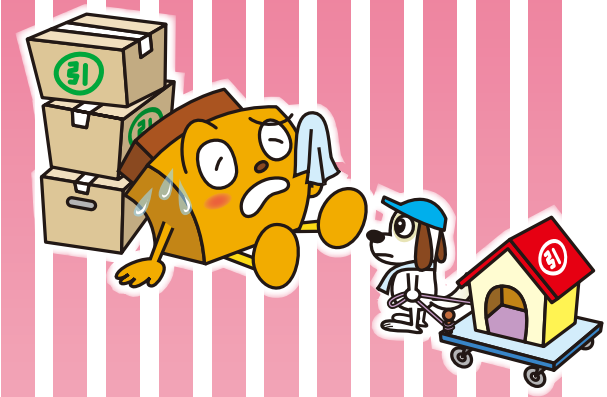
No.336

日鋼記念メディカル情報

平成27年 3月号

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」



目 次

- 乾癬（かんせん） …… 2～3
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! …… 4
  - 迅速にシロクロつけます！ 術中迅速病理診断に密着
- 栄養通信 …… 5
  - 絶好腸で忙しい季節を乗り切ろう！
- 母恋インフォメーション …… 6～7
  - 緩和ケア病棟ボランティア講習会のご案内
  - 公費助成高齢者肺炎球菌予防接種は3月31日まで
- 行事報告 …… 7
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 ほか …… 8

今月のスナップ

糖尿病食事体験講座（2月27日）

減塩、低カロリーお鍋の極意を学んでシメのうどんまでペロリ。
全部食べても 512kcal、塩分 2.6g のヘルシーお鍋で、おいしく楽しい講座になりました。

◆ きちんと知って正しく治療 ◆

乾癬

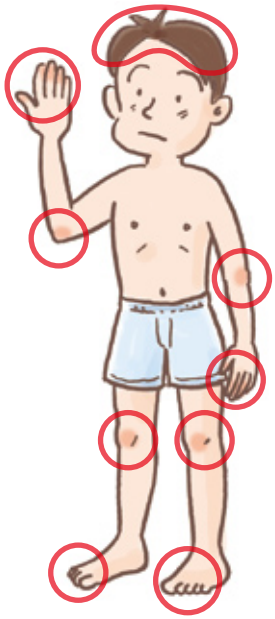
かんせん

皮膚科 科長
兼古（かねこ） 理恵（りえ） 医師
1991年 札幌医科大学卒
日本皮膚科学会 専門医

日本には約10万人、約1000人に一人が疾患を抱えていると考えられており、戦後から現在にかけて増加傾向にあるという「乾癬」。発症のメカニズムなど未解明の部分も多いという皮膚科 兼古先生にお話を伺いました。

乾癬とは、どのような病気？

乾癬は、皮膚の赤い盛り上がりの上に銀白色のかさぶたが厚く付着する発疹が、全身に多発する炎症性の皮膚疾患です。全身の皮膚のどの部位にも出現しますが、特に肘・膝、頭皮によく発症します。また、爪の変形を伴う事もあります。



乾癬の好発部位

免疫系統の異常により起こる皮膚疾患であることはわかっていますが、それがどうして起こるのかについてははっきりとした原因を特定できていません。

乾癬には４つのタイプ（①尋常性乾癬　②膿疱性乾癬　③関節症性乾癬　④紅皮症型乾癬）があります。膿疱性乾癬は発熱を伴い重症化すると命に関わります。また関節症性乾癬は関節の痛みを伴うため、日常生活に支障を来すことがあります。

治療は、その重症度や患者さんの基礎疾患などによって、いくつかの治療を選択し組み合わせて行います。

治療の基本は外用薬

まず、一番基本となるのは外用治療です。ステロイド外用の他にビタミンD3の外用薬が主体となります。近年、ステロイドとビタミンD3の混合外用薬も発売され治療効果をあげています。

次に選択されるのは、紫外線治療です。過去にはUVA（紫外線A波）の治療が主体でしたが、ここ10数年の間に、治療に有効で紫外線による有害事象が最も少ない波長だけを照射できるナローバンドUVB（紫外線B波）の照射が主体になっています。当院でも全身に照射するタイプのナローバンドUVB（下写真）を導入しています。

扉を閉めた所

経過にあわせて慎重な治療を

皮膚には、外用治療や紫外線照射は有効な治療法ですが、関節痛を伴う関節症性乾癬や、発熱を伴う膿疱性乾癬、また全身の皮疹の面積がひろい患者さんには、免疫抑制剤であるシクロスポリンの内服や、やはり免疫系統に作用する生物学的製剤（当院ではレミケード®、ステラーラ®、ヒュミラ®）の点滴や皮下注射を行う場合があります。シクロスポリンも生物学的製剤も免疫機能を押さえる働きがあるので、感染症にかかりやすくなるなどの副作用もあり、その治療経過は慎重にみていく必要があります。

シクロスポリンは、免疫を抑制する作用の他にも様々な副作用があり、特に高齢の方では、腎機能障害や高血圧に注意が必要です。

当院で行う最新の治療法

近年一番新しい治療は生物学的製剤ですが、導入する前に、様々な血液検査や画像診断を行い、結核やウイルス性肝炎、膠原病など様々な疾患の既往歴がないかなどを慎重に検討した上で、治療開始可能かどうかを判断します。また、この治療は、日本皮膚科学会で認定された施設でのみ施行可能な治療で、胆振地域では当院のみで行うことできます。非常に高額な治療で、保険適応はありますが、高額療養費制度を併用しても、患者さんの収入によって変わりますが、年間30万前後の費用がかかります。

このように治療を導入するまでにハードルの高い治療ではありますが、既存の治療と比較して非常に高い効果が期待できます。

長期間の治療継続が必要

乾癬は、長期間にわたって治療の継続が必要な疾患で、尚且つ見える部分に皮疹が出現することで日常生活における精神的苦痛の大きな疾患です。治療の選択肢は徐々に広がってきていますが、高額な治療も多く、治療の継続が困難な方もいらっしゃいます。

原因が不明で予防することは出来ない疾患ですが、日常生活の中で悪化させない工夫はできます。他の疾患にも言えることですが、規則正しい生活を心がけ睡眠不足にならないようにすること、バランスの良い食生活を心がけることが大切です。特に食事は、油分や糖分の多い物に偏らないようにすることが大事です。また、かさぶたがぽろぽろと落ちてくることを気にして、入浴時にごしごしとこすってしまう方がいますが、こすることで新たな発疹ができてくるため、洗うときは手で優しくなで洗いをします。

＊＊＊

当科では、個々の患者さんの状況にあわせてよりよい治療を行っていきたいと考えておりますので、受診をためらっている方も一度受診してみることをおすすめします。

院内探検隊 ハギウダが行く!!

迅速にシロクロつけます！ ～術中迅速病理診断に密着

広報・広告室　萩生田貴久美（はぎうだきくみ）

病理診断は臓器や組織の細胞を顕微鏡で観察して、患者さんの病名や治療方針を決めるための重要な役割を担います。
今回は、病理診断の中でも時間と闘いながら正確な診断を求められる『術中迅速病理診断』に密着しました。

術中迅速病理診断とは？

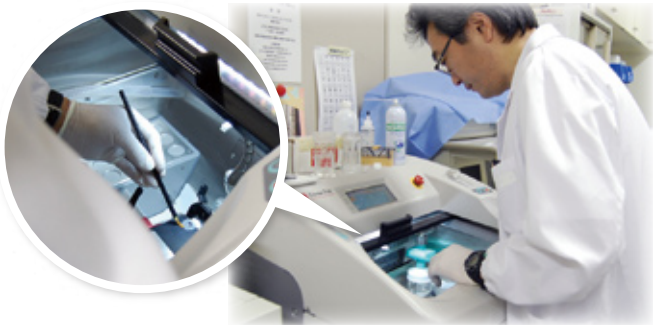
手術中に取り出した組織を短時間で調べ確実に病巣が切除されているか、良性か悪性かなどを判断します。手術中の外科医はその情報をもとにその後の手術や治療方針を決定します。

乳がんの手術中

がんが転移していないかを調べるために、外科の先生たちがリンパ節を取り出しました。この組織に転移がなければ、大きく切ることもなく手術は終了です。

取り出した、リンパ節を手術室スタッフから助手さんへと渡され、病理検査室に走ります！

病理検査室へ



届いた検体を特殊な薬剤を入れた専用のケースに入れて、液体窒素でジュッ！急速凍結です。

待ち構える技師さんの元に冷凍された組織が渡され、慎重にスライス。髪の毛よりも薄い4ミクロンのきれいな断面を作るのが腕の見せ所！　吐いた息でも飛んで行きそうな薄さに、ハギウダも思わず息を止めて見守ります（。•_•。）

この組織を一つ一つ、ガラス板に固定していよいよ診断。この間、約10分。準備が整ったら顕微鏡で確認します。

結果は陰性。早速、執刀医に報告。

「がんはリンパ節にはありませんでした。」

ここまで **約15分**。
ふ～、なんだかハギウダも緊張しました。

急いで！　でも、正確に。がんが取り切れたのか、転移はないのか。責任の重い判断をするために、一つ一つの工程に緊張感がみなぎっていました。患者さんの負担の少ない手術を安全に行うために、このような外科と病理診断科の連携プレーがあって実現するんですね。

栄養通信

絶好腸で忙しい季節を乗り切ろう！

栄養課
管理栄養士　西條（さいじょう） 美郷（みさと）

春らしい暖かい日が多くなってきましたね。
この時期は仕事や新生活への不安や、季節の変わりめで心身共に不調を感じやすい…。
健康に毎日を過ごすために、腸を健康にし、元気に忙しい季節を乗り切りましょう！

腸の元気がカラダを支える

腸内の環境を整えることで善玉菌が増え、免疫力が高まると言われています。腸は食事、ストレス、睡眠不足など普段の生活の影響を受けやすいため、食生活を含め、普段の生活に気を付けることで腸が元気になり健康な身体作りの第一歩につながります。

ヨーグルトの力

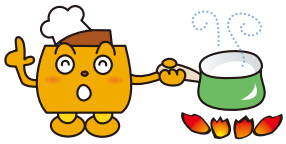
乳酸菌による発酵食品であるヨーグルト。たんぱく質が豊富で、吸収の良いカルシウム、ビタミンA、B1、B2が豊富に含まれます。乳酸菌はビフィズス菌を増やし、たんぱく質の消化を助け、胃腸の働きを活発にします。

1日どのくらい食べるの？

ヨーグルトを100g程度、毎日食べ続けることが大事です。

ヨーグルトは加熱してもいいの？

加熱すると菌の種類によっては死んでしまいますが、その菌もお腹の悪玉菌を体外に排出させる力があります！



1人分エネルギー 187kcal

お手軽簡単！ フルーツヨーグルトサンド

フルーツでビタミンCたっぷり、低カロリー。
さっぱり味なので朝ご飯にもオススメ！

材料 2人分

- サンドイッチ用パン…… 4枚
- ヨーグルト …… 200g
- 練乳 …… 少々
- お好みのフルーツ …… 適量

下準備

ヨーグルトをフキンなどに包んで半日ほど置く

作り方

① 水切りヨーグルトに練乳を混ぜる
② パンにヨーグルトと果物を交互に挟む

3月16日より産科のお祝い膳が春メニューに変わります♪

彩り鮮やかで目でも楽しめるお料理をお楽しみ下さい。和食(左)、洋食(右)からお好みのメニューをお選び下さい。

『母恋インフォメーション』では、当法人のニュースやトピックス、お知らせなどを掲載いたします。

緩和ケア病棟ボランティア講習会のご案内

あなたの笑顔が、病棟に地域の風を届けます

講座ではボランティアに必要なマナーや活動内容などわかりやすく紹介します。緩和ケア病棟ボランティアへの参加は、過去を含めて本講習会の受講が必要ですので、興味をお持ちの方は、気軽にお話を聞きに来てみませんか？　皆様のご参加お待ちしています。

日　時　**4月25日(土)** 10:00～12:00

場　所　緩和ケア病棟

内　容

① **緩和ケアの理念 … 曽根良夫** 医師 / 科長
緩和ケアの歴史と、医療のなかで緩和ケアが担う役割を紹介。

② **緩和ケアでのボランティアの関わり … 目黒紀恵** 看護課長 / 副看護部長
病棟ボランティアが果たす大切な役割や、ボランティア活動に必要な姿勢など。

③ **緩和ケア病棟での一日 … 菊地規子** 看護主任
緩和ケア病棟での生活をわかりやすく紹介。

④ **ボランティアに必要な知識 … 山本 亮** 医療ソーシャルワーカー / 係長
充実したボランティア活動を行うために、求められる責任や倫理感について。

⑤ **ボランティア活動を通じて … 安藤美恵子さん**「こもれびの会」リーダー
病棟開設時から活躍されている立場から、活動内容やこれまでの実践から感じていることなどをお話いただきます。

緩和ケア病棟ボランティア　『こもれびの会』
代表 安藤美恵子さん

こもれびの会の現在の登録者数は総勢 55 名。
ガーデニングや手仕事、各行事など皆さんの得意分野で、生活スタイルにあわせて活動しています。病棟での活動は、言動や行動に責任も必要で難しく感じる方もいるかもしれませんが、患者さんの笑顔に豊かで暖かな気持ちで日々活動しています。当日はこれらの活動を詳しく紹介しますので、参加お待ちしています。

申込/問合せ　医療福祉相談室　TEL **0143-22-2225**　平日 9:00 ～ 17:00

お忘れなく！ 公費助成高齢者肺炎球菌予防接種

今年度対象者の接種は 3月31日 まで

対 象 者 室蘭市・登別市に住民票のある方で以下のいずれかの条件に該当する方です。

① 平成26年度 65、70、75、80、85、90、95、100歳、101歳以上の方
② 60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能に障害（身体障害者1級相当）を有する方

接種期間 平成27年3月31日まで

受付方法 当院通院中の方：正面玄関受付にお申し出ください。
現在、当院に通院していない方：事前にご予約ください (TEL **0143-24-1331**)

行事報告

2月20日～3月3日：1階外来待合ロビー展示
手作りお雛様でひと足お先に春の彩り

毎年恒例の各病棟ごとで作成する手作りびな。
色彩豊かでかわいらしいお雛様に、みなさん足を止められ「きれいねー」「かわいいねー」と楽しんでいただきました。
お気に入りのお雛様は見つかりましたか？

「ボク、これ好き！」元気よく教えてくれました。

2月20日：在宅緩和ケア支援広場『あっとほーむ』
こころとカラダの「ホッ」とプログラム

ミニレクチャー『疲れたこころとの付き合い方』では、心の動きとその向き合い方や、力を抜く体操をみんなで実践しました。
新コーナー「ミニレシピ」で紹介したおにぎりサンドの試食では、簡単なのでぜひ試したいと感想をいただき、皆さん笑顔で思い思いの時間を過ごしていました。
次回の開催は５月１５日（金）です。内容は改めてご紹介しますのでお楽しみに。

日鋼記念病院 各種教室のご案内

病気の予防や健康維持を目的に日鋼記念病院では各種講座、ラジオ番組を放送しています。
普段、なかなか質問することができないことなど、気軽にご相談いただく機会としてもご活用ください。
皆様のご参加お待ちしています。

糖尿病教室

合併症予防は適切な血糖コントロールから。気になる症状、生活上の注意など専門職がお話をします。

3月24日	薬剤師	お薬のはなし
3月31日	歯科衛生士	糖尿病と歯周病
4月 7日	医師	糖尿病の病気について
4月14日	認定看護師	フットケア

開催時間 15:00～ ※医師の回は14:00～

申込・問合 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講演のタイトル、講師のスケジュールは変更になる場合があります。

健康プラザ

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気予防や健康維持を目指して、みんなで学びを深めましょう。

開催日時 4月16日(木)13:30～
※身体測定は13:00より

場所 地域医療研修センター

内容 シリーズ：生活習慣病

持ち物 体力手帳

申込・問合 地域医療連携センター
TEL 0143-25-2555

母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

3月24日 Cコース：分娩の経過 ほか
4月14日 マタニティ・ヨーガ

ヨーガ参加費 500円

《両親学級》 10:00～12:00

4月12日 (日)

※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

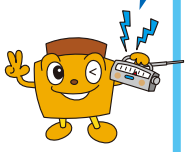
申込・問合 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331

FMひゅー ラジオ健康プラザ

84.2 MHz

医師・看護師・栄養士など様々な職種が、週替りで医療や病気にかかわる旬の話題を取り上げます。

3月20日 きらり★医療人
3月27日 いきいき健康レシピ
4月 3日 医療トピックス
4月10日 医療トピックス



番組内容は予告なく変更になる場合があります。

放送時間 毎週金曜日 9:30～9:40

当院のホームページで、バックナンバーを公開しています！
ラジオ健康プラザライブラリーをご確認ください。

ご寄附 ありがとうございます

地域医療の充実のために大切に活用させていただきます。

入院中のきめ細やかな看護サービスに感謝します。	患者ご家族様より 30万円

編集後記

春の予感が時折そそぐ暖かい日差しに感じられます。もうすぐ、そこまで来ているような…。もしくは、最後にドカンと冬の名残を残すのか。今年はどうなのでしょう？
2月の食事体験講座では多くの皆様にお越しいただきありがとうございました。次回はいつ？ 広報誌に載るの？ とお問い合わせもいただきました。次回の開催もこの日鋼記念メディカル情報で告知をしますのでどうぞお楽しみに！

（ハギ）

発行 社会医療法人 母恋

日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

TEL 0143-24-1331 (代)
FAX 0143-22-5296
e-mail koho@nikko-kinen.or.jp
ホームページ http://www.nikko-kinen.or.jp

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘