



合田外科新聞

平成13年11月

第6号

合田外科医院

季節の健康情報：かぜ症候群

11月になって夏の猛暑が嘘のように冷えこんできましたが、今回は私達にとつて非常に身近な病気であるかぜについて解説いたします。かぜはいろいろな原因でおこる鼻腔・咽頭・喉頭・気管・気管支といった呼吸器官の急性の炎症性の病気の総称で、正式には「かぜ症候群」と呼ばれています。かぜの原因となるのはウイルスという非常に小さな病原体で、寒さや暑さなどの温度変化がある時に睡眠不足や栄養不足が重なると感染がおこって発症します。症状は炎症のおこる場所によって様々ですが、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・のどの痛み・声がれ・咳・痰・発熱・全身倦怠感などよくご存知のものばかりです。抵抗力が落ちるとかぜにかかり易くなってしまうので、食事や睡眠などの毎日の生活リズムをなるべく規則正しく守ることが予防につながります。またかぜをひいてしまった場合にはできるだけ安静にするのが基本で、適度に加湿しながら室温を保ち、温かく水分の多い食事をとるように心がけましょう。ただしかぜの中にはインフルエンザのように非常に症状が重くなるようなものもありますし、一見かぜのような症状で発症する他の病気も多くあります。またもとから余病をもっていらっしゃる高齢の方では重症化したり肺炎・多発性神経炎・ライ症候群・髄膜炎・筋炎・心不全などの合併症を引き起こすこともよくみられます。ですからけっしてただのかぜだと侮らず、下痢や嘔吐などの胃腸の症状があったり高熱や筋肉痛・関節痛などの全身の症状が強い場合、あるいはなかなか改善しないような場合には早めに受診するようにして下さい。

病気の知識：内科編：⑥ 胃潰瘍・十二指腸潰瘍

胃では食べ物を消化するために強い酸性の胃液が分泌されています。通常は胃や十二指腸では粘液が内側を覆って傷ができないようになっていますがストレス・薬剤・大量の飲酒などで防御力のバランスが悪くなると傷ができ、ひどい場合にはえぐれて潰瘍になってしまいます。潰瘍の症状は空腹時の痛みが主ですが、時には吐血をしたり潰瘍が破れ腹膜炎を起こして命にかかることがあります。近年は潰瘍の原因としてピロリ菌という細菌が重要視されており、潰瘍を生じる方の多くはピロリ菌を持っていると言われています。またこのピロリ菌は胃癌の発生にも関与しているということが明らかになってきています。昔は潰瘍と言えばすぐ手術でしたが現在は殆どの潰瘍は薬で治るようになっていますので心配しすぎることはありませんが、胃の調子がおかしいなという方は一度胃カメラをして潰瘍の有無やピロリ菌を調べた方がいいでしょう。

医院よりのお知らせ

①インフルエンザワクチンについて

新聞・テレビ等でご存知のように今年のインフルエンザワクチンの接種に関しては、65歳以上の方は11月12日以降一部公的な補助が受けられます。自治体によって補助の額は異なりますが宝塚市では65歳以上の市民の方は自己負担1000円でワクチン接種が可能となっています。補助ができるのは1回だけであり、通常は1回接種で十分であると言われていますが、心配な方は全額自己負担とはなりますが2回目の接種も可能です。ただし国会で決定されたのが非常に遅く、また決定から実施までの期間が非常に短かかったためワクチンの確保に関して問題が生じています。当院では今年の夏にすでに100本分のワクチンを確保しておりましたが、宝塚市では特定の薬品会社のワクチンで特定の卸業者を経由した物しか補助の対象にはならないところで、現在大至急当該ワクチンの確保に努めています。ワクチンを希望される方にはできるだけ早く接種をしたいのですが、少しお待ち頂かねばならない場合もあるかと思います。御不便・御面倒をおかけして誠に申し訳ございませんが、どうか御容赦お願い申し上げます。

②待合室等改装について

年末までに待合室などの壁紙の張り替えを予定しています。できるだけ御来院の皆様に迷惑がかからないよう工事日程を調節しておりますのでよろしくお願い致します。

③待合室での喫煙について

先日、待合室での喫煙についてお叱りを頂きました。確かに世界的に禁煙が叫ばれており、またタバコを吸われない方にとってはタバコの煙は苦痛であり、配慮が足りず申し訳ございませんでした。ただ御来院の方の中にもタバコを嗜まれる方が大勢いらっしゃいますので何とか分煙ができるよう現在検討しております。もうしばらくの御容赦お願い申し上げます。

スタッフ紹介：⑥ 看護婦：能勢 敏恵

あらためまして、看護婦の能勢敏恵です。私は西宮で生まれ育ちました。この仕事を始めてからは大阪で生活し、そして宝塚へ来て十四年！！ここでお世話になり四年が終わろうとされています。とかくこのあたりは自然も多く住み易い所で、日々いろんな事を感じ勉強させて頂き、家では二人の子供に振りまわされながら猫とフェレットに癒され的生活を送っています。看護婦という職業は自分で選んだ道ではなかったのですが高校時代の恩師と母親の強い希望で現在に至っています。いまとなればこのお二人には感謝しています。まだまだ未熟者ですが、ある方から頂いた言葉「和顔愛語」の気持ちを片時も忘れずに頑張っていきたいと思います。皆様も気軽になんなりとお声をかけて頂ければうれしいです。これからもよろしくお願い致します。





合田外科新聞

平成14年 1月

第7号

合田外科医院

新年の御挨拶

合田外科医院 院長 合田 潔

新年あけましておめでとうございます。昨年はニューヨークのテロ事件など暗い話題の多い年でしたが、今年は明るい年になってもらいたいものです。私も今年は年男としてより一層精進しつつ、少しはダイエットにも励み、御来院の皆様のお役にたてますよう頑張るつもりですのでよろしくお願ひ致します。

季節の健康情報：凍瘡

凍瘡という病名は聞き慣れないものですが要は霜焼けのことです。凍瘡は手足の先や耳などの外気に露出している部位によくできる痒みの強い発疹で、一日の外気温あるいは皮膚温度の差が大きいときに生じ易いため、初冬と晚冬に最も多くと言われています。凍瘡はどちらかといえばお子さんや若い女性に多いのですが、お年を召した方でもなりうるので注意が必要です。汗をかいた後や濡れた手袋や靴下をつけたまま寒いところに出るとなり易いので、常に手足を乾燥させ温かくするようにしましょう。凍瘡はひどい場合には水腫れになったり破れて潰瘍ができたりしますが、殆どの場合は予防ができますのでできるだけならないように気をつけましょう。もし凍瘡になってしまった場合には通常は痒み止めの軟膏でおさまりますが、毎年繰り返す重症の方や痒みが強い方は飲み薬を服用した方がよい場合がありますのでご相談下さい。なお凍瘡はとりたてて怖い病気ではありませんが、凍瘡に似た症状は全身性エリテマトーデスという膠原病で生じることがありますので、冬以外の時期にできたり、なかなか治らない場合には注意が必要です。

病気の知識：内科編：⑦ 逆流性食道炎

逆流性食道炎とは胃酸が食道に逆流して食道粘膜に炎症を起こす病気です。症状は胸やけが主ですが、時には胸痛や喉のつかえ感が生じることもあります。健康な食道は胃酸の逆流を防いでいますが、特にお年を召された方では胃の入り口が緩くなって逆流しやすいようです。逆流性食道炎は通常は胃酸を抑える飲み薬で改善しますが、日常的な注意として暴飲・暴食を控え、お腹を圧迫しそぎないように気をつけましょう。ただこういった症状は逆流性食道炎以外の食道疾患（食道癌など）や心臓が原因の場合もありますので気になる症状がある場合はご相談下さい。

医院よりのお知らせ

①インフルエンザについて

今シーズンはインフルエンザワクチンの接種率が非常に高く、幸いなことにインフルエンザの爆発的な流行はおこっていません。ただ接種されていない方ではインフルエンザが重症化する可能性があります。かかるから二日以内でしたら特効薬がありますので、普段の風邪よりもしんどい場合にはすぐに受診するようにして下さい。

②花粉症について

まだまだ寒い日が続いているが、来月ごろより花粉が飛び始めるということです。花粉が飛び出す前から抗アレルギー剤を服用すると比較的よく花粉症の症状を抑えられるとされていますので、毎年花粉症でお悩みの方は早めにおっしゃって下さい。

スタッフ紹介：⑦ 看護婦：藤原 三枝子

看護婦の藤原です。家族は主人と子供三人の五人家族です。末の子供が小学校一年の夏よりこちらにお世話になりました。丸八年になろうとしています。専業主婦から仕事するまでの間は十二年、はたしてこんな私が役に立つんだろうかと本当に心配していましたが、婦長さんをはじめスタッフの方々のお陰で今日までくることができました。そして私が今一番感謝している事は患者の皆様方の事です。人生の大先輩でもある皆様方は私にたくさんの事を教えて下さいました。そして時には落ち込んでいる私を励まし勇気を与えてくれました。そんな人ととの関わりのあるこの仕事が大好きです。看護婦としての技術はいまだ未熟ではありますが日々精進して親切でやさしい頼りがいのある看護婦を目指したいと思います。これからも何卒よろしくお願ひ致します。



交換食封底 第①回 特集：糖尿病の対応

糖尿病とは胰島細胞が正常に機能しないことで、血糖値が高くなる病気です。糖尿病の原因には、遺伝子による先天性のものと、肥満や運動不足などの生活習慣による後天性のものがあります。糖尿病の治療法には、食事療法、運動療法、薬物療法などがあります。特に薬物療法の中でも、インスリン療法は最も効果的な治療法です。しかし、インスリン療法は複雑な手順が必要なため、多くの患者さんは諦めてしまうことがあります。そこで、糖尿病の対応として、食事療法と運動療法を中心に、糖尿病の基礎知識や治療法について解説します。



季節の健康情報：不眠症

「春眠暁を覚えず」と言いますが、暖かくなってくるとついつい日中もうとうとしてしまいがちです。しかしもしかすると日中眠くなってしまうのは夜間に十分な睡眠ができていないからかもしれません。今回は特にこの季節に限ったことではありませんが不眠症について解説致します。一口に不眠症と言いますが、不眠症はいくつかのタイプに分かれます。大きく分類しますと、寝付きが悪くなる入眠障害、眠りが浅くなってしまう熟眠障害（中途覚醒）、朝早く目が覚めてしまう早朝覚醒に分けることができます。また不眠症の原因としては痛みや発熱などによる身体的原因、騒音や時差ぼけによる生理学的原因、ストレスなどによる心理学的原因、鬱病などによる精神医学的原因、ステロイドなどによる薬理学的原因がありますが、特に心理学的あるいは精神医学的原因で不眠を訴えられる方が多いようです。不眠症は生命に直接かかわる重病とは言えませんが、日常生活上で大変困ったことであるのは確かであり、まず次のようなことに気を付けて下さい。夕方からのコーヒーやタバコは避け、また深酒しないようにしましょう。お風呂はぬるためにゆっくりと入り、寝る前の読書や運動は避けましょう。また寝室の音・光・湿度に注意し毎日決まった時間に床に入るようにしましょう。しかしこういった生活環境を整えてもなかなか不眠が改善せず日常生活に差し障りがある場合には睡眠薬の服用が効果的なことがあります。睡眠薬は昔は癖になると言われたり、あるいは大量に服用して自殺を謀ったりで怖い薬という印象がありました。現在用いられているものは習慣性も比較的少なく、また万多量に服用しても呼吸を抑制して死に至ることはまずありません。ただし不眠のタイプによって服用すべき睡眠薬が異なりますし、もちろん多量に服用すべきものではありませんので不眠でお困りの方は一度ご相談下さい。

病気の知識：整形外科編：① 骨粗鬆症

骨粗鬆症は骨を構成しているカルシウムや線維などが減少し、骨の中身がスカスカになって骨が折れ易くなる病気です。骨の量は二十歳代でピークに達した後年齢と共に徐々に低下しますが、特に女性は閉経後に急激に減少するので注意が必要です。骨粗鬆症になると背中や腰に痛みが生じますが、怖いのは非常に骨折し易くなることで、大腿骨を骨折して寝たきりになることも珍しくありません。しかし正しく治療をうけ生活に注意している限りは骨折の危険性はかなり減らすことができますので、一度骨密度を測定して現在の骨の状態を確認してみましょう。

医院よりのお知らせ

①外壁改装のお知らせ

当院も開設以来二十年を越え、また阪神大震災の影響もあり、外壁がかなり傷んでまいりました。そこで本年五月頃に外壁の塗り直し工事を予定しております。御来院の皆様にはできるだけ御迷惑をおかけしないようにいたしますので、御容赦お願い申しあげます。

②インフルエンザに関して

二月中旬頃よりインフルエンザが流行しだしています。ワクチンを接種されていれば重症化することはほとんどありませんが、高熱や全身倦怠感が強い場合にはすぐに受診して下さい。発症して二日以内でしたら当院で処方しております抗インフルエンザウィルスの特効薬（タミフル錠）が著効を呈します。

③花粉症に関して

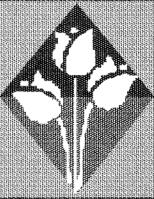
今年も花粉症の季節となり、現在スギ花粉の飛散がピークに達しつつあります。花粉症用の抗アレルギー剤を処方しておりますので、花粉症の方は御相談下さい。ちなみに当院では下記のような薬剤を処方しております。

	薬剤名	特徴
内服薬	アレジオン	副作用が少ない新しいタイプの薬剤で鼻炎・結膜炎用
	バイナス	副作用が少ない新しいタイプの薬剤で特に鼻炎に有効
	ポララミン	効果は強いが少し眠気等が生じることがある
	クロコダミン	内服の抗アレルギー剤では一番効果が強い
点眼薬	ザジトマ	アレルギー性結膜炎用
	リンデロン	ザジトマよりも強い抗アレルギー作用あり
点鼻薬	コールタイジン	鼻閉に有効

スタッフ紹介：⑧ 受付：高橋 郷子

高橋郷子です。家族五人で宝塚に来てもうすぐ十年。小学生だった子供達がこの春には大学生と高校生になる予定です。私にとって合田外科は生活の一部になっています。引っ越しすぐからお世話になってここまで続けてこられたのはスタッフの皆さんや患者さん達の人柄の良さによるものだと思っています。これからも人生の先輩として色々なことを教えて下さいね。それから最近の目まぐるしく変わる医療費等のシステムはこの仕事をしている私達でさえ戸惑うことが多々ありますが、その都度一生懸命勉強してそつなく対応できるよう努力していきたいと思っています。これからも末永く暖かく見守って下さい。





季節の健康情報：五月病

昔から「木の芽」時には体調が崩れ易いと言われています。今回は病気とは言えませんが、この時期によく耳にする「五月病」についての話です。五月病というと新入生や新入社員がかかるノイローゼのようなものというイメージがありますが、確かに日本では三月から四月にかけて卒業・入学・入社・転勤・人事異動などの行事があって、一息ついた五月頃に気分が落ち込む場合がままあるようです。しかしこういった症状は単に精神的な原因だけで起こるわけではなく、実は自律神経の具合が大きく関係しているのです。自律神経というのは意志とは無関係に働いていて、心臓の拍動・呼吸・胃腸の働き・汗の分泌・血管の収縮や拡張を司っていますが、交感神経と副交感神経の二種類に分けられます。おおざっぱにいうと交感神経は心臓の鼓動を強め、血圧を上昇させ、汗の分泌を増やすなど緊張している時に働き、一方副交感神経はリラックスしている時に働きます。これらの二種類の神経がバランスをとりながら働いているわけです。冬には主として交感神経が優位に働き、夏には主として副交感神経が優位に働き、ちょうど五月頃に交感神経から副交感神経への変換が行われます。従ってこの変換がスムーズに行われないと自律神経のバランスが崩れた自律神経失調症の症状が現れるわけです。自律神経の働きがおかしくなると心臓の拍動が不安定になったり、息苦しくなったり、下痢をしたり、顔面が紅潮したりしますが、これが高じると神経症や抑鬱症になって、やる気がでない、朝起きられない、仕事がはかどらないといった具合になってしまいます。このようなことを防ぐには体を動かして自律神経を刺激することが大切ですから、何か運動をするようにしてみましょう。また漢方の世界では何千年も前からシソやショウガが鬱気を改善すると言われていますので、これらを食事に取り入れるのもやってみましょう。

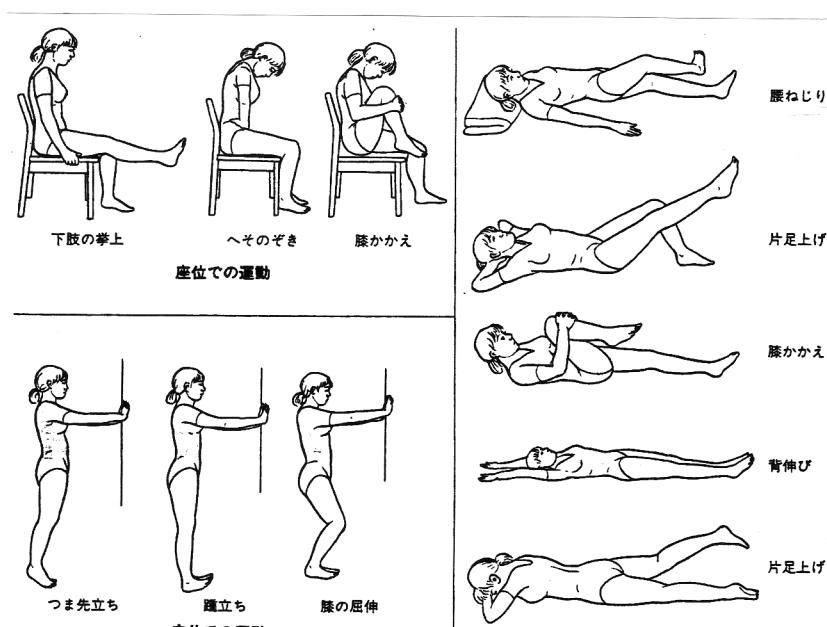
病気の知識：整形外科編：② 腰椎変形性脊椎症

背骨のうち腰の部分を腰椎と呼びますが、年齢を経てくると誰にでも腰椎の変形が起こってきます。変形があると必ず腰痛が生じるわけではありませんが、高齢の方の腰痛の大部分は変形性脊椎症が原因です。ただしこれは加齢による変化ですので根本的な治療は難しく、痛みが強い場合は安静にし、温熱療法や電気療法などの理学療法を行い、湿布や消炎鎮痛薬を使用します。痛みが非常に強かったり、下肢のしびれがある場合には神経ブロック療法がよくきく場合があります。何にしても普段から腰に負担をかけないように気を付け、腰痛体操で腰の周りの筋肉を鍛えておくことが大切です。

医院よりのお知らせ

①腰痛体操

腰痛でお悩みの方は腰痛体操を生活の中に取り入れましょう。腰痛体操には様々なものがありますが、右図が一例です。各自の姿勢を五秒間行い五秒休むというのを十回行います。朝晩二回行いますが、朝の分の疲れが夕方に残るようなら一回あたりの回数を減らして下さい。



②市民検診

四月より今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（血液検査・尿検査・心電図など）・肺癌検診（胸部レントゲン）・乳癌検診（理学的診断）・大腸癌検診（検便）を行っています。四十代以上の方は年に一度は検診を受けて病気の早期発見に努めましょう。

③外壁工事

現在、当院の外壁の塗換えを行っております。ご来院の皆様には駐車・駐輪スペースの減少などご迷惑をおかけして申し訳ございません。五月中旬には完成する予定ですので、もうしばらくの間ご容赦をお願い申し上げます。

④三階改装

当院の三階（旧病室階）を現在改装しております。入院施設ではありませんが、本年夏過ぎより新たな診療を開始する予定です。

スタッフ紹介：⑨ 受付：伊東 淳子

伊東淳子です。家族は主人と大学生の息子、プレーリードッグの四人です。昨年の暮れから合田外科にお世話になってはや五ヶ月、少しずつですが患者さんのお顔とお名前が一致するようになってきて嬉しく思っております。受付にとってこのことが一番大事だと考え、どなたが来られてもカルテがすぐに出せるようになりたいと心より願っています。この四月に医療報酬が改正され今まで以上に細かい神経を要求されるようになりました。未熟な私ですが先輩お二人に教わりながら一生懸命努力してこの仕事を続けてゆきたいと思っております。皆様、暖かい目で気長に見守って下さい。よろしくお願ひします。





合田外科新聞

平成14年 7月

第10号

合田外科医院

季節の健康情報：水虫（白癬症）

夏になると足が痒くてたまらなくなる方はいらっしゃいませんか？今回はこの季節に気になる水虫（白癬症）についてお話しします。水虫は白癬菌というカビの一種が皮膚に付着し寄生することで起こる皮膚の感染症です。白癬菌は原則としてケラチンという物質のある場所でしか増殖しませんが、皮膚・髪の毛・爪などにはケラチンが豊富に存在しています。そのため白癬菌は皮膚だけではなく爪や髪にも感染し色々な症状を引き起こします。白癬菌が感染した場所によって病名は様々で、足では足白癬（水虫）、体では体部白癬（タムシ）、股の部分では股部白癬（インキンタムシ）、頭では頭部白癬（シラクモ）、爪では爪白癬といった具合です。この中では足と爪が圧倒的に多くみられます。足白癬（水虫）はさらにいくつかのタイプに分けられ、汗疱状型という足の裏などに小さな水疱ができ痒みが強いもの、趾間型という足の指の間がふやけてめくれ痛みや痒みがあるもの、角化型という痒みは弱いものの足の裏全体が厚くなってひび割れるものなどがあります。また爪白癬では痒みや痛みはないものの爪が分厚くなり、濁ってきたりもろくなったりします。水虫は大変身近な病気ですので市販の塗り薬を使っていることも多いかと思われますが、水虫によく似た汗疱・掌蹠膿疱症・角化症などの場合もありかえって悪化することもあります。ですからたかが水虫だろうと決め付けず一度受診してみて下さい。水虫の治療は主に塗り薬を用い殆どの場合は治まりますが、爪白癬では塗り薬の効果が弱く飲み薬を半年以上続ける必要があります。生活上注意すべき点は履き物の共用をしないことで、夏場は特にこまめに手足を洗ってよく乾かしておきましょう。

病気の知識：整形外科編：③ 変形性膝関節症

変形性膝関節症は膝関節の老化により起こりますが、関節を支える軟骨の磨耗にはじまり、進行すると関節が変形・破壊されてしまいます。症状は歩く時や階段を昇り降りする時の膝の痛みが主なものです、関節の破壊が進むと膝が曲がりにくくなってきます。この病気では太り気味の方が多く、膝の関節に大きな負担がかかっていますのでまず減量が大切です。痛みに対しては消炎鎮痛薬を服用したり湿布薬を貼ったりしますが、痛みが強い時には関節内注射が有効です。変形が非常に進行してしまっている場合には手術も考えられます。日常的に注意して頂きたいのは大腿四頭筋という太腿の筋肉をきたえるということです。時間はかかりますが、この筋肉を鍛えることによって膝の安定性が増し痛みをやわらげることができます。

医院よりのお知らせ

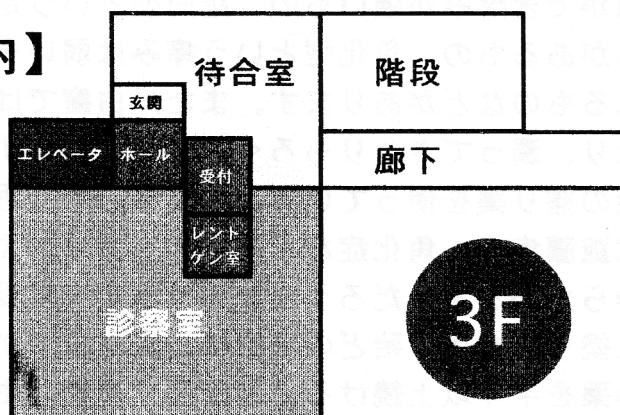
①大腿四頭筋訓練法

変形性膝関節症で膝が痛む方は大腿四頭筋を訓練して強化しましょう。右図のように膝の下にタオルを丸めて置き、五秒間膝を床に押しつけます。その後膝を伸ばしたまま三十度ほど足を上げ、五秒間保持します。これを二十回繰り返して下さい。無理な場合はできるところまでかまいません。続いていると徐々に筋肉が強化されていきます。

②歯科開院

本年八月より当院三階（旧病室階）におきまして新たに歯科診療を開始致します。診療は元院長：合田隆一の次男で、現院長：合田潔の弟にあたる合田暁が担当させて頂きます。ご来院の皆様のお役にたてますよう誠心誠意がんばると申しておりますので、なにとぞご利用のほどお願ひ申し上げます。口のことでしたら何なりとお気軽にご相談下さい。

【歯科ご案内】



スタッフ紹介：⑩ 歯科医：合田 暁

皆さん、こんにちは。本年八月一日より新設される歯科部門担当の合田暁です。私は学生時代を北海道で過ごし、大学卒業後は兵庫医科大学の歯科口腔学講座というところで勉強を重ねました。大学では歯科や口腔外科の研修を行うと共に外来で歯科の診療を行っていました。歯医者さんというと歯の治療を行っているだけというイメージがありますが、口の中の病気は虫歯だけではありません。口は全ての消化器管の入り口でもあり、炎症・腫瘍といった体の中の異常はたいてい口の中にも存在しているのです。中には歯茎などに癌ができる場合もあり、命にかかることも決して珍しい事ではありません。今回の歯科部門の新設にあたり、皆様のお口の健康に少しでもお役にたてたらと思っておりますので、どんなことでもお気軽にご相談下さい。

