



# はじめまして

杉本さん

妊娠20週の際に切迫流産で入院し、不安と心配でいっぱいでした。この子が無事に元気よく産声をあげて生まれてきてくれた時には本当に嬉しく涙が出ました。先生、助産師さん、看護師さんの方のおかげです。本当にお世話になりました。これからは、私自身この子と共にひとつずつ成長していきたいと思えます。



**命名**  
美空

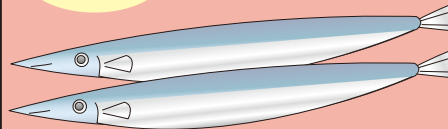
●お母さん  
寿美(すみ)さん  
●赤ちゃん  
美空(みく)ちゃん  
平成17年9月21日生  
3,190g 女の子



## 夢芽ちゃんの簡単クッキング

### さんま(秋刀魚)

秋の食材



さんまは大眾魚の代表格で、脂がのった濃厚な味に人気があります。おいしいさんまの選び方は、うろこが銀色に光り、腹が張っているものが新鮮で、口の先の黄色いものは脂がのっています。栄養的には良質なたんぱく質、ビタミンD(骨の強化)、ビタミンB12(貧血予防)ドコサヘキサエン酸:DHA(脳の動きを活発にする)とエイコサペンタエン酸:EPA(血栓予防)などが多く含まれています。なお、DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸は酸化しやすいので新鮮なうちに調理することが大切です。

### さんまの共肝焼き



●材料(2人分)  
さんま2匹  
大根100g(1/10本)  
すだち1個

つけ地  
(濃口しょうゆ30cc、  
酒30cc、  
みりん30cc、  
しょうが1かけ)

#### ●作り方

- ①さんまは頭をとり、内臓を取り出し、これを包丁で細かくたたき、身は三枚におろす。
- ②濃口しょうゆ、酒、みりんを同量ずつ合わせ、内臓とおろししょうがを混ぜる。
- ③さんまの身を②に約30分間つけ込む。
- ④皮目つけた身を脱水シートにはさんで表面の水気をとる。
- ⑤皮目から焼き、表面に焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。
- ⑥器に盛り付けた魚に大根おろしと、半分切ったすだちを添える。

肝をたたいて  
つけ込むと  
味にもコクが  
増すのよ。



### 編集後記

「天高く馬肥ゆる秋」ということわざのごとく、秋は爽やかで良い気候ですね。空は澄み切って高く見え、何だかすがすがしい気分になります。ドライブを楽しんだり、美味しい物を食べに出かけたりもいいですが、体を動かしてリフレッシュするには持ってこいの季節ですね。数年前からグランドゴルフを始めた私の母も、お仲間達と、週に3回は近くの公園に練習に行き、各地で開催される大会にも元気に参加して行きます。そんな母を見ていると、私も無理なく長く続けていける趣味を見つけたと思う今日この頃です。

中村 千春

医科大どおり

「秋号」2005 季刊誌第11巻第3号 発行/金沢医科大学病院 編集/金沢医科大学病院ニュース編集委員会

夢芽ちゃんからの一言コーナー



食べ物の美味しい季節です。でも、腹八分目を心掛けてネ。

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

# 医科大どおり



金沢医科大学病院

## HOW

糖尿病教室と腎臓病教室  
のご案内

## 糖尿病と糖尿病教室の内容

糖尿病は、インスリン作用の不足により、高血糖が慢性に持続する疾患です。慢性的に続く高血糖や代謝異常によって、さまざまな合併症を引き起こします。40歳以上の2型糖尿病患者数は、2010年時で780万～1000万人と予想され、糖尿病性腎症による血液透析や心筋梗塞患者の増加、網膜症による失明等の合併症が問題となっています。糖尿病治療の基本は食事療法、運動療法ですが、糖尿病に対する正しい知識を修得することが最も重要です。

## 糖尿病教室

糖尿病に対する知識を修得するため1週間に1度、医師と看護師主催の糖尿病教室を開いております。参加手続きや費用負担はありません。

- 対象
  1. 糖尿病と診断された。
  2. 御家族に糖尿病の方がいる。
  3. 健康診断で尿糖を指摘された。
  4. 肥満がみ。外食が多い。
  5. 糖尿病に関して質問がある。
- 内容
  - 糖尿病とは
  - 血糖の上がる仕組み下がる仕組み
  - 合併症について
  - 治療について
  - 血糖値の目標
  - 日常生活の注意点



糖尿病教室



糖尿病栄養教室



食事療法

## 糖尿病栄養教室

患者さまに合わせ、医師から指示されたカロリーの昼食を栄養士の指導のもと、選択形式で食べていただく体験型の糖尿病教室です。

- 対象
  1. 外来通院、入院中の患者さまとその御家族
  2. 糖尿病あるいは高度の肥満と診断されている方で、糖尿病栄養教室を希望される方
- 内容
  - 栄養バランスを考えた食事の摂り方
  - 調理法の説明
  - 外食時のメニュー選択の注意点
  - 間食に関する説明

## 糖尿病教育入院

血糖コントロール、合併症精査(網膜、末梢神経、腎臓機能、頸動脈等)、糖尿病教育を兼ねた3週間以内の糖尿病一般入院、合併症精査と糖尿病教育を兼ねた7日間糖尿病教育入院、短期間でのインスリン自己注射(自己血糖測定)指導入院も実施しております。御希望がありましたら内分泌代謝科外来担当医に御相談下さい。

## 腎臓病と腎臓病教室の内容

腎臓は、体内の不要物を「おしっこ」として排泄する臓器です。そのため腎臓の働きが低下すると体内に不要物が蓄積するようになります。腎臓の働きが正常の1/3～1/4に低下した状態を慢性腎不全といい、治ることなく進行していきます。そして腎臓の働きが正常の1/10まで低下すると透析療法が必要となります。そのため慢性腎不全の早い時期から適切な食事療法・薬物療法を行い、少しでも腎障害の進行を遅らせる(つまり透析療法を先に延ばす)ことが重要となります。

## 腎臓病教室

腎臓病教室は、病気への理解を深め自宅で食事療法が実践できるように医師・栄養士・薬剤師が共同して患者さまをサポートする教室です。

- 対象 透析療法前の腎不全の患者さまとご家族の方
- 内容 医師・栄養士・薬剤師による腎不全・食事療法・薬物療法の話の後に、選択形式で実際にお食事(低たんぱく食)をとっていただきます。

## 透析導入前の食事療法

1. 塩分制限 (目標: 1日5g)
2. 蛋白制限 (目標: 1日0.6g/Kg)<sup>\*</sup>  
十分なカロリー (目標: 1日35Kcal/Kg)<sup>\*</sup>
3. カリウム制限

<sup>\*</sup>標準体重を用いる



腎臓病教室



食事例

## お気軽にご参加ください

当院では、病気についての理解を深め、病気をコントロールすることで、よりよい生活が送れるよう「糖尿病教室」「腎臓病教室」を開催しております。病気の基礎知識や食事療法、日常生活管理などについてお話し致します。お気軽にご参加ください。

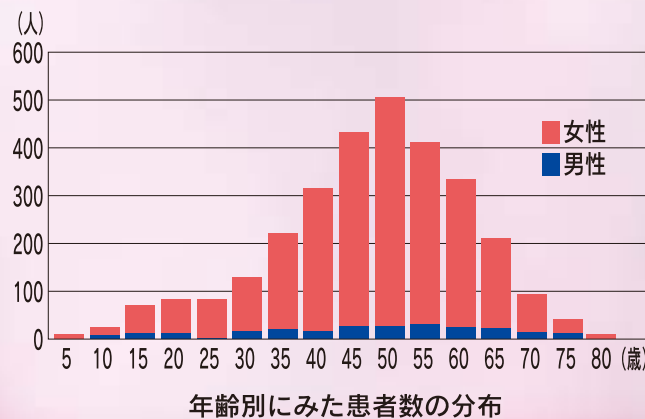
	糖尿病教室		腎臓病教室
	糖尿病教室	糖尿病栄養教室	
開催日	毎週 月曜日	火曜日(第2・4)	毎月 第1水曜日
時間	14:00～15:00	11:00～12:30	11:00～12:30
会場	新館12階会議室	新館12階会議室	新館12階会議室
費用	無し	●栄養食事指導料(保険適用) ●食費として1人1,050円(消費税込)	●栄養食事指導料(保険適用) ●食費として1人1,050円(消費税込)
お問い合わせ		担当医師 要予約	担当医師 栄養指導室(新館2階)内線6238

### 「シェーグレン症候群」外来治療 ～最近、目や口の乾きが気になりませんか？～



#### 1 シェーグレン症候群って何？

シェーグレン症候群は、主にドライマウス(口腔乾燥症)やドライアイ(眼乾燥症)をきたす免疫の病気です。本来、免疫細胞は細菌やウイルスなどから自分を守るために働きますが、このバランスが崩れてしまうことにより起こる病気があり、自己免疫疾患と言います。シェーグレン症候群は、自分自身の免疫細胞が涙腺や唾液腺を破壊してしまい、乾燥症状が生じる自己免疫疾患の一つです。乾燥症状以外には、関節痛や耳下腺などの腫れ、皮膚の異常、また疲れやすいなど、全身に症状が出る場合もあります。女性に多い病気で、どの年代にも起こる可能性はありますが、特に50歳台で発症することの多い病気です。日本の患者数は、10万～20万人と言われており、リウマチ性疾患のなかでは、関節リウマチに次いで患者数の多い病気です。



#### 2 どんな検査があるの？

シェーグレン症候群の検査には、口腔検査、眼科検査、血液検査、病理組織検査の4つがあり総合的に診断されます。口腔検査は、ガムテスト(ガムを10分間噛む)やサクソンテスト(ガーゼを2分間噛む)により、唾液量を測定します。また、唾液腺MRIと唾液腺シンチグラフィで唾液腺の構造や唾液の出方を詳しく調べることができます。眼科検査では、シルマーテスト(眼のわきにろ紙を5分間はさみ涙でどれくらい濡れるか測定する検査)、色のついた特殊な点眼液で眼の表面の荒れ具合を調べる検査などを行ないます。



サクソンテストの容器とガーゼ

血液検査では、シェーグレン症候群に現れる自己抗体(免疫のバランスが崩れている証拠となる異常)の有無を調べます。病理組織検査では、口唇小唾液腺生検(こうしん・しょう・だえきせん・せいけん:下唇の内側より小さな唾液腺組織を採取する)によって得られた唾液腺の一部を顕微鏡で判定する検査を施行します。

#### 3 治療は？

シェーグレン症候群は、症状や内臓の病気の程度に合わせて治療を行ないます。眼の乾燥症状に関しては、涙の分泌を補い、眼の表面を保護する点眼薬を使用し、また口腔乾燥の症状には、唾液分泌促進剤の内服薬や人工唾液(スプレーなどで口腔内をうるおす液体)を処方しています。人工唾液は当院独自の製剤もあります。内臓の病気を伴っている場合は、その症状の程度により消炎鎮痛剤、少量から中等量以上の副腎皮質ステロイド剤の投与、また免疫抑制剤を使用します。シェーグレン症候群でも、内臓の病気がない患者さまで乾燥症状の軽い方は、お薬の処方なしで経過を診る場合もあり治療方法は様々です。



教授 梅原久範



教授 廣瀬優子



スタッフ一同

#### 4 シェーグレン症候群 国際登録のご案内

金沢医科大学病院血液・リウマチ膠原病科は、世界5カ国で活動している「シェーグレン症候群国際臨床協力連盟」に所属し、日本で国際登録できる唯一の施設です。このプロジェクトはシェーグレン症候群の国際診断基準の樹立と研究の世界的な促進を目的とした初めてのビッグプロジェクトです。アメリカ国立衛生研究所が支援し、カリフォルニア大学サンフランシスコ校を中心として、デンマーク、アルゼンチン、中国、日本から各国1施設が参加し平成20年9月末まで行なわれます。金沢医科大学病院がシェーグレン症候群の診療において世界トップクラスの実績があると認められたということです。

国際登録にご参加の患者さまには当院で質問票による病歴や健康情報などの提供をお願いしています。また、プロジェクトで指定された最新の検査(内科、眼科、歯科)を無料で受けることができます。国際的プロジェクトに参加できるって素晴らしいことだと思いませんか？どうぞお気軽に事務局までお問い合わせください。

またホームページでは、国際プロジェクトに関すること以外にもシェーグレン症候群、ドライアイ、ドライマウスに関する情報がぎっしり詰まっています。是非、ご覧ください。

ホームページ

(<http://www.kanazawa-med.ac.jp/~hematol/sicca.html>)

注\* お問い合わせにより参加の義務などが発生することはありません。ご安心ください。

#### ●お問い合わせ先

血液・リウマチ膠原病科  
シェーグレン症候群国際登録日本事務局  
プロジェクトコーディネーター 藤本恵子  
フリーダイヤル0120-455-356  
(受付時間:月～金 9時～17時)  
電子メール [sicca-j@kanazawa-med.ac.jp](mailto:sicca-j@kanazawa-med.ac.jp)

#### 5 終わりに

血液・リウマチ膠原病科では、シェーグレン症候群の診療だけでなく、最先端の研究や患者会のお手伝いなどを通して、さまざまな側面からこの病気に悩む患者さまが少しでも健康で平安な生活を送れるよう日夜努力しております。この病気でお悩みの方、あるいはこの病気が疑わしいと思われる方はいつでも御相談ください。もちろん、関節リウマチや全身性エリテマトーデスなどの免疫系難病や白血病、リンパ腫などの血液疾患の診療にも全力で取り組んでいます。

#### ●患者会のご紹介

シェーグレン症候群患者の会  
電子メール [hematol@kanazawa-med.ac.jp](mailto:hematol@kanazawa-med.ac.jp)



# あいあい広場

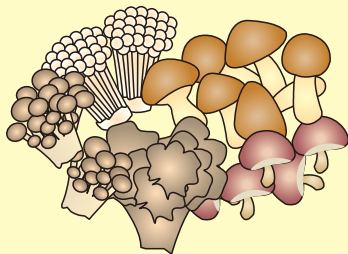


## おゆひく食べる調理のこつ

### きのこ

### しみじみおいしい秋の味覚

食の情報をシリーズで紹介しているコーナーも3回目を迎えました。今回のテーマは秋の代表的な食材きのこです。気候が温暖で、湿度が高い日本はきのこの宝庫です。きのこをおいしくいただく調理のこつや、栄養的価値をアップする効果的な食品の組み合わせなどについてお話しします。



### きのこにはどんな栄養があるの？

きのこには、まつたけ、ひらたけなどの天然きのこ、しいたけ、えのき、ぶなしめじなどの栽培きのこがあります。天然きのこは、香り、味、歯ごたえが栽培物よりも良く、旬は9～10月です。栄養的には、水分が90%を占め、エネルギー源となるカロリーは低く、大腸がんや動脈硬化など生活習慣病の予防効果がある食物繊維、美肌効果のあるビタミンB群、骨や歯を丈夫に保つビタミンD、血圧低下に効果のあるカリウムなどが多く含まれています。

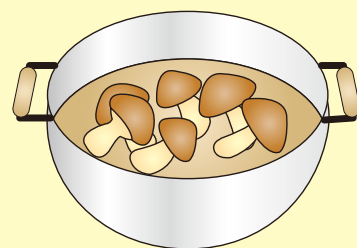
### きのこをおいしく調理するには！

きのこは水につけると風味が落ちますので、汚れは布巾でふくか、手早く水洗いして、水けをよくきります。また、歯ざわりと旨みを楽しむためには、火を通し過ぎないように注意しましょう。きのこに多いビタミンB群

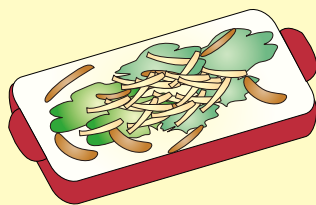
は水溶性ビタミンですから、煮汁や炒めたあとの汁なども残さず利用し、溶け出たビタミンもしっかり取り戻しましょう。

### 生活習慣病予防に効果的な食品の組み合わせ

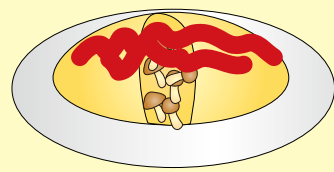
きのこはカルシウムの吸収率を高めるビタミンDが含まれますので、カルシウムの豊富な食品である乳製品(牛乳、ヨーグルトなど)、小魚、大豆製品(豆腐、厚揚げなど)、青菜(小松菜、ほうれん草など)などと組み合わせると骨を強化する効果があります。料理例としては、きのこほうれん草のグラタンや豆腐のきのこあんかけなどが挙げられます。また、きのこには腸内のコレステロールを排泄する効果がある食物繊維を多く含むので、コレステロールを含む動物性食品である肉や卵を組み合わせるとよいでしょう。牛肉ときこのオイスターソース炒め、きのこ入りオムレツなどが料理例として挙げられます。



水溶性ビタミンだから煮汁も最後まで利用しましょう



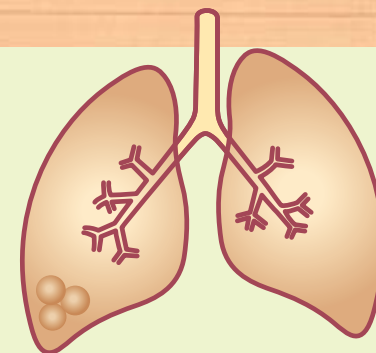
きのこほうれん草のグラタン



きのこ入りオムレツ

# 健康情報

## アスベストによる健康被害について



### 1 はじめに

アスベスト(石綿)による肺がんや中皮腫等の重篤な健康障害の発生は、大きな社会的な問題となっています。下の表は業務による職業がん認定者数の推移です。平成16年度におけるアスベストによる肺がん、中皮腫の認定者数は186人と平成10年度の42人に比較し、約4.5倍にもなっています。

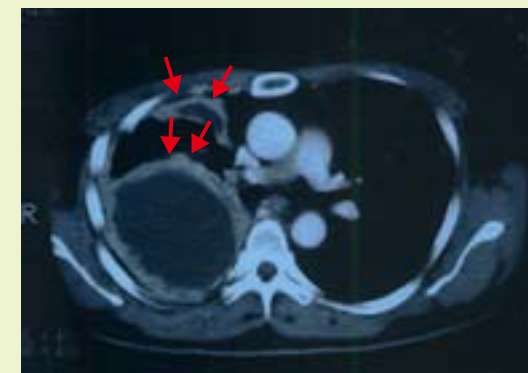
今後の患者数については、環境省がアスベスト(石綿)を原因とする中皮種と肺がんの死亡者数が、今後5年間で最大で約1万5000人を超えるとする初の試算を発表しています。また、早稲田大学の村山教授が2000年から40年間に、日本男性の悪性胸膜中皮種だけで約10万人が死亡すると推定しています。

### 3 アスベスト関連疾患の分類

部位	ばく露した場合発症する可能性が	
	ある疾患	高い疾患
肺	肺がん び慢性間質性肺疾患	石綿肺
胸膜	良性胸膜炎 び慢性胸膜肥厚 円形無気肺	中皮腫 非石灰化・石灰化胸膜プラーク

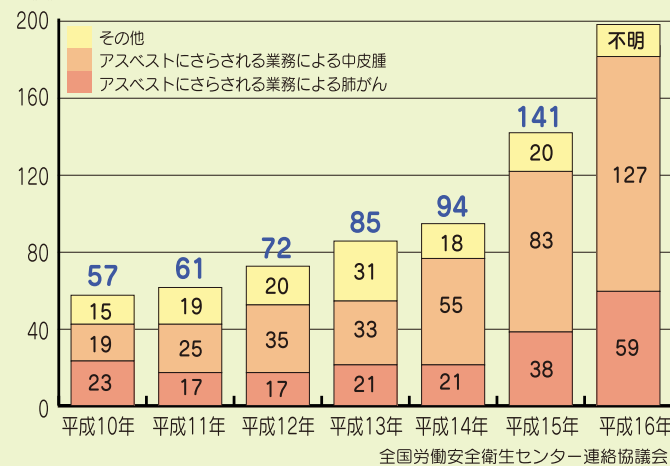
### 4 悪性中皮腫とは？

肺を取り囲む胸膜、肝臓や胃などの臓器を囲む腹膜、心臓および大血管の起始部を覆う心膜等にできる悪性の腫瘍です。若い時期にアスベストを吸い込んだ方のほうが悪性中皮腫になりやすいことが知られています。潜伏期間は20～50年といわれています。



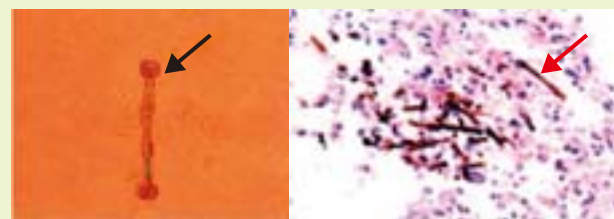
悪性胸膜中皮症の胸部CT像(矢印)

(人) 職業がんの労災補償状況



### 2 アスベストとは

アスベスト(石綿)は、天然に産する繊維状けい酸塩鉱物で「せきめん」「いしわた」とも呼ばれています。以前はビル等の建築工事において、保温断熱の目的で石綿を吹きつける作業が行われていましたが、昭和50年に原則禁止されました。その後もプレーキパッド、防音材、断熱材、保湿材などで使用されましたが、現在は原則として製造等が禁止されています。



アスベスト小体(矢印)

### 5 アスベストに関連した中皮腫や肺がんの発症を予防するには

過去にアスベストに暴露したことによる中皮腫や肺がんの発症を予防することについては、現在有効な治療法は明らかではありません。アスベストを吸い込んだ方が全て中皮腫を発症するわけではなく、その量、期間、種類によって異なります。

肺がんについては、多くの研究が喫煙の「あり」と石綿の職業性暴露「あり」の危険性を示しています。さらに、喫煙と石綿の暴露が重なると肺がんの発生率がより高くなるといわれており、仕事で石綿にさらされたと思われる方はぜひ禁煙すべきです。

呼吸器内科  
関 利満