熱い心と癒しの心

ホッとハート

鹿児島徳洲会病院広報誌

2013 春号 Spring

検査室からの豆知識!(COPD)
糖尿病について　　腹膜透析
パーキンソン病について

必ず知って欲しい　糖尿病(生活習慣)

糖尿病は自分には関係ないと思っていませんか？ 糖尿病一歩前の状態「糖尿病予備軍」はかなり多くいると言われてます。糖尿病は、大人だけの病気ではなく、最近では子供にも増えています。原因として、生活習慣の悪化によるものと考えられます。糖尿病は一度なってしまうと治りませんが、「糖尿病予備軍」の段階ならまだ間に合います。糖尿病に対する正確な知識を持って、生活習慣を見直しましょう。

糖尿病の症状・チェック

糖尿病により、以下のような症状がみられることがあります。ただし、糖尿病の症状ははじめのうち、痛みなどの自覚症状がないため、検査で血糖値が高かったり、治療が必要といわれたことがあっても、そのまま治療を受けない人が多い。以下の症状がある場合には、一度医師による診察をおすすめします。

糖尿病の症状の例

- のどの渇き
- 尿の量・回数が多い
- 体重が急激に減る
- 全身がだるく、疲れやすい
- 目がかすむ（視力障害）
- 尿に糖が出る
- 立ちくらみ
- 手足のしびれ
- インポテンツ（性欲減退）
- 月経異常

糖尿病を放っておくと大変です!!　様々な合併症になります!その中でも!

糖尿病3大合併症

糖尿病神経障害

合併症の中で最も早く出てくるのがこれです。中心となる足や手の末梢神経障害の症状の出かたはさまざまで、手足のしびれ、けがややけどの痛みに気づかないなどです。そのほか筋肉の萎縮、筋力の低下や胃腸の不調、立ちくらみ、発汗異常、インポテンツなど、さまざまな自律神経障害の症状も現れます。

糖尿病網膜症

目の底にある網膜という部分の血管が悪くなり、視力が弱まります。中には失明する場合もあります。また、白内障になる人も多いといわれています。

糖尿病腎症

おしっこを作る腎臓の、糸球体という部分の毛細血管が悪くなり、だんだんにおしっこが作れなくなります。すると人工透析といって、機械で血液の不要な成分をろ過して、機械でおしっこを作らなければなりません。週に2～3回、病院などで透析を受けるようになるので、日常生活に大きな影響を及ぼします。現在、人工透析になる原因の1位がこの糖尿病腎症です。

糖尿病の予防について（食事・運動）

野菜はたっぷりとろう

野菜に含まれる食物繊維は、肥満を防ぐ働きをします。健康日本21では、国民の健康づくりのために野菜を1日に350g以上とり、このうち緑黄色野菜を120g以上とることを目標としています。

甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない

甘いものや脂っぽいものは太りやすい食品です。食べ過ぎに気をつけましょう。

薄味にしよう

濃い味のおかずはごはんをたくさん食べてしまいがちです。素材の味をいかした薄味料理を。

多いときは残そう

多いと感じたら、無理せずに残しましょう。

調味料はかけずにつける

マヨネーズやドレッシングは、油が多く、太りやすい食品。お醤油などの塩分は、高血圧の原因になり、糖尿病を悪化させます。直接料理にかけず、小皿にとってつけましょう。

運動の工夫をしましょう

- 外出するとき、少しだけ早めに歩く
- 遠回りして歩く距離を増やす
- 買い物は歩いて、買いだめをせずこまめに行く
- 3階までなら階段を使う
- 1日1万歩を目標に歩く
- 週に1度くらいは、隣の駅まで歩いてみる
- 周囲の風景などを楽しみ、観察しながら歩く
- テレビを見ながら、ストレッチをする
- 泳げなくても、水中を歩

あなたの基本体重・BMI測定やってみましょう!!

標準体重 ＝ 身長［　　］m × 身長［　　］m × 22

BMI ＝ 体重［　　］kg ÷ 身長［　　］m ÷ 身長［　　］m

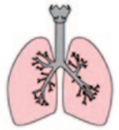
判定	BMI
	18.5未満……低体重
	18.5以上25未満…普通体重
	25以上……肥満

毎日のちょっとした心がけで糖尿病予防になります。皆さん是非、実行しましょう!!

検査室からの豆知識!

今回はCOPD（慢性閉塞性肺疾患）について説明します。

COPDとは



肺の広い範囲（気管から肺胞）に、有毒な粒子（タバコ等）やガスの吸入によって炎症が起こり、空気の出し入れが障害され、肺胞が壊れ、酸素の取り入れ、二酸化炭素の排出が障害される状態です。40歳以上で喫煙歴のある男性に多く見られます。慢性気管支炎と肺気腫は合併する事が多く、現在ではCOPDとしてまとめられています。

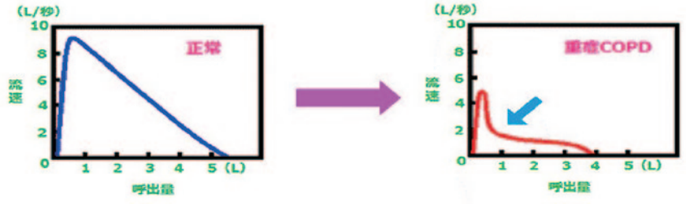
症　状

慢性的な咳嗽・喀痰や労作時呼吸困難

軽　　症：速足で歩くと軽い呼吸困難が起こる
中 等 症：速足で歩くと呼吸困難が頻繁に起こる
重　　症：体を動かすと呼吸困難が起こる
最 重 症：安静時にも呼吸困難が起こる

検　査

呼吸機能検査（気管支拡張薬投与後の1秒率が<70%）

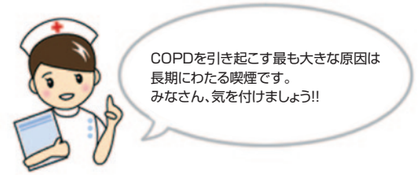


その他に、胸部のレントゲンやCTもあります。

治　療

根本的治療はないが種々の治療法を組み合わせることで、症状の改善が期待できます。

1. 禁煙
2. 呼吸リハビリテーション
3. 薬物療法
4. 在宅酸素療法



腹膜透析

腹膜透析ってなあに?

在宅で、自分の体の中の「腹膜」を使って行う治療方法です。

腹膜透析の仕組み

お腹の中に透析液を一定時間入れておくと、腹膜を介して血液中の余分な水分や老廃がお腹の中の透析液側に移動します。その老廃物や水分を含んだ透析液を体の外に出すことで血液をきれいにします。

腹膜透析の特徴

- 自宅、職場等で本人や介助者が透析液の交換です。通院は月に1･2回です。
- 寝ている間に機械を使って自動的に行う（APD）と日中に3～4回行う（1回約30分程度）方法（CAPD）があります。
- 腹部にカテーテルという細いチューブを埋め込む手術をします。
- 毎日行うので腎機能をより長く保ち尿が出なくなる時期を遅らせるといわれてます。

腹膜透析（APD）の一日

寝ている間に透析液の交換を自動的に行いいます。日中の時間を多く確保する為に開発された治療法で多くの方が利用してます。

腹膜透析（CAPD）の一日

日中3回～4回透析液を交換して治療します。交換は日常生活の中で、自宅や職場、学校などで行えます。

透析液交換手技（APD）

★自動腹膜灌流装置(automated peritoneral dialysis)を用いて透析液交換を行う方法をAPDという。

★APD装置は自動で腹腔内への透析液灌流（注液ー貯留ー排液）を行う装置である。

★透析液の注排液量や注排液スケジュールは予め任意に且つ詳細に設定しておくことができる。

透析液交換手技（CAPD）

★お腹に植え込んだ管を使って、腹腔内へバッグに入った約2Lの腹膜透析液を入れます。約4～8時間後にこれを空のバッグに出して捨て、新しいバッグをつけ換えて、お腹の中に新しい透析液を入れます。

★このような操作を1日4～5回、自分で行います。透析液の出し入れなどバッグの交換には1回に約30分かかります。

血液透析

血液透析ってなあに?

透析医療機関に通って機械を使い医療スタッフが行う治療法です。

血液透析の仕組み

血液を体の外に取り出しダイアライザと呼ばれる透析器（フィルター）を通すことによって血液の余分な老廃物を取り除き血液をきれいにします。
綺麗になった血液は、再び体の中に戻されます。

血液透析の特徴

- 週3回程度医療機関へ通います1回の治療時間は4時間程度です。
- 効率よく血液を流す為に太い血管（シャント）を造る手術をします。
- 集中的に数時間で血液をきれいにする為、残っている腎機能はなくなりやすくなりやすく尿が出なくなる時期が早まるといわれています（個人差あり）。
- 自宅に機械を設置し、本人や家族が置こうなう「在宅血液透析」もあります。

血液透析の生活パターン

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

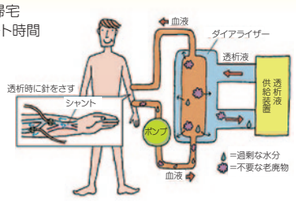
通院日

週3回程度
病院に通い治療を受けます。

透析の日の一日のイメージ

7:00 起　床
8:00 通院･準備
9:00 透析開始
10:00
11:00
12:00 透析終了
13:00 取り外し･帰宅
14:00 プライベート時間
15:00 ～
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00 就　寝

※午後に透析を行ったり、仕事をする人ののために、夕方からの夜間透析を行っている施設もあります。



血液をダイアライザーに送るためには、血液を体外循環させる必要があり、腕の動脈と静脈をつなぎ合わせる手術（内シャント）。があります。内シャントは透析療法を始める1～2ヵ月ぐらい前に約1時間の手術を行い右手か左手、どちらかの腕につくります。シャントは患者さんの大切な生命線です。シャントのある腕もふつうに使ってかまいませんが、外傷や、シャントに強い力がかからないように、袖口のきつい服を着ない、血圧測定や採血をしない、腕時計をしないなど、注意が必要です。緊急で血液透析（HD）を開始する場合には、カテーテルとよばれる管を一時的に、太い静脈へ留置する場合もあります。

透析が必要となる時期は?

医師が総合的に判断して
透析を開始する時期を決めます。

症　状

- 体に水がたまっている。
- 体内バランスが保てない。
- 吐き気や食欲不振、下痢をしている。
- ひどい高血圧、心不全がある。
- ひどい貧血状態になっている。
- 手足のしびれなどの神経症状が出ている。
- 目がかすんだり、見えずらくなったりしている。

日常生活への影響

- 起き上がることが出来ない。
- 日常生活に支障がでる。
- 仕事や家事ができない、学校に通えない。

※透析以外の治療法「移植」もあります。

- **献腎移植**
  事前に日本臓器ネットワークに登録しておく必要があり様々な照合をしてすぐ選ばれる人もいれば20年待つ方もいます。
- **生体腎移植**
  日本では献腎移植は少ないことから、血縁者、配偶者などから2つある腎臓の1個を取り出し腎不全患者に移植します。

パーキンソン病って知ってますか?

パーキンソン病は、めずらしい病気ではありません。

主に40歳から50歳以降に発症し、ゆっくりと進行する原因不明の神経変性疾患です。神経伝達物質の一つであるドーパミンが減少する事で起こると考えられています。パーキンソン病の日本での有病率は、人口1,000人当たりに約一人と言われており、日本全体で10万人以上の患者さんがいると推定され、高齢化社会を迎えるにあたって、今後ますます患者数は増えると予想されています。パーキンソン病は50歳、60歳代で発病することが多いのですが、70歳代以上の高齢で発病する方も稀ではありません。また、時には40歳前に発病する方もいます。一般的には遺伝する病気とは考えられていませんが、年齢の若い段階で発病した方の中には、遺伝子の異常がある方がいる事が解ってきています。

主な症状

手足がふるえる(振戦)

パーキンソン病の初発症状として最もよくみられる症状です。安静時(静止時)にふるえることが特徴で、左右差がみられます。

筋肉が堅くなる(固縮)

筋肉が硬くなり手足の動きがぎこちなくなります。医師が診察時に、患者さんの関節を曲げ伸ばしする時に感じる抵抗で、患者さん自身が自覚することは少ない症状です。左右差がみられます。

動きが遅くなる(無動)

動きが遅くなり、少なくなります。顔の筋肉も動きにくくなるため、表情が乏しくなったり、よだれがでたり、声が小さくなることもあります。また、字が小さくなることもこの症状の一つです。

体のバランスが悪くなる(姿勢反射障害)

パーキンソン病が進行し、ホーン-ヤールの重症度分類*でIII度以上になるとみられる症状です。立ち上がる時、歩く時、方向転換する時などに体のバランスを崩しやすく、倒れやすくなります。

治療方法(薬物・外科・理学療法)

パーキンソン病は脳内のドーパミン不足によって生じるため、脳内にドパミンを補充することで症状が改善されます。その際、レボドパ(L-dopa、L-ドパ)製剤を服用すると、脳内でレボドパが「ドパミン」に変わるため、脳内で不足しているドパミンが補充されます。

脳に電極を埋め込んで、電気刺激することにより、パーキンソン病でバランスの崩れた神経回路のバランスを取り戻し、症状を改善します。

運動訓練は平均20~30分ずつの運動が望ましく、通常、週に3回以上行うとよいとされています。パーキンソン病のリハビリテーションで大切なことは、運動能力を維持し、できるだけ自分の力で日常生活を送れるようにすることです。

パーキンソン知っとく情報!

12万5000人のイギリス人を対象とした26つの研究を見直した結果、コーヒーがパーキンソン病予防に効果的だということが分かりました。1日2~3杯が最適で、毎日飲み続けることでパーキンソン病のリスクを25パーセント低下させることができるそうです。

上記の中にはまだまだ研究段階のものありますが、コーヒーには健康にうれしい効果がたくさんあるのですね。飲み過ぎない程度に、コーヒーを上手に生活に取り入れたいものです。紅茶も予防法の一つですよ!!

当病院の診療体制・診療科目

■先生の学会出席や緊急手術のために、時間が変更になる場合があります。事前に確認をお願いします。
■最新の予定は、http://www.kagotoku.jp/Schedule.htm をご覧ください。　TEL 099-250-1110　FAX 099-251-2237

曜日		月			火			水			木			金			土		
時間		9~12時	14~17時	17~20時	9~12時	14~17時	17~20時	9~12時	14~17時	17~20時	9~12時	14~17時	17~20時	9~12時	14~17時	17~20時	9~12時	14~17時	17~20時
内科	1診	○	○	○		○	○		○	○	○	○	○		○	○		○	○
	2診	○			○			○			○			○		○	○	○	
	3診	○			○			○			○			○			○	○	
	6診	○			○			○			○			○					
	循環器科	○			○						○			○			○		
	消化器科	○			○			○			○			○			○		
	糖尿病科	○			○			○			○			○					
外科		○		○	○		○	○		○	○		○	○		○	○		○
心臓血管外科								○						○					
形成外科		○						○						○					
整形外科		○			○			○			○			○			○		
脳神経外科																○	○		
創傷ケア												○							
泌尿器科		○			○			○			○			○					
小児科		○	○	○	○	○		○			○	○	○	○	○		○	○	
眼科		○							○										
メタボ外来		○			○			○			○			○			○		

■ 特定健康診査

●必須項目
質問表・身体測定・理学的検査・血液検査・検尿

●詳細な健診の項目
心電図・眼底検査・貧血検査
※但し、当検査は一定の基準のもと、医師が必要と認めた場合に実施します。

医師によるメタボリックシンドロームの判定

該当者のみ

保険者から保健指導用の受診券が送付される

■ 特定保健指導

判定のリスクに応じて、それぞれのレベルの特定保健指導

動機付け支援レベル(生活習慣改善の動機付け支援を行う)
初回面接 ⇒ 6ヵ月後の評価

積極的支援レベル(3~6ヶ月かけて生活習慣の改善を行う)
初回面接 ⇒ 継続的な支援 ⇒ 6ヶ月後の評価

※具体的には、栄養指導、運動指導を計画し支援します。

特定健康診査
特定保健指導
ご案内

当院では
平日の8時半~11時まで
予約制で特定健診を受け付けています。健康保険証と健診受診券をお持ちください。個人負担金は受診券に記載されているとおりです。また、近日特定保健指導の受付も開始します。

お問い合わせ…健康管理室　特定健診係　TEL 099-250-1110

熱い心と癒しの心

ホッとハート

2013 春号 Spring

鹿児島徳洲会病院広報誌

検査室からの豆知識!(COPD)

糖尿病について

腹膜透析

パーキンソン病について

ホッとハート 2013年 春号
発行日／平成二十五年三月二十日
発行人／飯田信也
発行所／鹿児島市下荒田三―八―一 鹿児島徳洲会病院

私のおすすめ いぶすき菜の花マラソン3回目の挑戦

地域医療課　松田邦雄

私が、菜の花マラソン(42・195km)に挑戦したきっかけ、50歳過ぎてから、生活習慣病や痛風の痛みがひどくなり(本当に痛い!)、子供が中学校で野球を始め部の保護者会会長を引受け一緒に練習がしたい(ずっと現役でいたい)、そして妻が4回完走(私もやればできる!)、51歳から夫婦で挑戦が始まりました。

当日、午前7時30分頃から小雨が降りだし、雨具を準備していなかった私達はとても親切な方にゴミ袋を2枚なんとか分けてもらい(雨よけ対策)、9時のスタートに間に合いました。最初は、菜の花や景色を見ながら軽快に走り、20km付近の開聞神社で完走のお参りを、そして中間地点を過ぎた頃から膝の痛みが徐々に出はじめ、痛み止めを飲み35km地点6時間半でなんとか通過(本当になんとか!)、寒さと膝の痛みをこらえ残り2kmの地点で温かいお茶を飲み5分程休憩をし、再出発した途端、両足に激痛が! 我慢し必至で歩きました。結果は7時間56分で無事に完走、ゴールした後、空腹と疲労と足の痛みで体は限界、うどん、おにぎり、ありましたが真っ先に旅館に行き温泉に飛び込み30分ゆっくり大の字になりました(やっと生き返った)。その後、共に走った県内外の方たちと、乾杯! 飲みながら楽しい時間を過ごし、21時位には両足に数えきれないほどの湿布を貼り寝ました。翌日、朝食を食べ旅館に来年の予約をし、指宿菜の花路をあとにしました。

最後まで完走出来たのは私一人では無理でした。妻、真弓がいてくれたからこれまでの長い道のりを一緒に完走できました。本当に感謝しています。

来年は「徳洲会菜の花クラブ」で出場します。是非皆さん、一緒に走りませんか? お待ちしています。

＊　＊　＊　＊

PS:翌日は物凄い筋肉痛になったのは言うまでもありません。

鹿児島健康友の会に入会しませんか

鹿児島健康友の会は会員相互の親睦・生きがいのある人生を送ることを目的とした会です。

会員の特典いろいろ

1、各種スポーツ大会や遠足、レクリエーション、各種クラブ活動などへ優先でご案内します。

2、医療・年金相談・医療講演・福祉講演・健康相談の開催を優先でご案内します。

3、入院による個室の割引をいたします。

4、人間ドックの割引サービスがあります。

5、予防接種の各種割引き実施しています。

健康友の会の会費

年会費 1,000円(1世帯)

申込みは　事務局(鹿児島徳洲会病院内) 鹿児島健康友の会へ

鹿児島徳洲会病院への交通アクセス

バスをご利用の際は右の番線を参考にしてください。

●荒田八幡バス停より徒歩3分
■市営バス ⑭⑮⑱⑲㉘㉙㉚
■鹿児島交通 ①②④⑤⑥⑦⑧⑭⑯㉓㉜

●下荒田四丁目バス停より徒歩1分
■市営バス ㉗

●市電 荒田八幡電停前より徒歩5分