

東北医科薬科大学病院 広報誌

Kagayaki

[かがやき]

2022 Autumn Vol. **50**



【特集】

食生活と健康

もの忘れ外来 / 臓器移植普及推進月間

KIRA KIRA ◆ COLUMN

[キラキラ コラム]

- ◆ わたしのお薬手帳 ◆ はばたけ! 研修医
- ◆ らくらくストレッチ ◆ 検査のあれこれ ◆ いのちを守る医療機器



TAKE
FREE

ご自由にお持ち
帰りください。

食生活と健康

糖尿病代謝内科 科長 澤田 正二郎



わが国における糖尿病推定有病率と食品摂取の変化をみると、戦後に大きな変化があったことがわかります(図1)。摂取エネルギー(1日に食べる総カロリー量)は昭和45(1970)年頃にゆるやかなピークがありますが、昔も今も1日に約1,900 kcalを摂取しておりほとんど変わりません。しかし、摂取する内容が大きく変わりました。肉類や牛乳・乳製品の摂取量は大きく増え、米や魚介類の摂取量は半分くらいに減りました。小麦はパン食などとして戦後に摂取量が増えましたが、雑穀(アワ、ヒエ、キビなど)はめったに口にすることができなくなりました。このような食生活の変化とともに糖尿病をはじめとする生活習慣病が日本では大きく増えました。

そこで、健康を保つ食生活とは何かについて考えてみたいと思います。伝統的な日本の一般家庭における日常の食事として**一汁三菜**という献立があります(図2)。入院患者さんが病院で食べる病院食は一汁三菜を基本としています。ご飯と汁もの(味噌汁)に、肉または魚の惣菜を主菜として**1品**、野菜や海藻、豆腐などの植物性の惣菜を副菜として**2品**の一汁三菜です。

一汁三菜は平安時代末(12世紀ごろ)の絵巻「病草紙」(国宝指定)に当時の家庭での食事が描かれています。(図3) ご飯は大盛りであることが特徴で、汁ものが1碗、小魚が数匹のっている主菜の皿が1つ、副菜の皿が2つとして描かれています。

この50年の間に、われわれの食卓からは大盛のご飯が小盛となり、肉を主としたおかずが増え、魚料理が減りました。また、デザートなどのスイーツが増えました。一汁三菜の食事パターンは、最近の研究でも糖尿病だけでなく健康増進に寄与することが報告されています。

最後に、「和食」は平成25(2013)年に日本人の伝統的な食文化としてユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食は、米飯を主食とし、ご飯に合った多様な汁・菜・漬物によって構成される献立を基本に、正しく箸や椀などを使う日本の食習慣であり、日本人の健康に寄与することが期待されるとされています。今一度、地域の新鮮で多彩な食材を大切に、四季折々の自然の恵みに対する感謝の心を持って食事に向き合えば健康に近づけるのではと思います。



「病草紙」に描かれた食膳

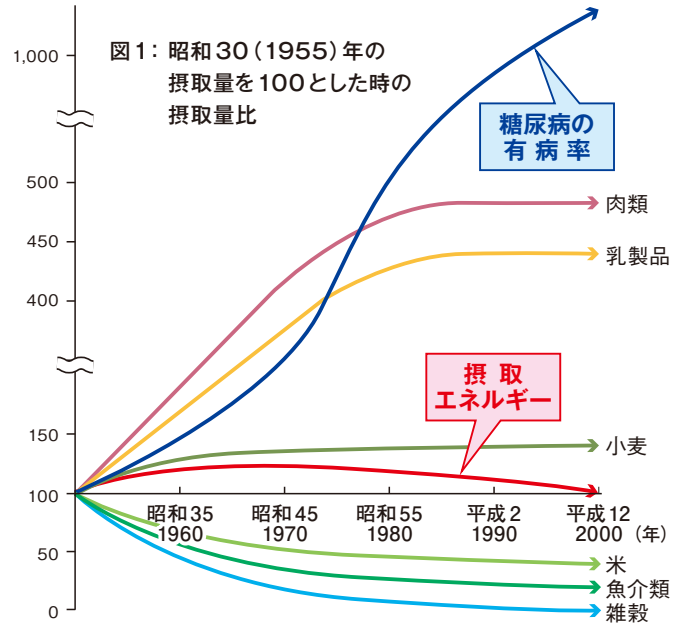


図2:



図3: 「病草紙 齒槽膿漏の男」

出典: 国立博物館所蔵品統合検索システム

(https://colbase.nich.go.jp/collection_items/kyohaku/A%E7%94%B2679-7?locale=ja)

もの忘れ外来



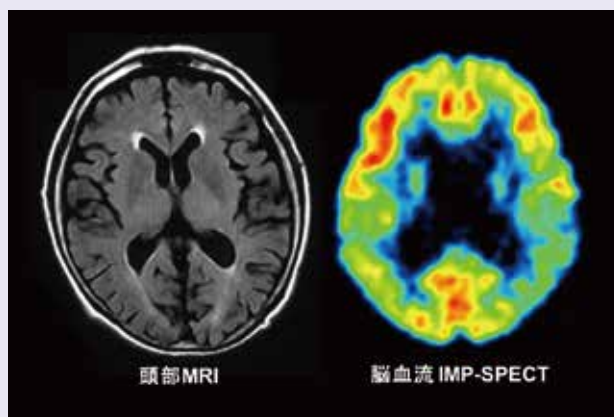
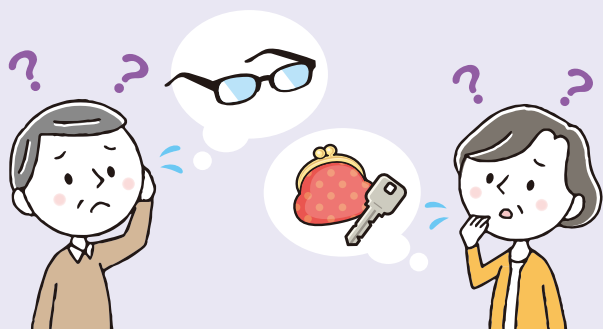
認知症疾患医療センター センター長 古川 勝敏

平成28(2016年)より、東北医科薬科大学病院は仙台市から認知症疾患医療センターの再認定を得て、それと同時に「もの忘れ外来」の設置、運営が始まりました。診療を担当するのは、精神科、脳神経内科、総合診療科、いずれかの医師で、月曜日から金曜日まで毎日新患の受け付けをしています。基本、他院からの紹介状をお持ちいただき、予約を取っての受診となります。受診していただきましたら、認知症専門医または老年精神医学専門医が責任を持って診断、治療を進めてまいります。

図にありますように、**頭部MRI**や**脳血流IMP-SPECT**といった最新の医療技術を駆使して迅速かつ正確な診断に繋がります。診断し、治療法が確定した後には、紹介元のかかりつけ医の先生のところまで治療を続けていただくことが多いのですが、当院にて治

療を継続する場合がございます。高齢化が進む我が国におきまして、認知症は決して希な疾患ではなくなりました。この「かがやき」をお読みの方の周りにもおそらく最近もの忘れが多くて悩んでいる方がいらっしゃるのではないのでしょうか？

当院のもの忘れ外来では、高齢者のみならず、30代、40代といった比較的若い方々の診療もしています。どんな病気も早期診断、早期治療が大切です。もの忘れが気になる方がいらっしゃいましたら、どうかお気軽に当院のもの忘れ外来を受診されてください。スタッフ一同が誠心誠意、丁寧に対応させていただきます。



図：もの忘れ外来で施行した頭部MRIと脳血流IMP-SPECT

“グリーンリボンキャンペーン”をご存じですか？

「グリーンリボンキャンペーン」とは、「移植医療」の普及や啓発につながる取り組みの総称です。10月は「臓器移植普及推進月間」、10月16日は「グリーンリボンデー」になっています。

臓器移植は、臓器の機能が低下し、移植によってのみ、その回復が見込まれる人に対して行う医療で臓器提供者はもとより、広く社会の理解と支援があって成り立つ医療です。

平成22(2010)年に施行された改正臓器移植法により、御本人の臓器提供に係る意思が不明の場合でも御家族の書面同意により脳死下での臓器提供が可能となりましたが、依然として多くの方々が移植を受けられる日を心待ちにしておられます。

今後、臓器移植の一層の定着・推進を図るためには、より多くの方々に移植医療に対する理解を深め、臓器提供に関する意思表示をしていただくことが極めて重要です。この期間に、家族など身近な人と臓器提供に関する意思を確認してみたいかがでしょうか？





ポリファーマシーについて紹介します

“お薬は適切な処方です”

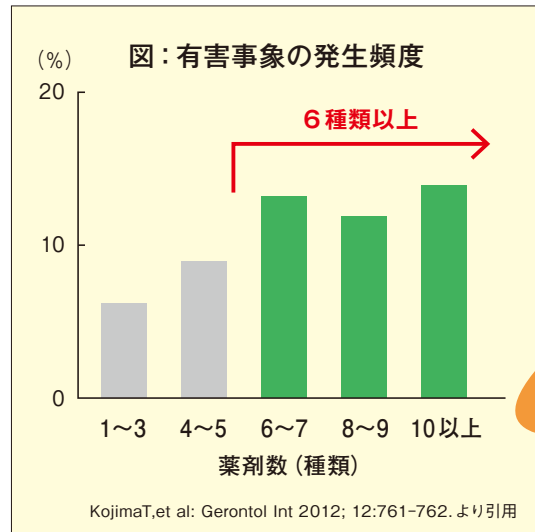
ポリファーマシー (Polypharmacy) とは、多種類の医薬品が処方されていることです。



薬剤師 有馬 遥太郎

皆さんは「ポリファーマシー」という言葉をご存じですか？これは「たくさんのお薬を使用している場合に該当します」。そもそも、年齢が上がることで複数の病気にかかり易くなり、使用するお薬が増えてしまいます。そのため、お薬同士の飲み合わせが悪くなり、効きすぎてしまったり、効かなかったりなど影響がでる可能性が高くなります。また、お薬を分解、排泄してくれる「肝臓」や「腎臓」の機能が年齢の上昇と共に弱くなっていくため、体の外に排泄するまで時間がかかります。そのため、**たくさんお薬を使用している高齢の患者さんほど、有害事象（≒副作用）の発生頻度が高くなると言われています**（図）。

しかし、たくさんのお薬を使用すること自体悪いことではなく、むしろ治療のためたくさんのお薬を必要としている患者さんもいらっしゃいます。そのため、現在処方されているお薬は自己判断で中断せず、「なにか変だな」「いつもと違うな」と感じる事があれば、医師、薬剤師にご相談ください。特に体調変化がなかったとしても、現在使用しているお薬の飲み合わせや処方内容、投与量について確認することができますので、病棟に常駐している薬剤師や、薬局の薬剤師にお申し出ください。



近年、医療業界全体でポリファーマシーの解消について議論されています。当院でも患者さん自身のお薬に関する考え方や希望を考慮し、医師・看護師・薬剤師などの医療に関わるそれぞれの専門家が協働し適切な処方を検討していきます。ポリファーマシー解消を希望する場合は、看護師や薬剤師に一度ご相談ください。



はばたけ！ 研修医

Medical Residency Introduction [Vol.7]

当院で研修中の先生方をご紹介します！

① 出身地は？ ② 趣味は？ ③ 未来の自分に向けて一言！



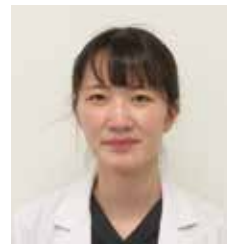
佐藤 圭祐
(さとう けいすけ)

- ① 宮城県
- ② バスケットボール
- ③ 元気に頑張れ！



野崎 舜
(のざき しゅん)

- ① 東京都
- ② ゴルフ
- ③ 初心忘るべからず



藤井 佳凜
(ふじい かりん)

- ① 北海道
- ② ゴルフ
- ③ 継続は力なりを心に、これからもゴルフと医療を精一杯頑張ってください！

すきま時間でできる

らくらく ストレッチ

リハビリテーション部
理学療法士 須藤 聡美

日本の健康寿命はどれくらいかご存じですか？

健康寿命とは「健康で日常生活を支障なく送ることのできる期間」のことをいいます。平均寿命は男性で80.98歳、女性で87.14歳。健康寿命は男性72.14歳、女性74.79歳といわれています。平均寿命と健康寿命の差は男性で約8年、女性で約13年と差があります。健康寿命を伸ばすには栄養も大切ですが、運動も大切です。簡単にできるトレーニングをご紹介します。



①筋力増強運動（転倒しにくい体をつくる）

- 椅子からの立ちすわり運動 15～20回×3セット
太ももを意識して「きつい」と感じる程度の負荷で行いましょう。
- つま先立ち運動 20～30回×3セット
椅子か壁などに触って行きましょう。

②有酸素運動（血行をよくする、体脂肪をへらす）

1日20～30分程度できれば毎日行るのが理想ですが、きつければ1週間に3～5日行いましょう。習慣化するのが大切です。軽く息がはずむ程度で「ややきつい」くらいの負荷で行いましょう。ウォーキングとエアロバイクの運動も効果的です。



検査のあれこれ



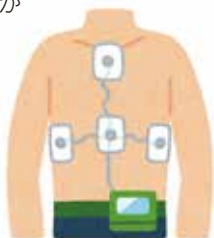
ホルター心電図検査

臨床検査技師 今 沙也香

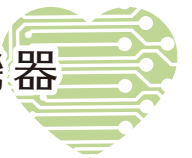
ホルター心電図検査は、丸一日機械を装着し続けることで、病院にいる間に見つけられなかった不整脈や1日の中で一番速い心拍・一番遅い心拍を調べることができます。胸部症状・不整脈の自覚症状がある方や、自覚症状はなくても医師が必要だと判断した患者さんがこの検査を受けます。

電極を体に貼り、機械をお腹につけてご自宅にお帰りいただきます。機械は手のひらサイズで軽く、装着してもあまり目立ちません。ご自身がつけていた機械は、綺麗にしてまた他の患者さんに装着するため、翌日に返却するようお願いしています。

ご自宅等で時折感じる胸・脈の症状があればご相談ください。



いのちを守る医療機器



遠隔モニタリング

臨床工学技士 高橋 良太

遠隔モニタリングはご自宅から医療機器の情報を病院に送るシステムのことをいいます。

送られてきた医療機器の情報は専門の先生が正常に動作しているか、トラブルがないかを確認しています。現在、遠隔モニタリングができる医療機器は心臓ペースメーカー、自動腹膜透析装置、持続陽圧呼吸療法装置が挙げられます。

遠隔モニタリングを利用するメリットは、医療機器の情報を定期的に確認できることで異常の早期発見、外来受診の回数や入院を減らすことが期待されます。

直接お会いする機会が少なくなっているこの時期ですが、離れていても患者さんにより良い医療を遠隔モニタリングで提供してまいります。



引用：日本メドトロニック株式会社

INFORMATION

初診・再診時の「選定療養費」改定のお知らせ

令和4(2022)年10月より「国民健康保険法等の一部を改正する法律」の施行に伴い、**200床以上の地域医療支援病院(当院が該当)では自費請求である「選定療養費」が下記のとおり義務化されます。**

当院の受診を希望する場合は紹介状を持参してください。紹介状がない場合は選定療養費がかかります。



「選定療養費」(税込)

【初診】 医師：7,700円 歯科：5,500円
【再診】 医師：3,300円 歯科：2,090円

※複数診療科で該当する場合は診療科毎の請求となります。
※対象者は請求点数より200点〜40点が控除されます。
(=病院の収益が増加するわけではありません。)

11月12日(土)に総合防災訓練を開催します

令和4(2022)年11月12日(土)8:30~12:30頃まで、仙台市消防局と合同で防災訓練を開催します。例年通りの院内での訓練のほか、**外来第1駐車場に多くの消防車両が集まり、救助救出訓練が行われます。**

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



- 訓練前日の11月11日(金)の16:00から訓練終了まで、病院正面の外来第1駐車場が使用できません。
- 本館1階待合ホールや本館1階救急センターなどは訓練エリアとなります。

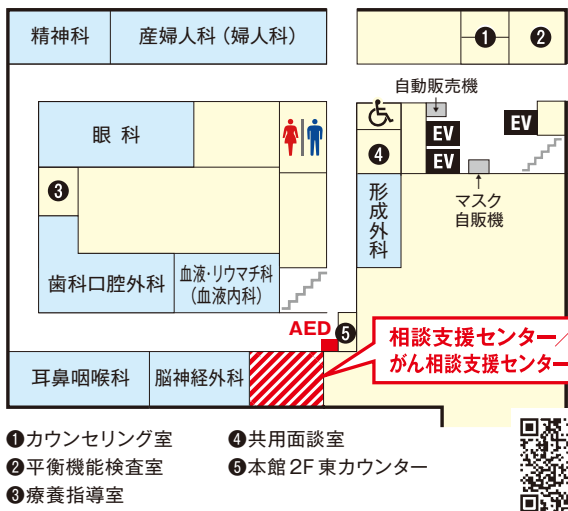
相談支援センター／がん相談支援センター

月~金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30~17:15
TEL 022-259-1221 (代表)

当院では、医療費などの経済的なことや治療のことなど、病気に関わるご不安やお悩みを少しでも和らげられるよう、相談窓口を設置しております。

どこに相談したらいいのか分からないとお困りの際には、お気軽に下記までご相談ください。

本館2階



医学部生臨床実習

東北医科薬科大学病院および若林病院では、令和元年(2019年)10月より、本学医学部4年生による臨床実習が始まりました。

医学部生は診療チーム・主治医の一員となり、指導医と一緒に診療に参加します。

医学部生が診療行為を行う際には、指導医から患者さんに「同意書」の記載をお願いする場合がございます。

指導医は、患者さんの安心・安全を確保しつつ学生の指導を行うとともに、最善の医療を提供できるように、より一層努めてまいります。

医師育成のための教育として義務付けられている臨床実習に、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

薬学部薬学科学生実務実習

薬学部薬学科5年生も、病院や薬局で実務実習を行っております。

薬剤師育成のための教育として義務付けられている実務実習に、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

アンケートのご協力をお願いいたします!

今後の「かがやき」制作の参考にさせていただきます。お手持ちのケータイ・スマホから右側のQRコードを読み込み、回答フォームに入力をお願いします。

