すべては患者さんのために　http://www.minamitohoku.jp/

2013 6月号

みな みな ねっと

発行:社会医療法人 将道会 総合南東北病院

写真:ウラジロコウラク(南蔵王にて)　撮影:院長 松島忠夫

体の変化に敏感に気づくことが 病気予防の第一歩 ～そのためには～

総合南東北病院
健診事業本部長　今井嘉一

病気のことなど、それほど気にならなかった 30 代、なんとか無理のきいた 40 代、でも 50 歳を越えたら年齢とともに増えてくる体重や血圧の値、いやそればかりでなく腹囲や脂質、肝機能や血糖値なども・・・。そうなると、病気への心配が増えていき、今までの自信はどこへやら。そのままいけば、高血圧、糖尿病などの生活習慣病、もっと重大なことになれば脳卒中、心疾患やがんがすぐそこには迫っているかもしれません。

人生 100 年、健康な生活を続けていくためにはどうすれば良いのでしょう。これから良くなるも悪くなるも、そんなことを感じた「今」が健康を考える分岐点ではないでしょうか。

日本人の死亡原因の 3 位までを占めているのは、がん、脳卒中、心疾患です。これらはよほど特別なことがない限り、ある日突然、前触れもなく病気になるわけではありませんね。どんな病気でも、わずかながらの兆候、いわゆる体の変化・サインがあるはずで、それらに気づけば大事に至らずに、早めに処置すれば予防することもできるのです。

激痛、麻痺や嘔吐、発熱、吐血など「明らかな症状」が出たらまず医者に診てもらうのが基本ですが、ほんの初期の段階、前触れ程度では、それが病気の前兆だと気づくことはなかなか難しいといえるでしょうし、「どんな症状？」と言われると非常に曖昧です。そんな兆候を見逃さないようにするためには、「いつもとなんか違うな」というカンやヒラメキのような感覚を感じ取ることが大事だと言われていますが、普段からどんなことに気をつければ良いのでしょうか。

それは、「自分の体について今の状態を客観的に知っている」こと。言い換えれば、今の自分の健康がどんな状態かを把握し、今後起こりそうな状況を漠然とでも予想しておくことです。では、どうしたら自分の体のことを「客観的に」知ることができるのでしょうか。

それは、ずばり「健康診断」です。車でいえば点検、それも「定期点検」。故障や不具合を起こしそうな部分、摩耗したり錆びついたところをチェックし、今後発生しそうな状況を予測して、様子を見るのか、早めに処置した方が良いのか等について知っておくことが大切でしょう。

車の点検にも多くの種類があるように、健康診断といっても様々な内容のものがあります。健康診断は、企業定期健診のような法律で定められた健診もありますが、任意の健診には血液検査程度だけの基本的な健診から、生理機能検査や画像検査を含む広範囲で多様な種類の検査を行う人間ドックのような全身的な健診までと種類が豊富です。そしてその種類によって内容と料金がかなり異なっています。

では、健康に不安を感じた今、どんな健診を選べば良いのでしょうか。

体の総合メンテナンスを希望される方には、「人間ドック」がお奨めです。人間ドックは、基本的には約半日の検査で、体全体をおおよそチェックしてくれる健診です。他に、ここが気になる、これが不安だ、と具体的に心配するところがあれば、そこを詳しくチェックするオプション（追加）検査もありますので、それらを組み合わせたオーダーメイドの健診をお勧めします。

当院で行っているオプション検査には次のようなものがあります。脳梗塞や脳卒中が心配であれば脳ドック、心筋梗塞や不整脈などの心疾患を詳しく検査するのであれば循環器検診、婦人科のがんに対しては乳がん検診や子宮がん検診、がん全般であれば PET 検診、消化器の場合は大腸の内視鏡検査などです。これらは、人間ドックに組み合わせて、1 日（PET と大腸内視鏡の場合は 2 日）で検査することができます。料金もそれぞれ異なっていますので、健康について心配な点と照らし合わせて決めると良いでしょう。

しかし、あまりに種類が多くて、自分に最適な検査がどれなのか分からない方も多いはずです。そんなときは、当院の健診センターにぜひお問い合わせください。皆さんのご希望に合った健診がきっと見つかるはずです。

薬局だより

湿布について

薬局 薬剤師　梶原光太

梅雨の時期になると、肩こりや腰痛などに悩まされるという方は多いのではないでしょうか？原因は湿度が高いことにあります。ヒトの体は気温が高い場合は、汗をかいて体温を下げようとしますが、湿度が高いと汗が蒸発しないため、なかなか体温が下がりません。汗による体温調節が出来ないと、次に血管の収縮で体温を調節しようとします。結果的に血のめぐりが悪くなり、肩こりをはじめとする体の不調につながります。今月はそんな時に活躍する湿布についてお話します。

【冷湿布と温湿布の違い】

湿布には「冷湿布」と「温湿布」の２種類があります。「冷湿布」には冷たさを感じるメントール、「温湿布」には温かさを感じる唐辛子成分のカプサイシンが消炎・鎮痛剤の他に配合されていて、貼った時の感じ方に違いを出します。どちらも貼った時に皮膚の温度を下げる働きがあると言われていますが、毛細血管を拡張させて血流を増やすため、「温湿布」のカプサイシンには皮膚の温度を２℃ほど上げる効果があるとも言われています。

【2 つの湿布の使い分け】

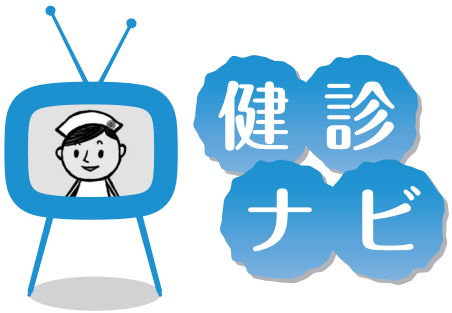
基本的には自分が貼って気持ちが良いと感じる方の湿布を選んで使用しましょう。使い分けるのであれば、ポイントは以下のようになります。

- **ぎっくり腰、筋肉痛などの急な強い痛みには「冷湿布」**
  深部に炎症があり、熱を持っているかもしれないため、温度を上げる可能性のある「温湿布」は使用しない方がよいでしょう。
- **慢性的な血行不良によるコリには「温湿布」**
  患部を温めることで血流をよくする可能性のある「温湿布」が適していると言えます。

【湿布によるかぶれに注意！】

湿布による皮膚のかぶれを経験したことのある人は多いかもしれません。軽度のかぶれであれば、薬を使わなくても治ってしまうこともありますが、湿布を貼った部分に残った薬剤と紫外線が反応して**「光線過敏症」**という副作用を起こすことがあります。光線過敏症では、湿布が貼ってあった部分のみに水ぶくれや発疹が出現します。病院で処方される湿布のほとんどで起こる可能性があります。治療には、主にステロイドの塗り薬が使用されます。光線過敏症は紫外線に当たることで発現する副作用ですので、湿布を貼った部分に直接日光が当たらないようにすれば、防ぐことが可能です。しかし、湿布をはがしてから数週間後でも起こる可能性がありますので、湿布の使用中、使用後に外出する際は紫外線カットの衣服の着用をお勧めします。紫外線を防ぐサンスクリーン剤の使用も有効ですが、なかにはさらに光線過敏症を引き起こしやすくしてしまうものもあるため、購入の際は薬剤師に相談してみてください。

※光線過敏症は湿布だけでなく様々な薬剤で起こりうる副作用です。日光に当たる部分にだけ発赤・発疹がある等の症状がある場合はご相談ください。



糖代謝（糖尿病）の検査について

健診センター 保健師　**菅野君枝**

健康診断では、主に糖尿病を見つける目的で糖代謝の検査が行われています。今回は、糖尿病の可能性を判断するための主な検査についてお話します。

●糖尿病はどんな病気？

通常、膵臓から分泌される「インスリン」というホルモンによって、食後の急激な血糖（血液中のブドウ糖）の上昇は抑えられています。しかし、インスリンの分泌量が足りなかったり、分泌されても十分に作用しなかったりすると、血糖値が高くなってしまいます。こうした高血糖の状態が慢性的に続くと、のどが渇く、疲れやすいなどといった症状だけでなく、腎不全や網膜症、神経障害など、様々な合併症を招くことがあります。

●検査の行い方

血液検査で「血糖値」を調べるのが基本です。健康診断では、一般に検査当日の朝食を摂らずに採血を行い、「空腹時血糖値」を調べます。「ヘモグロビン A1c（エーワンシー）」を調べることも多くなっています。また、尿検査で「尿糖」を調べることも広く行われています。

血液検査

血糖値

血液中のブドウ糖濃度。食事との関係で常に変動する。

正常値
110mg／dl 未満
（空腹時血糖値）

血液検査

ヘモグロビン A1c(HbA1c)

赤血球中のヘモグロビンとブドウ糖が結合したもの。血糖が高い期間が長いほど高値を示し、1～2か月前からの平均血糖値を反映している。

正常値
（NGSP：国際標準値）
6.2%未満
（JDS：日本糖尿病学会値）
5.8%未満

尿検査

尿糖

尿中に含まれるブドウ糖のこと。通常、血糖値が180mg／dlを超えるくらいに高くなると、尿に糖が漏れ出るようになり、尿糖が「陽性（＋）」になる。

正常値
陰性（－）

血糖値が高くても、初期の段階での自覚症状はほとんどありません。定期的な健康診断で健康状態を把握し、早期発見に役立てましょう。

●総合南東北病院 健診センター　8：30～17：00（月～金）　TEL：0223-23-3151
健康診断、人間ドック、予防接種などを受け付けております。

ワンポイント
リハビリ

息切れでお悩みの方に！

リハビリテーション科 理学療法士　**前田里美**

“息切れ”は、呼吸器疾患のある方に多くみられる症状です。息切れは日常生活を制限し、さらには生活の質も低下させてしまいます。
今回は息切れを軽減するための呼吸方法と動作の方法を簡単にお話します。

● 口すぼめ呼吸 ➡鼻から息を吸って、口をすぼめて息をゆっくりと長く吐き出す呼吸です。

口をすぼめて息を吐き出すと、気道の圧力が高くなり、細くなった気管支が広がって、肺にたまった古い空気が外に出やすくなり、新鮮な空気を吸う準備ができます。

① 鼻から息を吸う
② 口を右図のようにすぼめながらゆっくり息を吐く。
③ 吐く際は、吸うときの２倍の時間をかけて吐くようにする。

※この呼吸法を行っても息切れなど、呼吸困難感に変化が認められない場合はすぐに中止してください。

● 横隔膜呼吸（腹式呼吸） ➡肺の下にある、横隔膜を上下に動かして行う呼吸です。

肺のすみずみまで新しい空気が吸い込まれ、古い空気が吐き出されます。体力を消耗せず、効率の良い呼吸ができます。

①軽く膝を曲げて立てます。
手を胸とお腹の上にのせます。

②鼻から息を吸い込み、お腹が膨らむのを手で感じます。

③お腹の力を抜いて、口をすぼめながらゆっくり息を吐き出します。

※この呼吸法を行っても息切れなど、呼吸困難感に変化が認められない場合はすぐに中止してください。

➡呼吸法が習得できたら、座位や立位でも同じようにできるよう練習していきます。

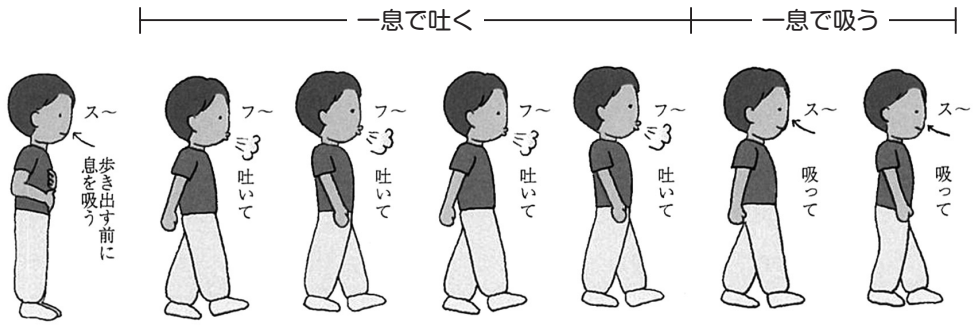
● 動作への応用

【ポイント】

＊息を吐くのに合わせて動作を行う（息をこらえない）。動作はゆっくり行う。

例）歩行：呼吸のサイクルと歩数を同調させることがポイント！！吐くのに合わせて歩き始める！！

呼気（吐く）：吸気（吸う）＝2：1 であれば　4 歩で吐いて、2 歩で吸う。



4 歩進む間一息でフーと長く息を吐く　　2 歩進む間一息でスーと息を吸う

※健康状態によって、適切な運動量は異なりますので、決して無理に行わないようにしましょう。息切れ等の気になる症状がある方は、まずは主治医にご相談ください。

＜参考文献＞

独立行政法人 環境再生保全機構 ホームページ内『シンプル呼吸リハビリテーションマニュアル』（長崎大学大学院 医歯薬学総合研究科 医療科学専攻 リハビリテーション科学講座 千住秀明）よりイラスト引用

出前ミニ健康講話を行いました

5 月 8 日（水）岩沼市玉浦公民館で、「脳を活性化するには―運動を通して期待できること―」というテーマで出前ミニ健康講話が行われ、約 60 人の方が参加しました。今回は、玉浦公民館主催 松風大学（高齢者向け講座）の初回講座として、当院 リハビリテーション科 主任心得の芝崎 淳 理学療法士とサニーホームの太田俊幸 介護福祉士が講師を務めました。

まず、芝崎理学療法士が脳の構造と役割について説明しながら、脳を鍛えるメカニズムについて話しました。また、脳の活性化と転倒予防の関連性を示しながら、身体と脳を同時に使った運動の重要性について説明がありました。さらに、太田介護福祉士が脳の活性化に役立つ「グー・パー運動」「指折り運動」「後出しじゃんけん」等を紹介し、実際に参加者が体を動かして体験しました。芝崎理学療法士は、転倒予防や介護予防につながるような、実際の暮らしに活かせる運動を継続してみましょうと話し、参加者から多くの質問がありました。運動中も随所に笑いが起き、和やかな雰囲気の講話となりました。

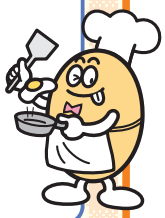
アスパラギン酸で疲労回復♪

アスパラの明太子マヨ和え

［材料（4 人分）］

- グリーンアスパラガス　200g（7～8 本）
- 明太子 …… 20g（1／2 腹）

★
- マヨネーズ …… 大さじ 1
- 酢 …… 小さじ 1



作り方

❶グリーンアスパラガスは根元を切り、かたい部分は皮をむき、塩ゆでして 3㎝の長さに切る。
❷明太子は中身をこそげ出し、★の調味料と混ぜる。
❸❶を❷で和える。

1 人分栄養価
エネルギー：38kcal　塩分：0.4g

アスパラガスの主成分はアミノ酸であるアスパラギンという成分によるものです。体内で酵素のアスパラキナーゼにより、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸に変わります。アスパラギン酸は、新陳代謝を高め、糖質や脂質をエネルギーに変え、ドリンク剤にも用いられるほどの疲労回復作用があります。

アスパラギン酸の他、ミネラルや食物繊維も豊富なので、便通改善や悪玉コレステロールの低下にも役立ちます。

栄養管理課 管理栄養士　綱川佳子

生活習慣病セミナー　糖尿病教室のご案内

いずれも当院 2 階講堂で開催します。事前予約不要です。お気軽にご参加ください。

6 月
［日　時］：12 日（水）・26 日（水）14 時～
［テーマ］：「今日からできる！血糖を下げる食事」
［講　師］：管理栄養士

7 月
［日　時］：10 日（水）・24 日（水）14 時～
［テーマ］：「見て さわって 体験してみよう（糖尿病の検査）」
［講　師］：臨床検査技師

4 月の救急車搬入件数

岩　沼	63（49）台	仙　南	15（17）台
名　取	54（44）台	その他	7（6）台
亘　理	50（49）台	合　計	189（165）台

※（　）内は平成 24 年 4 月の件数

編集後記

7 月は、毎年恒例の病院夏まつりを開催します。詳細は次号でご案内しますが、当院の夏祭り実行委員が中心となり今年も楽しいイベントやステージを計画しています。毎年好評の松島院長写真展もあります。どんなお祭りになるのか、私も今からわくわくしています。ぜひご来場ください。

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真はご本人の承諾を得て掲載しております。