

吉田病院外来ガイド

一般内科外来特集

平井 克幸先生に一般内科についてのお話を伺いました

一般内科では健康寿命の延長を目指します。

日本人の平均寿命は世界一の水準にあります。しかしながら、余生を寝たきり状態で過ごしては生きがいのある人生を送ることができません。寝たきりではなく自立した寿命（健康寿命）を短縮する二大疾患が、脳卒中・骨折です。

脳卒中の危険因子は高血圧・高脂血症・糖尿病です。これらの疾患に共通する病態は動脈硬化です。当院の動脈硬化判定検査（PWV）・頸動脈エコーでチェックするといいいでしょう。動脈硬化は一種の体のサビに由来するものですが、予防には緑黄色野菜などの抗酸化物質の摂取をお勧めします。

寝たきりの原因として、もう一つ腰椎圧迫骨折や大腿骨頸部骨折があります。女性では、女性ホルモン分泌の低下とともに骨からのカルシウム吸収が増加して、骨粗鬆症が進行します。当院の骨密度検査によって骨密度を評価することが大切です。予防するにはカルシウム摂取だけでは不可能で、ビスフォスフォネートなどの薬物の摂取や、散歩などの運動で骨を強化することが必要です。

日本人の三人に一人は癌で死亡します。癌の予防のためには、適度な運動、食事、ストレスの発散が大切です。人は一日約 1000 個の癌細胞が発生しますが、体内の白血球（ナチュラルキラー細胞など）がこれを退治します。この働きを補助するためには、抗酸化物質およびキノコなどの食物繊維の摂取が有効です。それでも癌が発生する場合がありますので、年一回の胸部X線、胃検査、便潜血検査、婦人科検査をおすすめします。

一般内科は全身を診察します。おなかが痛い、背中が痛い、手・足がしびれる、手・足が冷たい、首にしこりができている、からだのだるい、熱が持続している、などのさまざまな症状に対してどこの病院を受診したらいいのかわからないという場合、一般内科の受診をお勧めします。肩がこる・左手がしびれる・めまいがするというような症状が心筋梗塞や脳梗塞の前兆である場合があります。問診・診察・検査をしたうえで、ある程度疾患が想定された場合、他の科を紹介する場合があります。

一般内科では定期的な健康チェックを提案します。

内科部長 平井克幸
日本内科学会専門医、血液学会専門医、消化器病学会専門医、インフェクションコントロールドクター



広報誌
第21号



吉田病院の理念

医療の主人公は患者さま、生活者のみなさまです。わたくしたちは、

- 一 みなさまにわかりやすい説明と必要な情報を提供し、同意に基づく医療を進めます。
- 一 みなさまの人格、プライバシーを尊重します。
- 一 みなさまにまごころをこめて、親切に接します。
- 一 みなさまに必要な医療を地域と連携して提供します。
- 一 みなさまにより良い医療を提供できるように、自らを磨きます。
- 一 みなさまの健康増進のために、全力を尽くします。

平井先生に聞く

冬季の流行病Q & A



Q1. この時期(冬季)に見られる流行病にはどのようなものがありますか？

A1. まず、普通感冒です。鼻水、咽頭痛に始まり、次第に発熱、咳、痰が伴ってきます。発熱は 37℃ 代にとどまり重症化することは少ないのですが、感冒が長引くと肺炎に移行する場合がありますので、その際は受診が必要です。

次にインフルエンザです。突然の 38℃ 以上の発熱に伴い、咽頭痛、咳、関節痛、全身倦怠感が出現します。乳幼児ではまれにインフルエンザ脳症が発症します。

最期にノロウイルスです。頻回の下痢あるいは嘔吐に始まり、発熱を伴う場合があります。若いひとの場合 2-3 日で自然治癒しますが、高齢者の場合、脱水をおこしたり、嘔吐物を誤嚥することによっておこる肺炎を発症したりして命にかかわることもあります。

Q2. それらの疾患はどのような経路で感染するのでしょうか？

A2. 普通感冒は咳・くしゃみなどに伴う飛沫を口や鼻から吸い込んで感染する場合と、ウイルスが付着した部位を手につれ、その手で鼻をさわった際に感染する接触感染があります。

インフルエンザは、咳・くしゃみなどに伴う飛沫を口や鼻から吸い込んで感染する場合のほかに、空気中にただようウイルス粒子を吸い込んで感染する空気感染があります。

ノロウイルスは、嘔吐の飛沫を吸い込んで発症する飛沫感染と、吐物が乾燥して、空気中にウイルスが漂う際に口・鼻から感染する空気感染があります。御家族の誰かの下痢便や嘔吐物を手につれ、その手を口に触れた際に感染する経口感染もあります。また、経口感染としては、生のカキを食べてノロウイルスに感染することがあることは有名ですが、最近ではカキを出荷する前にウイルスチェックが行われています。しかし、生ものを摂取しなくてもノロウイルスに感染する場合があります。ノロウイルスに汚染された手で食品を作る際に食品に付着してしまう可能性があります。この場合食中毒ということになります。ケーキを食べて感染することもありうるわけです。

Q3. 効果的な予防対策や治療法を教えてください。

A3. 普通感冒に対しては手洗い、うがいはもちろんですが、むやみに手を鼻や口にふれないこと。食事の際は必ず手を洗うこと。マスク・部屋の加湿は鼻粘膜の免疫を保つために重要です。食品としてはビタミン B/C を摂取することも大切です。普通感冒の特効薬はありませんが、咳止め・鼻水止め薬剤の対症療法で症状は軽減されます。漢方薬で自己免疫細胞を活性化させる方法もあります。

インフルエンザに対しては、普通感冒の予防法すべてにおいてある程度は有効です。また、インフルエンザワクチン接種で抗体を産生させることも有効です。当院では病院全体の免疫力を向上させるため、職員全員にワクチンを接種しています。高齢の方は、ワクチンによってインフルエンザの重症化を防ぐ効果があります。ワクチンでインフルエンザ脳症が予防できるかどうかは残念ながら不明です。なお、小児の場合は、ワクチンを接種するよりも実際にインフルエンザに罹患した方が高い免疫力が形成されるという説もあります。成人の場合、インフルエンザの治療薬としてタミフルとリレンザの 2 種類があり、共に発熱期間を減少させます。小児の場合のタミフル投与と異常行動との因果関係は明らかではありませんが、10 歳代の方は投与禁忌になっています。

ノロウイルス感染の予防は、経口・飛沫・空気感染の 3 経路を防ぐことが必要ですが簡単ではありません。まず手洗い、むやみに手を鼻や口にふれないこと。家族の誰か(ノロウイルス感染者)が嘔吐したら漂白剤(ブリーチなど)を希釈した雑巾で二度拭きし、しっかり拭き取るること。その際、マスク・手袋を装着すること。家族の誰か(ノロウイルス感染者)が下痢をした場合、トイレ、水道蛇口を漂白剤で拭き取るということが大切です。

ノロウイルスの特効薬はありません。若い人は、2-3 日で自然治癒しますが、整腸剤を使用することで腸内環境の正常化を早めることができます。下痢止めはウイルスの排出を妨げ、治癒を遅らせてしまいます。高齢の方は、脱水をきたしたり、誤嚥性肺炎をきたす場合があります。経口摂取が十分できない場合は入院させた方がいいでしょう。



健康寿命を延ばす主役は患者様御自身です。
医師は健康を目指す良きパートナーとなりますので、
ご不明な点があればお気軽にお尋ね下さい。

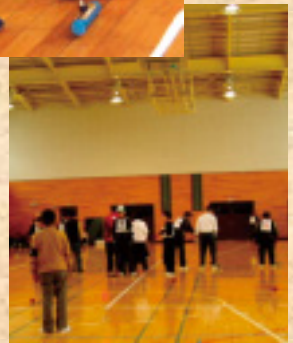
第19回 すこやかゲートボール大会 慶友会 理事長杯争奪

今年で第19回を迎えた すこやかゲートボール大会は、平成20年1月8日(火)・9日(水)の2日間に亘り青雲小学校にて開催されました。

1日目に予選会・2日目に本戦となるトーナメント戦が行われ、両日共に白熱したゲームが繰り広げられました!!

お昼に提供された、当院栄養課のスタッフが腕によりをかけて作った豚汁とごはんは「おいしい!」と大変評判で、おかわりする方もおられる程でした。

参加者のみなさんに大きなトラブルや怪我もなく、最後まで笑顔でゲームを楽しんでいた様子でした◎



優勝☆神居混成チーム

- 優勝☆神居混成チーム
 - 準優勝☆末広北斗チーム
 - 第三位☆JRLインポートチーム
 - ☆東豊フリストチーム
- おめでとうございます!!



お祝膳にはバーステーカードも添えられていますよ!



【栄養課よりお知らせ】
 ▽「お祝膳」の提供について
 目的:患者様のお誕生日を病院として特別なお祝膳でもてなしをし、患者様に入院生活を満足しただけでなく、内容を誕生日を迎える患者様への風食に、松花堂弁当箱を使用した特別メニューを提供する。
 ※治療は疾病に見合った内容です
 開始日:平成二十年一月一日
 ※第一回目は一月九日(水)実施※詳細につきましては当センター方法:一週間毎にお誕生日を迎えようとする患者様を取りまじめ、翌週お気軽にお越し下さい
 水曜日風食時に提供する。
 ▼一月二十三日(水)に入院患者様のご協力の下、北海道新聞社の取材を受け、去る一月三十日(水)の朝刊にて掲載されました。
 ▽「桃会席」の実施について
 平成二十年二月二十六日(火)の風食にて、立春及び桃の節句をイメージした桃会席を実施します。
 (小鉢:お造り・焼物・箸休め・蒸物・留碗 甘味の計七品を予定)

旭川栄養士会
 平成二十年二月二十日(水)
 「栄養課の環境整備」
 第二十八回道北インスリン療法研究会
 平成二十年三月十九日(水)
 「糖尿病性腎症から透析導入した患者のQOLの向上に向けて」
 共に関管理栄養士 近江 沙矢子
 今後とも新着情報を
 随時お届けしてまいります



【糖尿病・生活習慣病センターよりお知らせ】
 ▽生活習慣病教室開催のご案内
 患者様はもちろん、ご家族始め生活習慣病に関するお話を聞きにきた方ならばごなたでもご参加いただけます。個別の栄養相談もお受けします。
 毎週火曜日:管理栄養士
 水曜日:医師・看護師
 ・糖尿病療養指導士
 ※水曜日は交代制になっております
 ※詳細につきましては当センター
 【学会・講演会等報告】
 ▼第三十二回リザーバー研究会
 平成二十年一月十二日(土)
 「末梢ルートキープ困難な肝硬変症に対するCVリザーバー留置」
 看護師 伊藤舞

外来診療担当医師シフト表

		月	火	水	木	金	土
前	内科	武田寛樹 (循環器・内科)	大崎能伸(呼吸器) 旭川医大第一内科	武田寛樹 (循環器・内科)	武田寛樹 (循環器・内科)	豊嶋恵理(呼吸器) 旭川医大第一内科	武田寛樹 ／平井克幸
		平井克幸 (血液・内科)	馬場勝義 (一般内科)	平井克幸 (血液・内科)	馬場勝義 (一般内科)	平井克幸 (血液・内科)	馬場勝義 ／横田欽一
		鈴木まゆみ (呼吸器・内科・漢方) 11:30まで	鈴木まゆみ (呼吸器・内科・漢方)	横田欽一 (消化器・内科)		旭川医大第一内科 派遣医師(循環器)	
		横田欽一 (消化器・内科)	横田欽一 (消化器・内科)	鈴木まゆみ (呼吸器・内科・漢方)		鈴木まゆみ 横田 欽一	
	外科	工藤浩市	工藤浩市	工藤浩市	工藤浩市	工藤浩市	工藤浩市 隔週
	整形外科	井上謙一	加藤裕幸 慶応義塾大学整形外科	井上謙一	井上謙一	井上謙一	井上謙一 隔週
	婦人科				佐久川直子 旭川医大産婦人科		
	眼科				旭川医大眼科 派遣医師		
	糖尿病・生活習慣病 センター	岩島保法	岩島保法	岩島保法	岩島保法	岩島保法	岩島保法 ／岡田瑞穂
		岡田瑞穂	岡田瑞穂	岡田瑞穂	岡田瑞穂	岡田瑞穂	
肝臓病センター	長谷部千登美	後藤賢一郎	長谷部千登美	後藤賢一郎	長谷部千登美	長谷部千登美 ／後藤賢一郎 ／富永吉春	
		紀野修一 旭川医大第二外科	後藤賢一郎	長谷部千登美	後藤賢一郎		
漢方外来				村主明彦予約制 (鈴木まゆみ)			
甲状腺外来						島袋嘉修第四土曜 島袋医院	
後	内科(前半)	横田欽一	岡田瑞穂	横田欽一	岩島保法	武田寛樹	
	内科(後半)	石黒俊哉 (腎臓・内科)	鈴木まゆみ	長谷部千登美 ／後藤賢一郎	鈴木まゆみ	鈴木まゆみ	
	整形外科		★加藤裕幸 慶応義塾大学整形外科				
	漢方外来				村主明彦予約制 北里研究所 東洋医学総合研究所		



- ※ 各医師の都合により診察日・時間等の変更がある場合がございますので、どうかご了承下さい(受診の際は事前にお問い合わせ下さい)
- ※ 土曜日の診察医師は交代制となっております
- ※ 出張医・派遣医は青文字で記載しております
- ※ ★印の整形外科外来 加藤医師は16時までの診察となります
- ※ 上記のシフト表は平成20年2月1日現在のものです



医療法人慶友会
吉田病院

内科・循環器科・呼吸器科・消化器科・外科・整形外科
歯科・口腔外科・リハビリテーション科・放射線科・眼科

月・木 8:30~19:00
火・水・金 8:30~18:00
土・日 8:30~13:00

旭川市四条西四丁目

TEL (0166) 25-1115

http://www.keiyukai-group.com

