO（世界保健機構）を中心に国際研究プロジェクトが始まり、病原体として新型のコロナウイルスが有力視されています。ただAIDSウイルスと同様で、病原体が判明しても治療法やワクチンの開発には長い時間がかかると思われます。参考に厚生労働省よりの通達を掲載します。SARSの疑いがあるのは①平成十四年十一月一日以降に三十八度以上の急な発熱および咳・呼吸困難などの呼吸器症状を示し、かつ②発症前十日以内にSARSの発生が報告されている地域（広東省・香港・シンガポール・ハノイ・トロント・バンクーバー）に旅行した者、または③SARS患者を看護したり同居し、患者の分泌物や体液に触れた者です。SARSの疑いのある方は周囲への感染を防ぐため通常の医療機関ではなく、あらかじめ電話連絡をした上で特定の医療機関を受診しなければなりません。近隣では宝塚市立病院が災害拠点病院に認定されていますが、最も感染症に対しての体制が整っているのは第一種感染症指定医療機関である神戸市立中央市民病院であると思われます。

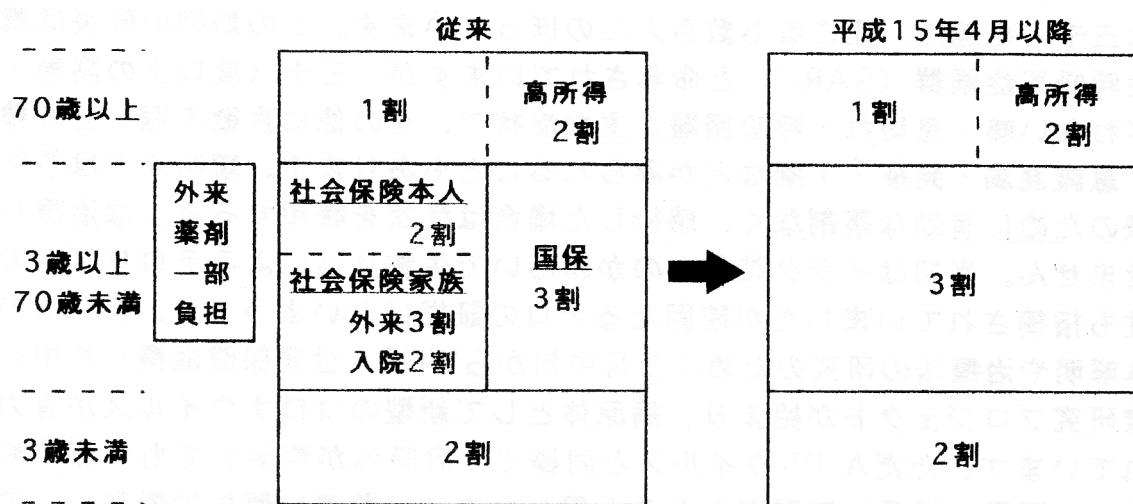
病気の知識：外科編：① 食道癌

食道は口腔と胃の間にある細長いチューブ状の臓器です。通常は食物が通過するだけですので、内臓としてはあまり重要な役割は果たしていません。しかし一旦食道に癌が発生すると大変です。食道は手術が大変難しい場所で、十時間を越える大手術となります。また進行癌では予後不良で抗癌剤や放射線治療を併用しても治療が困難な場合があります。食道癌の初期症状は固体物の飲み込みにくさや前胸部の痛みですので、特に食道癌が発生しやすいと言われている喫煙をされている方や高濃度のアルコールを常飲されている方は、症状があればすぐに検査を受けて下さい。早期癌のうちなら助かります。

医院よりのお知らせ

①社会保険改悪

本年四月よりサラリーマンの方が加入している健康保険（社会保険）で加入者本人分の自己負担が二割から三割に引き上げられました。国民健康保険では従来より三割負担でしたのでそれに合わせた形となっています。もちろん自己負担割合が増えても医療機関の収入が増加するというわけではなく、その分保険からの支払いが減らされます。昨年の高齢者の負担引き上げに続いた制度改悪で、小泉政権の弱者軽視のあらわれであると思われます。



②平成十五年度宝塚市民検診

四月より本年度の宝塚市民検診が始まっています。当院でも基本検診・肺癌検診・大腸癌検診・乳癌検診を行っています。検診では心電図や胸部レントゲンなど普段あまり受けない検査を割安で受けることができますので、ぜひ年に一度市民検診を受け、病気の早期発見に努めましょう。

③受付新スタッフ

四月より外科受付に新しいスタッフが入りました。不慣れなこともありますのでおかけするかもしれません。どうか御容赦お願い申しあげます。

当院での実施検査：③ レントゲン検査

レントゲン線はX線とも呼ばれていますが1895年にレントゲン博士が発見した物質透過性のある電磁波です。検査に用いるX線は人体を透過すると色々な組織で吸収に差が生じ、それがフィルムに写し出されます。例えば骨はX線をあまり透過しないのでフィルムには白くうつり、肺のように殆ど空気でX線を透過し易い臓器はフィルムに黒く写ります。またレントゲン検査から発展したCT検査では様々な方向からX線を照射してコンピューターで計算することにより人体の内部を非常に鮮明に描写することができます。このようにレントゲン検査は今後ますます進歩していくと思われますが、通常のレントゲン検査も依然として簡便で有用です。当院では胸部・腹部・頭部・脊椎・骨盤・四肢骨などにレントゲン検査を用い診断・治療に活用しています。