医療法人 幸　義　会　　発行日　平成25年11月１日

2013年 11・12月号 Vol.6 幸義会だより

岡山東部脳神経外科

常勤医師だより

岡山クリニックDr. 佐藤 昂平

皆様始めまして。東部脳神経外科岡山クリニック・脳神経外科の佐藤昂平と申します。近隣の医療機関・施設の方々には日頃より大変お世話になっております。この場をお借りして御礼申し上げます。

この度は簡単に自己紹介をさせていただきます。

私は広島県福山市生まれで、中学より愛媛県松山市にある愛光学園で男子校での寮生活という学生生活を過ごしました。１年生の時は12人部屋で、２段ベッドが６個だけあるこじんまりとした部屋・共同の学習室・共同の風呂・共同の食堂での生活をホームシックになりながらも過ごし、２年生の時は８人部屋へ、３年生～６年生は個室という大幅な昇格と共に、帰省するのが徐々に面倒になっていった中学高校時代でした。

自分で言うのも少しおこがましいですが、かなり特殊な環境で、私の人格形成には大きな影響を与えたようにも思います。現在、医師として様々な方々と接するにあたり、今になって思い返せば、もっとまともな環境もあったのではないかと多少後悔しております。

余談にはなりますが、このころより数学が好きで、一時は将来の展望を数学者or医師でかなり悩みました。自明の理である公理から定理を導き出し、それを数式という端的な形で表現するという論理性に美しさを感じておりましたが、敬愛する兄の一言で医学の道を志す事になりました。

大学は岡山大学医学部に進学し、部活動は小学校から始めたバスケットボールを大学時代も続けておりました。仲間と酒を飲み交わすために部活をし、翌日は適宜休暇をとっていたおかげで、留年が常に見え隠れするような綱渡り状態での進級を繰り返しておりました。

H22年になんとか卒業し、卒後は福山市の中国中央病院で２年間の初期研修を過ごしました。学生の頃から脳神経には興味を持っておりましたが、現在の医師制度では必ず他の科をローテーションするようになっています。内科・外科・麻酔科・精神科・療養病院・小児科・産婦人科・整形外科・放射線科と期間は短いながら、勉強してきました。

ご縁があってH24年より当院で脳外科医として従事させていただいております。数学の論理性や美しさなどは日頃は全く顔を出す機会はなく、どちらかというと感情的で柔軟性のない性格のほうがよく出てしまっており、今後も御迷惑をおかけするようなこともあるかと思います。

まだまだ未熟ではありますが、上司・スタッフの御指導・御協力のもと、この地域の医療チームの一人として携わらせていただいていることを幸運と思っております。今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。

岡山県の脳卒中医療連携体制について

当院では、２００９年より、脳卒中地域連携パスというシステムを導入し活用しています。

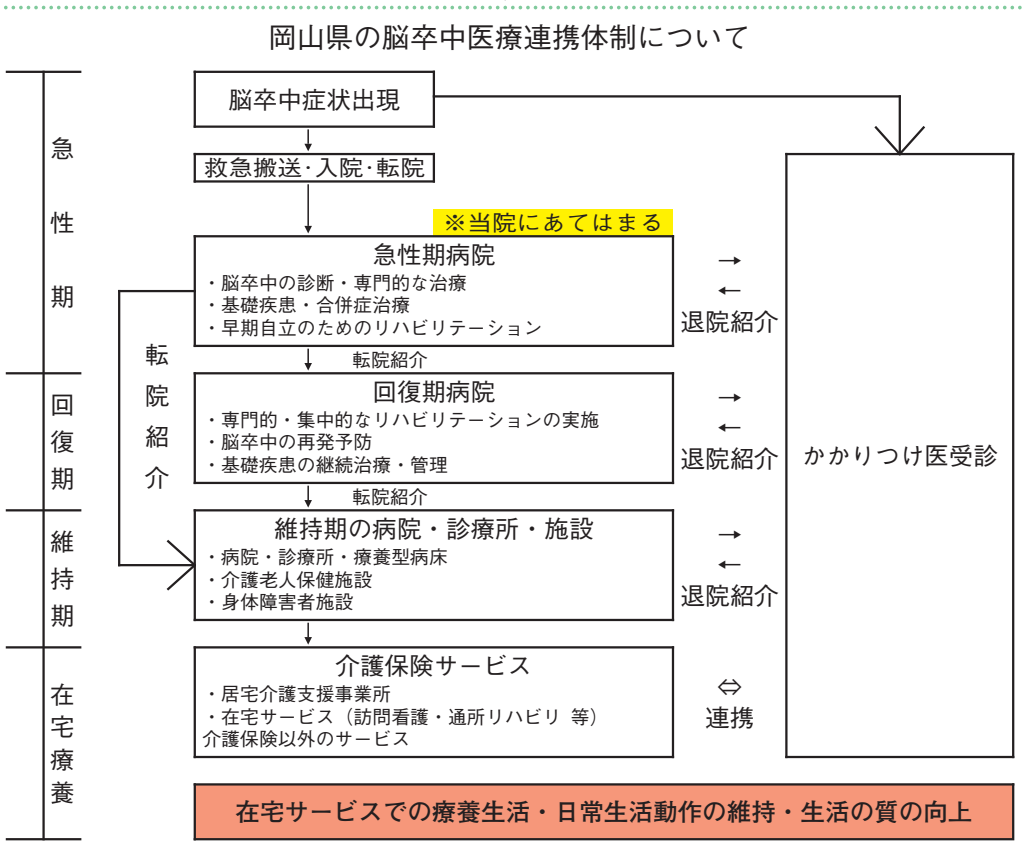
これは、岡山県南東部の病院と備前保健所との共同で作成されたものです。

患者様の病気の回復過程に応じて、急性期・回復期・維持期・在宅療養における治療と必要な情報が切れ目なく推進するためのシステムです。脳卒中には後遺症が少なく二週間程度で退院出来る患者様から、症状が２～３日のうちに悪化し後遺症が残り、治療が長期化する患者様もいます。このシステムは主に後者の患者様が対象になります。

流れとして、脳卒中発症後、当院で急性期の治療及び早期リハビリテーションを行い、在宅への退院が困難な患者様を回復期リハビリテーション病院へ転院していただき集中的なリハビリテーションの実施、又脳卒中再発予防や、基礎疾患の継続治療・管理をしていただきます。

このシステムを導入したことにより、当院から、回復期リハビリテーション病院への転院時の連携が円滑に行われ、転院後もスムーズに継続治療が行えるようになりました。

これを軸に地域医療の充実を図っていきたいと考えております。皆様の御理解よろしくお願い申し上げます。



検査部より

臨床検査技師って御存知ですか？あまり聞きなれない医療職だと思いますので少しご紹介させていただきます。

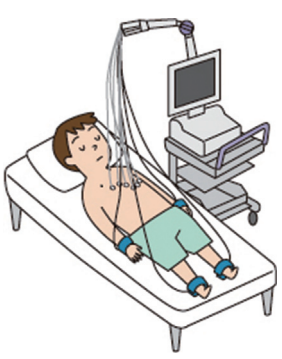
医師の監督指導のもと、血液や尿、便などの検体を使って細菌検査や病理検査を行ったり、心電図、エコーなどを患者様に直接触れて検査する生理学的検査を行うことができる厚生労働大臣認定の国家資格です。

当院では、

・血液検査（HbA1c,PT-INR）…糖尿病やワーファリンを服薬中の方の血液を検査します。
・尿検査、尿沈渣…尿中の細胞成分を顕微鏡で観察します。
・髄液検査…髄液中の細胞数を顕微鏡で数え、髄膜炎などの診断に使われます。
・心電図…狭心症や不整脈など心臓の状態を把握します。
・脳波…多くの電極を頭皮上に貼り、脳の機能状態を調べます。
・筋電図…神経に電気刺激を与え、その伝達速度を調べます。
・血圧脈波…手足の血圧を測定し、動脈硬化を調べます。
・視力、聴力
・ＭＲＩ検査

を岡山・東備クリニック併せて４名の臨床検査技師が力をあわせて頑張っています。

これからも患者様に負担の少なく、より質の高い検査を提供していきたいと思います。



薬局より

薬の服用により尿や便の色調が変化することがあります。今回はそれらのお薬について紹介します

○通常の尿は黄色ないし黄褐色のビール様の色調を呈しています。尿量は、普通1日1～1・5Lですが、水分やアルコール摂取量や発汗などに左右されます。尿量が増せばその色は薄くなり、減れば色が濃くなります。また、食事の影響で、動物性食品を多食すると尿は酸性になり色が濃く、植物性食品を多食するとアルカリ性に傾き色は薄くなります。

尿の色が変化する薬

尿の色	薬効	薬品名
赤色	鎮咳去痰薬	ヒベンズ酸チペピジン（アスベリン®など）
	抗生物質	セフジニル（セフゾン®）
	鎮痙薬	臭化チメピジウム（セスデン®など）
黄赤色（尿がアルカリの時）	潰瘍性大腸炎治療薬	サラゾスルファピリジン（サラゾピリン®など）
オレンジ～赤（尿がアルカリの時）	下剤	センナ（アローゼン®など）、センノシド（プルゼニド®）
	糖尿病性末梢神経障害	エパルレスタット（キネダック®）
橙赤色	抗結核薬	リファンピシン（リファジン®など）、他
黄色	ビタミンB薬	リボフラビン（ハイボン®、ノイロビタン®など）・フェナセチン
暗赤色	抗トリコモナス薬	メトロニダゾーム（フラジール®）
黒色	血圧降下剤	メチルドパ（アルドメット®）
	抗パーキンソン薬	レボドパ（ドパストン®など）
琥珀色または黄緑色	抗アンドロゲン薬	フルタミド（オダイン®）

○通常の便は黄褐色ですが、これは胆汁から分解してできるステルコビリンによるものです。便秘や下痢でも色が変化したり、食べ物によっても多少色が変化しますが薬によっても色調が変化することがあります。便は体のバロメーターともいわれるように排便時には必ずチェックしておきたいものです

便の色が変化する薬

便の色	薬効	薬品名
白色（白色の残差も含む）	線造影剤	硫酸バリウム
	抗てんかん薬	バルプロ酸ナトリウム（デパケン®など）
	潰瘍性大腸炎治療薬	メサラジン（ペンタサ®など）
黒色	止瀉剤	次硝酸ビスマス
	鉄剤	硫酸鉄（フェロ・グラデュメット®など）
		クエン酸第一鉄ナトリウム（フェロミア®など）、他
赤色	抗生物質	セフジニル（セフゾン®）
	下剤	大黄
橙赤色	抗結核薬	リファンピシン（リファジン®など）、他
緑色	胃炎・消化性潰瘍治療薬	銅クロロフィリンナトリウム配合剤（メサフィリン®）

尿や便の色が変化するのは次のような理由が考えられます

①代謝物による着色
服用した薬そのものの色が着色したり、薬が体内（肝臓等）で分解、代謝された代謝物によって、変色が起きるからです。

②薬がアルカリ尿を着色
正常尿のpHは平均6程度。なんらかの原因でアルカリ性に傾いた尿の場合、同時に服用すると尿を着色させる薬があります。

③薬の服用により、ある一定の病態や障害を引き起こして着色

①と②の様な変化は一時的なものなので、ほとんどの薬剤は服用をやめた時点から正常にもどりますが、③の場合は他の病気につながる危険があるので要注意ですので医師または薬剤師に御相談下さい。

栄養部より

食品包装のきまりについて、パート2。今回は「期限表示」についてのお話しです。

期限表示

全ての加工食品には、賞味期限または消費期限のどちらかの期限表示がされています。

「賞味期限」は、おいしく食べられる期限です。期限を過ぎても食べられないわけではありませんが、品質の保証はできないことを意味し、長期保存が可能な加工食品（缶詰、スナック菓子、飲料など）に用いられます。

「消費期限」とは、食べられる期限を示し、急激に品質が劣化する生鮮食品（おにぎり、サンドイッチ、パン）などに用いられます。期限を過ぎた食品は食中毒の原因になることもありますので、期限を過ぎたら食べないようにしましょう。

日付表示については、平成7年3月までは「製造年月日」の表示が個別の食品に義務付けられていました。しかし、安全衛生確保のためには、製造年月日よりも、品質がいつまで保たれるのか、という期限表示の方が有用であるとされたため、国際的な規格に従い、平成7年4月より、「製造年月日」に代えて「賞味期限」または「消費期限」のいわゆる「期限」を表示することになりました。

では、食品の「期限」を決めているのは誰でしょうか？同じ食品でも、製造業者によって、原材料、商品の殺菌、包装の仕方等で食品の保存できる期間は大幅に変わります。そのため、期限の設定については、食品の情報を把握している製造業者が科学的・合理的根拠をもって適正に設定しています。

期限表示は、未開封の状態を前提としており、開封済みの場合や決められた方法で保存ができていない場合には、期限前であっても品質が劣化していることがあります。期限と同時に保存方法も確認するように心掛けるといいですね。

育児休暇を終えて

事務　大塚　真知

昨年9月に第一子を出産、6月に復帰して参りました。娘は院内託児所にてお世話になっております。

もともと不器用なもので、当初は仕事と育児の両立がうまくできるのか大変不安でしたが、周囲の方々の支えのおかげで、日々なんとかこなしております。

娘は現在1歳1カ月、健康で丈夫に、標準よりもほんの少しだけ大きめに育ってくれています。体調を崩すと心配で落ち着かず、初めて○○したとその都度大喜びしてしまいますが、自分も同じようにいろんな方々に支えられて育ててもらったのだなあと思うと、改めて感謝の気持ちでいっぱいになります。娘にはまだしばらくは手がかかり、周囲の方々にご心配ご迷惑をお掛けするかと思いますが、親子ともども一生懸命頑張りますのでよろしくお願いいたします。

通所リハビリテーションより

ー有酸素運動で認知症予防ー

運動には大きく分けて、「有酸素運動」と「無酸素運動」があります。

無酸素運動とは短距離を全速力で走ったり、筋力トレーニングなどで呼吸を止めたり大きく息を吐いたりといった酸素の取り込みが少ない運動です。

一方、有酸素運動は酸素を普段よりも多く取り込みながら行う運動で、酸素を消費し充分な呼吸を確保しながら出来る運動です。

健康長寿医療センターの調べによるとウォーキングを1日1回行う人と行わない人を比較するとほとんど行わない人は3・4倍認知症にかかりやすいというデータがあります。有酸素運動は脳血流を増やし、脳を活性化させます。有酸素運動は20分以上継続することで効果が出るといわれてきましたが、1日の中で10分の運動を3回行ってもよいという研究データも出てきました。少し心拍数が上がる程度の運動を無理せず、水分補給を行いながら行ってください。

通所リハビリテーションでも有酸素運動としてエルゴメーター（自転車こぎ）や体操（足踏み）を取り入れています。呼吸循環機能の低下予防、下肢筋力機能の低下予防のためにも日々の運動を続けていきましょう。

有酸素運動の例
・ウォーキング
・ジョギング
・サイクリング
・ノルディックウォーキング
・エアロビクス
・水泳

デイサービスセンター「歩夢（あゆむ）」より

9月27日の午後に岡山大学吟詩部の学生7名がボランティアにきて下さいました。

お題は「金州城」「富士山」「城山」「川中島」など、独吟・合吟を合わせ6吟、披露してくださいました。

学生の方の日頃の練習量を想像させる声が、居室内・私達の心にも響きわたり、デイサービスで体感できたことに大変感動いたしました。

利用者様の中には詩吟をされていた方もおられ一緒に吟じておられ喜ばれていました。

また、昔を思い出し涙される方、自ら独吟を披露された方もおられました。

このような貴重な時間を今後も作っていきたいと思います。

発行所／〒709-0876 岡山県岡山市東区瀬戸町光明谷203-1　医療法人幸義会 岡山東部脳神経外科 東備クリニック　TEL.086-952-5252　FAX.086-952-5711
発行人／医療法人幸義会　理事長　滝澤　貴昭