

2013年
7・8月号
Vol.4

幸義会だより

岡山東部脳神経外科

常勤医師だより

東備クリニック副院長 浮田 直也



昔から夏休みは最後の一週間に本気を出すタイプ。この幸義会だよりの原稿も、まだまだ先と思っていたらすでにのこり一週間。4回目だから気楽に書けるからと思っていたのもワザワイ。世の中はA K B第5回選抜総選挙中。日ごろは全く興味ないが、こんなときにはなんとなく気になる。魂が「you tube」に行ってしまう。の。を。な。ん。と。か。取。り。戻。し、ようやくスタート。と、いうことで今回は趣向を変えて血がサラサラのお薬のお話にしてみます。

夜の救急。なんとなくふらふらしますと患者さんが家族に連れられ来院。日ごろなにかお薬は飲んでますか？とたずねると、血がサラサラする薬を飲んでます。残念なことにお薬手帳は持参されず。なんて名前ですか？「バイアスピリン」？「ワーファリン」？「バファリン」？「プレタール」？・・・どれか当たってくれとの願いもむなしく当選なし。あー！ワッハリンかな？見事なコンビネーションの造語。こんなことが時にありますが、われわれ処方する側にも責任があるかもしれません。よく代用的に血のサラサラのお薬ですと説明しているために、名前までは記憶されないことが影響していると思います。門前薬局では十分以上にお薬の副作用をご教授いただき、心配なので飲まずに様子見てましたと次の外来で患者さんに言われたりもします。最近ではジェネリックのお薬が盛りだくさんで出ているため、我々もなんじゃこの薬は！ってことがよくあります。血がサラサラのお薬には単純に分けると二

通りあります。一つ目は抗血小板剤です。痛んだ血管内皮に血小板がくっついて塊を作り、それがそのまま血管をつめたり、さらに末梢にこんでいって血管の先を詰め、脳梗塞を起こします。それを脳血栓症と呼びます。このため抗血小板剤は血小板の固まる能力を抑えて血をサラサラにします。昔からあるバイアスピリン（バファリン）、比較的新しいプレタール、プラビックスを主に使用しています。これら抗血小板剤を内服されているかたで、時に私は納豆はだめですよ？って相談される場合があります。家族のなかで唯一納豆嫌いな私にとっては大したことはありませんが、周りの納豆好きに言わせるとなんてこと！となります。みなさんよくご存知なのですが、次にお話する抗凝固剤であるワーファリンが納豆がだめなのです。抗血小板剤を内服されているかたは納豆も青汁もクロレラもOKです。その抗凝固剤ですが、血管内では絶えず血液は固まったり（凝固）溶けたりしており、凝固する場合には多数の凝固因子が段階的に作用しあって最終的にフィブリンという塊をつくります。試験前日ならソラで説明できますが、日ごろは無理です。それらは末梢の静脈内であつたり、心房細動など不整脈発作時には心臓内にフィブリン塊を形成し、これが脳に飛んでいくと脳梗塞のなかでも脳塞栓症を来します。それら凝固因子のなかでも第Ⅱ因子、第Ⅶ因子、第Ⅸ因子、第Ⅹ因子の合成は肝臓で行われ、ビタミンKが関与しており、ワーファリンは、ビタミンKの作用に拮抗することによりこれらの合成を抑制し、その結果として血液を凝固しにくくします。なのでビタミンK豊富な納豆、クロレラ、青汁はワーファリンの作用を減弱してしまいます。じゃあ、ワーファリンを飲んでいる納豆好きはどうしたらいいのか？と。以前は諦めるしかありませんでした。世の中、他にもおいしいものがたくさんありますよ。しかし科学は日進月歩。つい7、8

年前まではyou tubeも存在していませんでした。最近新しい抗凝固剤が次々出てきており、なんと納豆が食べられます！さきほどお話しした凝固系の最終段階のみ阻害するため、ビタミンKは関係ありません。が、さすがに使用基準に納豆愛好者はありません。プラザキサ、イグザレルト、エリキュースとこの数年で矢継ぎ早に出てきており、ついでいくのがやっとなです。A K B 48でも覚えられないのに、S K E 48、N M B 48、・・・などどわけがわかりません。韓流のアイドルみたいなものです。ただ納豆はさておき、新規抗凝固薬はなかなかありません。各種研究調査では脳梗塞予防はワーファリン以上に良好で、出血などの合併症はワーファリンよりも少ないなど、興味深いデータが多く示されておりです。しかし新規抗凝固薬にも利点欠点があり、その利点のみからワーファリンが決して廃れるわけではなく、ワーファリンは微妙にコントロールできますし、適応範囲も広く薬価も安いいためこれからも使用され続けることでしょう。ただ新規抗凝固薬に興味のあるかたは是非主治医にご相談ください。以上簡単に言いますと、脳の血管が詰まる脳血栓症には抗血小板剤、心房細動など不整脈が原因で血管が詰まる脳塞栓症には抗凝固剤です。もし血をサラサラのお薬を内服されている場合には確認してみてください。

最後に余談ですが。日ごろは寡黙な私も、外来や病棟ではお話し好きのようです。昔ICUの看護師さんに「性格が松岡修造のようにつくらしい！」と指摘されたことがあり、自分はあんなに暑苦しくないわ！と毛嫌いしながらも、それ以降なんとなく松岡修造に親近感が湧いて自分がおります。今後もみなさんと一緒に健康を維持できるように努力いたします。よろしく願いいたします。

(医)幸義会 岡山東部脳神経外科における手術件数

		滝澤	南	野口	鎌田	浮田	宮崎	佐藤	寺井	小西	佐藤昇樹
全	脳動脈瘤頸部クリッピング術	25	14			6	4				1
全	脳動脈瘤血管内コイル塞栓術								7		
全	脳動脈瘤奇形摘出術		1			1	1				
全	脳動脈瘤奇形脳血管内手術							1			
全	頭蓋内腫瘍摘出術	7	5			8	1				2
全	経鼻的下垂体腫瘍摘出術	1	2			1					
全	微小血管減圧術（片側顔面痙攣、三叉神経痛）	2	1								
全	開頭頭蓋内血腫除去術	1	3			1	4	3			
局	定位的脳内血腫除去術				1	1		1			
局	定位的脳内血腫除去術（脳内視鏡使用）				1		2	1			
局	慢性硬膜下血腫穿孔洗浄術		4	6	5	16	26	20			
全	頭蓋骨形成手術						1	1			
全	水頭症手術 V-P			4	1	9	3	1			
全	水頭症手術 L-P					2					
全	頚動脈血栓内膜剥離術			19							
局	経皮的頚動脈ステント留置術								4		
全	頸椎椎弓形成術			8							
全	腰椎椎弓切除術			14						7	

※全……全身麻酔、局……局所麻酔

当院は2つの有床診療所にて日本脳神経外科学会認定脳神経外科専門医6名がクモ膜下出血や脳梗塞の急性期診療・予防的外科治療に専念しています。脳神経外科の各執刀医と麻酔担当医・循環器内科医・脳神経外科専任ナースとのチームワークにより安定した手術件数と治療成績を維持しています。2012年4月～2013年3月末までの手術件数を紹介します。

退職のあいさつ

岡山クリニック 鎌田 昌樹



平成15年10月岡山クリニック開院時より10年間勤務させていただきました。この度7月末をもちまして退職することになりました。地域に密着した診療を目指し、数多くの患者様を診察させていただき、貴重な経験と勉強をさ

せていただきました。また優秀なコメディカルスタッフの皆様を支えられ、充実した臨床勤務を遂行することができました。皆様へ感謝申し上げます。私事ですが、来年は50歳になります。この10年間の経験をいかして、今後も臨床医として地域診療に従事していく予定です。7月以降は非常勤として週に1度の外来診療をさせていただきます。今後ともよろしく願います。

薬局より

日差しが厳しい季節になりました。昔は日光は健康に良いものだと言われていましたが、最近では浴びすぎてしまうと、しみ、しわや皮膚がんの発生など皮膚障害の発生に関与したり、光過敏症などの症状をおこすことが知られています。

日焼けを防ぐにはまず直射日光を長時間浴びないことが基本です。そのためには日傘使用、帽子、長袖着用を心がけ、必要に応じて日焼け止めを使用します。

日焼け止めの効果には、SPF値とPA値があります。

●SPF値は、皮膚を赤く炎症させるUVB防止効果で紫外線を浴びた際にできる皮膚赤い斑点ができるまでの時間を何倍に長く出来るかを表したものです。数値が高いほど長い時間肌を守ってくれます。例えば赤い斑点が現れるまでに20分程度かかる人がSPF30の日焼け止めクリームを塗った場合、

20×30＝600分。約10時間程度の日焼け止めの効果が期待できるということになります。

●PA値は、肌を黒くするUVAの防止効果を表したものです。

・PA＋：UV－A防御効果がある

・PA＋＋：UV－A防御効果がかなりある

・PA＋＋＋：UV－A防御効果が非常にある

しかし効果の高い日焼け止めは肌に負担をかけるので注意が必要です。

日焼け止めは擦り込まずにむらなく伸ばして2～3時間おきに塗り直すのが効果的です。含まれているUVカット成分は合成化合物や鉱物由来の成分で紫外線からお肌を守ってくれる大切なものですが、人によってはこれが刺激になってトラブルを引き起こしてしまうこともある薬剤なので使用後はしっかりと洗いましょう。

SPF値、PA値を選ぶ基準

タイプ	S P F	P A
散歩・買い物・子供の送り迎え	10 ～ 20	＋ ～ ＋＋
屋外での軽いスポーツやレジャー等	20 ～ 40	＋＋ ～ ＋＋＋
屋外での激しいスポーツやリゾート、マリンスポーツ等	40 ～ 50	＋＋＋

栄養部より

身近にある食中毒

「食中毒」は、レストランや旅館など飲食店での食事が原因だと思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しており、全体の20％近くを占めています。しかしながら、家庭での発生では症状が軽く人数が少ないため、食中毒とは気づかず重症化することもある。普段当たり前にしていることが、思わぬ食中毒を引き起こすかもしれません。

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ進入することによって発生します。

食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、

「やっつける（殺菌する）」、この食中毒予防の3原則をしっかりと守ることが大切です。

「つけない」

まずは、調理の前しっかりと手を洗うこと。家庭では複数の料理を同時進行で調理することが多いので、調理中も違う作業に移るたび、また、トイレに行ったり、鼻をかんだり、電話にでたりした後にも忘れずに手を洗いましょう。

「増やさない」

買った食材は、すぐに冷蔵庫・冷凍庫へ保存しましょう。細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。菌を増やさないため



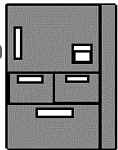
には、低温保存が重要です。

調理中も食材を切ったまな板などの器具は、すぐ洗うこと。放置すれば放置するほど、食中毒のリスクは高くなります。

「やっつける」

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するため、肉・魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。中心の温度が75℃で1分以上加熱しましょう。

調理器具はいつも通り洗剤で洗った後に、熱湯をかけて殺菌すると、より効果的です。



託児所「たんぽぽ」紹介

託児所「たんぽぽ」では、当院の職員が安心して仕事と育児を両立できるように心がけ、常時保育に加え、一時保育も行っています。また、家庭的な雰囲気の中で子どもたちが保育士との信頼関係のもと、安心して一日を楽しく過ごすことができるように保育を行っています。

「たんぽぽ」には、広い園庭もあり、近隣には色々な動植物がいて、自然あふれる環境の中で、子どもたちは、毎日のびのびと過ごしています。また、季節ごとの行事や誕生日



会なども行い、異年齢の友だちと関わり、喜び合う楽しさを育んでいます。

先日は、子どもたちと牟佐公園まで遠足に行ってきました。リュックに水筒を持ち、元気に出発!! 友だちと手をつないだり、公園で一緒に遊んで、とても楽しそうな子どもたち。そんな子どもたちの元気パワーをもらいながら、これからも笑顔いっぱい、元気いっぱいの託児所にしていきますので、よろしく願います。



ONCフィットサルより

ONCフィットサル部です。

昨年8月より岡山クリニック、東備クリニック合同で部を結成しました。練習は、岡山市東区瀬戸町にある江尻レストパークにて月に2回男女混合で練習を行なっています。

初心者が多いため基礎から練習をはじめ、運動不足解消や健康維持を目的とし、活動を行なっています。今後は1人1人のスキルアップを図り、大会出場も考えていきたいと思っています。

現在参加者は医師、看護師、放射線技師、薬剤師等15名程度ですが、参加メンバーを増やし、フィットサルを通じて交流を深めていきたいと考えています。

そして医療の場でそのチームワークを生かし、患者様によりよい医療を提供できたらと思っています。



本の寄贈

赤木茂男様より本を寄贈していただきました。

- ・ 鳴門秘帖
 - ・ 海と風と虹
 - ・ 坂の上の雲
 - ・ 小説 吉田学校
 - ・ 勝海舟
- など多数の書籍ありがとうございます。

新職員挨拶

事務 石原 幸子



岡山クリニック事務員として勤務しております。石原と申します。

慣れない仕事で分からないことが多く、患者様や職員の皆様方にはご迷惑をおかけすることもあるかと思っています。

一日も早く皆様に信頼され、お役に立つことが出来るよう頑張りたいと思いますので、どうかご指導のほど宜しくお願い致します。