

# はなみずき

VOL  
38

平成30年 秋号



こんにちは。救急科の塩崎隆博です。

今年は梅雨明けが早く夏が長かっただけでなく、命の危険を感じるくらいの猛暑日が続き、ニュースでも報道されていたように熱中症になった人も多かったのではないのでしょうか。残暑も厳しくしばらくは注意が必要でしたが、9月になって少しずつですが涼しくなり秋を感じるようになってきて中には夏バテのような症状が続く方もいます。秋バテといわれますが、夏からの冷房や冷たい飲み物が冷えの原因となり体調を崩す状態です。そのため身体を暖めるように対応する事が必要となってきます。そして10月となると体調も回復してくる頃と思いますが、今度は冬が近づいてきます。今年から来年にかけての冬の気候は暖冬の可能性もあるようですがまだわかりません。寒さや乾燥により

インフルエンザなどの感染症や肺炎などが増えてくる季節となってきます。今年は異常気象が続き体調を維持していくのが大変です。秋になっても引き続き気を付けなければならないと思われます。



救急部長 塩崎 隆博



## 薬のおはなし

# 季節性インフルエンザ

季節性インフルエンザは、通常、初冬から春先に向けて毎年流行し、多くは自然治癒する疾患ですが、肺炎、気管支炎、脳症、ライ症候群、心筋炎、中耳炎等の合併症を併発して重症化したり、命に危険がおよぶ場合もあります。

インフルエンザの重症化予防の為に、下記のQ&Aを参考にして頂き、インフルエンザワクチン接種計画をご検討下さい。

### ■ インフルエンザ重症化予防 Q&A

#### Q. インフルエンザワクチンの接種回数は？

A. 生後6ヶ月以上13歳未満は2回、13歳以上は、1回又は2回接種します。高齢者は、1回接種と2回接種でその効果に大きな差はないとする報告があり、65歳以上および、基礎疾患のある60～64歳は、1回接種となっています。妊婦を含め13歳以上も1回の接種で十分な効果が認められましたが、著しく体調に不安のある方は、医師と相談の上、2回接種として差し支えありません。

#### Q. インフルエンザワクチン接種後、予防効果はどのくらい続くのでしょうか？

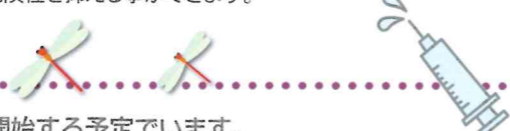
A. 個人差がありますが、接種後2週間から5ヶ月程度と考えられています。季節性インフルエンザ予防の為に、毎年接種する必要があります。

#### Q. ワクチン接種について、効果的な接種時期はいつでしょうか？

A. 季節性インフルエンザの国内流行期が通常12月末から翌年3月頃ですので、これに備えて効果的な接種は、遅くとも12月中旬までには接種が終了するような接種計画を組むことが大切です。

#### Q. インフルエンザに対するワクチンの効果はどの程度あるのでしょうか？

A. ワクチンの効果は総じて70～80%程度、就学前の小児は20～30%程度といわれており、ワクチン接種を受けた人であっても、インフルエンザの発症を完全に防ぐことはできません。しかし、症状の重症化を抑えることができ、合併症を併発することによる死亡に至る危険性を抑える事ができます。



当院でも、10月中旬頃より、インフルエンザワクチン接種の受付を開始する予定です。何かご心配、ご不明な事がございましたら、お問い合わせ下さい。

薬剤師 廣瀬 愛子



## 栄養士のひとりごと

# 秋バテ

みなさんこんにちは。みなさんは「秋バテ」という言葉を聞いたことがありますか？秋バテとは夏の暑さが続く間にたまった疲れを解消できずにいると、体に様々な不調が現れることです。今回は「秋バテ」について書いてみようと思います。

具体的な症状としては、「疲れやすい」「めまいがする」「食欲がない」「胃がもたれる」など。

秋バテを改善するには、**自律神経の乱れを整えること、冷えを防ぐことが重要**です。自律神経を整えるためには、**ビタミンやミネラル、**

**カルシウムを摂ることが**大切で、旬のもの、特に**秋野菜に含まれる栄養を積極的にとる**ことがよいとされています。どんな野菜を摂るとよいのか書いておきますね。せっかくの食欲の秋です。**旬の美味しいものをたべて健康に過ごしましょう！**

**かぼちゃ** かぼちゃに多く含まれる**ビタミンE**が血行を促進し体を温める効果があります。

**さつまいも** **ビタミンC**が多く含まれています。ビタミンCは**ストレスを軽減**させる役割も有しています。そしてこの働きが**自律神経を安定**させます。そしてさつまいもに含まれている**ビタミンB**は**加熱しても壊れにくい**ことがわかっています。



**きのこ類** **カルシウムの吸収**をよくする**ビタミンD**を多く含みます。干すことでさらに効果が高まります。

**レンコン** ぬめりの成分である**ムチン**が胃の粘膜を保護してくれるため、**疲れた胃腸を回復**してくれます。

**しょうが** 秋バテの解消には**体を温める**ことも大切。特に加熱した生姜には**「ショウガオール」という体の内側から温める成分**が含まれています。

管理栄養士 橋本 理絵



## 検査のお話

# 血液検査について “何の検査をしているの？”



外来や健診等を受診され採血をされた方々から“何の検査をしているのかわからない”との声を耳にすることがあります。そこで今回はその良くわからない項目がいったい何を調べているのかを簡単にまとめてみました。

また基準値は施設や検査方法等により多少異なります。採血をされた際にご確認ください。

### 検査項目と検査内容

総蛋白(TP)	血液中に含まれる様々な蛋白の総称。高値の場合は異常蛋白の増加や脱水等が、低値の場合は肝疾患・炎症性疾患・摂取不足等が考えられます。
肝機能検査	<p>アルブミン(ALB) 肝臓で作られる蛋白質で、総蛋白の50～70%と大半を占めます。血中の様々な物質と結合して運搬するので栄養状態の指標となります。</p> <p>AST ALT 肝臓で蛋白質のもとになるアミノ酸を作るのに必要な酵素で肝機能障害で高値になります。ASTは筋細胞内・赤血球内にも多く含まれます。</p> <p>LDH(乳酸脱水素酵素) 肝臓・心臓・腎臓・骨格筋に多く含まれる酵素です。高値の場合、肝疾患や血液疾患等が考えられます。</p> <p>ALP(アルカリフォスファターゼ) 肝臓・胆嚢・骨・小腸に多く含まれる酵素です。高値の場合、肝胆道疾患の指標となります。また、骨の成長や妊娠でも高くなります。</p> <p>γ-GTP 肝・胆道疾患の目安となる酵素です。高値の場合はアルコール性肝障害が考えられます。</p> <p>T-Bil(総ビリルビン) 直接ビリルビンと間接ビリルビンの和で表します。高値になると黄疸を呈します。直接ビリルビンは肝疾患で、間接ビリルビンは過剰に赤血球が破壊されると増加します。</p> <p>ChE(コリンエステラーゼ) アルブミン同様肝臓における蛋白合成能を反映します。また脂質代謝の影響を受け栄養過多による脂肪肝などでは高値になります。栄養障害や肝疾患では低値になります。</p>
腎機能検査	<p>尿素窒素(BUN) 蛋白質が分解される時にできる老廃物で大部分が尿中に排泄されます。高値の場合、腎機能障害や脱水・消化管出血が疑われます。</p> <p>クレアチニン(Cre) 筋肉で作られる老廃物で、腎臓から尿中に排出されます。腎機能が低下すると血中に貯まります。高値の場合は、腎機能障害が疑われます。</p> <p>尿酸(UA) 核酸の構成成分であるプリン体の最終代謝産物であり、食物の摂取や細胞の崩壊から得られ肝臓・骨髄・筋肉で生成されます。高値の持続は痛風発作を起こしやすくなります。</p> <p>eGFR(推算糸球体濾過量) 腎臓にある糸球体かどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示しています。慢性腎臓病(CKD)の早期発見・早期治療の為に指標とされています。</p>
脂質検査	<p>AMY(アミラーゼ) 膵臓から分泌される消化酵素で、膵臓・唾液腺に多く含まれます。組織の障害に伴って血中に流出します。高値の場合は急性膵炎等が疑われます。</p> <p>総コレステロール(T-cho) 血中のコレステロールの値です。増加することによって動脈硬化の進展に重要な影響を及ぼすため日常の食事療法・アルコール制限・禁煙指導・血圧管理が大切です。</p> <p>HDLコレステロール(HDL-cho) 血管壁から余分なコレステロールを取り除き肝臓へ運ぶ役割をします。俗に「善玉コレステロール」といい、低値は主に動脈硬化が問題となります。</p> <p>LDLコレステロール(LDL-cho) 末梢組織にコレステロールを運ぶ役割をします。俗に「悪玉コレステロール」といい多すぎると動脈硬化や心筋梗塞の発生の危険度が上昇します。</p> <p>中性脂肪(TG) 食事により摂取される脂肪のほとんどを占め、エネルギー源として使用されます。余分なものが脂肪細胞や肝臓に貯蔵され肥満の原因となります。</p> <p>nonHDLコレステロール(nonHDL-cho) 総コレステロールからHDLコレステロールを引いた値です。動脈硬化を総合的に管理する指標です。</p>
糖検査	<p>血糖 血中に存在する糖質のことで、主にブドウ糖が主成分です。糖尿病の危険度を調べます。食事により影響が大きい為早朝空腹時採血が基本となります。</p> <p>ヘモグロビンA1c 1～2ヶ月前の血糖のコントロール状態がわかります。</p>
貧血検査	<p>白血球数(WBC) 各種疾患・炎症・過度のストレス・白血病などで増減します。白血球分画を検査することにより、炎症や免疫反応・血液疾患などの状態を知る手がかりとなります。</p> <p>赤血球数(RBC) 骨髄などの造血機能の低下や出血により減少し貧血になります。また多血症では血液が流れにくく血管が詰まりやすくなります。</p> <p>血色素量(Hb) 血液の赤色を司るもので赤血球中に存在し酸素の運搬をしています。出血・鉄分摂取不足などで減少し貧血となります。</p> <p>ヘマトクリット値(Ht) 血液中の血球の容積の割合を調べます。低値では貧血、高値では多血症・脱水症状が疑われます。</p> <p>血小板数(Plt) 血液を凝固させて出血止める働きがあります。血小板数が少ないと出血しやすくなり出血が止まりにくくなります。</p>

臨床検査技師 飯嶋 美奈

## 委員会紹介

# ～NST委員会～

NSTとは、英語で言う“Nurtiton Suport Team”の頭文字で、日本では“**栄養サポートチーム**”と訳されています。栄養サポートチームとは**入院患者様に最良の栄養療法を提供**するために、様々な職種で構成された医療チームで、当院では医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、管理栄養士で構成されています。活動としては、**週1回の回診とカンファレンス**を行い、食事摂取量の少ない患者様の**栄養補助食品**を検討したり、食形態の調整等適切な**栄養療法**を行っています。

栄養療法ってあまり聞きなれない言葉だと思いますが、栄養療法を行うことにより、**治療効果が高まり、早期退院につながる**といわれています。また、定期的な勉強会を行い、病院スタッフ向けに**栄養療法の啓発**を行っています。



NST委員会一同

## 職場紹介

# ～ 診療支援部放射線科の巻 ～

今回は、放射線科の職場をご紹介します。  
現在、放射線科には男性4名・女性3名、計7名の診療放射線技師が在籍しています。  
手足や胸部など一番最初に撮る写真である**一般撮影**、より詳しく検査する**CT・MRI**、ベッド上から動けない方にはお部屋まで写真を撮影しに行く**ポータブル撮影**などをそれぞれが担当して診療支援を行っています。  
**今年8月からは新しく(待望の!)女性技師が加わりました。**これにより、近年とても注目されている乳がん検査もできる限り女性技師が対応できる環境となりました。  
もちろん、マンモグラフィだけでなく他の検査やお手伝いが必要な場合も女性が対応できますので、お気軽にスタッフまでご相談ください。

検査というだけで、多少なりとも不安になったり緊張したりしますよね…。  
皆様がより安心して検査をお受けできるよう、スタッフ一同誠心誠意努めさせていただきます。  
よろしくお願いいたします。



診療支援部放射線科 一同



### 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

●地域包括ケア病棟 82床

東京都指定二次救急医療機関/在宅療養支援病院  
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研修施設  
マンモグラフィ精度管理中央委員会認定施設  
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

#### アクセス

●京王八王子駅下車徒歩17分  
●JR八王子駅下車徒歩22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」・「ひよどり山トンネル経由戸吹行」  
上記各バス「八王子郵便局」バス停下車徒歩4分

### 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

院長 右田 徹 開設 平成20年4月

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



医療法人財団興和会  
右田病院

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



医療法人財団興和会  
右田健診クリニック

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