

モットー

いつでも 誰でも 安心してかけられる病院

あなたに贈る健康へのメッセージ—— 知ってください病院のこと、身体のこと

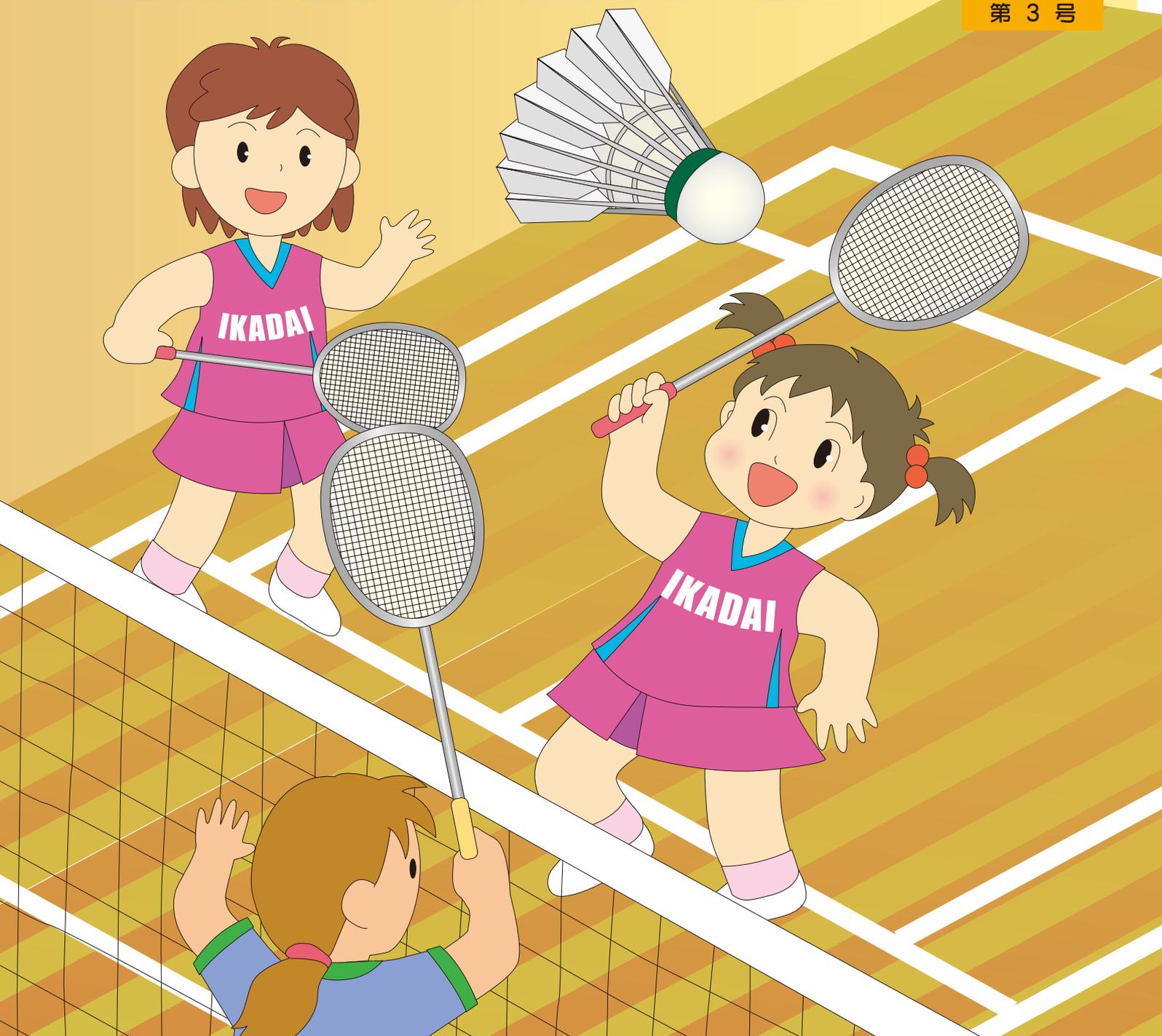
2008

秋

第14巻

第3号

# 医科大どおり



金沢医科大学病院

## 病院の理念

私たちは「生命への畏敬」を医療活動の原点として  
次のような病院を目指します

- 患者さま中心の安全で質の高い医療を提供します。
- 人間性豊かで有能な医療人を育成します。
- 新しい医療の研究・開発を推進します。
- 地域の医療機関と協力し地域の医療福祉の向上に貢献します。

## SARSと鳥インフルエンザに関する予備知識と予防・治療



呼吸器内科  
教授 榎 博久

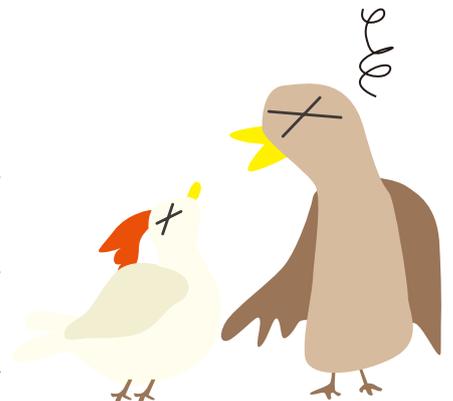
### ■SARSとは？

2002年11月頃から、中国を始めとするアジア諸国、カナダの一部で、発熱と急性呼吸不全を主な症状とし、比較的高い比率で多くの人が短期間で死に至る疾患が発生しました。総患者数は6000人程度と推測されます。本疾患はその症状から重症急性呼吸器症候群(SARS)と命名されています。2003年4月には、その病原微生物がコロナウイルス科に属する新しいウイルスであることが発表されました。主として飛沫感染<sup>(\*)</sup>で伝播しますが、従来のインフルエンザウイルスと異なり、器物に付着しても長時間(数日)生存でき、接触感染で広がる可能性が示されました。潜伏期間は通常2～10日、発熱、乾性咳嗽で始まり、呼吸困難と低酸素血症が進行し、10～20%の例で人工呼吸管理を要するようになります。致死率は約10%で、人工呼吸管理をしなければ致死率は20%に達すると考えられています。

日本では本ウイルスは常在しないとされており、予防で重要なのはまず流行地への外国旅行から帰国時、水際で患者を見つけることです。疑う患者がいれば、重症度による振り分けと完全な隔離を行い、他者への感染を徹底して防ぎます。診断は、咽頭ぬぐい液からSARS(新型コロナ)ウイルスの遺伝子を検出すること、血清抗体価の測定で行います。SARSウイルスに有効な薬剤はなく、診断されれば、対症療法として酸素吸入・人工呼吸療法を行い、経過不良であればステロイド薬の投与も考慮します。流行以来、現在では新たな患者は発生していません。

### ■鳥インフルエンザとは？

最近話題になっている新型鳥インフルエンザは、正式には、高病原性鳥インフルエンザ(HPAI)と呼ばれ、従来の抗原型で表すとH5N1型です。2003年に初めての例が報告されてから現在まで約5年間の感染者数は385人、死亡数は243人にのぼっており、単純に致死率を計算すると63%という驚くべき高値になります。H5N1ウイルスは患獣または患者の飛沫から感染しますが、ほとんどの場合、濃厚に鳥または発病患者と接触した場合に限られます。H5N1ウイルスは基本的にはまだ鳥のウイルスであり、鳥から人へ



の感染、人から人への感染は、取りざたされているほど多くはないと考えられています。ただし、依然として鳥から人へのH5N1ウイルス感染は抑えられているとは言えず、人から人へ容易に伝播するウイルスの出現については予断を許せません。

SARSウイルスと同様、本ウイルスも日本には常在しないとされており、予防で重要なのは水際で患者を見つけ、完全な隔離を行い、他者への感染を徹底して防ぐことです。診断は、咽頭ぬぐい液などから遺伝子検査と培養でH5N1ウイルスを検出すると、血清抗体価の測定で行います。H5N1ウイルスワクチンが開発され、感染のリスクの高い職種への投与が考慮されています。従来使われていた抗インフルエンザ薬であるオセルタミビル(タミフル<sup>®</sup>)、ザナミビル(リレンザ<sup>®</sup>)はH5N1ウイルスにも有効であると考えられ、大流行に向けた備蓄がなされています。

## ■最後に

我々にできる最大の防衛策は、

- ① 外出からの帰宅後のうがい・手洗いをしっかり行ないましょう。
- ② 流行の兆しがあった時は、その方面への外出を控えましょう。
- ③ 自分が同じ症状にかかった時は、すぐにかかりつけ医に相談してください。

とされています。

### (\*1)飛沫感染

「飛沫感染」は、水分と微生物を含む飛沫が飛散する場合であり、落下しやすいために短い距離の感染です。通常は1m以内の範囲での問題であり、咳、くしゃみ、会話、気管吸引などで飛散する場合に発生します。



呼吸器内科スタッフ

# 運動療法について



体育学<sup>のぶき</sup>  
教授 田村暢熙

運動療法とは、運動不足が原因で起こる病気の治療や予防を目的に、その人に合った適切な運動プログラムを作成・指導の後、実践して頂き、経過を観察しながら効果を上げる一連の過程をいいます。

運動療法を行う前に、運動による治療に適しているかどうかの医学的な全身の検査（メディカルチェック）を行います。その後、治療としての薬と同様に、運動（薬）の種類、強さ、運動時間（薬の量）および、いつ運動を行えばより効果を上げることができるか（薬を飲む時間）を含んだプログラムを個人に応じて作成します。

まず適切な運動プログラムを作成するために心肺負荷試験を行います。心肺負荷試験とは、自転車エルゴメータを使用して、自転車を漕ぐ強さを徐々にきつくしていきます（写真参照）。一連の検査中に①心電図測定、②血圧測定、③呼気ガス分析を行います。①心電図測定からは心疾患の、②血圧測定からは高血圧症の、③呼気ガス分析からは脂肪と糖の代謝変化を観察し、肥満・高脂血症・糖尿病の運動療法の資料とします。また同時に自覚運動強度もお聞きします。これらの資料を総合的に分析して、「いつ」「どのよ



うな運動」を「どのくらいの強さ」で「どれだけの時間」行えば良いか、個人個人の目的に応じた適切なプログラムを作成し、実践・観察していきます。更に、運動療法の効果を確認するために、2~3ヶ月毎に心肺負荷試験を受けて頂き、その状態に応じた適切なプログラムを再作成し、実践して頂きます。

しかし、運動療法の最大の問題点は運動の継続です。運動療法の実践を、実践カレンダー（体重、食事療法、運動療法など）に記録し、ご自分の変化を毎日観察して頂いてい

るのですが、「効果が出なくなった」「一人でやるのはつらい」などが原因で継続を断念してしまう人がいます。そこで当院では、運動を継続して頂くために、運動教室を開催しています。参加者の様子を観察しながら、血圧が上昇しないよう、骨格筋量は減らさず逆に増量させる運動や、体脂肪を減らす運動などのほか転倒の予防も行っています。笑いと呼吸を忘れずに、「**楽しみながら**」「**いつでも**」「**どこでも**」行える。をモットーに、からだを動かします。一度お気軽に参加してみませんか！！



## 生活習慣病予防・治療のための 運動教室のご案内

|      |             |
|------|-------------|
| 開催日  | 月に1回(第3土曜日) |
| 時間   | 午前11時～約40分間 |
| 場所   | 新館12階大会議室   |
| 参加費  | 無料          |
| 参加資格 | どなたでも       |

運動教室の風景



運動教室での実技指導



# 「上腹部痛について」

## 1 上腹部痛とは?

腹痛は日常診療でもっともありふれた症状のひとつです。腹痛は一般的には胃や腸などの伸展、拡張、収縮に伴って起こり、鈍い痛みで周期的なものですが、時には疝痛という激しい痛みのもものもあります。上腹部痛とは、腹痛の中でもみぞおちからお臍<sup>へそ</sup>までの痛みを指します。

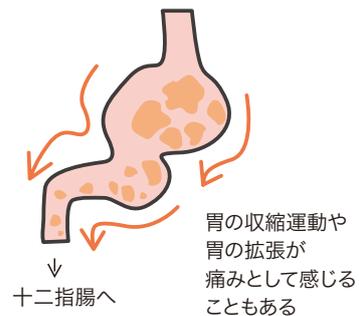


## 2 上腹部痛の原因

上腹部痛の原因としては、逆流性食道炎や急性胃炎、消化性潰瘍、胃の悪性腫瘍、胆石や膵炎などの胆膵疾患など様々な検査で異常が見られる疾患や、特に検査等で異常を認めない機能的胃腸症 (functional dyspepsia: FD) などがあります。FD は、日常の診療で上腹部痛を訴える方の多くの原因となっており、近年注目されてきています。

## 3 機能的胃腸症(FD)とは?

食物が胃に入ったとき、胃はそれを受け入れるために早い段階で拡張し、食物を受け入れやすくします。その後、胃の収縮運動によって少しずつ胃の内容物は十二指腸へと送り出されるのですが、その拡張や運動がうまくいかない、または胃が拡張することを痛みとして感じることで症状が起こります。また、心因性のストレスなども胃や大腸の運動を乱すので、従来神経性胃炎といわれていたものも機能的胃腸症の一部です。



## 4 機能的胃腸症(FD)の治療

まず、日常生活では規則正しい食生活、すなわち食べ過ぎや早食いを避け、就寝直前の食事控えましょう。また、体を動かすことも胃や大腸をうまく働かせるためには重要なポイントです。薬としては胃や大腸の運動を整える薬が中心となり、消化剤や場合によっては胃酸分泌を抑える薬、漢方薬なども用いられます。しかし、あくまで薬は補助的なもので、日常の食生活に対する配慮を十分にすることが重要です。

(記:消化器内科 教授 有沢富康)

# ダイエット特集Ⅲ

今回は、ダイエットを成功させるための具体的な方法について考えてみましょう。

## ダイエットを成功させるためには？

ダイエットを成功させるためには、目標を持つことが大切です。例えば、20歳代の体重に戻りたい、以前のサイズの洋服を着られるようになりたいなど、具体的な目標を持ちましょう。その上で、自分の食習慣を振り返り、実行できることを1つだけ決めましょう。そして、できることから、確実に実行していきましょう。



## リバウンドをしないために！

ダイエットを始める場合、早く結果を出したいと思うことでしょう。しかし、極端に摂取エネルギーを制限すると、体重は減りますが、脂肪以外にも、筋肉や骨など大切な組織が失われます。また、極端なダイエットの場合、栄養素は不足しているため、体は生命の危機を感じます。そこで、体は省エネ化をはかり、食べ物が入ると、次の危機に備えるために体内に蓄積しようとしてしまいます。つまり、ダイエットを止めたとたんに、すぐに脂肪がついてしまうことになるのです。無理のない理想的なダイエットは、1ヶ月で体重を2kg程度減らすことです。



## 自分の悪い食習慣を変えましょう！

肥満につながる悪い食習慣を変えるための具体的な例を挙げてみましょう。

### ★食べすぎを控えるためには？

- 料理は大皿盛りを避け、1品ずつ皿や小鉢に取り分けて、食卓に出しましょう。
- 食前や食事中にお茶や水を飲みましょう。

### ★食べすぎにつながる早食いを改善するには？

- 食べ物を一口入れたら、箸をおいて、いつもより5回多く噛むようにしましょう。
  - 食物繊維が豊富な野菜、海草、豆類など歯ごたえのある食材をとりましょう。
- (例) 野菜の煮物やおひたし、もずく・わかめの酢物、大豆と野菜の五目煮 など

### ★嗜好品のエネルギー量を抑えるには？

- アルコール飲料や菓子類は、1週間にとる回数や量を決めましょう。
- (例) ビールは1日350mlまでにし、休肝日を1週間に2日以上作る。
- (例) 菓子類をとる場合は1日おきにし、夕食後は食べない。



(記:栄養部 木村律子)

# はじめまして

妊娠が判明した時は嬉しくて嬉しくて、主人にすぐ電話をしました。7ヶ月目で切迫流産の危険があるということでお薬をいただいた時は、どうなってしまおうかと心配になりました。いざ出産に日が近くなると予定日を過ぎても陣痛がこなくて、焦る日々が続きました。でも、予定日の1週間後に破水→陣痛→産声！と無事に元気な女の子が生まれてきてくれた時は、立ち会った主人共々感動で涙が溢れました。根気強く、優しく支えてくださった助産師さん、先生、スタッフの皆様、そして一晩中腰をさすったり手を握ってしてくれた主人と母、お世話になった皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。



## はやさか 早坂さん

おとうさん  
寿晃(としあき)さん  
おかあさん  
響子(きょうこ)さん  
赤ちゃん  
美音(みおん)ちゃん  
平成20年9月28日生  
3,288g 女の子

## 表紙のひとことコーナー

# バドミントン

シャトルコックという、半球状のコルクに水鳥等の羽を固定した物を打ち合うのが最大の特徴。元々は1820年代にインドのプーナで行なわれていた「プーナ」(Poona)という皮でできた球をネット越しにラケットで打ち合う遊びで、1873年にインドからイギリスに伝えたのが始まりとされる。日本では1921年に伝えられ、レクリエーションとして、スポーツとして、年齢や性別を問わず広く一般に楽しられている。

## 編集後記

芸術の秋、スポーツの秋、何といたっても食の秋。しかし食の安全が脅かされるようになってきた昨今、自給自足のような子供時代の食生活がなんと安全で贅沢な物であったかと懐かしく思い出す。良いご近所付き合いは今もあるのでしょうか、数十年前の田舎では山の幸、里の幸、海の幸など新鮮な幸の物々交換があたりまえでした。身近なご近所付き合いを取り戻したいと思うのは私だけでしょうか。

記 Fu-san

院内にご意見箱を設置しております。みなさまの「声」をお聞かせください。



## 病院運営の基本方針

1. 患者さま中心の病院運営を行います。
2. 安全で信頼される医療の提供に最善を尽くします。
3. 患者さま・ご家族への“説明と同意”を徹底します。
4. 高度先進医療、質の高いチーム医療を推進します。
5. 地域の中核医療機関として地域医療連携・支援を推進します。
6. 良医の育成と医療人の教育・研修を推進します。
7. 働き甲斐のある健全で活力ある病院づくりに努めます。

## 患者さまの権利

当院は、医療の中心は患者さまであると認識し、患者さまには次のような権利があることを宣言します。

- 安全で良質な医療を公平に受けることができます。
- 病気や治療内容について、分かりやすい言葉で説明を受け、ご自分の希望や意見を述べるすることができます。
- ご自分の意思で治療方法や医療機関を選択することができます。
- 診療記録の開示を求めることができます。
- 他の医療機関を受診することを希望されるときは、必要な情報提供を受けることができます。
- プライバシーは尊重され、個人情報は厳重に保護されます。
- 臨床研究に関して十分な説明を受けたうえで、その研究に参加するかどうかご自分の意思で決定できます。また、いつでも参加を取り消すことができます。

## 患者さまへのお願い

当院は、大学病院としての社会的使命を果たすため、様々な医療を提供しています。患者さまには、次のことをご理解いただき適切な医療を行うためご協力くださいますようお願いいたします。

- 健康状態、その他必要なことを可能な限り正確にお話してください。
- 説明を受けてもよく理解できない場合は納得できるまでお聞きください。
- 治療を受ける場合は、医療スタッフの指示に基づき療養してください。
- 病院的ルールを守り、他の患者さまの迷惑にならないようご配慮ください。
- 当院は教育・研修施設として医学生・看護学生等の臨床教育実習を行っておりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。