

# 水戸病院だより

併設 老人保健施設 ニューライフ須恵

あすなる訪問看護  
須恵町在宅介護支援センター  
創刊号 97年9月



水戸病院敷地内の老人保健施設「ニューライフ須恵」玄関にあるモチーフ「三郡山塊より昇る朝日」(部分)

## 発刊に寄せて



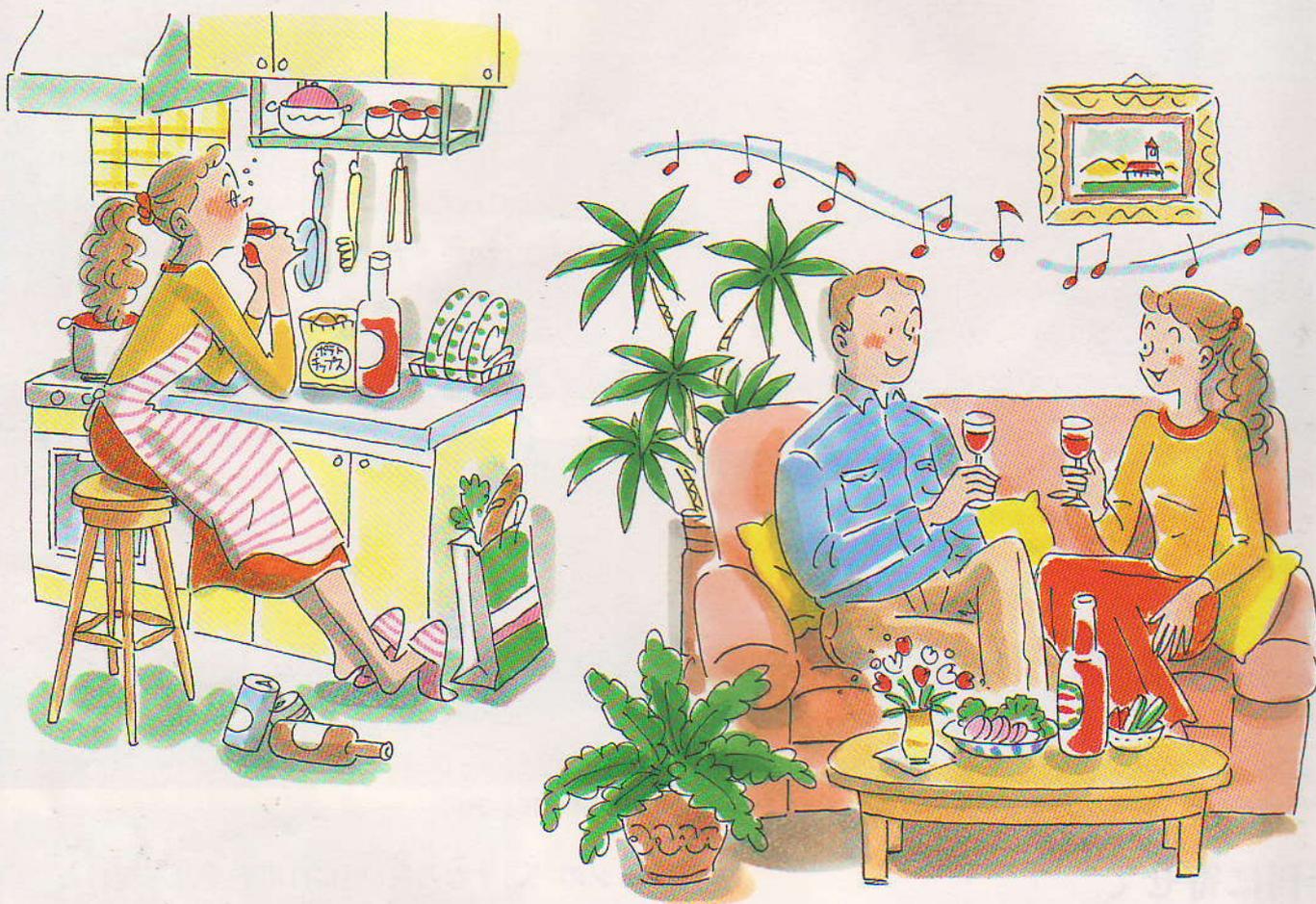
### 院長 吉松 秀則

皆様、こんにちは。当院では“水戸病院だより”を創刊致しました。昭和48年、この地に病院を開設し、地域社会に貢献する医療を目指して参りました。今や少子高齢化社会

で医療も少しずつ変わって治療中心から介護にも重きを置くものになって来ました。当院には、老人保健施設の“ニューライフ須恵”訪問看護ステーシ

ョンの“あすなる”、更には町の委託を受けた“須恵町在宅介護支援センター”を併設致しております。病院での治療が終わった患者様が病状に応じて、老健施設に入所してリハビリテーション等を受け、家庭への復帰を目指したり、家庭に帰られた方には、必要に応じて訪問看護やリハビリテーション等を行っております。また介護支援センターでは施設のことや在宅介護方法、介護用品などの紹介などを含む相談に応じております。今や情報化時代。私達が行っている、これらの医療、介護、福祉をこの“水戸病院だより”を通じてお知らせ致します。どうぞ、今後ともよろしく願い致します。

# アルコールとの上手なつきあい方 飲み方次第で益にも害にも



アルコールの消費量は1980年代から欧米諸国では軒並み減っているのですが、日本だけはいまでも年々増え続けています。しかもここ10年以上の顕著な傾向として、女性で飲酒する人が増えていること、飲酒癖の低年齢化が進み中高生でも飲酒習慣をもつ者が増えていることが見られ、新たな問題を生んでいます。酒は百薬の長といいますが、飲み方次第では逆に大きな害となります。お酒は大事なパートナーという人も多いと思いますが、お酒の長所と害を正しく理解し、上手につきあう方法をマスターしてください。

## 適度に飲める方が 成人病にはかかりにくい

昔から適度な飲酒は長寿のもとと考えられてきましたが、それは悩みを解き放ち、安眠を誘い、心のバランスを保ってのんびり生きることを教えてくれるからなのでしょう。また近年は少し酒を飲むの方が全く飲まない人より成人病にかかりにくく、長生きすることが科学的にも実証されました。適量のアルコールが善玉のHDLコレステロールを増やし、悪玉のLDLコレステロールを排泄して動脈硬

化を予防することが分かったのです。血管を狭め、傷つきやすくする動脈硬化は心臓や脳、糖尿病など多くの成人病の原因となるのですから、少しは酒を飲んで、よく体を動かす人は成人病知らずというわけです。

しかし、お酒に含まれるアセトアルデヒドが末梢血管を広げて顔を赤くしたり、動悸や頭痛、吐き気の原因になるのですが、この物質を肝臓で無害なものに変えるアセトアルデヒド脱水素酵素（ALDH）をもっていない日本人が多いのです。とくにアセトアルデヒドが低い濃度でも働くタイプのALDH酵素を日本人の約半数はもっていません。少量のお酒でも頭痛がしたり息苦しくなる人は、自分は飲めないと考え、無理に酒を飲まない方が賢明です。

また、体に良いのはあくまでも適量・ほどほどの量のお酒です。その目安については後ほど解説しますが、お酒の量を過ぎすと害となることを理解しなければなりません。

## 女性は アルコール依存症になりやすい

世界にはお酒を禁じている宗教がいくつもありますが、その最大の理由は飲酒が習慣性を持ちやすく、酔って人の性格を変え、禁を破ったり人を傷つけることにあります。さらに飲み過ぎれば病気にもなります。それらはすべてお金の換算できるのですが、最近の日本でのお酒の社会的な損害を試算した結果は6兆6千億円とのことです。

中でも女性のアルコール依存症が現在の最もホットな話題になっています。日本にはおよそ300万人のアルコール依存症の人がいるといわれていますが、その8人に1人、37万5千人が女性ではないかと考えられているのです。女性の飲酒割合の推計

がありますが、1968年には20代女性の24%が最高だったのが、20年後の88年には30代女性の60%を最高に20代55.7%、40代45.3%と驚くべき伸び率です。以前からキッチンドリinkerの主婦など問題飲酒は指摘されていましたが、なによりも女性の社会進出が進み、企業でも責任を持たされるようになって、ストレスをはらすために外で飲んだり寝酒をする女性が増えています。

ところが、女性ホルモンにはどうもアルコールの分解を邪魔する働きがあるようで、そのために女性は男性より2～3倍もアルコール依存症になりやすいことがわかってきました。「私は酔わない」などといっている女性が、一人の時間にも飲み始めるようになると、ある日手がふるえて愕然とすることになってしまうのです。

また、アルコールは肝臓で分解されますが、女性ホルモンがその分解を邪魔するため、女性のアルコールによる肝臓障害の進むスピードも男性の2倍から3倍早いのです。

さらに、産婦人科を訪れる女性のうち、毎日アルコールを飲む依存症傾向のある人たちの調査で、卵巣に障害を受けている人が多いことが分かりました。なぜかはまだわかっていませんが、アルコールを飲み続けると生殖器に対する影響では無排卵、出血、卵巣のう腫など卵巣疾患が多かったのです。

## 成人病や、ガンにとっても お酒の飲み過ぎは大敵

つまみをほとんど食べずにお酒だけ飲めば肝臓障害がすすみやすいのはよく知られていますが、逆にほかのものを食べながらの飲酒はカロリー過多から肥満、糖尿病、動脈硬化、痛風などに進む危険性を秘めています。お酒自体もかなりカロリーが高い上

に、食べ物がおいしく感じられて食も進むとなれば、どうしてもカロリーオーバーになってしまうこととなります。とくに、寝る前につまみでビールを一本というタイプの人か肥満速度が早いようです。長い習慣になればなるほどお酒の量も増え、つまみも本格的な料理になってしまい、肥満はもとより成人病の原因となる脂が体に蓄積されてしまいます。また最近の若い世代はビールをガブ飲みしながらハンバーガーやフライドチキン、ピフテキなど脂肪を大量にとるせいか、痛風が非常に増えています。

お酒によってダメージを受ける臓器の筆頭が肝臓です。アルコール消費量と肝硬変による死亡率は同じペースで増えています。欧米の酒のみは桁外れにアルコールの量が多く、脂肪肝から肝硬変、さらには肝ガンへ進む人が多いのですが、今後、日本にもアルコール性肝ガンが増えそうです。

## 慢性膵炎の6割がアルコール性

膵臓は消化酵素をつくる働きがあり、膵炎になるとその働きが鈍り、一度かかると治りにくく、二次性の糖尿病にすすむこともあります。最近の調査ではこの慢性膵炎の原因の6割がアルコール性であると報告しています。アルコールが膵臓に脂肪を消化する酵素を出す指令を出しますが、一方、その酵素を出す膵臓の出口（膵管出口）がアルコールによって炎症を起こしてふさがれ、その結果膵臓に閉じ込められた酵素によって炎症がおきると学者は推測しています。

下戸の人、つまりアルコールの有害物質・アセトアルデヒドを分解する主要な酵素がない人たちは、アセトアルデヒドが遺伝子（DNA）を傷つける率が飲める人に比べ20%も高いという研究報告があります。DNAが傷ついて突然変異することがあり、

それがガン発生の引き金になると学者は警告しています。アルコールは血液によって全身に運ばれますから、下戸の人が無理に酒を飲み続けると、からだのどの細胞にもガンがおこる可能性が高いというわけです。

## 適量を楽しく飲むのが お酒を良薬にするコツ

ではお酒の良い働きだけ楽しむためには、どんな飲み方をすればよいのでしょうか。まず一回に飲む量ですが、ある程度飲める人では血液中のアルコール濃度に応じ、血液1リットル中0.2~0.5mgで爽快感、0.5~1.5mgでほろ酔い気分が得られ、それから酩酊、泥酔、昏睡と進みます。ほろ酔いまでが良い飲み方と言えますから、血中アルコール濃度1.5mgくらいまでに止めるのがコツです。

ビール大ビン1本を飲むと、0.5mg程度ですから、せいぜい3本まで、これは日本酒ならお銚子（1合）3本まで、ウイスキーは薄目の水割り5杯。ただしこれはあくまでも飲める人の目安。

また、アルコールの代謝には時間が掛かるので、急がず、ゆっくりしたペースで飲むことが大切です。夜10時までに切り上げることも大切です。寝ている間にアルコールを処理するとして、日本酒3合だと9時間もかかるのですから。

空腹ではアルコールの吸収が早いし、胃の粘膜を傷めます。動物性タンパク質やチーズを一緒にとるとそれらを防ぐことができます。どうしても空腹状態で飲むようなときは、飲む前に牛乳を飲むのもいいようです。

何よりも大事なものは、楽しく飲むことで、一人で暗く飲むような飲み方は習慣性がつきやすく、プレーキがきかなくなってしまう。

# くすりQ&A

**Q** ピルを使用したいのですがどのような薬なのですか。

**A** ピルは最も確実な避妊法といわれていますが、日本では避妊薬として未だ許可されていないのが現状です。経口避妊薬=ピルは1錠の中に、女性の卵巣から分泌される2種類のホルモンすなわち卵胞ホルモンと黄体ホルモンが含まれています。日本では、避妊以外の月経困難症や卵巣機能不全の治療にホルモン剤として産婦人科領域で使われています。このホルモン剤は中高用量ピルといわれるものです。経口避妊薬として用いられているものは低用量ピルといわれるもので、医師の判断と責任のもとに用いられています。低用量ピルは日本でも医学的評価が行われておりその取扱いについて検討中です。

ピルを飲むとなぜ避妊できるのでしょうか。いくつかの避妊機序がありますが、主な作用は排卵の抑制です。血液中に前述した2種類のホルモンが入り身体の中を循環します。すると脳は血液中に十分な卵胞ホルモンがあると思い込み卵巣を刺激する必要がないと判断してしまいます。その結果、卵胞は発育せず排卵も抑制されてしまうのです。

ピルを服用するにあたって、高血圧、腎疾患、妊娠中毒症のある場合や、月経周期中にむくみ、過剰体重増加を認めた場合、また高血圧症の家系の人には注意が必要です。またタバコを吸う婦人がピルを服用すると、タバコを吸わないピル服用者に比べて心筋梗塞、脳血管障害の発症がはるかに高いといわれています。その他ピルの効果を弱くする薬やピルの服用によって作用が弱くなる薬があるので、詳しくは薬剤師にお尋ねください。また使用にあたっては医師の指示を守り安全に服用して下さい。



**Q** 下痢を止めるお薬について教えてください。

**A** まず下痢はどのようにして起こるのかということをご説明致しましょう。下痢というのは腸のぜん動運動が異常に亢進して不消化な液状または液状に近い便を排泄することです。その原因としては①不消化物や消化不良によって発生したガスが腸粘膜を刺激して腸の運動が亢進する場合②胃酸の分泌が少ないため食物と共に入ってきた細菌が腸内で異常発酵し、そのとき発生したガスが腸粘膜を刺激する場合③細菌が出す毒素によって腸の粘膜が傷つけられる場合④不安、心痛、怒りなどで自律神経のバランスが崩れた場合⑤寄生虫、滞便等が考えられます。

これに対する治療薬には①収れん剤=腸の傷口のタンパク質と結合して凝固させるもので、特に炎症部に作用し皮膜を作って腸粘膜への刺激を防止する。代表的な薬剤としては次硝酸ビスマス、タンニン酸アルブミンなどがある。(2)腸運動抑制剤=腸管の緊張を高めて腸の内容物が移動しないようにするものと腸管を弛緩させ消化液の分泌を抑制するものがある。腸管を緊張させるものとしてはアヘン末などがあり強力な作用を現す。腸管を弛緩させる薬物としてはロートエキスなどがあり、市販の胃腸薬に配合されている場合がある。(3)吸着剤=腸内にある有害物を吸着させて排泄させるもので、薬用炭、天然ケイ酸アルミニウムがある。(4)殺菌剤=下痢の原因である細菌に対して殺菌防腐的に作用するもの(5)乳酸菌製剤=腸内で乳酸を産生させ、有害細菌の発育を抑制する。

下痢は生体の防御反応のひとつですから細菌によるものと思われるときには、安易に腸運動抑制剤を服用すべきではありません。体内に毒素が残り全身作用を及ぼす危険性があります。

## 肌につける化粧品や薬は 念入りのチェックを

昨年から今年にかけて病原性大腸菌 O-157が猛威を振いましたが、食べ物や飲み物に含まれる危険な成分に対しては胃腸や肝臓が働いて排除したり、中和したり、ときには下痢をして体外に出すために、比較的人間は害を受けないと言えます。むしろ化粧品や洗剤ほか肌に直接ふれる化学成分は何のバリアも経ずに吸収されるためにその危険性ははかり知れません。

### 化粧品には まだまだデタラメな成分が

洗剤やシャンプー、歯磨きに含まれる界面活性剤の中にはラビットの実験で、遺伝子を傷つけ、奇形などの原因になる成分を含んでいるものがあることが知られてきました。肌から吸収されたものが体内に蓄積してどんな影響を与えるか、証明できないというだけで使われているのですから危険きわまりません。どんな

に評判がよくて人にすすめられようと、何の成分表示もないような商品には手を出さないことが賢明です。

また個人輸入の形で中国などからはかなりいかがわしい製品が入っているのですが、そんな育毛剤のひとつに、イタイイタイ病で知られるカドミウムが多量に含まれていることがありました。日本人は比較的新しい薬に興味をもって平気で使うところがありますが、少なくとも成分を確認して使う習慣をつけましょう。

大手メーカーの出している化粧品も安心できません。アレルギーを起こしやすい成分が「指定成分」という消費者には意味の分からない名前でのみ表示されているのです。本来「アレルギーを起こしやすい成分」と表示すべきだし、使うべきではないのですが、ユーザーの安全よりも業界保護が優先するのが日本の国なのです。我が身は自分で守らなければならぬといえるでしょう。

とくに輸入の化粧品では指定成分が多く、アレルギーによってかぶれたりする女性がいることはよく知られていました。しかし、アレルギーが起こって使用を止める人の方がラッキーなのかもしれません。なぜならアレルギーというのは皮膚表面に現れる現象だけでなく、内臓に貯留した成分が引き起こす悪影響が問題だからです。アレルギーを起こすほどの成分なら界面活性剤と同じに、何がおこるかわからないと考えなければなりません。

### 白髪染めや目薬などでも問題

白髪染めは地肌につくとかぶれたり、目に入ると失明するなどで、昔からかなり危険なものであると認識されてきましたが、いまなお昔の

ままの成分が使用されている製品が少なくありません。また、抗菌剤入り目薬も、その薬剤に対するアレルギーのある人では激しいセキや呼吸困難を起こしますから、アレルギーのある人は細心の注意が必要です。

いま世界で注目されているのが肌に吹き付ける殺虫剤の成分です。湾岸戦争に参加したアメリカ兵士がガンや異常な病気に高率でかかっていることや、彼らの子供に奇形や先天的な重症者が多いことが知られていますが、アメリカの兵士が砂漠の戦場でイランのサリンなどの神経ガスを予防する解毒剤を服用してから、肌に殺虫剤を吹き付けていたことが分かりました。そして実験の結果、どの殺虫剤にも含まれるある成分が、解毒剤の成分と出会ったときに、強い毒性を発揮して、生命体の DNA に損傷を与えることが証明されたというのです。まさかと思うような話ですが、抗がん剤とヘルペスの薬の併用が多く死者を出した例もあることですし、何かわけの分からない薬をのんでいるようなときには、殺虫剤も危ないことを思い出してください。



# 紹介します

日頃から当院をご利用いただきありがとうございます。現在は増改築工事のため、皆様方にご迷惑をお掛け致しておることこの場をお借り致しましてお詫び申し上げます。

この病院広報誌を通じまして、皆様方に医療や保健・福祉といった関連の情報、また水戸病院を中心として関連施設の情報などを定期的に発信して行きたいと思っております。

まずは水戸病院や併設老健施設、訪問看護ステーションなどをご紹介します。

## ☆正信会 水戸病院

当院の理念は『地域社会に貢献する』ということをも motto に昭和48年よりこの地で医療を行っております。診療も内科・小児科を中心に専門性を重視し、消化器、循環器、呼吸器内科をそれぞれ専門医によって診療致しております。

医療を取り巻く環境の変化は、高度情報化・少子高齢化・グローバル化によって急速に高まってまいりました。そのため、医療のおかれる立場も随分と変わって来ました。医療中心のものから介護力が必要なものになってきたのは事実です。

現在行っておる工事も、医療と介護の機能が十分に果たせるように療養環境を改善するためのものであり



ます。

皆様は病院というところは病気やケガになった時に治療してもらう入院設備を要した施設と思っておられる方が大半と思いますが、病気にならないように日頃から自分の健康は自分で守るというセルフケアの手助けも行っております。

当院は地域の皆様のホームドクターとしてお役に立てれば幸いです。予防医療からリハビリテーション、また在宅医療に至るまで、これからも皆様の健康を常に考えた医療をまごころをこめて提供致します。

## ☆老人保健施設ニューライフ須恵

お陰さまでオープン3年目になります。地域の皆様にも『ニューライフ』という名で親しまれるようになりました。

老人保健施設は病院と在宅との中間施設です。また病院と特別養護老人ホームの中間的施設として、国のゴールドプランの中で設立されました。

ニューライフ須恵では入所や通所で生活リハビリテーションなど各種介護サービスを受けることができます。対象者は老人健康手帳をお持ちの方で日常生活動作に介助を必要とされる方や痴呆症状を呈しておられる方です。医師、看護婦、介護職員、相談指導員、理学療法士・作業療法士、栄養士といった職種が対象者個々の介護計画を立てて介護にあたります。3カ月毎に見直しを図り、施設利用継続判定を行います。

日常生活プログラムの中で対象者個々のQOLの向上を目指しています。

## ☆あすなろ訪問看護ステーション

水戸病院に併設（病院4階に事務所がある）。かかりつけ医の指示により、看護婦が在宅に出向き、原則として、週に3回を限度に訪問看護を実施します。入院治療は必要ないが、通院が困難な方が利用できます。看護、処置、清拭、入浴介助などを行います。利用料は1回につき250円です。

以上が水戸病院をはじめとした関連施設の紹介でした。これからは水戸病院は、皆様の病院として地域に根ざした医療・保健・福祉に取り組んで参ります。この“水戸病院だより”が皆様とのコミュニケーションを深められるものになれば幸いです。

## ☆須恵町在宅介護支援センター

### —高齢者やその家族の相談窓口—

須恵町から運営委託を受けて専門的な相談や指導、必要なサービスが受けられるよう看護婦とソーシャルワーカーが配置され24時間体制で対応しております。

主な活動内容は、在宅介護における相談や施設の利用方法についての相談、各種公的保健福祉サービスの紹介、利用の啓発、利用申請の手続き代行等です。

また、介護用品、機器の展示紹介もしています。高齢者のことで困ったこと、わからないこと、悩んでいるときどうぞご相談ください。相談は無料です。相談は電話、来所どちらでもお気軽にどうぞ。

須恵町在宅介護支援センター TEL (092) 937-0255

## 訪問看護(あすなろ)ステーション

在宅で寝たきりの方や、介護が必要な方を対象にかかりつけ医師の指示のもとに、訪問看護婦が定期的に訪問し、看護、指導、相談をいたします。

### ◇対象者

- 1 病気やケガ等で、家庭で寝たきりの方
- 2 70歳以上の老人医療受給証をお持ちの方
- 3 65歳以上の障害老人医療受給証をお持ちの方
- 4 その他医師が必要と認めた方

### ◇看護、介護サービスの内容

- 1 日常の看護  
保清(入浴介助、清拭、シャンプー等)、シーツや衣類の交換、食事指導、服薬管理指導、排泄の援助、オムツ交換の仕方など
- 2 家庭でできるリハビリテーションの指導
- 3 定期的な健康チェック、症状の観察
- 4 痴呆症の看護 お世話や対応の仕方、悪化防止の指導
- 5 福祉制度について
- 6 褥創の処置

### ◇訪問回数

週1~3回を原則とし、おおむね30分~1時間30分

### ◇営業時間

月~金 9:00~16:00

日曜日、祭日、振替休日は原則として休みます

### ◇利用料金

老人保険適応者の場合 250円(1回につき)

TEL (092) 936-9653

あすなろ訪問看護ステーション

—お気軽にお電話下さい—



### 交通のご案内

JR須恵中央駅より徒歩8分  
西鉄新生バス停より徒歩0分

### 診療科目

内科、小児科、消化器科、循環器科、呼吸器科、リハビリテーション科、心療内科、アレルギー科、放射線科

### ベッド数

163床

### 診療時間

月~土 9:00~12:00 13:30~17:00

日曜・祭日・振替休日は休診、急患の方はこの限りではありません

### 各種指定

胃癌大腸癌検診指定、肝臓癌検診指定、肺癌検診指定、小児特定慢性疾患指定、法人会人間ドック指定医療機関

### 各種検診

人間ドック、成人病予防検診、健康診断、健康相談

医療法人正信会

# 水戸病院

〒811-22福岡県糟屋郡須恵町大字旅石115-483

TEL (092) 935-3755 FAX (092) 935-6626