合田外科新聞

平成13年 1月
第1号
合田外科医院

合田外科新聞発刊にあたって

合田外科医院　院長　合田　潔

皆様、あけましておめでとうございます。いよいよ20世紀も終わり、新たな世紀が始まりましたが、当院でも新たな試みとして新聞を発刊することになりました。季節の健康情報や病気の知識、医院からのお知らせなど掲載していきますので皆様の健康管理の一助にしていただければ幸いです。

季節の健康情報：インフルエンザ

インフルエンザは風邪の中でも別格で、症状が重くなりやすく、また大きな流行を引き起こします。喉の症状があり、悪寒を伴って急に高熱が生じ、全身倦怠感が強い場合にはインフルエンザの可能性が強くなります。20世紀にはスペイン風邪をはじめとして世界的な流行が何度も発生し、多くの方が亡くなりましたのでただの風邪だと侮れません。インフルエンザは程度の差こそあれ毎年必ずやってきて、国民の5～10%の人がかかると言われています。例年12月より発生しはじめ1月下旬から2月上旬がピークとなります。インフルエンザに対してはまず流行の前にワクチンの接種をして抗体をつくっておくことが大切です。インフルエンザは毎年少しずつ性質をかえておそってくるので毎年の接種が必要となりますが、ワクチンを接種しておけばたとえインフルエンザにかかっても重症になりにくくなります。また最近はインフルエンザウイルスに対しての分子生物学な研究が進み、特効薬も開発されています。発症から48時間以内なら効果があると言われていますので、おかしいなと思ったら早めに受診しましょう。

病気の知識：内科編：① 高血圧症

高血圧症は血圧が140／90mmHg以上と定義されていますが、日本で最も頻度の高い病気であり3000万人以上の患者さんがいます。極端な高血圧を除きあまり症状がありませんが、放っておくと脳卒中や心臓発作、腎臓病などが起こってくるおそれがあります。日常生活上の注意として最も大切なのは塩分の制限ですが、太りぎみの方はカロリー制限も必要になります。また適度な睡眠や運動、便秘を避けるなども心がけましょう。現在、高血圧症に対してはアメリカやヨーロッパを中心に大規模な臨床研究が行われていますが、早期診断・治療が大切ですので、一度血圧の測定をしてみましょう。

医院よりのお知らせ

①往診について

本年より往診を行うことになりました。通院の困難な方は、お気軽にご相談下さい。往診時は聴診などの基本的な診察に加え、血圧や血中酸素飽和度の測定を行うことができます。また携帯超音波装置を導入いたしましたので、必要な場合には超音波検査も可能です。病状に応じて血管注射や痛み止めの局所ブロックも行います。

往診日：月～金　午後1時30分～3時30分

②乳腺・甲状腺超音波検査装置の導入

このたび当院では乳腺・甲状腺の検査が可能な超音波装置を導入いたしました。特に乳癌は生活の欧米化に伴い増加しつつある疾患ですので、心配な方はお気軽にご相談下さい。

スタッフ紹介：① 院長：合田　潔

本年から合田外科医院での診療を行うことになった合田潔です。平成3年に大阪大学医学部を卒業し、阪大病院での1年間の研修の後、八尾市立病院に3年間勤務しました。この間に食道・胃・大腸・肝臓・胆嚢・乳腺・甲状腺などの手術を経験すると共に、超音波検査や胃カメラの勉強を行いました。その後、大阪大学医学部大学院に進学し、心臓移植や肝臓移植の基礎となる免疫学の研究に取り組み、平成7年に医学博士号を授与されました。大学院修了後は鳥潟病院に勤務し、外科はもとより整形外科・内科など幅広い分野の勉強を行いました。現在、家族は3人で妻と1歳になる息子がいます。初めての子育てを悪戦苦闘しながら行っている最中です。

アンケートのお願い

お気づきの点やご要望がありましたらアンケートボックスにお入れ下さい。

合田外科新聞

平成13年 3月
第2号
合田外科医院

季節の健康情報：花粉症

花粉症は花粉が原因となっておこるアレルギー性の病気ですが、必ずしもアレルギー体質の方だけがかかるわけではなく、普通の方も毎年花粉にさらされていると花粉症になることがあります。ですから自分は花粉症ではないと思って安心していても、ある時突然花粉症になってしまいびっくりしてしまうということもよくあります。人間の体には外界の異物から自分自身を守る免疫という仕組みがありますが、“アレルギー”では免疫が過敏に反応してしまい、様々な症状がおこってきます。特に花粉症の場合には目のかゆみ・充血といったアレルギー性結膜炎やくしゃみ・鼻水・鼻づまりといったアレルギー性鼻炎が特徴的です。花粉症の原因となる花粉はいろいろありますが、春から夏にかけてはスギ・ヒノキがまた秋にはブタクサ・ヨモギなどが多いようです。血液検査である程度アレルギーの原因がわかりますので、花粉症でお困りの方は一度原因を検査してみたほうがいいでしょう。花粉症の対策として一番大切なのは原因となる花粉をできるだけ避けることです。具体的には花粉情報に注意して花粉の多い時には外出を控えたり、また外出時にはマスクや眼鏡をつけるようにして下さい。外出から帰宅したら洗顔・うがいをして花粉を落とすことも大切です。花粉症の治療にはいろいろな方法があります。抗原特異的減感作療法といってアレルギーの原因となる物質を半年ほどかけて徐々に注射して体を花粉にならしていく方法や抗アレルギー剤を服用する方法がよく行われています。特に最近は眠気をおこしにくい新しい抗アレルギー剤が開発されており、花粉が飛散しはじめる2週間前より服用する季節前投与法により効果的に花粉症がおさえられるようになっていますので早めにご相談下さい。なお一部の医療機関では“1回の注射で治る特効治療”と称して大量のステロイド剤を筋肉注射するところがあるようですが、ステロイドの大量投与は副作用が大きく日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー学会が警告をだしていますので注意して下さい。

病気の知識：内科編：② 高脂血症

高脂血症は血液中の脂質（コレステロール・中性脂肪）が多い状態で、食生活の欧米化に伴い日本でも非常に増加しています。自覚症状はほとんどありませんが放っておくと動脈硬化が進み、心臓発作や脳卒中を引き起こします。高脂血症の方には肥満・糖尿病・痛風などが合併していることが多く、特に太り気味の方は気をつけて下さい。しかし最近は非常に効果のある薬剤が開発されており、食事や運動に注意すれば心配しすぎることはありません。いずれにしても早期診断・治療が大切ですので一度血液検査で調べてみましょう。

医院よりのお知らせ

①胃カメラについて

当院ではオリンパス社製の細径ファイバースコープを用いた胃カメラ検査を行っております。胃の検査といえば昔は“バリウムを飲む”といわれるくらいで胃透視検査が主流でした。バリウムはX線非透過の物質で胃の内壁に付着して潰瘍や腫瘤の形を描き出すというものですが、胃の内側を直接に見ているわけではないのでかなり大きな病変がないと診断することはできません。最近では検診のように一度に多くの方を検査する場合以外は胃カメラ検査が主となってきています。胃カメラでは直接に胃の内側を観察できますので小さな病変も見逃しにくいですし、また怪しい場所は生検といって組織を一部採取して顕微鏡による病理学的検査を行うこともできます。胃カメラは苦しいというイメージがありますが、最近のファイバースコープは細く、それほどしんどくはないので、胃の症状がある場合はもちろん、症状がおさまっていても潰瘍の既往がある方は年に1～2回の胃カメラ検査をうけるようにしましょう。

スタッフ紹介：② 看護婦長：西山　富美子

婦長の西山です。合田外科に勤めて13年、1番の古株になってしまいました。いつも笑顔のある医院、やさしく対応のできる医院にと努力しているつもりですが、ご利用いただいている皆様にはどう感じてもらっているでしょうか。気づかれたことなどをまた教えて下さい。仕事と家庭の両立でがんばっていますが、いつも主人と子供に迷惑をかけ申し訳なく思っています。でも好きな仕事なので精一杯これからもがんばっていくつもりです。

アンケートのお願い

お気づきの点やご要望がありましたらアンケートボックスにお入れ下さい。

合田外科新聞

平成13年 5月
第3号
合田外科医院

季節の健康情報：細菌性食中毒

ゴールデンウィークも終わり、随分と暑い日が増えてきましたが、これから梅雨時にかけては食べ物が傷み易くなってきます。そこで今回は細菌性の食中毒を取り上げてみました。食中毒とは食べ物によって起きる健康障害の総称ですが、このうち細菌によるものが細菌性食中毒です。実際には食中毒の九割以上は細菌が原因と言われています。細菌性食中毒には細菌自体が感染して起こる感染型（腸炎ビブリオ・サルモネラ・病原性大腸菌など）と細菌が産生する毒素によって起こる毒素型（黄色ブドウ球菌など）の二種類がありますが、最近では鶏の卵を介して感染するサルモネラが多いようです。症状は感染型・毒素型のどちらも急性の胃腸炎症状で腹痛・嘔吐・下痢などが見られますが、熱がでることもよくあります。大抵の細菌性食中毒はそれほど重篤化することはなく、脱水症状を改善するための点滴や抗菌薬・整腸剤の服用で改善しますが、時に重症化する場合もあり油断はできません。注意しなければならない症状は血便で、この場合は重症である場合が多く、O157を含めた腸管病原性大腸菌も考えて素早い対応が必要となります。また視力障害などの神経症状を伴うものはボツリヌス症の可能性があり、放置すれば呼吸筋麻痺で死に至るので注意が必要です。ボツリヌス症の原因は蜂蜜である場合が多く、蜂蜜を与えられた子供が乳児ボツリヌス症で亡くなった例もありますので、特に小さいお子さんには蜂蜜を与えないようにしましょう。冷蔵庫をあまり過信せず、とりあえず食べ物にあたったかなというときには早めに受診して、重症化しないように気をつけましょう。

病気の知識：内科編：③ 高尿酸血症

痛風はその名前のとおり、風に当たっても痛むというほど激しい発作を起こす関節炎ですが、この発作の原因が尿酸です。尿酸は細胞が新陳代謝を行った時にできる老廃物の一種ですが、増えすぎると血液の中に溶けきれず、結晶となり体のあちこちに沈着し障害を起こします。腎臓にたまって腎障害を起こしたり、尿管結石になったり、また動脈硬化による心臓病や脳梗塞も起こしやすくなります。以前は厳しい食事制限が必要と言われてていましたが、現在では食事の内容はあまり関係ないことがわかっています。ただし尿酸のもとになるプリン体が極端に多いもつ・海老・丸干しやアルコールでもビールはできるだけ避けましょう。高尿酸血症の改善には適度な運動や肥満の改善と共にお薬による治療が必要です。一度尿酸値を測定してみましょう。

医院よりのお知らせ

①薬に関して

最近、患者様にお渡しする薬にいろいろと変更があり、大変混乱をさせて申し訳ございません。すこし薬に関してご説明したいと思います。製薬会社が薬を開発するには莫大な費用がかかるため新しい薬に対しては基本的に二十年間の特許が認められています。この期間が過ぎ特許がきれると他の製薬会社も同じ薬を製造できるようになりますが、こういった後発の薬は同じ成分で同じ薬効ながら薬価が低くなっています。新聞などで御承知のとおり健康保険財政は現在極めて悪化しており医療費の抑制が叫ばれています。そのため少しでも医療費を節約し、患者様の薬剤負担を軽減するためにも、同じ物ならば可能な範囲でお薬を変更していっている次第です。

②頭痛薬（セデスG）に関して

以前より頭痛薬として頻用されていたセデスがこのたび厚生労働省の指示により製造中止となりました。長期間の服用によって腎臓障害が起こる可能性があり安全のための措置のようです。今後は頭痛薬としてはバファリンを処方致しますので御了承下さい。

③低周波リハビリ器の導入に関して

現在低周波の器械が一台しかなく患者様に大変ご不便をおかけしておりますので、もう一台増やすよう検討しております。今しばらくお待ち下さい。

スタッフ紹介：③ 看護婦：今井　美恵子

看護婦の今井です。合田外科に勤め始めて早四年半がたち、スタッフの方々はもとより患者さん方とも親しくなり、毎回楽しくお仕事させて頂いております。私も婦長さんに倣って“いつも笑顔で優しい医院”をモットーに癒し系ナースを心がけているつもりですが、逆に皆様方からパワーをもらっているような気がします。仕事と家庭の両方で大変な時もありますが、かえって生活にはりがあり、また好きな仕事なのでずっと続けていきたいと思っています。

アンケートのお願い

お気づきの点やご要望がありましたらアンケートボックスにお入れ下さい。

合田外科新聞

平成13年 7月
第4号
合田外科医院

季節の健康情報：熱中症

今年は梅雨の雨が少なく、7月にはいってからは連日うだるような暑さとなっていますが、体調はいかがでしょうか。ニュースなどを見ますと、お年寄りの方が炎天下で日射病で倒れたという例がしばしばあるようですので、今回は日射病を含めた熱中症について解説します。熱中症とは高い温度にさらされることで体の機能に異常が生じることの総称ですが、日射病・熱疲労・熱射病などにわけられます。よくご存知の日射病は炎天下に帽子や日傘をしないで長時間いることで発症しますが、体温を調節する頭が直接日光で温められ血管が拡張し、また汗をかくために全身の血液量が減少し、めまい・頭痛などが生じ時に軽い意識障害を伴うこともあります。直射日光をできるだけ浴びないように気をつけこまめに水分補給をすることが大切ですが、おかしいなと思ったら日陰で横になり、ベルトを緩めて少し両足を挙げるようにして下さい。水分は真水ではなくスポーツドリンクか薄い塩水を飲むほうがよいでしょう。日射病の時点で適切な処置が行われないと、熱疲労・熱射病というより重篤な状態になることがあります。これは体にたまった熱が十分に放散せず、体温調節ができないほど体温が上昇してしまうことで、脱水状態となり意識も低下します。よく母親がパチンコに行っている間に子供が車の中で亡くなるという痛ましい話を耳にしますが、熱射病によるものです。このように熱疲労や熱射病という状態に一旦なってしまうと命にもかかわってきますので、真夏日にはできるだけ体を休めて水分補給を心がけ、無理をしないようにして下さい。

病気の知識：内科編：④ 糖尿病

糖尿病は血液中の糖の量（血糖値）が上昇し、その結果として体のいろいろな部分に障害が生じる病気です。血糖値がある一定の値以上になると、尿の中に糖がおりてくるために糖尿とよばれています。糖尿病の典型的な症状としては喉が渇く、尿が多くなる、体がだるくなる、急に体重が減るといったものがありますが、時には無症状の場合もあり、何も症状がないからといって糖尿病でないとはいえません。糖尿病の怖い点は放置しておくと糖尿病性昏睡といって意識を失うような発作が生じたり、視力障害・腎臓障害・神経障害・動脈硬化などの合併症を引き起こすことです。特に視力障害のために失明したり腎臓障害のために透析せざるを得なくなる場合が最近増えていますので注意が必要です。しかしこのような恐ろしい合併症も早期に発見し、食事療法・運動療法に加えて薬による治療で血糖値をコントロールすれば大部分は防ぐことができますので、症状のない方も定期的に血糖値を測定し早期発見に努めましょう。

医院よりのお知らせ

①お盆休みに関して

例年八月のお盆の時期にお休みを頂いておりますが、今年は八月十四日・十五日・十六日（火曜日～木曜日）の三日間の予定としております。御来院の患者様には大変御不便をおかけいたしますが、よろしく御了承お願い申し上げます。

②インフルエンザワクチンに関して

今年も例年通りインフルエンザワクチンの接種を行います。九月にはいりましたら予約を開始する予定となっています。インフルエンザワクチンは接種しておくとたとえインフルエンザにかかったとしても重症化しにくくなると言われています。事実昨シーズンはワクチンがよくきき、インフルエンザの流行が殆どありませんでしたので、重症化しやすい御高齢の方や持病のある方はワクチンを接種された方がよいでしょう。

スタッフ紹介：④ 看護婦：古賀　セキ子

看護婦の古賀です。合田外科に勤めて七年になります。最初の三年間は娘を保育所に送り迎えがあり大変でした。今ではその娘も小学五年生になり家事の手伝いもしてくれるようになり助かっています。また多くの患者さんとも顔なじみになり合田外科で仕事ができることに満足しています。いつも笑顔で優しく接するよう心がけています。忙しくて待たせてしまうこともありますが、遠慮せずに声をかけて下さい。これからも皆さんに信頼される看護婦としてがんばっていきますのでよろしくお願いいたします。

アンケートのお願い

お気づきの点やご要望がありましたらアンケートボックスにお入れ下さい。

合田外科新聞

平成13年 9月
第5号
合田外科医院

季節の健康情報：喘息

今年の夏は近年まれなほどの酷暑でしたが、9月に入ってようやく過ごし易くなってきました。とはいえまだまだ夏の疲れが残りがちですので十分に休養をとるようにして下さい。さて今回はこの季節に比較的よくみられる喘息について簡単に解説いたします。喘息とは空気の通り道である気道（気管・気管支）が狭くなって、咳・痰・呼吸困難などの喘息発作を繰り返す病気です。特に発作が起こり易いのは冬から春、夏から秋にかけての季節の変わり目で、気圧の変化のために台風の通過時にも多いと言われています。喘息は良性の病気ですし、発作の合間は自覚症状も殆どないので軽く考えられがちですが、重積発作という強い発作が生じると窒息死することもあります。日本全体でみると年間5千人ほどの方が喘息発作で亡くなっており決して軽い病気ではありません。喘息の原因ははっきりとはわかっていませんがアレルギーや細菌・ウイルスの感染が関係しており、気道に慢性的に炎症が起こっているためと考えられています。喘息の治療は以前は発作の時に気管支拡張剤を吸入あるいは点滴することによって発作を鎮めることに重点がおかれていましたが、最近十年間ほどで治療内容が大きく変わってきました。すなわち慢性の炎症を抑えて喘息発作を予防することに重点がおかれるようになり、普段から吸入ステロイド剤や抗アレルギー剤を用いて炎症を抑えるようになってきています。また日常生活の注意としてできるだけ喘息を悪化させないライフスタイルをつくるのが大切で、埃ぽい環境や激しい運動を避け冷気にさらされないように気をつけましょう。

病気の知識：内科編：⑤ 慢性肝炎

肝臓は右上腹部にある体内で最も大きな内臓で、化学工場のようにいろいろな物質を合成したり解毒の働きをしています。肝炎ウイルスに感染したりまたアルコールを長期間大量に摂取すると肝臓に障害が起こり慢性肝炎が生じてきます。慢性肝炎の怖いところは進行すると肝臓が硬くなっていき肝硬変とよばれる状態になることです。肝硬変になると年間7％前後に肝臓癌が発生すると言われていますし、また肝臓の機能が低下して腹水・黄疸・肝性脳症・食道静脈瘤といった様々な症状が出現します。肝臓は“沈黙の臓器”と言われており相当いたんでもあまり症状が出現しませんが、いったん肝不全になり症状が出現すると進行が速いので普段からの注意が大切です。特に以前に輸血をされた方や若い時によくお酒を飲んでいた方は知らない間に慢性肝炎になっていることがありますので一度血液検査をして調べてみましょう。

医院よりのお知らせ

①インフルエンザワクチンに関して

今年も例年通りインフルエンザワクチンの接種を行います。現在予約を開始しておりますので受付でお申し込み下さい。インフルエンザワクチンは接種しておくとたとえインフルエンザにかかったとしても重症化しにくくなると言われています。事実昨シーズンはワクチンがよくきき、インフルエンザの流行が殆どありませんでしたので、重症化しやすいご高齢の方や持病のある方はワクチンを接種された方がよいでしょう。

②コレステロールに関して

最近コレステロールに関してマスコミでいろいろと言われています。特にコレステロールを下げると癌にかかり易くなるのではと心配される方もいらっしゃるようですので少しご説明いたします。確かに癌の患者さんのコレステロール値は低いことが多いのですが、これはコレステロールを下げたために癌になったのではなく、癌になってしまい悪液質と言われるような栄養状態の低下が起こりその結果コレステロールも下がっていると考えるべきでしょう。コレステロールは細胞膜や様々なホルモンの原料となるので極端に下げてしまうのは問題がありますが、高コレステロール血症の場合には明らかに合併症が多く、これを下げることによって寿命が伸びることが大規模な調査でわかっていますので、正常範囲内にコレステロール値を抑えることは極めて重要です。

スタッフ紹介：④ 看護婦：田井中　光江

看護婦の田井中です。私は合田外科に来て丸二年がたちます。家族は主人と“うさぎのビーン君”です。主な趣味はピアノですが弾き出すと主人も“うさぎのビーン君”も何処かへ逃げていきます。こんな私ですが看護婦を天職と思い、日々向上心を持ち仕事をしているつもりですが、現在の私のとりえは“元気”だけなので、せめて皆様が帰るときに少しでもその“元気”を持ち帰っていただけたらと思っています。まだまだ未熟な看護婦で皆様から教えていただくことも多く、また頼りないところもあると思います。婦長さんをはじめ先輩達のような頼れる看護婦をめざし努力しますので、いたらない点がございましたら遠慮なくおっしゃって下さい。