

# はなみずき

VOL  
29

平成28年 夏号



皆様こんにちは。乳腺外科の鴨 宣之です。いよいよ夏到来です。枕草子の“冬はつとめて”の如く、冬の早朝、冷えて澄んだ空気の方が好きな私ですが、今年の夏は別です。それは、“リオ五輪の夏”だからです。手に汗握り、熱く熱く応援し、感動の夏を期待しています。がんばれニッポン。しかし、暑過ぎると発症するのが熱中症です。熱中症の救急搬送数は、意外にも7月が最も多いとのこと。暑熱順化”とって、暑さに体が順応出来ていないから。梅雨の終わり頃に、少し汗ばむ程度のウォーキングをしたり、半身浴をしたりと、暑熱順化は、積極的に“汗をかくこと”です。暑熱順化をして、夏バテや熱中症を防ぎましょう。

さて、平成28年度の乳がん検診が、6月より右田健診クリニックでスタートしました。

八王子市乳がん検診(対策型)は、死亡率減少効果の科学的根拠に基づき、2年に1回のマンモグラフィと視触診による検診です。J-STARTの研究データに依れば、超音波検査の併用(任意型)は、特に乳腺濃度の高い40代の女性に於いては、乳がんの発見率が1.5倍になるので、毎年の実施をお勧めしています。要精査(精密検査が必要)となれば、当院乳腺センターにて責任をもって診察致します。その間、不安が募ることもございますが、迅速に対応し、解消したいと思います。右田病院乳腺センターは、全てが自己完結型の病院ではなく、ハブ空港ならぬ“ハブ病院”を目指し、実践しています。ハブとは、自転車の車輪の中心の軸の部分のことであり、個々の治療をパッケージとし、必要な医療を提供して頂ける専門病院と密に連携(自転車のスポークに当たる)し、目の前の患者さんに、最善の医療をご提供するよう心掛けています。あたかも右田病院ですべて治療するかのごく、詳しく説明させて頂き、不安のない様に努めます。また、治療に於いては、就労、妊娠、出産、子育て、介護、在宅ケアなど様々な課題があります。お悩み、ご希望等あれば、お伝え頂き、共に考え、乗り越えて行ければと思います。

右田病院乳腺センターの合い言葉である“安全”“安心”“愛情”のトリプルAで、寄り添い、お支えしていきます。宜しくお願い申し上げます。



診療部統括部長・乳腺外科部長  
鴨 宣之



栄養士のひとりごと

## ペットボトル症候群に注意しましょう！



みなさんこんにちは。

暑くなってきて**熱中症が心配な季節**になりましたが、いかがお過ごしですか？

熱中症**予防には水分補給**が大切です。

ところで、みなさんは**ペットボトル症候群**という言葉を知っていますか？



ペットボトル症候群とは

糖分を多く含む清涼飲料水(スポーツ飲料も含む)を大量に飲むことで高血糖になり、そのため、また喉が渇き清涼飲料水を飲むという行為を繰り返してしまうことです。

そのような行為を続けていると、体がだるくなったり、意識が朦朧としたりする症状がでます。

WHO(世界保健機構)では2015年に糖類の摂取を1日の総エネルギーの5%未満に抑えるべきというガイドラインを発表しました。

成人1日の総エネルギーは約2,000kcalで、糖類はその5%未満つまり約100kcalで、重さに換算すると約25gとなります。熱中症にはスポーツ飲料が良いとよく言われますが、スポーツ飲料には、500mlあたり15~30gの糖分が含まれています。これは角砂糖3.5~7.5個に相当します。

あれ！？チョット待って！？**スポーツ飲料を1本飲んだら1日の糖分をオーバーしちゃいますね。**

もちろん、スポーツ等激しい運動をしたときには、塩分等の補給も必要なのでスポーツ飲料が良いのですが、**普段の水分補給**は、水、お茶、麦茶で**十分**です。

いずれにしても、過剰な糖分摂取に気をつけて、しっかり水分補給をし、熱中症を予防しましょう！

管理栄養士 橋本 理絵

薬のおはなし

## 高齢者と脱水症について



### 高齢者は脱水症になりやすくなっています

人間は年を重ねるごとに体重における体内の水分量の比率が徐々に減少し、若い頃に比べると約10%減り、体の水分量が約50%になるといわれています。つまり、**身体の中の水分量が少なくなる**ため、高齢者は脱水症になりやすいと考えられます。

さらに、加齢とともに**喉の渇きを感じにくく**なります。そのため、高齢者は、発汗などにより体内の水分が失われても身体が渇いていることを**自覚しにくく**、水分摂取が遅れがちになるので、**脱水症を起こしやすくなり**注意が必要です。

その他に、食欲不振や、食べ物を飲み込むことが困難になることで水分を十分に摂取できない場合や、夜間トイレに行きたくないために水分摂取を制限する場合などで脱水症を起すこともあります。

また、**お薬によって脱水症になる**こともあります。高血圧や心不全の治療で処方されるお薬には、血圧を下げ心臓の負担を減らすために、尿を増やす利尿効果があるものがあります。尿量が増えるため体内の水分が失われて脱水症になりやすくなります。

気になる症状があるときは医師・薬剤師にご相談ください。

### 脱水症にならないためには

**こまめに水分の補給**を行ないましょう。

また、**発汗時**や**喉が渇いたと感じた時**は、体液に近い成分で体に吸収しやすい**経口補水液**を摂ることをおすすめします。

### 脱水症のチェック項目

- トイレに行く回数が減っている
- なんとなく元気がない
- 尿の色が濃くなる
- 昼間寝てばかりいる
- 便秘になる
- 暑いのに汗をかかない
- 食欲がない
- 皮膚に張りがない

※これらの症状は脱水症でみられやすい症状です

薬剤師 田中 登紀子



# 検査のお話 検査項目について～肝機能編～



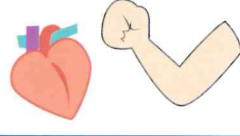


皆さん一度は血液検査をされたことがあると思います。  
検査結果はアルファベットや聞きなれない言葉が並んで、分かりづらいことも…。  
今回から、院内で測定している血液検査項目について少しずつ紹介していきたいと思います。  
今回は**生化学検査**と呼ばれる血液検査の肝機能を調べる項目についてご紹介します。



## 血液検査で分かる事

血液中に含まれている肝臓にある酵素や、肝臓で作られた物質の濃度を測定します。  
それによって、**肝臓が正常に働いているか？肝臓が傷ついているか？**を調べることができます。

<h3>AST、ALT</h3> <p>肝臓でタンパク質のもとになるアミノ酸を作るのに必要な酵素です。 アルコールや肝炎ウイルスなどで肝臓の細胞がダメージを受けて壊れると血中に漏れ出て数値が高くなります。</p> 	<h3>γ-GTP</h3> <p>肝臓や膵臓、腎臓の細胞にたくさん含まれ、これらの細胞が壊れると血中に増加します。 アルコールやお薬に反応し、長期の飲酒で上昇します。</p> 	<h3>LDH (乳酸脱水素酵素)</h3> <p>肝臓の他にも心臓や腎臓、筋肉中にも含まれています。 肝炎などで上昇します。</p> 	<h3>ALP (アルカリフォスファターゼ)</h3> <p>肝臓、骨、胎盤に多く含まれています。 肝臓で作られる胆汁(老廃物や過剰なコレステロールを除いたり、消化を助ける働きがある)の流れがとどこおった場合にも上昇します。 また、骨の成長や妊娠などでも上昇します。</p>
<h3>総ビリルビン (T-Bil)</h3> <p>ビリルビンとは古くなった赤血球が破壊される時生成される黄色い色素で、血液によって肝臓に運ばれ、胆汁中に捨てられます。 肝臓で処理される前のビリルビンを「間接ビリルビン」、処理された後のビリルビンを「直接ビリルビン」といい、あわせて総ビリルビンと呼びます。 肝臓の障害により、肝臓内の胆汁の流れが悪くなると直接ビリルビンが血中へ漏れ出して数値が上がります。 間接ビリルビンは、通常より過剰に赤血球が破壊されると数値が上昇します。</p>	<h3>アルブミン (Alb)</h3> <p>血中に存在する蛋白の半分以上を占めるのがアルブミンで、肝臓のみで作られる蛋白質です。 肝機能が低下すると肝臓のアルブミンを作る力が低下し、数値が下がります。 ただし他の原因で変動することもあります。</p>	<h3>コリンエステラーゼ (ChE)</h3> <p>コリンエステラーゼとは、肝細胞のみでつくられる酵素で血液中へ放出され、体中に存在しています。 肝機能が低下すると、肝臓での生成能力が低下する為数値が下がります。 脂質の代謝にも関係する為、栄養過多による脂肪肝などでは多く作られ数値が上がります。</p>	

肝機能を調べる項目はもちろん上記以外にもたくさん存在します。  
いろいろな検査を組み合わせで行い判断していきます。

臨床検査技師 伊藤 美奈

## 職場紹介 医事課の巻



来院された患者さんとのファーストコンタクトは私たち医事課の職員です。私たちは患者さんが院内で心配事や不安が無いよう、**親切丁寧に笑顔で**接します。  
当院では再診に於いて、少しでも待ち時間が短くなるよう予約制を導入しています。  
もし、診察時に予約を忘れた場合や予約変更があれば、**気軽にお声掛け頂くか、電話で連絡してください。**  
また、乳腺センター及び呼吸器外科では、混雑時大幅に時間がかかったり、受診頂けない場合もありますので、初診時にも予約を頂いております。  
**窓口業務**として、**外来窓口**は新患受付、再来受付や会計を、**入院窓口**は入院受付、案内及び会計等を行っています。**健診窓口**は健診時の受付や問診票記載及び案内などを行っています。わからないことなどあれば窓口担当者になんなりとご確認ください。  
**請求業務**として、診療で生じた診療費用を間違えなく計算し、患者さんへ請求し、窓口でお支払頂いています。

それ以外の業務として**医療相談、人間ドック受付、診療録(カルテ)管理、病棟クラーク(病棟での事務)業務**など多岐にわたります。  
特に**医療相談**では十分な知識を有した相談員を配置し、**入院費用や転院、退院後の対応等の相談**をお受けします。  
必要であれば是非お声掛けください。  
また**人間ドック**に関してはオプションなどできるだけ患者様の希望に添った健診を行えるよう努力をしています。また**医療費や各種文書類**も私たち医事課の担当です。  
何かご不明な点がございましたら、遠慮なく医事課担当者までお声掛けください。

医事課職員一同

## 委員会活動

# リスクマネジメント委員会

事故のない安全な医療を求め、平成15年院長直属の機関としてリスクマネジメント委員会は設置されました。各部署より選任された代表者にて構成され、現在専任医師1名、医療安全管理者4名、委員12名で医療安全活動を行っています。

基本理念として、医療従事者の個人レベルでの事故防止策と組織的事故防止策の二つの対策を推し進めることによって事故の発生を未然に防ぎ、患者様に安心して医療を受けていただく環境を整えることを目標としています。

当委員会では各部署より提出されたインシデント・アクシデントレポートの集積・分析・再発防止のための対策の検討を行っています。

私たちの医療現場では様々な医療安全に関する問題が発生します。

当委員会は患者様の安全確保を最重点として、医療の質、安全向上の推進のため委員団結のもと、さらなる努力を進めていきたいと思っています。



### 委員会活動内容

- 提出されたレポートに基づく安全ニュースの発行
- 定期的な院内安全パトロール
- 年2回 of 全職員を対象とした安全研修会の開催 等

## 医療法人財団興和会 右田病院

住所: 〒192-0043 東京都八王子市暁町1-48-18  
TEL: 042-622-5155 (代表)

理事長 右田 敦之 院長 右田 隆之

従業員数 140名 開設 昭和8年11月

### 標榜科目

- ・消化器外科・整形外科・呼吸器外科・乳腺外科
- ・形成外科・肛門外科・一般外科・消化器内科
- ・循環器内科・呼吸器内科・一般内科・泌尿器科
- ・皮膚科・麻酔科・リハビリテーション科・救急科

### 病床数

- 一般病床 62床 ● 地域包括ケア病床 20床 計 82床

東京都指定二次救急医療機関/日本外科学会認定専門医制度関連施設  
日本整形外科学会専門医師研修施設/マンモグラフィ精度管理中央委員会認定施設  
在宅療養支援病院/日本静脈経腸栄養学会NST稼働認定施設  
日本栄養療法推進協議会NST稼働認定施設

## 医療法人財団興和会 右田健診クリニック

住所: 〒192-0066 東京都八王子市本町16-17 廣瀬ビル1F  
予約専用電話: 0120-222-621

検診内容: 乳がん検診・子宮がん検診・八王子市特定検診  
女性専用の健診施設 完全予約制

マンモグラフィ精度管理中央委員会認定施設



### アクセス

- JR八王子駅下車徒歩20分 ● 京王八王子駅下車徒歩20分
- JR八王子駅・京王八王子駅より
- 「宇津木台行」「ひよどり山トンネル経由創価大学行」
- 「ひよどり山トンネル経由富士美術館行」「ひよどり山経由戸吹行」
- 上記各バス
- 「八王子郵便局」バス停下車徒歩4分



詳しくは

<http://www.migita Hosp.or.jp/>



<http://www.migita Clin.com>