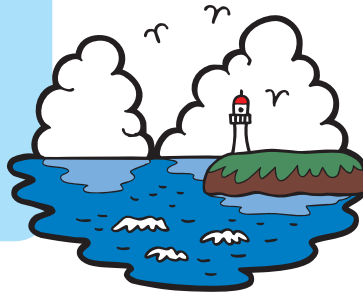


桜竹梅

平成19年 7月号



発行所 医療法人 仁栄会
〒780-0066
高知県高知市比島町4丁目6番22号
TEL 088-823-2285
FAX 088-824-2363
発行者 島津 栄一
ホームページ
<http://www7.ocn.ne.jp/~shimazhp/>



ご挨拶

院長 三宅 晋

当院は島津先生が昭和48年3月8日、比島町に島津胃腸科外科を創設されまして、今年で35周年をむかえました。

病院は、比島4丁目、交通公園西どなりに位置しています。毎年4月になりますと、公園の桜がみごとに咲き誇り、周囲はたくさんの市民で大賑わいとなります。今年も桜の花びらが風に乗って病院の中にも飛ばされてきていました。

当院の現況をご紹介します。病院の現在スタッフは、医師常勤非常勤あわせ16名で、職員数も170名に増えました。外科、内科、胃腸科、泌尿器科、整形外科、肛門科、循環器科、皮膚科、リウマチ科、脳神経外科、リハビリテーション科あわせ11の標榜診療科をもち、透析医療をはじめとする地域と密着した診療をおこなっています。

併設事業として、通所リハビリテーション、居宅介護支援事業所、認知症対応型共同生活介護グループホーム「やすらぎ」があり、また、島津グループ医療施設として、同一法人では須崎の島津クリニックがあります。関連病院として、医療法人成仁会快聖クリニック、医療法人一勇会幡多病院、今年中に設立予定の、島津クリニック比島があります。35年前のスタート時期からは想像もつかないほどに職員も増え、規模も大きく発展してまいりました。

これは、ひとえに島津理事長の才覚と人柄と、皆

様方のご援助の賜物とお礼申し上げます。

職場の紹介ですが、島津病院は、開設当初から、慢性透析施設として大きくなってまいりました。現在も、日本透析医学会認定医教育施設として専門医を養成するとともに、透析患者様180名、サテライトの関連施設をあわせると約300名の患者様が、透析医療を受けられています。当院の使命としてこれからも、最先端の透析医療を提供すべく、努力してゆく所存です。慢性透析を受けられています患者様にとって、移植しない限り、透析から離脱できない状況は、精神的にも肉体的にも大変厳しいことです。患者様一人一人の人生を共に歩める病院でありたいと願っています。島津病院では、「生きることへの共感、病む人への思いやりを持って、安全で安心のできる、高度な医療を提供する」を医療理念に掲げています。医療技術、医療機器が進歩した現在、つい忘れられ、患者様不在の医療が横行する今、私達は最も大切な事と考え、理念といたしています。医療現場にいますと、年々、高齢者、障害者の弱い立場の方々が、医療・福祉・行政から取り残されている現状を実感いたします。「介護難民」の新語が流行する時代、どのような医療を提供できるか？私達は、医療者として真剣に考え始めました。医療費の枯渇化が進行する日本にあつて、高齢化が進めば、長生きするだけ生きることが苦しくなる社会は、どうしても阻止しなければなりません。

(高知桂ライオンズクラブ広報誌5月号より一部抜粋)

健康だより⑩ 呼吸器について(1)

初めまして、呼吸器内科の中平誠一郎です。今年の4月から島津病院内科で働いています。まだまだ不慣れですがよろしくお願いたします。

それでは、呼吸器について第一回目の話をさせていただきます。
(一応何回かに分けての連載の予定です。)

肺の機能と構造

(I) 肺の機能

肺の機能は、主にガス交換をすることです。つまり、外界から体に酸素(O₂)を取り入れ、体で作られた二酸化炭素(CO₂)を体から外に排出することです。

(II) 肺の構造

肺は横隔膜・肋間筋(ろっかんきん)に囲まれた胸郭(きょうかく)というところの中にあります。肺の表面を覆っている膜を胸膜(きょうまく)と言い、胸膜は横隔膜や肋間筋を裏打ちしています。少し難しいですが、肺を覆っている胸膜を臓側胸膜と言い、横隔膜や肋間筋を裏打ちしている胸膜を壁側胸膜と言います。臓側胸膜と壁側胸膜は辺縁で連続していて、一枚の扁平な袋になっています。この袋の中を胸腔と言います。ここには、少量の液体があり呼吸するのに肺がなめらかに動けるようになっています。また、心臓が弱ってきたり胸膜に炎症があると、ここに液体が大量に貯まってきます。

(図1)

肺は、心臓をはさんで左右2つあります。心臓はやや左よりにあるため、左の肺は右の肺より小さいです。容量では、右の肺が約55%左の肺が約45%です。

また、右の肺は上葉、中葉、下葉の3つに分かれており左の肺は上葉、下葉の2つに分かれています。

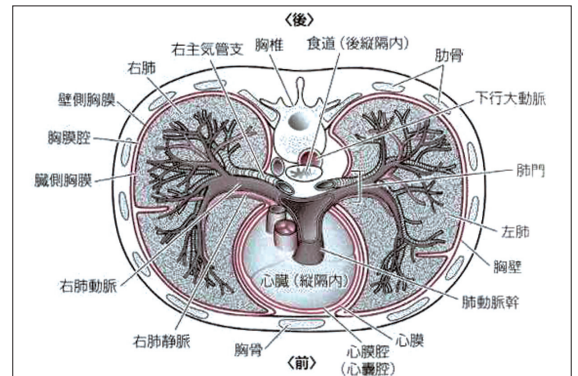
(図2)

左右の気管支は肺の中に入り2から3つに枝分かれを繰り返し区域気管支→細気管支→呼吸細気管支→肺泡(はいほう)と23回も枝分かれを繰り返します。肺泡は、直径0.1~0.2mm程度の袋状をしています。総数は約7~8億個にもなります、またその表面積の合計は90m²にもなります。

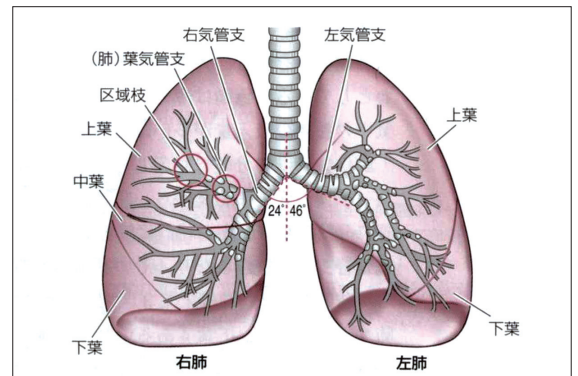
この肺泡の周囲には毛細血管が張りめぐらされています、ここで、呼吸によって吸った空気が血液と出会うことにより空気中の酸素



呼吸器内科 中平 誠一郎



(図1)



(図2)

(O₂)と血液の中の二酸化炭素(CO₂)が交換されます。

(図3)(図4)

(Ⅲ)その他

余談ですが、肺の進化について少し話をさせていただきます。

脊椎(せきつい)動物の肺は魚類より高等な動物に存在しています。魚類は、主に鰓(えら)呼吸をするものが大多数ですが、単純な袋状の構造をしている肺を持ったものが一部に見られます。有名なところでは、約4億年前に地球上に現れた肺魚(ハイギョ)や約1億年前に現れた淡水魚のピラルクーがあります。

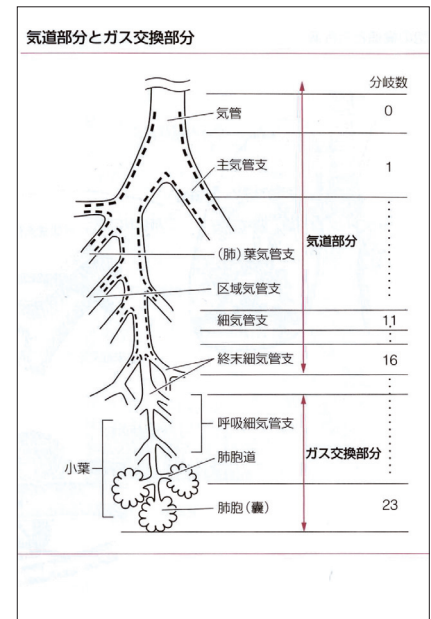
両生類、は虫類、鳥類、ほ乳類と進化し、だんだんと複雑な構造になってきました。

特に、鳥類の肺は気嚢システムという複雑な構造を持っており極めて効率的なガス交換をすることができます。たとえば、渡り鳥のアネハヅルは地上の35%程度の酸素濃度しかない8000m級のヒマラヤ山脈を越えて中央アジアからインドに渡りますが、これは鳥類の気嚢システムがなければ決してできないことです。

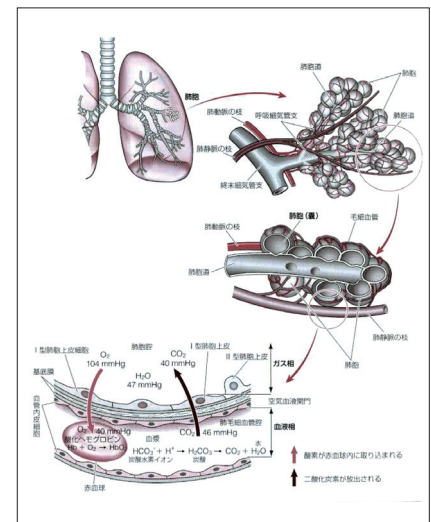
また、地球上で繁栄し約7000万年前に絶滅したあの恐竜にも多くにこの気嚢システムをもっていたといわれています。このことが、鳥類が恐竜から分かれたことの証拠の一つと考えられています。あんなに巨大になれたのも、この気嚢システムが大きく関係しているようです。

人間もこんなに肺の機能が効率よく働いてくれば・・・

それでは、次回に続きます。



(図3)



(図4)

栄養だより

七夕にそうめんを食べるのは？



七夕にそうめんを食べる習慣には、いろいろな説があります。なかでも有力とされているのは、中国の「索餅(さくべい)」説。古代中国の五帝のひとり、高辛氏の子供が7月7日に亡くなり、その子の霊が鬼神となって熱病を流行させたとき、霊をしずめるために、その子が好きだった索餅を供えたというもの。索餅は麺の一種で現在のそうめんのようなものだったと考えられています。

そのほか、七夕のころは小麦の収穫時期にあたるため、小麦粉を使っただんごやそうめんが供えられた、そうめんを織姫が織った糸に見立てて裁縫や機織りの上達を願ったなどの説があります。

第二の人生をどう生きるか ●セカンドライフ支援講座●

高齢者の体の手入れ ～自分の体は自分で管理する～

高齢者の健康づくりは、画一的なものではなく、正しい知識にもとづき、各人の身体状態や生活環境に応じた方法で行うべきものと考えます。高齢者にあつては、どのように健康管理をするかが健康寿命に関わってきます。

“病は気から”といわれますが、少しの障害があつても「健康感」を持つことも大切です。高齢になると体に何らかの障害を持つようになります。「病」を「気」にし過ぎて「病氣」にならないようにすることが大切です。ここでは高齢者の“体の手入れ”に大切な主な事項を列挙し、簡単に解説します。

●適切な運動健康づくりのための運動については、これまでウォーキング（歩くこと）を中心に筋力トレーニングなどを併せて行うことが、転倒予防や体力増強に効果があるといわれています。運動では、ストレッチング、筋力トレーニング、バランストレーニングを併せて行うのが最も効果的といわれています。運動を行うに際しての留意点としては、服薬している人はかかりつけの医師や薬剤師に、運動時の留意点を聞いておくことです。高齢者は、脱水などによる熱中症を起こしやすいので、積極的に水分補給すること、暑すぎたり、寒すぎたりしない場所で行うようにすること、吸湿性、通気性のよい服装で行うことも大切です。



●栄養 バランスのよい食事

健康管理には、食生活を見直し、規則正しい食生活を送り、生命維持に必要な最低限のカロリー（基礎代謝量）を知ると同時に、体脂肪率を計ることも大切です。肥満予防も大切ですが、基礎代謝を上げて太らない体質をつくるのが大切です。一日三食をきちんと食べ、食事はゆっくり、腹八分目とし、主食（ご飯、麺、パン等）・主菜（肉、魚、卵、豆腐などの大豆製品）・副菜を組み合わせて食べることがバランスのよい食事の基本です。主菜の摂りすぎは肥りやすく、不足すると十分な栄養素が摂りにくくなります。高齢者は低栄養が原因と考えられるHDLコレステロールの低い場合がありますので、魚（まぐろ、いわし、さんま、さけ等）、肉、卵等を積極的に摂りましょう。

●適切なサプリメントの服用

健康食品は、通常の食品よりも積極的な意味での健康維持増進、保健などの目的をもった食品ではありますが、あくまでも、栄養を補助する食品（サプリメント）であります。まず栄養バランスのとれた食事を心がけることです。ビタミン・ミネラルは、所要量のすべてを食事で摂り、不足あるいは欠ける時にはサプリメントや栄養機能食品で補うのが基本です。

●禁煙

喫煙を続けると肺ガンに罹る危険性が増加することはよく知られていますが、慢性閉塞性肺疾患（COPD）の患者さんの90%以上が喫煙者であることも報告されています。高齢になってからでも禁煙の効果はありますがCOPDが重症化する前に禁煙の方が大きな効果が期待出来るといわれています。禁煙のためニコチン製剤が用いられています。これは、禁煙による離脱症状を軽減し、禁煙を実行しやすくします。

●家庭での血圧・体重・体脂肪測定日本人のライフスタイルの変化により、高血圧、血糖値異常、高脂血症、肥満症が増えてきました。これらの異常は1つずつでは病気の域に達していなくても、いくつかが重なると動脈硬化や糖尿病になるリスクが高まり、脳卒中や心筋梗塞の発症の危険因子となります（「メタボリック症候群」）。4つ重なるとリスクが高まり死の四重奏と呼ばれます。「メタボリック症候群」の危険因子を持つ人は、特に自覚症状がなくても定期的に受診し、生活指導を受けたり、投薬を受けたりして、病態の進行を食い止めると同時に、日常生活において意識的に運動量を増やし、食事を従来の日本食に切り替えるなどの努力の他に、家庭で血圧、体重、体脂肪などを測定することが大切です。適正体重（健康体重）を維持して健康寿命を伸ばしましょう。

●定期健診（人間ドック）

人間ドックは病気の早期発見や疾病予防にある一定の効果があります。人間ドックで発見されるガンの多くは早期ガン

で、もし発見されたとしても大部分は軽症ですので、早めの治療を受けられます。特に生活習慣病の危険因子である高血圧、糖尿病、高脂血症など自覚症状を出さない病気の見つかることが多く、偏った食生活、運動不足、肥満、喫煙など日常生活習慣の改善をはかることにより、生活習慣病を予防することが可能となります。最近、コレステロール値が高めでも、喫煙や糖尿、高血圧などがなければ、それほど気にする必要はなく、むしろ少し高めの方が長寿だという報告が出てきました。

●定期的歯科受診

「健康は口から」と言われるように、歯がなくなりますと栄養が十分に取れなくなり、老後の健康維持に支障を来すことになります。歯の寿命を縮める最大の原因は、「歯垢」と「歯石」であります。老後の健康維持のため、自覚症状がなくても、少なくとも年に1～2回は、かかりつけの歯科医院で歯のチェックをしてもらうことが望ましいと思います。「80-20」（80歳で20本の歯が残す）を実現するよう努力しましょう。

●インフルエンザワクチンの接種

かぜとインフルエンザは全く異なる病気です。インフルエンザの予防にはワクチン注射しかありません。インフルエンザが怖いのは、高齢者は特に免疫力が低下していますので合併症が重症化しやすいためです。毎年、流行期の前にワクチンの接種をすることが望ましいと思います。

●東洋医学の活用

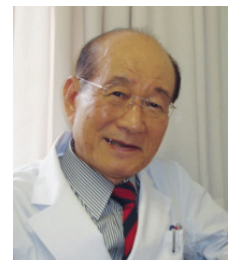
補完・代替医療には漢方、鍼灸、心理療法、手技療法、サプリメント、カイロプラクティック、整体、気功など、現代西洋医学で用いられる療法以外の多種多様な治療法があります。このような療法が多く用いられるようになったのは、慢性疾患、精神的疾患、再発性疾患など西洋医学の力が及びにくい領域が存在するためです。また、西洋医学では様々な不定愁訴を訴える患者に対応することが困難で、このような場合に行われます。

●補聴器の活用

加齢により聴覚も機能低下を来すため多くの高齢者が難聴となり、高い周波数の音が聞こえにくくなります（高音漸傾型難聴）。これは、内耳の中にあるコルチ器の有毛細胞が退化脱落するために起こります。加齢による難聴では、音を大きくするとかえって語音明瞭度が低下することが多く、話が通じない原因となります。難聴は、情報伝達の障害になり、新しい情報が吸収出来ないのと同時に、既得の知識の損失を促進することになります。情報の交換が出来なくなりますと、自分の活躍できる社会が狭くなり、非社会化することになります。この非社会化がボケを促進し、自分の殻に閉じこもるようになります。これが悪循環となり、非社会化を加速することになります。補聴器を上手く使って社会に溶け込み、出来るだけ多くの情報を取り入れることが大切です。

●老眼に対処する

老眼は加齢に伴いすべての人に起こります。人の眼は加齢とともに水晶体の弾力が低下し、周囲の毛様体筋により水晶体を変形させ近くに焦点を合わせにくくなります。これが老眼で、眼が疲れやすくなります。眼精疲労が強いときには肩こり、頭痛などが起こります。ときに吐き気、食欲不振、睡眠障害など体調不良を来すこともあります。眼科か眼鏡店で遠方と近方の見え方を検査してもらい適切な眼鏡をかけることが望ましいと思います。車を運転することが多い人とかパソコンをよく使う人では最適な眼鏡が変わってきます。



副院長 森 惟明

森 惟明先生の「セカンドライフ」はホームページでもご覧になれます
<http://www.i-kochi.or.jp/prv/morik/>

花だより

ひまわり（向日葵）

花言葉・・・「あこがれ」「私の目はあなただけを見つめる」
 「崇拜」「熱愛」「光輝」「愛慕」

8月5日（ハコの日・タクシーの日・ハンコの日）

8月15日（終戦記念日・敗戦記念日）

8月17日（プロ野球ナイター記念日・パイナップルの日）の誕生花
 北アメリカ原産。

伝播した地域はほぼ全てで「太陽」と結び付けられている花。

ヨーロッパはロシアでは、タネから油を採るために（食用）、
 大規模に栽培されている。ロシアの国花。



透析だより

腎臓の働きについて

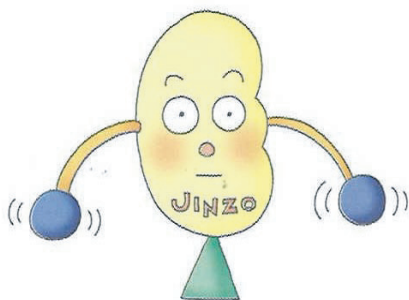
以前腎臓の機能が低下するとどのような症状が出るかお話しをした事がありますが、今回は、そもそも腎臓はどのような働きをしているかについてお話ししたいと思います。腎臓の働きは右記の様なものがあります。

腎臓病が発症すると食事療法、通院療法を余儀なくされる事となりますので、普段の食生活（塩分のとりすぎ等）に気を配り、定期的に健康診断を受ける等しましょう。

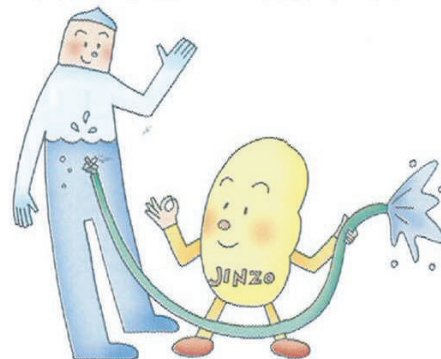
●老廃物を体外に出す



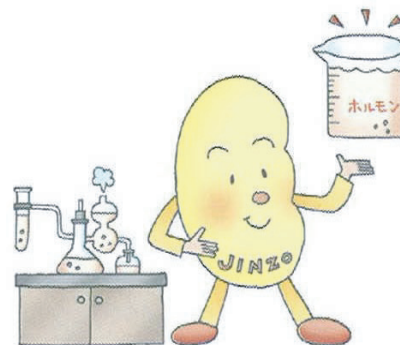
●体液中の成分を適度な状態に整える



●体の水分量を調節する



●赤血球の生成や血圧を調節するホルモンなどをつくる



お店紹介

楽

TVでも紹介されたお店です。



- 住所：一宮南町1-11-20
- 営業時間：11:00～21:00
(月曜日のみ11:00～15:00、
金曜日は定休日)
- 駐車場：有

★おすすめメニュー★

- 中華そば：550円(大800円)
スープは濃厚、あと味スッキリ！！
- 坦々メン：650円(大750円)
辛さの調整出来ます
- 一口ギョウザ(8個入り)：300円



外来診察表

午前（9：00～12：00）

	月	火	水	木	金	土
内 科	三宅・大崎	三宅・大崎	三 宅	岩崎（医大）	三宅・大崎	三 宅
外 科	島 津	野 口	武 田	島津（裕）	島 津	公 家
整形外科	兼松・島津（裕）		島津（裕）	兼 松	兼 松	島津（裕）
脳神経外科	森			森		
泌尿器科	野 口	野 口	野 口		野 口	井上（医大）
呼 吸 器			中 平			中 平
循環器科		小田（予約制）	小 田			
内 視 鏡	公 家	公 家	公 家	公 家	公 家	公 家

午後（14：00～18：00）

	月	火	水	木	金	土
内 科	三 宅	三 宅	三 宅	岩崎（医大）	三 宅	
外 科	岡林（医大）	兼 松	秋森（医大）	島津（裕）	公 家	
整形外科	兼 松	兼 松	兼松・島津（裕）	兼 松		
脳神経外科	森					
泌尿器科	野 口	野 口			野 口	
呼 吸 器		中 平			中 平	
循環器科		小田（心エコー外来）	小田（予約制）			
放射線科					久保田（医大）	

- 三宅院長（内科）は午後から不在の場合がありますので、事前にお電話でご確認をお願いいたします。
- 担当医が不在の場合がありますので、事前にお電話でご確認をお願いいたします。
- 休診日は土曜の午後・日曜・祝祭日・年末年始です。

患者様の権利

- 一、個人として常にその人格を尊重される権利があります。
- 二、良質な医療を平等に受ける権利があります。
- 三、個人のプライバシーが守られる権利および私的なことに干渉されない権利があります。
- 四、自分が受ける治療や検査の効果や危険性、他の治療法の有無などについて、わかりやすい説明を理解できるまで受ける権利があります。
- 五、自分の治療計画を立てる過程に参加し、自分の意思を表明し、自ら決定する権利があります。
- 六、自分が受けている医療について、知る権利があります。
- 七、患者様自身が、医療従事者と共に力をあわせて、これらの権利を守り発展させる責任があります。

医療理念

「病む人への思いやりをもつて、安全で安心のできる高度な医療を提供します。」

医療方針

- 一、生きることへの共感、病む人への思いやりをもって医療に従事する。
- 一、当病院の専門としている医療部門においては、医療レベルの向上に努力し、先進的医療を提供する。
- 一、病病、病診連携を大切に、地域住民の立場に立った医療に貢献する。