

ご自由にお持ち帰り下さい。

水戸病院だより

第12号 2001年5月

介護老人保健施設 ニューライフ須恵
あすなろ訪問看護ステーション
あすなろヘルパーステーション
ケアワイド21
須恵町在宅介護支援センター



院内託児所「ひまわり園」の子供たち

21世紀の医療について



水戸病院 副院長・ニューライフ須恵 施設長
増田 住博

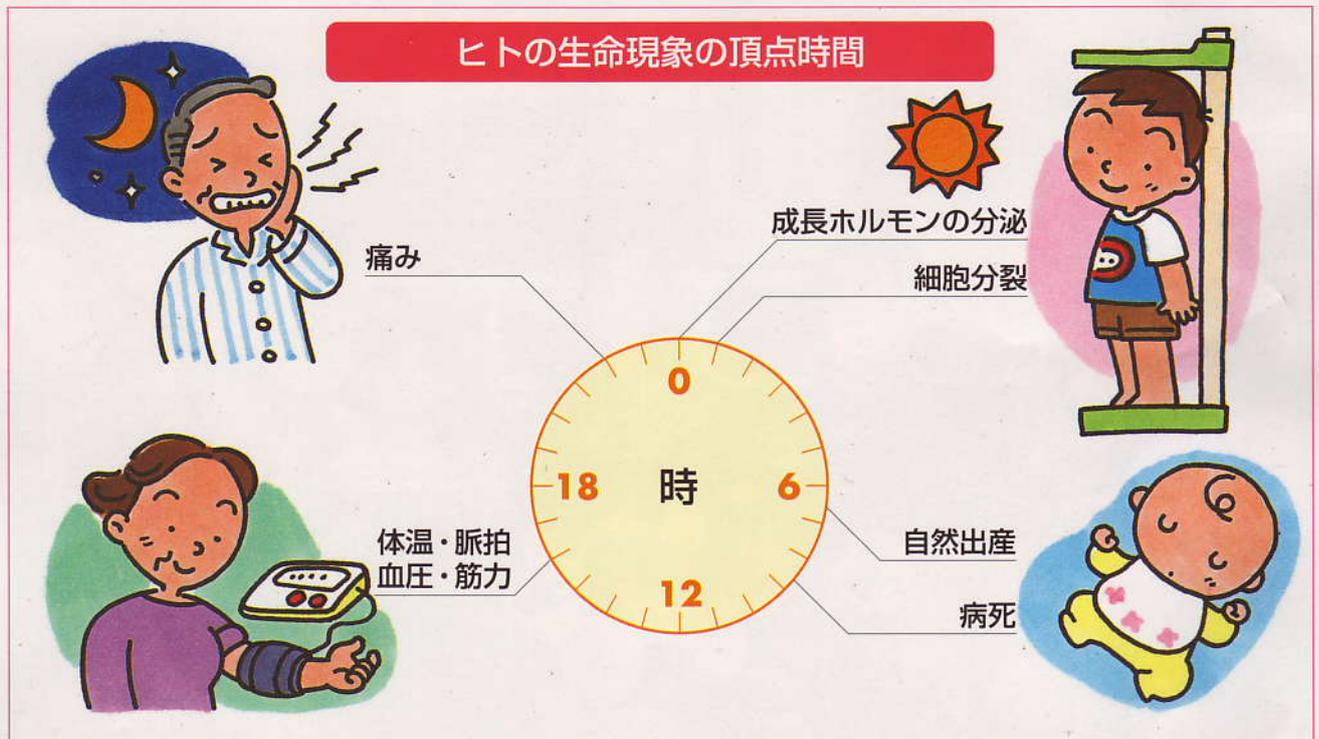
今年が新世紀の幕開けとして、特別な感慨を持って新年を迎えましたが、早いものでもう4ヶ月が過ぎました。21世紀を迎えて20世紀とはどのような時代であったかを振り返ってみますと、第2次世界大戦に代表される様に戦争の時代でもありました。又、地球規模で自然破壊が進み温暖化現象も進んでいます。科学の発展、とりわけ医学の進歩には目を見張るものがあります。

20世紀の前半は赤痢、結核などの感染症との闘いが主要な課題でしたが、多くの感染症は抗生物質の発見により克服されつつあります。そして現在では臓器移植、生殖医療、遺

伝子診断、治療など大きく進歩、発展しています。世界的にみても長寿化が進んでいますが、その中でも日本の高齢化のスピードは著しく、少子高齢社会が進み、それに対する医療、福祉の政策がついていけない状況になっています。超高齢社会を迎えて、慢性疾患と看取りが主体となる、いわゆる治療中心からケア中心へと移行した医療提供の仕方、すなわち高齢者の尊厳を尊重した終末期医療はどうあるべきかを、社会全体で真剣に考える時期に来ている様に思います。朝日新聞社が昨年9月に行った世論調査では、自分自身の延命治療は80%近くの人が「希望しない」に対して、家族の場合、40%の人が「希望する」と意識の乖離がみられています。

正信会では、高齢者及び障害者の皆様方の人権を尊重した医療、福祉の提供についてご家族の理解が得られる様努力しております。今後ともご支援頂きます様お願いいたします。

ガンは夜のほうが治りやすい 生体リズムを治療と予防に生かす「時間医学」



薬を投与する時間を見直したり、生体リズムが乱れる不眠などの治療や予防に、「時間医学」の研究が進んできました。すでにガンの治療には、夜間に抗ガン剤を投与する治療法を行っている医療機関もあります。ガン細胞の分裂・増殖は、主として夜間に行われていることが突き止められた結果です。薬がよく効くので量も少なく済み、副作用も抑えられます。放射線治療よりも有効なこともあります。21世紀は、生体リズムを利用した「時間医学」が重視されるようになりそうです。

病気の発生時刻や 症状の強さにもリズムが

人間に限らずほとんどの生物は、長い間、光と闇の周期に同調してきた結果、そのリズムが遺伝子に組み込まれたといわれます。冬眠や渡りのよ

うな1年周期、女性の生理に見られる1カ月周期のリズムもありますが、基本は、太陽の動きに応じた24時間周期(日周期)のリズムです。人間の生体リズムには、例えば次のようなものがあります。

【昼間高く、夜間に低くなるもの】 体温、血圧、脈拍、呼吸機能、アドレナリンの分泌、血液中のたんぱく質や血糖、筋力、計算能力など。

【昼間低く、夜間に高くなるもの】 細胞分裂、神経の痛覚、成長ホルモンの分泌量など。

これで見ると、夜の運転や肉体労働は効率が悪いことになります。逆に、夜きちんと睡眠をとらなければ皮膚にとってよくないことがわかります。成長ホルモンは修復ホルモンでもあり、細胞分裂は夜に行われているため眠っていなければ、細胞分裂やホルモンの分泌量はあまりあがらないのです。なお、生体リズムを支配する生物時

計は、光の刺激を受ける目の後ろ、脳の視床下部の一部、視交叉上核しこうさじょうかくにあります。

医療の臨床現場では経験的に、病気の発生や悪化の大まかな時間帯がわかっているものがありました。例えば、狭心症、脳卒中、歯痛などは明け方に発症したり悪くなることが多いものです。アトピー性皮膚炎で最もかゆくなるのは夜間です。片頭痛せんそくや喘息の発作、扁桃腺炎の発熱は午前中がピークです。ガンも、細胞分裂の盛んになる夜間に増殖しているのではないかと推測されていました。

リズムを投薬に有効活用

時間医学で一番効果を期待できるのは、薬の投与です。現在、薬は「1日1回、朝食後」や「1日3回、毎食後」というように、飲む時間帯は漠然としています。しかし生体リズムの研究が進めば、それぞれの薬が最も効果的に作用し、副作用の出にくい時間帯、さらに薬に対する感受性の個人差など、ひとりひとりに最適の量と服用時間を割り出すことが可能になります。薬にかぎらず、放射線治療、手術の時間帯なども生体リズムに従って行われるようになってくることでしょう。

すでにガン治療の現場で、ステロイドホルモン剤はホルモンの分泌リズムに対応して午前中は多め、午後は少なめに使ったり、鎮痛剤は痛覚が敏感になる夜にむけて投与するなど、時間医学が取り入れられつつあります。強い副作用を伴う抗ガン剤に生体リズムを応用できれば、患者さんが寝ている間に抗ガン剤治療が進行して、患者さんの苦しみが軽くできるだろうという期待のもとに、研究者たちが取り組み始めているのです。

生体リズムの乱れで起こる 血圧や睡眠の異常

ガン以外の病気にも、時間治療は期待視されています。たとえば、高血圧症の中に

は、血圧の振幅リズムが狂って夜間に血圧が上がる夜型タイプというものがあります。効果が高い降圧剤の飲み方の臨床実験によれば、この夜型タイプは今まで通り朝食後の服用がいいという結果でした。逆に昼間に高くなる通常タイプの高血圧症では、夕食後に服用したほうが効果が高いことがわかりました。将来は高血圧症のタイプを調べてから服用時間を指示されるようになってくるでしょう。

海外旅行で起こる時差ボケも、生体リズムの乱れです。強い光を直視することで正常に戻りやすくなる場合もあります。光には狂った生体時計を調整する役割があるからです。

睡眠も生体リズムによって支配されていますが、高齢者は1日の体温の高低差が少ないため、生体リズムが乱れやすくなります。よい眠りを得るには、昼間（それも午後がいい）軽く運動をして体温の高低差の幅をつけたり、生活リズムを変えたりしないことです。

睡眠にかぎらず、心身を変調から守る基本は、太陽と同じ生活リズムを続けるということではないでしょうか。

●生体リズムによる《薬の時刻表》

病名	ピークの時間帯	薬を飲む効果的な時間帯
ガン	夜間、ガン細胞の活動が活発	夜を目がけて飲めば効果的
胃十二指腸潰瘍	夕方から朝方にかけて胃酸の分泌が高まり、粘膜を刺激	就寝前、牛乳と一緒に飲めば、より効果があがる
糖尿病	インスリンの分泌が、夜から朝にかけて低下する	インスリンの分泌が低下する夜に飲む
狭心症	午前9時ごろ	目覚めて寢床から出るときに飲む
異型狭心症	午前4時～6時	夜、寝る前に
脳出血	午前8時～午後10時ごろ、脳の小動脈が破れやすい	午後5時ごろ
脳梗塞	午前7時ごろ血液が固まりやすい	就寝時
痛風	尿酸値は午前中に高くなる。痛風発作も午前が多い	就寝前と起床後の2回、尿酸排泄の薬を服用すれば午前中に効果
気管支喘息	午前1時～7時ごろで、午前4時ごろが最もピーク	就寝前に発作予防の薬を服用
解熱・鎮痛	神経の痛覚は夜間に敏感になる	午後11時ごろの説も（ただしアスピリンは起床直後ほど効く）

（田村康二「病気の時刻表」より改変）

いざ！という時あなたは・・・

ボケたかなと思ったら



ボケ（痴呆）にも原因、特徴があり、一定の対処法で本人・家族が努力するとボケの進行を少し抑えることができるといいます。

まず、本当に痴呆の初期症状かどうかチェックしましょう。財布や眼鏡などいつも同じ場所に置く物がないと騒ぎ立てたり、さっき見たばかりのニュースを忘れてたり、曜日を間違えたり、裁縫など細かい作業や手の込んだ料理をしなくなったりしていますか。そんなことがあれば、病院に受診して詳しい診断を受けるとともに、次のようなそれぞれの対処法を試してください。

こんなきっかけが思い当たれば、こんな対処法

①長く住み慣れた田舎の家を引き払って、子供の家に引っ越した

引っ越しは、見慣れた空間、使い慣れた物、通い慣れた道、親しんだ人々と遮断され、気分が落ち込んでボケが急に出ることがあります。

できれば、自分の部屋はなるべく前の家と同じにすること。カーテンや寝具、自分用のテレビや洗濯機は、前からのものを使用しましょう。そして、自分が好む文化サークルやレクリエーショングループ（市役所などで案内してくれる）に参加し、週に3日は人と交わり、友人をつくるようにします。



引っ越したら、部屋の中はなるべく前と同じに

②肉食に偏っていた

アルツハイマー病の患者さんには、魚と野菜が嫌い、肉食中心の人が多いのです。当てはまれば、徹底して魚中心の和食にして、野菜も種類を多くとる食生活に変えてみましょう。実際に、それだけで初期のアルツハイマー病が治ってしまった例もあります。もちろん、貴重なタンパク源である牛・豚肉が悪いわけではないのですが、極端に動物性脂肪に偏っていると支障があります。

③ここ半年以上入れ歯の具合が悪かった

噛み合わせが悪いことはボケと関係があることがわかっています。早急に治療して、しっかり噛んで食べるようにしましょう。これも60歳代から気をつけるとはっきりと差が出るようです。

こんな特徴（傾向）があれば、こんな対策

①物忘れがひどくなった気がする

→日記をつける。少しでも習慣化すること。

②道に迷うことが多くなった

→お守りの様に、住所と電話番号と困ったときのタクシー代として千円を身につけて、地図を見ながら積極的に散歩する。

③料理の品数が減った（主に女性）

→1週間の簡単料理目標を立てて、レシピと手順をメモしながら実行する。

④細かい作業ができなくなった

→何か好きだった趣味（絵画、陶芸など）に再挑戦。

⑤人づきあいがおっくうになった

→親しい人と手紙のやりとりをする。交換日記もおすすめ。

（監修：自治医科大学附属大宮医療センター
神経内科教授・植木彰氏）



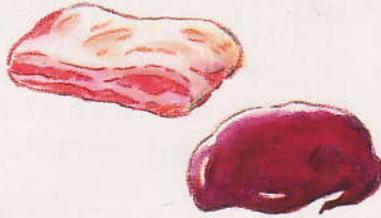
道に迷っても恐れずに積極的に散歩を。
お守り代わりに住所、電話番号などを身につけておく。

クイズ

Q1

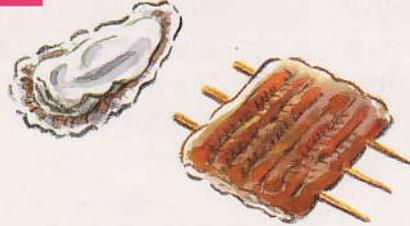
痛風は男性に多く、尿酸値が高い人（男女とも7.0mg/dL以上）はもちろん、肥満の人や飲酒癖のある人、激しい運動の選手をやめた後の人などは、カロリー制限とともに、プリン体の少ない食べ物を選ぶ必要があります。下の四つの食品ペアではどちらを選べばよいでしょう。

1 a. 豚ばら肉



b. 豚レバー

2 a. カキ



b. うなぎ

3 a. かまぼこ



b. あじの干物

4 a. ビール



b. ウイスキー

Q2

手の甲側には、図のように①合谷（ごうこく＝手の甲の親指と人差し指の付け根の間）、②中渚（ちゅうしょ＝合谷とほぼ同じ高さの小指と中指の付け根の間）と呼ぶ二つのツボがあります。

頭痛や歯痛などの痛みを鎮めたり、眼精疲労や鼻詰まりにも効果がある大切なツボは、どちらでしょう。



答えは次のページです。

クイズ 回答

- A1** ① a. 豚ばら肉
② b. うなぎ
③ a. かまぼこ
④ b. ウイスキー

肉は基本的にプリン体が多いのですが、豚肉の中ではばら肉やすね肉が比較的少なく、豚レバーは最も多くプリン体を含みます。魚介類では貝類（カキ）、エビ、魚の干物（するめ、煮干し）がプリン体が多いようです。アルコールは量を過ぎると尿酸が合成されやすく、排泄を妨げるので基本的に禁止ですが、適度に飲むならプリン体の多いビールは避けましょう。

- A2** ①の合谷（ごうこく）

合谷（ごうこく）は頭痛、歯痛、慢性関節リウマチの痛みがあるときに押すツボです。鼻水・鼻詰まりにも用いるほか、疲れ目（眼精疲労）にも効果があります。

中渚（ちゅうしよ）は腰痛に効くツボで、痛い腰の反対側の手の中渚を押しします。

ツボは、反対の手の親指でグッと圧して、痛く感じるくらいの状態で、左右それぞれ20秒程度圧します。なお、親指では押しにくい場合、芯を出さないボールペンの先や、楊枝の頭を丸くして押しとよいでしょう。

（監修：直江東洋医学研究所所長・直江勝司氏）

病気予防のためのライフスタイル ● 肝臓病

●肝臓の働き

肝臓は、成人で横幅が25cm前後、重さが1200~1400gくらいで、お腹の右側にあり、血管が多く、非常に血液に富んだ臓器です。肝臓は、消化管から吸収されたたんぱく質や糖、脂肪を分解、合成し、栄養分として血液中に分泌する代謝という働きをします。また、肝臓には解毒作用もあります。例えば、食事を介して体内に入った有害な物質、古くなったホルモン、薬剤などを無毒化します。

●肝臓病の原因

肝臓病の原因はさまざまですが、ウイルス、アルコール、肥満、薬剤などがあります。国によっても大きく異なり、アメリカやヨーロッパでは、アルコールによるものが多いのに対し、わが国では、ウイルスによるものが80%を占め、残りの大部分はアルコールによるものです。また、アジアやアフリカでは、ウイルスと栄養障害がほとんどを占めます。

●急性肝炎

急性肝炎とは、急性の炎症が起こり、肝臓の細胞が破壊される病気です。日本で代表的なのはA型、B型、C型で、ウイルスは経口的にあるいは血液を介して体内に入ります。

【予防法】

- A型肝炎**：経口感染ですから、特に、衛生状態の悪い外国では、生水を飲んだり魚介類を生で食べないようにします。また、長期にわたり外国へ行く時は、ワクチンを注射するとよいでしょう。
- B型肝炎**：現在では輸血後感染は、ゼロに近づいています。キャリアと歯ブラシやかみそりを共有しないようにしましょう。夫婦間の感染はワクチンにより予防可能ですし、母子感染も、免疫グロブリンとワクチンを併用して接種することにより、感染を防ぐことができます。
- C型肝炎**：B型肝炎と同じように、血液が付着している可

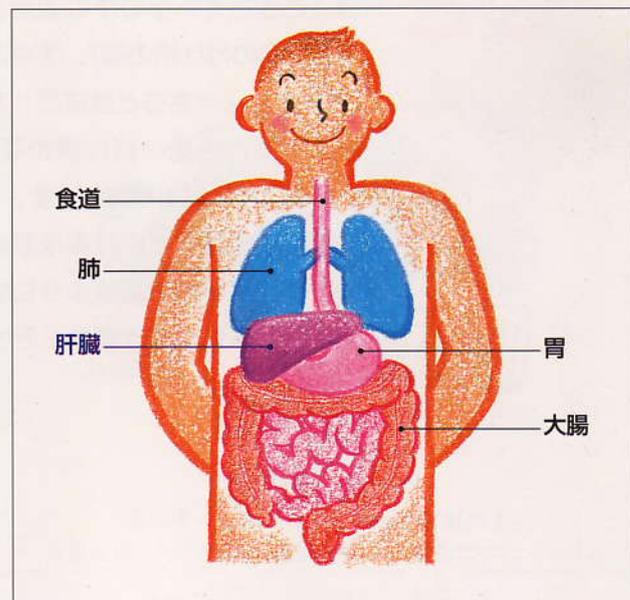
能性のある歯ブラシやかみそりを、キャリア（ウイルスに感染している人）の人と共有しないようにします。

●脂肪肝

脂肪肝とは、肝臓に中性脂肪が蓄積した状態をいいます。原因の大部分は、肥満、アルコールのとりすぎです。最近急激に増えているのは肥満による脂肪肝です。

【予防法】

- 肥満性脂肪肝**：日頃からカロリーのとりにすぎに注意し、良質のたんぱく質をとり、適度な運動を定期的に続けることです。
- アルコール性脂肪肝**：日頃からアルコールのとりにすぎに注意することはいうまでもありません。アルコールは肝臓に大きな負担をかけるのです。



紹介します●医事課

病院事務主任 松山 節子

こんにちは。春真盛り、皿山公園のつつじも咲き乱れ、小さな虫たちの動きも活発になっております。

当院の医事課(事務部門)は、事務長を中心に、男性3名、女性8名の計11名で構成されています。女性8名のうち、5名で外来受付、残りの3名は入院部門を担当しております。

医療事務は、外来・入院にかぎらず、患者様の受付から診療を終え、料金計算が行われ支払いが終わるまでかかります。すなわち、受付において診察の橋渡しを行い、診療行為を点数算定し料金化して請求致します。

保険証を元に患者様の診療を月単位でまとめ、レセプト(診療報酬明細書)を作成し保険者へ請求致します。

月始めにかならず保険証・医療証の提示をお願いしております。お勤め先や住所等が変更になった場合はすみやかに手続きをされ、新しい保険証を提示していただきますよう、ご協力よろしくお願ひ致します。今年か



らコンピューターも新しく入れ替わり、患者様に満足いく医療を提供するにあたって、当医事課の今年の目標である「事務処理の迅速化と努力」に向かって、又、他部署のスタッフ(医師をはじめ、看護婦、検査技師等)と連携を密にし、業務をスムーズに行いたいと思います。

待ち時間の長い方や、担当医に伝えて欲しい事など、何でも受付にお気軽に声をおかけ下さい。患者様のニーズにあった事務医事課に、又、人と人の心を暖かく通い合わせることを大切にして、努力して行きたいと思っています。



前回(第11号)より「ボタンタッチ放談」と題して始めましたこのコーナーでは、色々な人達に楽しい話題について書いていただき、最後に次号に書いていただく人を指名します。

お昼のTV番組にありますよね。「友達の輪」っていうのが……。似たようなものですね。内容は何でも結構です。趣味のこと、

友達のこと、おうちのこと、仕事のこと……。

「水戸病院だより」は年3回の発行ですので、このコーナーには1年間に3人しか登場しませんが、10年経つと30人、100年経つと300人の輪がな

がります。

「ボタンタッチ放談」を皆様の手で育てて下さい。



「はじめまして」

2病棟看護婦 中島 いずみ

画像診断部の弥永さんからのボタンタッチで、今回書くことになりました中島です。

水戸病院に勤めはじめて、もう6年になりました。看護婦の資格を取るために、病院に勤めながら学校に通ってまして、今年、無事卒業となりました。昼間は週3回学校に通い、他の日は病院で仕事をするハードな日々を過ごしていました。

今までは職場と学校と家との往復でしたので、趣味や遊びをエンジョイする時間がありませんでしたが、今後は

いろいろな事にチャレンジしてみたいなと思います。スポーツ、ダイエット、遊び、恋愛……。したいことはたくさんあります。

27歳位までに、素敵なお嫁さんになりたいな!!!なんて。また、仕事の面においても、これからより責任が重いことを任されることと思いますが、常に初心を忘れず、患者さまの身になってより良いケアを実践して行こうと思います。

性格の明るさ、病院ナンバーワンです。

みなさん、今後ともかわいがって下さい。

さて、次は外来看護婦の宮本恵子さんにボタンタッチいたします。

外来診療担当医表

	午前(9:00~12:00)				午後(1:30~5:00)				~午後7:00
	第1診	第2診	専門外来	小児科	第1診	第2診	専門外来	小児科	第1診
月	吉松秀則	山本辰紀		藤原 崇	増田住博	宇田津明彦		藤原 崇	宇田津明彦
火	山本辰紀		リハビリテーション科 大川義照	藤原 崇	占部益子		リハビリテーション科 大川義照	藤原 崇	山本辰紀
水	増田住博		リハビリテーション科 山下信哉	藤原 崇	田中公貴		リハビリテーション科 山下信哉		田中公貴
木	吉松秀則	宇田津明彦	消化器内科 貞元洋二郎	藤原 崇	椿 孝二		リハビリテーション科 大川義照	藤原 崇	宇田津明彦
金	椿 孝二		循環器内科 椿 孝二	藤原 崇	山本辰紀		神経内科 山本辰紀	藤原 崇	椿 孝二
土	吉松卓也		リハビリテーション科 山下信哉	藤原 崇	占部益子				

キリトリ線

■正信会水戸病院 TEL(092)935-3755 FAX(092)935-6626

e-mail s-mito@basil.ocn.ne.jp http://www.s-mito.org
 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、神経内科、アレルギー科、放射線科

ベッド数: 163床(一般28床、療養型病床80床、介護保険病床55床)

診療時間: 月~金 9:00~19:00 土 9:00~17:00

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、
 小児科特定慢性疾患指定、法人会人間ドック指定医療機関

各種検診: 人間ドック、生活習慣病予防検診、健康診断、健康相談

通所リハビリテーション事業所

■水戸病院デイケアセンター TEL(092)935-3755

麻痺や障害のあるお年寄りのために自宅まで送迎を行い、機能訓練、
 レクリエーション、娯楽、入浴、食事サービスを行います。

介護老人保健施設

■ニューライフ須恵 TEL(092)937-1055 FAX(092)931-8695

お年寄りの自立と社会復帰に向けて、介護、機能訓練を中心とした医療
 サービスや生活サービスを併せて実施します。

在宅支援事業所

■ケアワイド21 TEL(092)957-3321

介護保険に関する相談全般を受け承ります。

訪問看護事業所

■あすなろ訪問看護ステーション TEL(092)936-9653

かかりつけ医の指示に基づき看護婦などが在宅に出向き24時間連絡
 体制で看護サービスを実施

訪問介護事業所

■あすなろヘルパーステーション TEL(092)936-9653

入浴、排泄、食事のお世話や、その他の生活全般にわたる援助を行います。

■須恵町在宅介護支援センター TEL(092)937-0255

須恵町から運営委託を受けて、専門的な相談や在宅介護における相談
 や指導、必要なサービスが受けられるようソーシャルワーカーと看護婦
 が24時間体制で対応します。介護機器、器具、用品も展示。



■交通のご案内

福岡天神から約50分

- ①地下鉄空港線福岡空港下車。西鉄バス~佐谷線(行き先番号4・5)にて新生バス停下車徒歩0分
- ②天神日銀前バス停(19番)より志免、宇美方面行き(行き先番号32・34)にて西鉄吉原バス停下車徒歩8分(新生バス停を経由するバスもあります。)

博多駅から約40分

- ①地下鉄空港線福岡空港下車。西鉄バス~佐谷線にて新生バス停下車徒歩0分
- ②JR香椎駅でJR宇美線に乗り換え、須恵中央駅下車。徒歩7分

■都市高速

- ①空港通りランプで降り、柏木交差点右折、ユニバ通りを通過して約20分
- ②月隅北ランプで降り、すぐ左折、月隅・志免方面へ走って約15分

経営理念 ○卓越した技術と人間性重視の精神 ○豊かな医療・福祉社会の実現 ○地域社会に貢献する医療の実現

医療法人正信会

水戸病院

〒811-2298 福岡県糟屋郡須恵町大字旅石115-483