

ゆりの花たより

2018
vol.40

電子カルテシステムの運用を開始して	2	第34回 守谷ハーフマラソンに参加して	3
人間ドック受診の目的について	2	第12回 栄養管理室フレッシュコラム	4
乳がんについて学ぼう	3	第26回 リハビリ元気通信	4



電子カルテシステムの運用を開始して

病院長 城賀本 満登

当院は昨年(2017年)11月27日から電子カルテシステムの運用を開始しました。採用されたシステムは他の病院ですでに多くの使用実績があるものであり、その運用ノウハウには十分な蓄積がありましたが、間違いの許されない診療現場で、個人情報保護に留意しながらシステムを実際に運用するにあたってはおよそ1年程度の準備期間を必要としました。

電子カルテが、これまでのいわゆる紙カルテと比較して最も優れている点は、病院全体で患者様の情報を容易に共有できるという点かと考えます。病院内には外来、病棟などの直接診断、治療にあたる部門以外に、検査部門、手術部門、リハビリ部門、医事会計部門、医療相談部門、予約管理部門など多くの部門があります。患者様の診療をより迅速、正確に行うためには、これらの部門に所属する多職種の専門家が情報を共有する必要があります。システム導入の目的はここにあります。患者様におかれましてはシステム導入に伴い、戸惑われる方もおられるかと存じますが、こういった点をご理解いただき、何卒よろしくお願い申し上げます。



人間ドック受診の目的について

健診センター長 齊藤 巧

人間ドック受診の目的は主に①個人の病気の早期発見と、②個人の病気の予防です。言い換えると①症状のない段階で生命や生活の質に大きな影響を及ぼしうる病気(癌など)を発見し治療に繋げることと②近い将来に生命や生活の質に影響を及ぼしうる病気(心疾患や脳卒中など)を引き起こすと考えられる異常を検査で発見し、生活習慣の問題点を洗い出して病気を予防することとなります。

さて、当院を含め人間ドックの判定ではA(異常なし)、B(軽度異常だが問題なし)、C(経過観察または要再検)、D(要受診、精密検査または治療が必要)、E(既に治療中)などが用いられていますが、ドックを受診した際、想像以上に厳しい判定や多くのコメントが書かれていて、戸惑われたことがある方も多いと思います。

その理由の一つには、早い段階での異常の察知に重きを置くため、人間ドックでの判定基準は通常の診療よりも厳しい基準が用いられています。例えばLDL(悪玉)コレステロールは、通常の診療では140mg/dl以上で異常ですが、ドックの判定では120未満がA、120~139までがB、140~179までがC、180以上がDと判定され、120未満が推奨されます。なぜLDL(悪玉)コレステロールがより低いほうが良いかというと、高いほうが動脈硬化の進展が進みやすく、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まるからです。ただその方にとっての適正なLDL(悪玉)コレステロールの値がどこにあるかは他の動脈硬化の危険因子(高血圧、糖尿病、肥満、喫煙など)の有無によって異なります。他に複数のリスクのある方であれば、より厳格に下げることが望ましいし、そうでなければ多少高めで、BやCの判定でも問題はない場合もあるということになります。

人間ドックの存在意義は、受診される方々人の健康状態の維持の一助となることですから、個々人の年齢、既往歴、生活歴などさまざまな背景により、目標とすべき適切な検査値は異なることがあります。受診者の方はその意味を正しく理解され、今後の生活に生かしてゆかれることが重要で、私たちはよりわかりやすい解説を心がけていきたいと考えています。



医療について知りたいことや疑問に思っていること、ありませんか?

乳がんについて学ぼう

外科科長 渡辺 基信

乳房は出産時に乳汁を分泌する乳腺が存在する大切な器官であり、乳腺組織は乳汁を分泌する小さな腺房が集まつた小葉とそれをつなげる乳管からできています。がんが小葉や乳管の内腔にとどまっているものを非浸潤がん、その外に出ているものを浸潤がんといいます(図1)。

日本人女性が生涯に乳がんを患う割合は15人に1人と言われています。また、乳がんになる割合は30代から増加し、40~50代で最も多くなっています。

乳がん検診の検査はマンモグラフィと超音波検査が基本です。厚生労働省では40歳以上の女性には2年に1回のマンモグラフィ検診を勧めています。ただ若い方は乳腺が発達しているためマンモグラフィでは読影が難しいことが多く(高濃度乳房)、超音波検査も受けすることが勧められます。ただ超音波検査は検査に時間がかかり、また良性と考えられる病変も拾ってしまうため、検診には不向きという考えもあります。

乳がんの治療には手術療法・ホルモン療法・化学療法・放射線療法があります。手術においては、従来は乳房切除が必要だった大きさの乳がんも、近年術前化学療法で縮小させて乳房温存手術を施行するとなっています。乳房温存手術の場合、再発予防のために残存乳房に放射線照射をすることが一般的です。また再建手術も保険適用になり近年増加しつつあります。

がんにホルモン感受性がある場合は、ホルモン療法を施行します。一般的ながんの術後フォローは5年間ですが、乳がんは5年以上経過したあとでも晚期再発することがあり、最近は10年間フォローすることが多くなっています。

乳がんは早期に発見すれば治癒率の高いがんであり90%以上が治癒できます。

早期発見のためには月に一度のセルフチェックをするようにしましょう(図2)。何か変化を感じたら、検診時期を待たずして乳腺外来を受診することをお勧めします。しこりがあっても線維線などのような良性腫瘍の場合も多くあり、必ずしもがんとは限りません。

悩むことなく受診しましょう。

●20歳を過ぎたら、毎月1回の自己検診を始めよう
自分自身の胸の状態を覚えて、乳頭の形や乳頭、皮膚の状態の変化を見る。

見る
おこる
見れる
チェックするところ

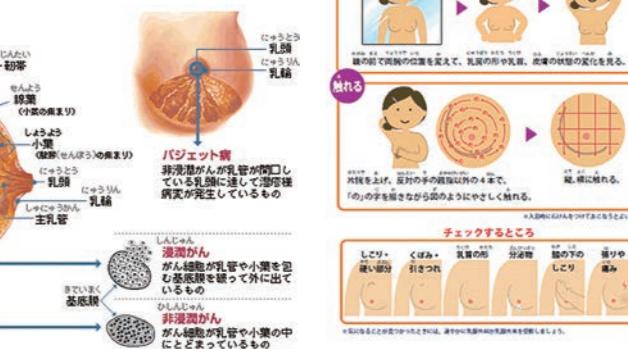


図1:乳癌.jp より

図2:特定非営利活動法人ホスピタ 医療啓発ネットワーク より

第34回 守谷ハーフマラソンに参加して

6F 山田 恵子



守谷ハーフマラソンに参加しました。10年前に1度だけ参加して以来仕事や趣味ばかりを優先しチャンスを逃してきました。今回のきっかけは小学1年生の子どものクラブ活動での参加が決まり、練習に付き合うなら目的が欲しく、私も参加を決めました。10月頃から予定や体調、気分に合わせ、1~3週間に1度と不規則に練習時間を持つようになりました。10年前は若さと勢いでゴールを目指せましたが、今回は練習の最長距離の8キロを超えてからは、気持ちと体力に余裕がなくなり、衰えずらを感じました。認めたくない悔しさから前へ前へとただ重たい足を延ばすのに精一杯でした。そんな中、一緒に走っていた50代の男性から「ファイト」と、7、80代のバニーガール姿の女性が路上から「がんばれー」と、更に幼児の兄弟とそのママからハイタッチを求められた瞬間でしたが、見知らぬその人たちへ心から感謝しました。今、日常に戻り、「私の仕事の役割である普段面識のない妊産婦と、その家族との関わり方はどうだろうか」「どのような影響を与えているのだろうか」を考えさせられ、見直す機会となりました。今回思うような記録を残せなかつた悔しさをリベンジしたいと、密かに闘志を燃やしています。



食中毒とは?

食中毒とは、食中毒を起こす細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛・発熱・吐き気などの症状が出る健康障害のことを言います。食中毒の原因によって、起こる症状は様々です。細菌による食中毒が多く出るのは、気温が高く、細菌が育ちやすい6~9月にかけてですが、ウイルスによる食中毒は冬に流行します。食中毒を引き起こす細菌は、土の中や水、ヒトや動物の皮膚や腸の中にも存在しており、特別な菌というわけではありません。その為、菌の付いた手をよく洗わないで食品を触ったり、料理した物をそのまま長い時間放置しておくと、細菌が増えてしまうので注意が必要です。

アニサキスについて

アニサキスとは寄生虫の一種で、長さ2~3cm、白い糸状のような姿をしており、サバ、イワシ、サケ、イカなど魚介類に寄生します。主に魚介類の内臓に寄生し、宿主の魚介類が死ぬと内臓から筋肉(身)へ移動します。アニサキスの寄生している魚介類を食べることで、アニサキスが胃壁や腸壁に刺して食中毒(アニサキス症)を引き起します。



予防方法

- 新鮮な物を選び内臓は取り除く
- 十分な加熱
- 目視で確認
- 冷凍保存(-20℃以下、24時間以上)
- 小さく・細かく切る(細かく切ることでアニサキスが切られ、感染性が無くなります)
- ※酢、塩漬け、わさびなどでは死滅しないので注意!!!
- ※十分な加熱・冷凍することによって死滅します

また、良く噛んで食べることでもアニサキスの食中毒を防ぐことが出来るので、生魚を食べる時は、いつもよりしっかりと噛むことを意識して食べましょう!

主な食中毒の種類

名前	主な原因食品	菌の特徴	予防法
ウエルシュ菌	水や土壤、食肉加熱調理品(カレー、シチューなど)	大量調理食品(酸素が少ない中で増殖)	●十分な加熱調理 ●加熱食品は短時間冷却・低温保存 ●調理後は早めに食べる
カンピロバクター	食肉(特に鶏肉) 飲料水	ベットを含むあらゆる動物に分布	●生食と調理した肉類は別々に保存 ●十分な加熱、飲料水の煮沸
サルモネラ	鶏卵、食肉(特に鶏肉)	家畜、ベット、河川や下水等にも分布	●食肉類の生食は避ける ●卵は冷蔵保存、十分な加熱
黄色ブドウ球菌	手作りおにぎり、サンドイッチ等	ヒト、動物の化膿創、手指、鼻咽喉等に分布	●手指に傷、化膿創のある者は調理の取扱い禁止 ●手指洗浄消毒

厚生労働省ホームページ:平成28年食中毒発生状況(H29 3/22確定値)より

リハビリ元気通信

第26回 握力が低下すると…?



人間の握力と健康は大まかに比例するという研究結果があります。さらに、最近では握力と認知症との関連も研究されています。

日頃から運動習慣があり、筋肉ムキムキなのに、握力が極端に弱いということは考えにくく、リハビリでも「総合的な体力の指標」として握力を測定することがあります。



握力が低下すると…

- 水道の蛇口が開けにくくなる。
 - 雑巾が固く絞れない。
 - ペットボトルの蓋があけられない。
 - 重たい荷物を持ち続けられない。
- など、日常生活にも支障をきたします。

握力は30-40代から下降し始めます。筋力が衰えていくことは仕方がないことです。大切なのは衰えていくスピードを遅くすることです。

テレビをみながら、指をグーパーと動かすだけで握力の低下予防につながりますよ。

「もう年だから…」 いいえ、年だからやるのです!

第27回もお楽しみに!