

JCI 認定病院



埼玉医科大学のミッション

January 2016

35号

埼玉医科大学

<http://www.saitama-med.ac.jp/kokusai/index.html>

国際医療センターニュース

SAITAMA MEDICAL UNIVERSITY INTERNATIONAL MEDICAL CENTER NEWS



CONTENTS

- | | |
|--------------------------------|--|
| 2P 院長新年挨拶 | 11P 腰痛との付き合い方 その3：リハビリテーションセンター |
| 3P 診療科の紹介：内分泌内科・糖尿病内科 | 12P ホスピタル・トイキャラバンを開催しました：
ボランティア委員会 |
| 4P 診療科の紹介：口腔ケア（歯科・口腔外科） | 13P ピエロが入院中の子供たちを訪問しました：
ボランティア委員会 |
| 5P 平成27年度新人ナース父母会を開催しました：看護部 | 14P 私の時間：娘と過ごす休日
私の時間：自転車と私 |
| 6P お薬の豆知識：薬剤部 | 15P 第7回市民公開講座（報告）
次回の市民公開講座（お知らせ）：市民公開講座実行委員会 |
| 7P 放射線は手術でも利用されています：中央放射線部 | |
| 8P 心臓超音波検査(心エコー)について：中央検査部 | |
| 9P 相談室のご案内：総合相談センター、がん相談支援センター | |
| 10P バレンタインデーとチョコレート：栄養部 | |

当院は平成27年2月7日に大学病院としては日本ではじめてJCI(国際病院評価機構)の認定を受けました

埼玉医科大学のミッション～Your HAPPINESS Is Our HAPPINESS～あなたの幸せが私達の幸せです

新年のご挨拶

より安心できる病院を目指して

病院長 小山 勇



2016年の新年を迎え、謹んでお慶び申し上げます。

昨年はラグビーワールドカップにおける日本チームの驚異的な活躍、スケートの羽生選手の史上最高得点、日本男子体操の団体優勝、そして2人の日本人ノーベル賞受賞など、日本人のグローバルな活躍が目立った年でした。特に物理学賞の梶田隆章さんは川越高校出身であり、生理学・医学賞の大村智さんは北本にある北里研究所メディカルセンターの創設者であり、ともに埼玉県とゆかりのある方で、とても身近な出来事を感じました。

早いもので、国際医療センターは今年で設立10年目を迎えようとしています。昨年国際的に活躍された方々のように、私たちも国際的に通用する施設になりたいと強く思ってきました。そのために、昨年の2月に国際病院評価機構（JCI）の病院評価を受け、日本の大学病院では初めての認証を受けました。このJCIは医療安全や医療の質が確保されているかを世界基準で審査するものです。地域の皆様が安心して国際医療センターにかかれるように、毎日職員一同、努力していますが、私たちの日頃の努力が世界基準で評価されて本当に嬉しく思っています。この認証は3年毎に更新がありますので、これに驕ることなく、継続的により高い品質の医療を提供できるように、さらに邁進していくつもりです。

早いもので、国際医療センターは今年で設立10年目を迎えようとしています。昨年国際的に活躍された方々のように、私たちも国際的に通用する施設になりたいと強く思ってきました。そのために、昨年の2月に国際病院評価機構（JCI）の病院評価を受け、日本の大学病院では初めての認証を受けました。このJCIは医療安全や医療の質が確保されているかを世界基準で審査するものです。地域の皆様が安心して国際医療センターにかかれるように、毎日職員一同、努力していますが、私たちの日頃の努力が世界基準で評価されて本当に嬉しく思っています。この認証は3年毎に更新がありますので、これに驕ることなく、継続的により高い品質の医療を提供できるように、さらに邁進していくつもりです。

国際医療センターは多くの患者さんのご支援のもと、私たちが得意とする、がん、心臓病、脳卒中を含む救命救急の各領域において日本を代表する施設となってきたと自負しています。実際、各疾患の手術数や放射線治療数などにおいては、いずれも日本のトップ5、あるいはトップ10に入る数の患者さんを治療しています。国際医療センターを受診された患者さん一人一人がさらに満足できるように、職員一同精進したいと思っています。

今、国は地域における病院の機能分化の推進に取り組んでいます。地域の中で医療施設がそれぞれの役割を分担し、さらなる協力体制を構築することが求められています。私たちは、直ちに命にかかわるような超急性期の疾患の先進的な治療を得意として

おり、近隣の地域はもちろん、埼玉県全域をカバーする高度急性期医療施設です。限られた入院ベッドを上手く利用して、私たちの知識や技量で助かる患者さんを一人でも多く診たいと思っています。そのためには今まで以上に地域の医療施設と協力体制を築き、円滑な継続的ケアを地域内で確立していきたいと思っています。当院の得意とする治療が一段落した後は、地域の医療施設の先生方をお願いすることが原則となりますが、地域の先生方と連携して患者さんが安心して社会復帰できるように最大限の努力をするつもりです。

また、毛呂にある埼玉医科大学病院とはお互いに補完しあう強固な協力体制を築いています。がん、心臓、脳卒中の診断と治療、さらに救命を要するような救急は、当院が主として担当しています。それ以外の消化器、呼吸器、泌尿器系の臓器障害や難病、眼疾患、産科、小児科などは大学病院で担当します。必要に応じ、治療後の経過観察などを含めて大学病院に転院あるいは受診していただくことができますが、電子カルテは共有して緊密な連携をとっていますので、どうぞご心配なされないようお願い申し上げます。

いろいろな点で、患者さんにはご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、どうか忌憚のないご意見を頂ければ幸いです。少しでも地域の皆様に、そして日本の医療に貢献できる病院にしていこうように、全職員をあげて切磋琢磨していく所存です。

年始にあたり、改めて皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。



糖尿病は、インスリンの作用不足による慢性高血糖状態を主徴とする代謝疾患群です。

大きくは1型糖尿病と2型糖尿病に分けられますが、それ以外にも他の疾患による影響や薬剤などにより高血糖状態が引き起こされる場合があります。

埼玉医科大学国際医療センターでは、心臓血管外科の手術が势力的に行われておりますが、その約半数の患者さんが糖尿病を合併しています。

血糖コントロールが不良だと、感染に弱くなってしまったり、傷の治りが悪くなることがあり、手術が出来ないこともあります。

また、がんの治療でステロイドを使用したり、抗がん剤の中にも血糖を悪化させてしまう薬があるため、当科が血糖コントロールに協力して治療にあたっています。

糖尿病は自己管理が大切であり、当科は毛呂山町にある埼玉医科大学病院の内分泌内科・糖尿病内科とも連携を密にしており、糖尿病の自己管理を学習する場として、そちらで行っている『糖尿病教室』や『糖尿病教育入院』のご紹介もさせていただいております。月1回開催している『糖尿病教室』では、1日で食事療法・運動療法・薬物療法・日常のケアなど糖尿病についての基礎知識が学べます。また、1週間入院して行う『糖尿病教育入院』では、更に詳しく糖尿病について学べることと併せ、合併症についても検査等を受けることによって評価できます。

糖尿病の合併症は糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害、心筋梗塞、脳梗塞、がんなど多岐に渡ります。当科は、当院の他の診療科、並びに埼玉医科大学病院の全診療科との強固な連携により、親身な糖尿病治療を行ってまいります。

※糖尿病教室、教育入院に関する問い合わせ：

心臓病センター外来

糖尿病教育入院はこんな方々におすすめです。

- ＊ はじめて糖尿病と診断されたので、糖尿病の事を知りたい。
- ＊ 以前から糖尿病治療しているけど、糖尿病についてわからない事があるので知識をつけたい。
- ＊ 知識の再確認をしたい。
- ＊ 合併症の進み具合を確認したい。
- ＊ 糖尿病食を体験したい。
- ＊ 運動療法について知りたい。
- ＊ 普段の生活の問題点を確認したい。
- ＊ 手術前に糖尿病治療が必要といわれたが、入院中に血糖コントロールも糖尿病勉強も両方行いたい。
- ＊ 家族の糖尿病の状態が心配なので入院して調べてほしい。

埼玉医科大学病院（本院：毛呂）で行っています。詳しくは「心臓病センター外来」にお問い合わせください。



糖

病

室

尿

教

室

● 講義時間：10:00～15:00
● 場所：埼玉医科大学病院（本院：毛呂）丸木記念館 7階 会議室Aなど

《内容》

- ・糖尿病と合併症
- ・くすりの種類とその注意点
- ・3つのお皿～バランス食のすすめ～
- ・ランチタイム
- ・やってみよう！
- 今日からできる食事療法！
- ・運動療法
- ～日常の生活に少しの運動をプラスしましょう～
- ・考えよう!!血糖値（血糖測定）
- ・日常生活のケア&足のお手入れしませんか？

★見て納得!食べて満足!～バランス食の体験～

管理栄養士・調理師で作ったおいしいランチをご用意しています☆（お食事代お一人 1,000円+税。）
別途、資料・講義代がかかります。）
※保険、埼玉医科大学病院（本院）受診歴により参加費用が異なります。

診療科の紹介

周術期口腔機能管理

口腔ケア（歯科・口腔外科）

診療部長 坂田 康彰

当科の特徴

歯科・口腔外科とは、「歯科」とは付いていますが、いわゆる一般の歯科医院とは異なり、歯を削る、入れ歯を作る等の歯科治療はあまり行っておらず、顎の骨折の整復手術や腫瘍の摘出手術、身近なところでは親知らずの抜歯など顎・口腔系の外科的処置を専門に行う診療科です。

当科は、当院に入院される患者さん、あるいは化学療法・放射線療法などで通院される患者さんの口腔の健康維持を主目的に設置され、手術や入院管理などの外科的知識を生かして口腔衛生管理、及びそれに付随する外科的処置により入院前から退院後までの口腔ケア（周術期口腔機能管理）をメインに行いながら、救命救急科とも連携して外傷などで緊急入院された方の骨折の治療・手術なども行っており、本年度（平成27年度）からは保険診療がスタートし、口腔外科医1名、歯科衛生士1名で本格的な診療にあたっております。

口腔ケアとは

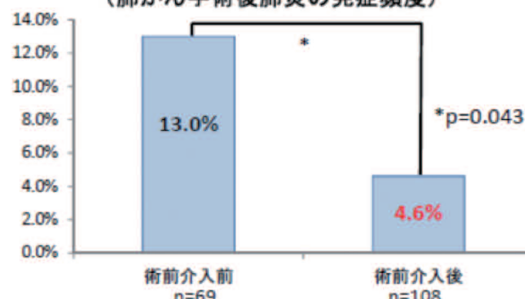
口腔ケアとは、口腔の疾病予防、健康保持・増進、リハビリテーション等により患者さんの生活の質の向上を目指した科学であり技術です。口腔ケアを本格的に導入した多くの病院で、入院中の肺炎などの合併症が減り、術後の早い時期に経口摂取が開始されることで回復が促進され早期退院につながるといったデータが近年報告され始めています（表1）。

口腔ケアには専門家による専門的口腔ケアと、日常生活の中で本人や家族（介護者を含む）が行うセルフケアがありますが、口腔ケアの基本はセルフケアです。高齢者、軽い認知症の方、障害者の方などに対しては、日常的に行われている生活への支援、例えば、歯を磨くことや食事をするための介助は、専門職でなくても可能であり、本人、ご家族の方、介護者でセルフケアが行えます。私たちは、入院中あるいは通院加療中の患者さんの専門的な口腔ケアを実施し、近隣の歯科医院（かかりつけ歯科医院）とも連携して患者さんへの動機づけや、ご自身、ご家族がセルフケアを行えるような口腔内の環境をつくることを目指しています。

近隣歯科医院との連携

当院の場合、入院日、手術日をもって設定する計画入院が多く、入院

＜歯科医師の術前・術後の口腔ケア等の介入による効果＞
（肺がん手術後肺炎の発症頻度）



（岡山大学周術期センターより提供）

表1 口腔ケア介入による肺炎発症抑制効果

まで数週間から1カ月程度の期間があり、当院では入院前の歯科医院受診を積極的に促しています。当科でも、ご依頼があれば入院前に口腔内をチェックさせていただきますが、その段階で問題が見つかったとしても、抜かずに治療可能な歯を時間的關係で抜歯せざるを得ないなど、残念な状況になる場合があります。かかりつけ歯科医院に普段から通院し、定期的にメンテナンスを受けていることが理想ですが、そうでなくても、当院での加療が決まった段階で、極力早く歯科医院を受診することをお勧めします。かかりつけ歯科医院がない患者さんは、当科に早めに受診していただければ口腔内を精査し、必要に応じて近隣歯科医院をご紹介させていただき、入院前に処置についての連携を図り、入院中は当科で管理し、退院後にご紹介した歯科医院に定期的に通院できるよう努めております（図1）。近隣歯科医院との連携は、理想的な周術期口腔機能管理には欠かせません。

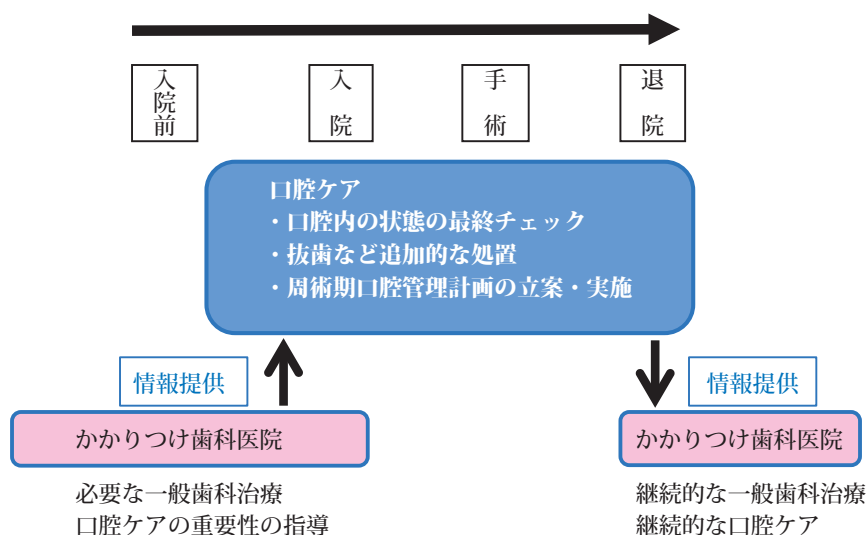


図1 近隣歯科医院との連携のイメージ

平成27年度新人ナース父母会を開催しました

看護部

看護師長 飯島 哲子

平成27年11月7日（土）、看護部では昨年度に引き続き第2回の新人ナース父母会を開催しました。

昨年4月に入職した新人看護師の家族を招待したところ、昨年度に比べ倍以上の家族が来院されました。遠方からわざわざお越し頂いた家族も多く、この場をお借りして感謝申し上げます。

当日は、病院長の挨拶からスタート。看護部長挨拶、病院紹介、職場訪問、新人看護師の4月からの成長をまとめたムービー鑑賞、新人教育の説明と盛りだくさんの内容で行われました。

懇談会では、職場の看護師長や副看護師長、看護主任、教育担当者も参加し、家族の方々が職場での我が子の様子に熱心に耳を傾ける姿が印象的でした。職場訪問では、新人看護師と家族と一緒に記念写真を撮影。その写真は我が子からの手紙と共に記念品として家族に贈呈しました。家族の方々からは思わぬサプライズに喜びの言葉をたくさん頂戴しました。これからもご支援頂く方々に感謝の気持ちを

忘れずに看護に取り組んでまいります。

家族からの感想・ご意見

- ・「遠方なので参加を迷いましたが、参加させて頂き本当に良かったと思います。職場での様子をスタッフの皆様より聞かせてもらい安心しました。我が子が努力する事を後押ししますが、今後も見守って頂ければと思います。」
- ・「娘の働いている姿を見ることが出来て本当に嬉しく思います。このような企画をたてくださり感謝致します。厳しい職場ですが先輩方の笑顔にホッとしました。」
- ・「時間とお金をかけて来たかいがありました。すばらしい施設とスタッフに恵まれ働いている娘の姿に大変安心しました。私と娘の選択は間違っていなかったと確信もできました。これからもどうぞよろしくお願いいたします。」



職場のスタッフと一緒に記念撮影



当院教育担当者からの説明の様子



看護師募集中!!

最も環境の整った大学病院で、
地域に密着した高度な医療に貢献しませんか。

※病院見学、インターンシップ、いつでも大歓迎!! Facebookも更新しています!
詳しくはQRコードより

看護師求人ホームページ <http://www.saitama-med.ac.jp/hospital/nurse>

看護部 Facebook ページ <https://www.facebook.com/smu.nurse>

埼玉医科大学 総務部 人事課

0120-61-1181

TEL: 携帯の方 049-276-1115



寒いが続いていますが、体調はいかがでしょう？この時期は、いつも薬を飲まない方も、風邪やインフルエンザなどで薬を飲む機会が増えるかと思います。今回は、皆さんが普段食べたり、飲んだりするものと薬の相性についてお話したいと思います。



お薬の吸収

皆さんが飲まれる薬の多くは小腸という臓器で吸収され、血液の中に入り患部まで運ばれ効果を発揮します。口から飲んだ薬は食道、胃を経て小腸にたどり着きます。ここまでの道のりで、普段皆さんが食べたり飲んだりする食品と一緒にすることがあります。薬が他の食べ物や飲み物と一緒にすると効果が悪くなることや強くなることがあるので、一部を除き、薬は『食後30分に服用して下さい』となっています。

抗生剤と飲食物の相性は？

特にこの時期は肺炎等の感染症にかかり抗生物質を処方されることがあるかと思います。多くの抗生物質に相性の悪い食べ物、飲み物があるので注意が必要です。なかでもカルシウム、マグネシウム、鉄といった金属イオンを多く含む食品、医薬品との相性が悪いです。多くの抗生物質は小腸で吸収されます。小腸で吸収される前にカルシウムやマグネシウム、鉄とくっついてしまうと、小腸から吸収されにくい化合物になってしまい効果が弱くなってしまいます。

注意が必要な薬と飲食物の主な組み合わせ

飲食物	薬
グレープフルーツジュース	降圧薬（カルシウム拮抗薬） 一部の抗がん薬
牛乳、硬水	抗生物質
鉄剤サプリメント	
納豆、クロレラ、青汁	ワルファリン

胃薬や吐き気止めと飲食物の相性は？

医師から処方されるお薬やドラッグストアで市販されている薬の多くは、食後30分に服用する記載があります。しかし、吐き気や二日酔いで食事がとれないこともあるかと思います。胃薬や吐き気止めの多くは食事に影響することが少ないので、頓服薬として飲まれる場合は症状が出た時に服用してかまいません。

薬とグレープフルーツとの相性

先ほどは薬の吸収についてお話ししましたが、薬が体内からなくなる際、薬を分解する過程を邪魔してしまう飲食物があります。グレープフルーツ（ジュースも含む）がその代表です。血圧を下げる降圧薬や抗がん剤の一部が影響を受けます。グレープフルーツを食べたり飲んだりしてしまうと、薬が代謝されにくくなり、効果が強く出てしまうことがあり、危険です。



今回のお話はあくまで一部の薬のお話です。よくある質問の中にお酒との飲み合わせを心配している患者さんがいますが、アルコールも薬と相性の悪い飲食物の一つです。夜にお酒を飲む方は夜の薬を朝にずらしてもらうなど、主治医や薬剤師にご相談ください。

薬は一般的にコップ一杯の水（180ml）で服用するのが推奨されています。

薬を服用する際には医師、薬剤師の説明をしっかりと聞き、用法用量を守り正しく服用しましょう。

～カテーテル治療での放射線～

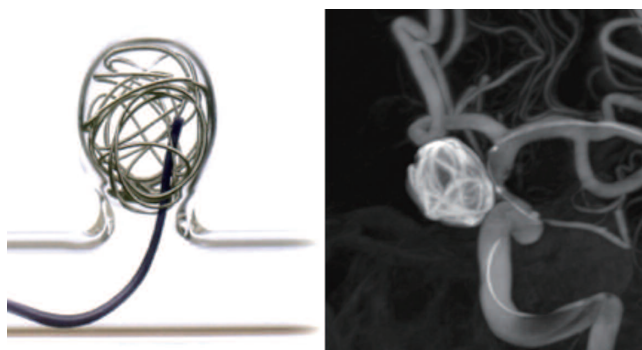
診療放射線技師 駒形 一成

◆血管内治療での放射線役割

血管内治療(IVR: Interventional Radiology)とはカテーテルといわれる細い管を足の付け根や上腕などから血管内に挿入して治療を行う方法です。多くの場合局所麻酔で行うことができます。従来の手術とは異なり局所的な穿刺のため比較的体への負担が少なく、治療中はX線を利用した透視や撮影によりカテーテルを目的の病変部に正確に誘導することができます。また、同時に造影剤を使用することで血管を鮮明に映し出して治療を行います。

◆どんな種類の治療があるの？

血管塞栓術

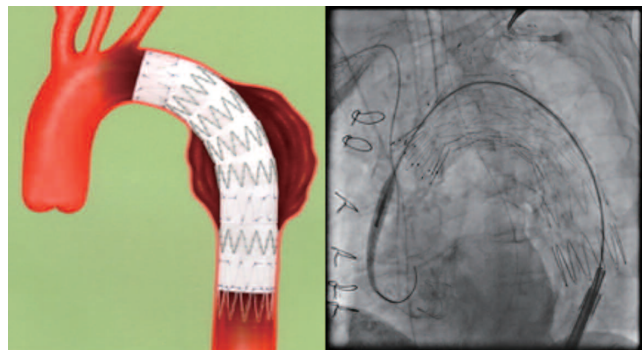


コイル挿入のイメージ コイル挿入後の血管造影画像
写真1. 脳動脈瘤に対するコイル塞栓術

動脈瘤、がん、外傷に伴う出血などに対してコイルをはじめとする各種の機器や器具、塞栓物質を使用することで血流を遮断し出血を防ぎます。

(写真1)

ステント留置術

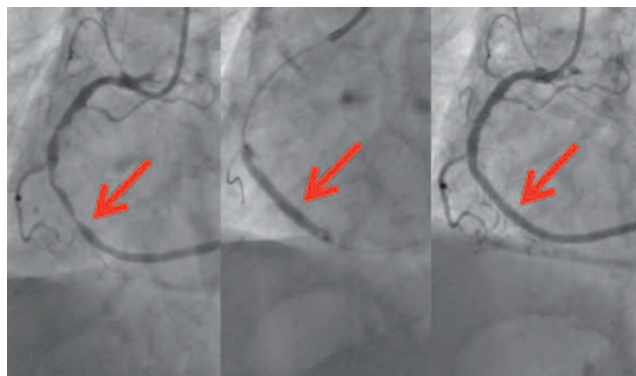


ステント留置のイメージ X線透視にてステント位置を確認
写真2. 胸部大動脈瘤へのステントグラフト内挿術

ステントという金属製で網目状の筒を血管内の狭窄病変に留置し狭窄の改善を図り、動脈瘤部位に留置することで瘤の破裂を予防します。現在、血

管の様々な病変に対応できるように色々な径や長さのステントがあります。(写真2)

血管拡張術

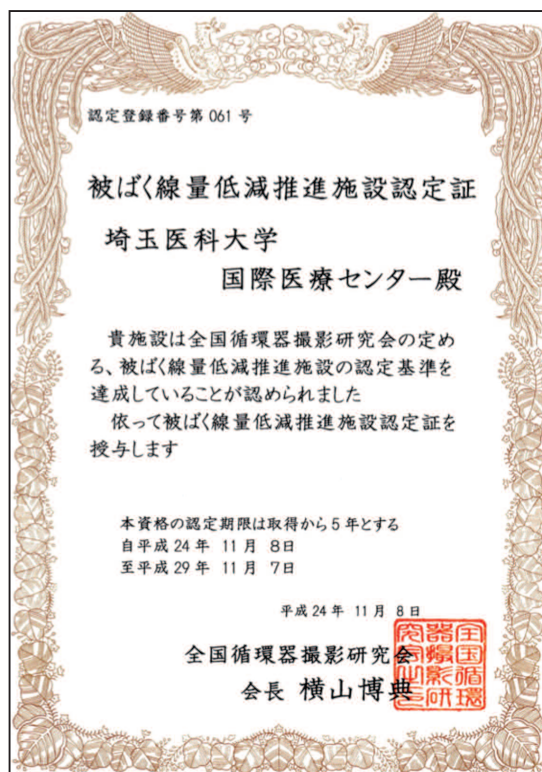


①血管の狭窄 ②バルーン拡張中 ③拡張後
写真3. バルーンを用いた心臓カテーテル治療

血管の狭窄や閉塞に対して、バルーンと呼ばれる風船付きの器具を用いることにより病変部の血管を拡張、血流の改善を図ります。(写真3)

◆被ばく低減への取り組み

当院では被ばく線量低減推進施設の認定を取得しており、被ばくの管理と低減化に努めております。



<超音波検査とは？>

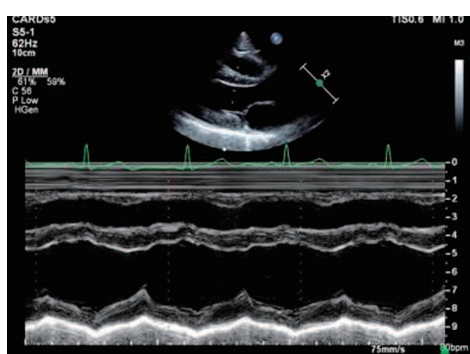
音には人の耳に聞こえる音から聞こえない音までさまざまありますが、検査では人の耳には聞こえない高い周波数域の音“超音波”を使用します。この超音波を使って身体のさまざまな部位を調べる検査を超音波検査と言います。

超音波は人体に無害と言われており、痛みを伴う事はありません。小児や妊婦さんでも安心して検査を受ける事ができます。

心臓超音波検査は心臓の検査の一つで、一般的には心エコー検査とも言います。

検査ではこの超音波を探触子と呼ばれる小型の装置から発信し、心臓から跳ね返ってくる超音波を元に画像が構築されます。

実際に動いている心臓が見えるため、現在の心臓の状態を知ることができます。これは心臓超音波検査の最大の長所です。



画像1 心臓が動いているのがわかります

<心臓超音波検査ではどんな事がわかるの？>

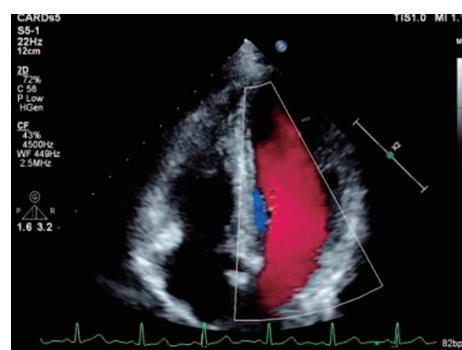
検査は主に心臓の形態評価と心臓の機能評価をおこなっています。

形態評価では、心臓の形や大きさ、心臓の筋肉の厚さ、心臓の中にある弁と呼ばれる部屋と部屋を仕切る扉のような構造物の形態などを評価します。これにより心臓の先天的及び後天的な構造異常や加齢、病気に伴う弁の変性などの有無がわかります。



画像2 心臓は部屋が四つに分かれています

機能評価では、心筋梗塞など心臓の筋肉が動けなくなった部位の特定や心臓の動きの程度、心臓の収縮の割合を計測したりします。また、血液の流れに色をつける事により血液の流れを見る事ができ、心臓内の異常血流や弁の変性に伴う狭窄や逆流を検出する事ができます。



画像3 心臓の中の血液の流れがわかります

このように心臓超音波検査では、現在心臓がどの位動いているのか、心臓の形態は正常か、血液の流れに異常がないかなどがわかります。

<心臓超音波検査の仕方は？>

上半身が見えるようにして、ベットに寝てもらいます。検査時は主に左側臥位になってもらい、小型の装置を胸の上から当てて心臓を観察します。検査時は、胸部が直接見えないと検査が出来ない為、脱着しやすい服装でお越し下さい。



検査では、超音波を透過させやすくするために、エコーゼリーと呼ばれる柔らかいゼリー状のものを塗布させていただきます。

心臓の描出具合には個人差があり、呼吸によって心臓が見えなくなってしまう場合があります。このような場合は呼吸のタイミングを合わせてもらいますのでご協力をお願いします。

検査時間は検査内容により15分～30分程度かかりますのでご了承下さい。

心臓超音波検査では食事制限などはありません。検査結果については担当医より説明があります。

相談室のご案内

総合相談センター、がん相談支援センター

ソーシャルワーカー 田村 順子

お気軽にご相談ください

「たとえ病気にかかったとしても、自分らしく生活をする」ができるように、患者さん、ご家族のお話やお気持ちを十分に伺いながら、一緒に考えていきます。また、必要に応じて院内の医師、看護師、その他のスタッフや、地域の医療機関、往診医、訪問看護師、ケアマネージャー、社会福祉機関等と連携を図りながら、患者さんにご家族の暮らしを支援します。

また、がんに関する情報やがんの治療について知りたい、今後の療養や生活のことが心配など、がんの医療にかかわるご質問やご相談を、当院かかりつけの患者さんやご家族および地域の方々からお受けしています。

現在、総合相談センター、がん相談支援センターでは、ソーシャルワーカー6名、退院調整看護師2名の8名で活動しています。

例えばこんな時…

- ◇医療費や生活費のことが心配
- ◇病気との付き合い方はどうしたらよいの？
- ◇仕事、学校についての不安
- ◇療養生活について不安がある
- ◇医療機関・福祉施設の情報が知りたい
- ◇セカンドオピニオンについて
- ◇考えを整理したり、話を聴いて欲しいなど

相談内容については秘密を厳守いたします。
ご相談は無料です。



ご相談お待ちしております

総合相談センター、がん相談支援センター

大西 秀樹センター長より

私ども総合相談センター、がん相談支援センターでは、患者さんにご家族がよりよい療養生活を送ることが出来るよう、主に社会福祉の問題を中心とした援助を行っております。

相談には社会福祉士、看護師など医療や福祉に精通した専門職が担当し、院内の各部門と密接な連携を取りながら皆様の問題に対応しています。

病気療養中にはさまざまな心配事や問題があると思います。これら問題を解決してゆくことが療養生活には欠かせません。私どもスタッフは皆様のお役にたてるよう、常に自己研さんに努めております。困ったことがありましたら、私どもに声をかけていただくか、直接センターまでお越しください。皆様のお役にたてば幸いです。

ご相談いただくには

- ◇総合コンシェルジュ、各受付、病棟・外来看護師へお声掛けください。
- ◇総合相談センター、がん相談支援センターへお電話ください。

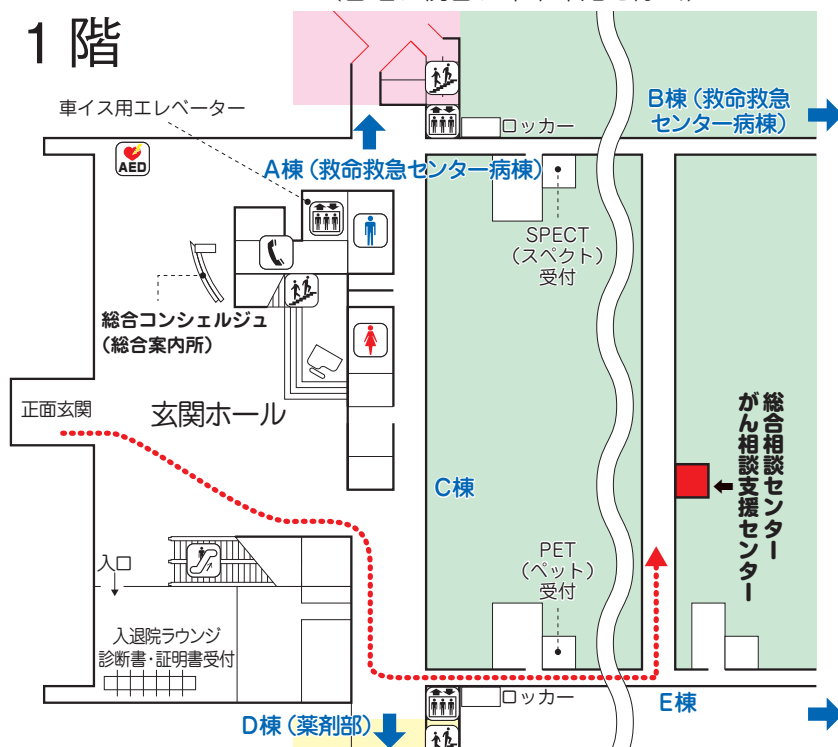
☎042-984-4106 (総合相談センター)

☎042-984-4329 (がん相談支援センター)

受付時間：月～土 9：00～17：00

(日曜、祝日、年末年始を除く)

1 階





バレンタインデーとチョコレート

栄養部

日本での始まりと、栄養について

管理栄養士 岡村 聡之

日本のバレンタインデーの始まり

1936年、神戸のチョコレート店モロゾフのオーナーがアメリカ人記者から欧米のバレンタインデーの習慣を聞き、英字新聞に「バレンタインデーにはファンシーボックス入りのチョコレートを贈りましょう」という広告を載せました。これが、バレンタインデーにチョコレートを贈る風習の始まりと言われています。日本では女性が男性へチョコレートを贈る習慣がありますが、海外では男性が女性へ花束を贈ることが多いそうです。



インデーにチョコレートを贈る風習の始まりと言われています。日本では女性が男性へチョコレートを贈る習慣がありますが、海外では男性が女性へ花束を贈ることが多いそうです。

チョコレートと健康

チョコレートの原料となるカカオ豆には「カカオポリフェノール」が含まれています。

カカオポリフェノールは、様々な効果があることが確かめられており、以下の6つについて説明します。



●血圧低下：

血管内の炎症を軽減し、血管を広げる作用があることから、血圧低下を期待できるとされています。

●抗動脈硬化：

抗酸化作用があり、特にコレステロールの蓄積を防ぐ、抗動脈硬化作用があることが確かめられています。

●ストレス抑制：

血液中のストレスホルモンの分泌を抑える働きがあるとされています。

●脳活性化：

脳の血流を促進し、脳に必要な栄養を含む血流が増加することで、記憶や学習などの認知機能を高めるとされています。

●抗アレルギー：

抗酸化作用により、アレルギーの原因となる活性

酸素の異常な働きを抑えることで、アレルギーの予防・軽減につながるとされています。

●美容：

活性酸素は肌や身体にダメージを与え、肌荒れ等の原因になるとされています。ポリフェノールの抗酸化作用は活性酸素の産生を抑制するとされています。

どのくらい食べたらいいの？

生活習慣病の改善など健康効果を期待するには、カカオポリフェノールを1日に数回に分けて約200～500mgを目安に摂取することが推奨されています。

下図よりチョコレートの種類によって、カカオポリフェノールの含有量は異なり、カカオの割合が高いほど、カカオポリフェノールの含有量も多くなります。ミルクチョコレートなら5粒程度、ブラックチョコレートなら3粒程度で、1日の推奨量200mg以上を摂取することが可能です。カカオポリフェノールを効率よく摂取するためには、カカオ含有割合の高いチョコレートを選ぶと良いでしょう。

ただし、チョコレートは高エネルギー食品なので、必要以上に食べすぎないように気をつけましょう。

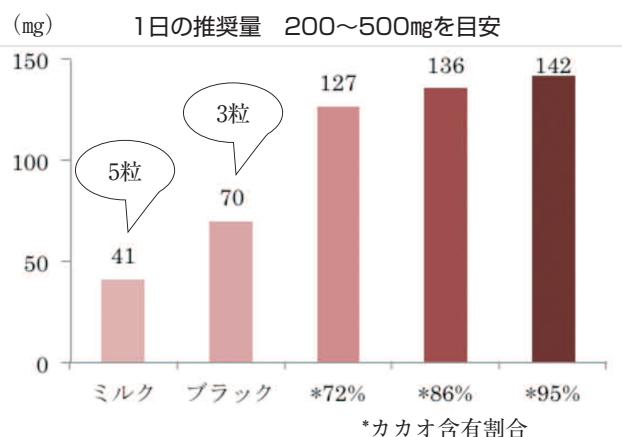


図. 1粒 約5gあたりのカカオポリフェノール含有量
(株式会社明治お客様Q&Aを参考に作成)

参考資料

日本チョコレート・ココア協会

<http://www.chocolate-cocoa.com/index.html>

株式会社明治

<http://www.meiji.co.jp/>

腰痛との付き合い方 その3

～腰痛の運動療法～

リハビリテーションセンター

理学療法士主任 高石真二郎

前回お話しした腰痛に対しての運動療法について、今回はお話をしようと思います。

腰痛になぜ運動？

胴体、股関節周りの筋力強化と柔軟体操は、腰痛に対して奨められる科学的な根拠がある治療と一般的に言われています（日本理学療法士協会ガイドライン）。そこで今回は、胴体、股関節周囲の筋力強化練習についてお話いたします。まずは腰痛に関しての筋力強化は多様にあるため、すべてを紙面でご紹介することは困難ですが、その中でも比較的簡単、安全にできる自主練習をご紹介します。

どんな筋肉を強化するの？

胴体の深部にある筋肉（コア筋）を鍛えて背骨を安定化させる事が筋力強化の目的です。各動作時には背骨の周囲の筋肉や靭帯などに負担がかかりますが、筋力が弱いとそれらの筋肉、人体が損傷し腰痛が発生すると言われています。また腰痛患者さんはこれらの筋肉に萎縮や、機能不全があると言われています。この筋肉を鍛え、背骨を安定化させる事が腰痛対策の一つになると言われています。

それぞれの練習は筋肉が『やや疲れたかな』と感

じる回数を実施してください。筋疲労が起きることで筋肉は鍛えられます。しかし、やりすぎは良くありません。強化練習中に腰だけでなく、鍛えている筋肉に痛みを感じたらやりすぎだと思ってください。また、呼吸をしながら行ってください。息を止めて力を入れると血圧が上がることがあります。

運動療法であっても腰痛発生の時期によっては悪化を招く場合があります。例えば『ぎっくり腰』のような急性腰痛であれば、まずは安静にすることが先決です。しかし、『安静』も厄介なもので、ぎっくり腰であっても安静期間は短期間であるほど望ましいとされています。

本紙の筋力強化練習や、一般的な治療本に掲載されている方法を実践し、痛みの増悪や、下肢のしびれが出現した場合は中止するべきです。運動も方法を間違えると逆効果になりますのでむやみに頑張ることは避け、必要であれば整形外科を受診し医師や理学療法士から運動療法の指導を受けてください。

次回、最終回のお話は、運動療法である胴体周囲の柔軟体操です。

胴体の筋力強化



腹筋群の強化練習

腰のあたりを接地面に押し付けるように力を入れて、両足で自転車をこぐように動かします。必ずしも腰が接地面に着なくても結構です。



胴体の横の筋力強化練習

図のような姿勢となり、肘と膝を支点にして腰を浮かせます。5秒ほど浮かせたら戻します。

ホスピタル・トイキャラバンを開催しました

ボランティア委員会

小川 英明／内木萌理香／鎌田 翔子

平成27年12月1日14時30分より、B棟6階プレイルーム、6階食堂・談話室6-1、B棟2階プレイルームの3カ所でホスピタル・トイキャラバンを開催しました。

当日は、認定NPO法人日本グッド・トイ委員会運営の東京おもちゃ美術館、並びに特定非営利法人青梅こども未来のボランティアの方々計8名が来院され、おもちゃ遊びやボードゲーム、手作りワークショップでの万華鏡作り等を通じて、入院患者さんに心の栄養と笑顔を提供して頂きました。

日本グッド・トイ委員会は「おもちゃ」と「遊び」によって、親子などの多世代交流を促す活動を推進しており、遊びのコーディネーターや手作りおもちゃの指導、人材育成事業を通じ、日本に良質な遊びを広めることで日本全国のさまざまな地域が豊かになる支援をしている団体です。また、特定非営利

法人青梅こども未来は、子どもが本来持っている自ら育とうとする力を引き出し、その力に寄り添って応援する”子育て応援”や、子どもを育て見守る保護者を内と外から支え応援する”子育て支援”をしています。今回、この2つの団体のご支援・ご協力によりホスピタル・トイキャラバンは行われました。この場をお借りして感謝申し上げます。

参加された方々からは「病室におもちゃを持ち込むのは限界があり、木製の大きなおもちゃで遊べてとてもよかった」、「楽しい時間を過ごせて母親もリフレッシュできた」、「ワークショップが楽しかった」などの嬉しい声を頂戴しました。

当院では、これからもボランティア活動を積極的に取り入れ、入院患者さんのQOL（生活の質）の向上に勤めてまいります。



普段見慣れないおもちゃに興味深深です。



ワークショップの様子。万華鏡作りを楽しみました。



当日は会場にこのタペストリーを貼りました。

平成27年12月15日14時30分より、NPO法人日本ホスピタル・クラウン協会のクラウン2名が来院しました。

クラウンは日本では「ピエロ」と言う名前ですが、本当はピエロというのは「クラウン（道化師）」の中の様々ある役柄の一つの名前に過ぎません。ピエロと聞いて頭に浮かぶ赤い鼻のカラフルな衣装をつけた道化師は「クラウン」と言います。

クラウンは普段サーカスやステージ、遊園地などでパフォーマンスをしており、そんなクラウンが、病院へ出向き入院中の子ども達に対してパフォーマンスをする活動がホスピタル・クラウン

です。

当日は、クラウンチョコさんとクラウンはるさんの2名が来院しました。入院中の子ども達とクラウンが触れ合い、病棟はたくさんの笑いと優しい雰囲気になりました。

入院中の子供たちは治療に専念し日々病気と闘っています。しかし、時には不安になったり、退屈だったりして心が弱くなることがあります。当院では、病棟でのイベント等を開催することで、子どもたちの気持ちが少しでも落ち着き、入院生活の質が向上するよう今後も取り組んでまいります。



マジックを披露する、クラウンチョコさん(右)とクラウンはるさん(左)



子供たちは、あっという間にクラウンの世界へ引き込まれていました。



クラウンがいると病室が一気に賑やかになりました。



子供たちは目の前で作ってくれるバルーンアートに釘付けでした。

私の時間

娘と過ごす休日

小児外科

講師 小高 哲郎

私は高校まで群馬県で過ごし、大学から東京に出てきました。3歳上の兄がアウトドア系の趣味が多く、自分も学生の頃の履歴書では「趣味」の欄にいつも「釣り、サイクリング」などと書いていたものでした。しかし、外科の研修医となって以降は、病院で寝泊まりすることが多く、1年のうちのわずかな休日もほとんど寝て過ごすといったことを続けてきていました。もともと子供が好きだったことから、卒後5年目からは小児外科を専攻していましたが、重症患児の管理に追われ、気付くと趣味のない人生となっていました。

40歳のときに、都心の大学病院から西多摩の公立病院へ異動となり、同時に長年待ちに待った娘が生まれました。娘は性格が妻に似て明るく、嗜好が私と似ており、すぐに西多摩の自然が好きになりました。特に溪流や公園の水路が好きで、夏が近づいてくると週末は溪流に出かけていき、川の中に入って何かを拾ったり、石を投げ込んだり……。子供って本当によくわからないことを面白がったりします

よね。私はというと、娘に見せるために魚を釣ってみせたりするのですが、娘はあまり魚には興味がないようです。娘の無邪気にはしゃぐ姿を見ていると、普段の忙しさも忘れ、父親として、小児外科医として少し成熟したと感じます。最近では飯能市の河原や巾着田など、埼玉西部の川や公園にも出かけるようになりました。

2年前から埼玉医科大学に赴任し、朝は娘が寝ている間に出勤し、娘が寝てから帰宅するという忙しい毎日を送っておりますが、週末が近付くと、娘との楽しい休日が待ち遠しくなります。



私の時間

自転車と私

頭頸部腫瘍科

講師 小柏 靖直

愛知県がんセンターで研修をしていた2010年頃、家から片道15Kmの道のりを自転車で通うようになりました。大学を卒業してから10Kg以上太ってしまったのと、もともと自転車に乗って遠くへ行くのが好きだったことから、ある日突然このようなことを思いついたのですが、やり始めてみると意外と楽しくなり、今も自転車に乗る時間を大切にしています。

自転車について少し蘊蓄を述べてみます。車、バイク、電車、徒歩などいろいろな移動手段がありますが、同じ距離を移動したときのCO₂排出量が最も少なく、都市部での5Km～15Km以内の移動なら最も速い移動手段であると報告されています。ロードレーサーとマウンテンバイク両者のいいところ取りをしたのがクロスバイクです。巡航速度は時速25Km～30Km、がんばると時速40Kmくらい出ますし、歩道の段差程度は難なく乗り越えられる足回りを持っています。18段程度のギアがついているモデルが多く、相当急な登坂でも楽々です。一般的な自転車から乗り換えると、あまりの乗り回しの良さにカルチャーショックを受けるはずです。もちろん、私の

愛車もこれです。

愛知県がんセンターには自転車部があり、F1で有名な鈴鹿サーキットで開催される4時間耐久の自転車大会にも、頭頸部外科チームの一員として2年連続で参加させて頂きました（写真）。私が感じる自転車の魅力は、電車だと点の移動になるところが自転車ならば線でつながる感じがするところです。つまり、出発地点から目的地までの経路を楽しむことができるところともいえます。カメラを携行すれば、ちょっと一休みして日常のありふれた景色の中からお気に入りの風景を切り取ることができるのも、ちょっとした楽しみです。毎日の通勤のみならず、週末の家族でのお出かけでも自転車と楽しく付き合っています。



第7回市民公開講座（報告）

市民公開講座実行委員会

がんをもっと知ろうパートⅢ

小川 英明／倉林 靖浩／石井 秀昭

平成27年11月21日（土）、「がんをもっと知ろうパートⅢ」をテーマに第7回の埼玉医科大学国際医療センター市民公開講座が開催されました。

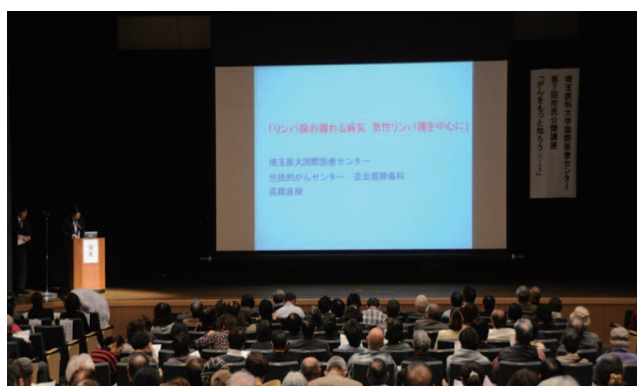
当日は晩秋の晴れ空の中、早くから多くの方に足を運んでいただき、約600名もの来場者で会場は埋め尽くされました。終了後のアンケートの集計では「満足」「ほぼ満足」が大半を占め、当日携わったスタッフ一同大変嬉しく思っております。

♥ プログラム

- ・ 12：00～「～心に響く癒やしのコンサート～」
- ・ 13：50～講演
「リンパ腺の腫れる病気 悪性リンパ腫を中心に」
造血器腫瘍科 准教授 高橋 直樹
「皮膚がんを知ろう」
皮膚腫瘍科・皮膚科 教授 山本 明史
「通院治療センターのご紹介」
がん看護専門看護師・がん化学療法看護認定看護師 玉木 秀子
「こころの緩和ケア？」
精神腫瘍科 助教・臨床心理士 石田 真弓
「緩和ケアが必要な時期はいつ？」
緩和医療科 教授 高橋 孝郎
- ・ 15：35 閉会



心に響く癒やしのコンサート



講演



看護相談



栄養相談

次回の市民公開講座（お知らせ）

市民公開講座実行委員会

♠ 次回の市民公開講座は、救命救急センターの主催で以下の日程で行われます。皆様のご来場をお待ちしております。

- ・ 日時：2016年3月19日（土）AM11：45開場
- ・ 会場：埼玉医科大学創立30周年記念講堂ホール（日高キャンパス）埼玉県日高市山根1397-1

♣ 相談コーナー 12：00～16：00

- ・ お薬、看護、栄養、リハビリ、医療機器の相談コーナーがあり、どなたでもご相談できます。

◆ 予約は不要、参加は無料です！
お気軽にお立ち寄りください。

- ・ 問合せ：市民公開講座実行委員会
TEL：042-984-4638

外来診察予約について

【外来予約センター】(8:30～17:00)

☎042-984-0474 ☎042-984-0475

- * がんセンター受診の際には紹介状をお持ちください。
- * 心臓病・脳卒中センターでは急を要する際、紹介状をお持ちで無い場合でも受診可能ですので、ご連絡ください。
- * 当院ホームページから外来診療（初診のみ）のインターネットでの予約を受け付けています。医療機関からはもちろん、患者さんや御家族がご自宅から予約可能です。ご利用ください！
詳しくは、埼玉医科大学国際医療センターHPをご覧ください。
<https://www2.saitama-med.ac.jp/simc/yoyaku/index.php>

面会について

【面会時間】

（平日） 午後 1時 ～ 午後8時

（土・日・祭日） 午前11時 ～ 午後8時

上記時間以外のご面会はお断りしております。

【面会受付】

C棟1階総合コンシェルジュにて受付をし、面会証をお受け取りください。

- * アレルギーや香りに敏感な患者さんもしらっしゃいますので、お花はご遠慮ください。

- * 小学生以下（12歳未満）のお子様の面会はお遠慮いただいております。



基本理念：患者中心主義のもと安心して安全な満足度の高い医療の提供を行い、かつ最も高度の医療水準を維持するよう努めます。

使 命：当センターは、埼玉県全域を範囲とし、がん、心臓病に対する高度専門特殊医療に特化し、かつ高度の救命救急医療を提供します。

基本方針：上記の理念に従って患者中心主義（patient-centered）を貫き、あらゆる面で”患者さんにとって便利”であることを主眼とし、患者さんひとりひとりにとって最も適切な医療を提供致します。

患者さんの権利：当センターは、全ての患者さんには、以下の権利があるものと考えます。これらを尊重した医療を行うことをめざします。

- | | |
|---------------------|----------------------|
| (1) ひとりひとりが大切にされる権利 | (2) 安心して質の高い医療を受ける権利 |
| (3) ご自身の希望を述べる権利 | (4) 納得できるまで説明を聞く権利 |
| (5) 医療内容をご自身で決める権利 | (6) プライバシーが守られる権利 |

・表紙写真について

リーダーズ会議のメンバーから新年のご挨拶を申し上げます。

リーダーズ会議とは、チーム医療の要となる会議であり病院長、副院長を含めた医師、看護師、薬剤師、検査技師、放射線技師など全ての職種のリーダーが参加しております。

この会議は毎週1回始業前に行われます。患者さんに安全な医療を提供し、医療の質を向上させるために、リーダーの役割はますます重要となっています。

埼玉医科大学国際医療センターニュース

January 2016 第35号【院内配布用】

編集・発行 埼玉医科大学国際医療センター広報委員会

〒350-1298 埼玉県日高市山根1397-1

TEL：042-984-4128

発行責任者 小山 勇

発行日 平成28年1月1日

※本紙記載の写真・記事の無断転載および、複写を禁じます。