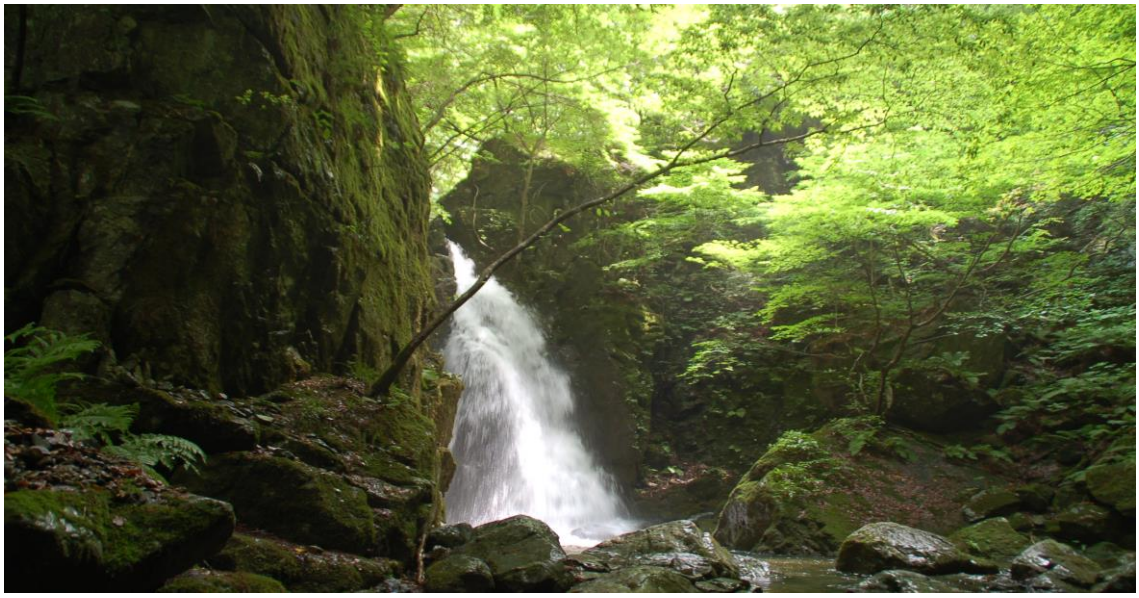
倉敷市立児島市民病院　病院広報誌

「赤レンガ」

【平成28年度・第2号（初夏号）】

発行：倉敷市立児島市民病院広報委員会・地域医療連携室

発行月：平成28年8月



～外来からのお知らせ～

７月より「緩和ケア外来」の新設、「肝臓外来」「脳神経外科外来」を拡充しました。

＜緩和ケア外来＞

岡山大学緩和支持医療科　　古口　契児先生

毎週月曜日　午前 10 時～12 時

＜肝臓外来＞

岡山市立市民病院　消化器内科　主任部長　　能祖　一裕先生

毎週月曜日　午前 9 時～12 時

＜脳神経外科外来＞

岡山市立市民病院　脳神経外科　主任部長　　徳永　浩司先生

毎週月曜日　午後２時～４時

＜目次＞

表紙「外来からのお知らせ」　「診療科ニュース」「市民公開講座」
「医療トピックス」　「栄養だより」
「連携のひろば（児島マリンクリニック）」

診療科ニュース

７月より外来を更に新設・拡充しました！

＜脳神経外科外来が拡充＞毎週月曜日午前と金曜日午後 2 時～4 時受付

毎週金曜日の午後の脳神経外科外来（岡山大学病院　豊嶋先生、村山クリニック村山先生、第２は除く）に加えて、あらたに、毎週月曜日の午後にも脳神経外科専門医（岡山市民病院主任部長　徳永先生）による診療が受けられます！
頭痛、パーキンソン病、脳卒中、脳腫瘍、脳動脈瘤、認知症など、ご心配なら、是非ご相談ください。脳検診も受け付けています。

＜肝臓専門外来が拡充＞毎週月曜日午前と水曜日

毎週水曜日午前、午後の肝臓外来（岡山大学病院　大山先生）に加えて、あらたに、毎週月曜日の午前中にも肝臓専門医（岡山市民病院主任部長　能祖先生）による診察が受けられます！
ウイルス性肝炎（Ｃ型肝炎、Ｂ型肝炎）、肝臓がん、脂肪肝、アルコール性肝炎、自己免疫性肝炎など、ご心配なら、是非ご相談ください。

＜緩和ケア外来を新設＞毎週月曜日午前 10 時～12 時診療

岡山大学病院　緩和支持医療科　古口契児先生による緩和ケア内科外来を新設いたしました。お気軽にご相談ください。

【第２回　市民公開講座の開催】

５月１４日（土）児島市民交流センターにて「第２回　市民公開講座」を開催いたしました。当院看護師、助産師による、「看護相談」「健康測定（血圧、血糖測定）」「ハンドマッサージ」を行いました。当院診療部長　泌尿器科入江医師による「尿がでない・尿がもれる」、外科医長川﨑医師による「児島市民病院の症例から見た乳がん診療の現在とこれから」と題し講演をさせて頂きました。

参加者の方から「頻尿や尿漏れで困っていたが、講演を聴き気にせず病院へ行けます」、「検診が重要なことを改めて感じ、乳がん検診を友人にもすすめたい」との感想も頂き、有意義な講座が提供できたのではないかと思っております。

また、地域の皆様約２００名のご参加を頂き、健康増進について強い関心があることを改めて感じることができました。今後も健康増進活動を行い、微力ながら地域貢献ができればと考えております。引き続き、市民公開講座を開催する予定にしておりますので、是非ご参加ください。

医療トピック

「乳癌検査の動向について」

昨年、有名芸能人の方が乳癌の治療を受けていると明かし、急に乳癌について関心が集まって乳癌検診の受診者が増加するという事態となりましたが、今年は今年で元アナウンサーの方が 30 代前半の若さでやはり乳癌の治療中と分かり、丁度今年度の住民検診期間が始まった時期と一致したことから乳癌検診を受ける方が増えています。

現在、倉敷市では 40 歳以上の方にマンモグラフィと視触診による検診を行っています。市町村の行う対策型検診にマンモグラフィが導入されるようになったきっかけは、外国と国内の一部地域で先行して行われていたマンモグラフィによる検診が、視触診単独にくらべて受診者の寿命を延長する効果があると確認されたことによります。

しかし、マンモグラフィが検診に導入された後に、新たな問題が専門家のあいだで議論されるようになっています。その一つが 40 代のアジア人女性に比較的多い、マンモグラフィでの高濃度乳腺の問題です。高濃度乳腺というのは、乳腺の密度（脂肪以外の成分の割合と言ってもよい）が高くマンモグラフィでコントラストのないまっ白な写真になってしまうもので、デンスブレストとも言います。高濃度乳腺の方では残念ながらマンモグラフィで病変を拾い上げるのが困難となりますので、病気があっても検診で見落とされる可能性が出てきます。

困ったことに、アジア人女性では 40 代～50 代に乳癌発生のピークがあり、高齢になるほど乳癌の発生が多くなる欧米人と違って、日本では 40 代女性こそ検診の必要性が高いといった事情があり、見過ごすことのできない問題なのです。

デンスブレストの多い40代女性に対する検診の精度を上げる方法を検討する中で、マンモグラフィと超音波検査を同時併用する臨床試験が日本国内で行われました。7万人以上の40代の乳癌検診受診者を、2年に1度マンモグラフィを撮る群と、2年に1度マンモグラフィと超音波検査を同時に行う群の2群に分けて、乳癌検診の精度を比較した大規模な試験となりました。

その結果、マンモグラフィ単独群に比べて超音波併用群でより多くの乳癌が発見され、超音波検査の上乗せ効果が示されました。この研究について、誤解のないようにしていただきたいのは、対象が40代女性であり、超音波検査はあくまでも2年に1度のマンモグラフィと同時に行ったということです。

一時、マスコミでマンモグラフィ検診についての疑問と、超音波のほうがよいような話すら出ていましたが、依然として50歳以上の方について寿命を延ばす効果が証明されている検診方法はマンモグラフィだけです。

また、超音波検査の上乗せが最終的に受診者の寿命を延ばす効果を持っているのかは、今後長期の観察期間を経て初めて明らかとなります。余談かもしれませんが、超音波単独の検診がマンモグラフィ単独の検診に対して優れているというデータはありません。今回の研究はあくまで同時併用についての試験的な調査です。

現在の検診方法は関係者の努力でマンモグラフィが検診に導入された当初に比べ、ずっと精度がよくなっていますが、まだ改良の余地があり、今後検診の方法が変化していく可能性がありま

外科医長　川﨑　伸弘

栄養だより

「熱中症にご注意！～水分補給のポイント～」

熱中症とは『高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態』のことです。屋外だけでなく室内で何もしていないときにでも発症し、死に至ることもあります。

熱中症患者さんのおよそ半数は 65 歳以上の高齢者と言われています。高齢になると体内の水分量が減少するのに加え、暑さや水分不足に対する感覚機能・身体調整が低下しているので注意が必要です。

熱中症の予防にはこまめな水分補給が重要です。猛暑と言われる今年の夏、熱中症にならないための水分補給のポイントを紹介します。

☆ペットボトル症候群にご注意

炭酸飲料や清涼飲料水の飲みすぎにより吸収の早い糖類が高血糖状態を招くことをいいます。血糖値が上昇するとのどが渇くため、さらに清涼飲料水を飲むという悪循環になります。重度の場合は、意識もうろう・昏睡などの症状が現れることもあります。

甘味の強い飲みものよりも、お茶や水をしっかりと摂るようにしましょう。

☆実は多い！身近な飲み物に含まれる砂糖の量＜500ml あたり＞

100%果汁(濃縮還元)ジュース→5７ｇ(1９本分)　　サイダー→51ｇ(17 本)

コーヒー牛乳→41ｇ(14 本)　　スポーツドリンク→26ｇ(9 本)

・(　)内は、3g スティックシュガーで換算した場合の本数

☆熱中症の予防・治療には何を飲む？

熱中症になると水分とともにナトリウムなどの電解質も失われるので、水分の補給に加えて適切な電解質の補給が重要です。そのため、めまい、立ちくらみ、気分不良などの熱中症の兆候を感じた時には特に塩分と水分が適切に配合された経口補水液がお勧めです。

健康な人でも下痢や嘔吐、発熱、発汗、食欲低下などのいわゆる夏バテを感じた際に飲むことで熱中症の予防になります。

夏場は脱水症が起こりやすく、また気づきにくいことも多いです。自分では水分補給をしているつもりでも電解質が補給されていない場合もあり、のどの渇きを感じていなくとも時間を決めて経口補水液などで水分補給する習慣をつけることが大切です。

☆家庭でも経口補水液を作ってみましょう♪

水…１ℓ
塩…1-2ｇ(小さじ 1/6-1/3 杯)
砂糖…20-40ｇ(大さじ 2-4 杯)

しっかりと混ぜたら、完成！

＊レモンやグレープフルーツ果汁を入れると飲みやすくなります。

熱中症予防の為に、暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。

参照：日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン 2015」、食品成分表 2016　　栄養管理科

連携のひろば：連携医療機関のご紹介

児島マリンクリニック

院長　　洲脇　貴浩先生
副院長　洲脇　三根先生

児島市民病院の諸先生方には、いつも大変お世話になっております。当院は平成 14 年 12 月より、開業しております。院長の私は、開院前までは愛知県豊田市の病床数６００床の豊田厚生病院にて内科に所属し、糖尿病・内分泌と腎臓病の専門病棟で勤務しておりました。勤務医を続けているうちに、糖尿病を主にプライマリーで市井の中で医師として、患者様に喜んでもらえるような医療を展開したいと思うようになり、出身地である児島で、眼科医である妻と一緒にパラシュート開業をしました。

開業当初２年で、京都医療センターの坂根直樹先生の元に糖尿病の患者指導などを勉強しに何度かお邪魔して、認知行動療法を利用した糖尿病教室を３０回程度行っていました。そうこうしているうちに患者様から、いろいろな体の悩みなどを、相談受けているうちに西洋薬や西洋医学の限界も感じるようになり、独学で漢方治療を徐々に、取り入れていくようになりました。

開業以来、１３年以上経過し、この間いろいろと、試行錯誤もあるのですが、今では東洋医学にかなりシフトした治療も行っております。４年前からは生薬を用いた製剤も使用しており、２年前からは鍼灸・経絡についての勉強も始め、湯剤と経絡治療を合わせて行っており、患者さま方からは、一定の評価をいただいているものと自負しております。

今後も、精進を重ねて参りますので、診断や処方につき至らぬ点があるかとも存じますが、今後とも病診連携でお付き合いの程よろしく申し上げます。

診療科目　：内科、眼科
所在地　　：倉敷市阿津 1-7-27
＜TEL＞
　内科：086-474-0333　　眼科：086-473-8866

診察時間　：

	月	火	水	木	金	土	日祝
9：00　～12：30	○	○	○	○	○	○	－
15：30　～18：30	○	○	○	－	○	－	－

木曜日・土曜日の午後、および日曜日・祝日は休診。

発行者：倉敷市立児島市民病院
住所：〒７１１－０９２１　倉敷市児島駅前２丁目３９番地
ＴＥＬ：０８６－４７２－８１１１（代表）ＦＡＸ：０８６－４７２－８１３４（連携室直通）
http://www2.city.kurashiki.okayama.jp/hospital/index.html（児島市民病院で検索）

編集：倉敷市立児島市民病院・広報委員会　地域医療連携室