

ハロー  
ホスピタル

Hello Hospital

Oct.2003



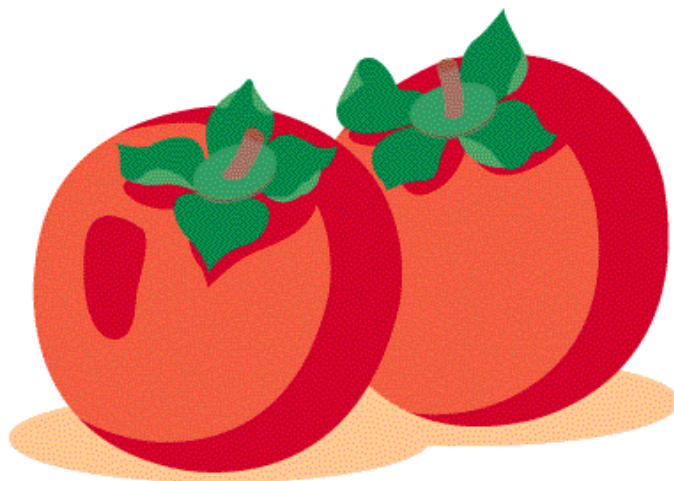
財団法人東京都医療保健協会  
練馬総合病院

<http://www.nerima-hosp.or.jp>

Vol.49

## 病院の理念

職員が働きたい、働いてよかった、  
患者さんがかかりたい、かかってよかった  
地域が在って欲しい、在るので安心  
といえる医療をおこなう。



地域の皆さまと共に

# 目次

# CONTENTS

地域の皆様へ	1
ご案内	2 ~ 5
創傷ケアセンターが開設	下肢静脈瘤について
お知らせ&行事紹介	6 ~ 7
新任医師の紹介 (整形外科医師)	栄養相談のご案内
病院機能評価 認定	「敬老の日講演会」を終えて
職場紹介	8
こんにちは! 6階病棟です	
くすりの話	9
褥瘡治療薬について	~当院の外用薬~
検査の話	10
輸血と血液 (血液の動き)	1
健康と食事	11
骨の健康を助ける特定保健用食品	
なんでも Q&A	12



# 地域の皆様へ 新たな仕組み

## 存在価値と評価

院長 飯田 修平

### 新執行部体制

平成13年、病院の経営理念に、地域における存在価値を意味する一行を追加しました。それと並行して、病院の将来構想を実現するために活動してまいりました。しかし、残念ながら、病院建築に関しては、計画どおりには進捗しておりません。

地域との連携を、今まで以上に強化して、計画の早期実現を図るために、財団役員および病院幹部職員を再編成しました。理事であり、また、地域の代表である林芳男町会長、小泉知定町会長にそれぞれ、理事長、会長に就任して頂きました。あわせて、新しい試みを促進するために、柳川達生内科科長、飛弾進整形外科科長の両名を副院長に任命しました。

以下に述べる、新たな仕組みの実現に向けてそれぞれ役割を果たしております。

### 病院機能評価の認定証

病院機能評価の認定を受けて、5年が経過し、再審査を受けました。その結果、指摘事項がありました。認定証が目的ではなく、受審までの病院職員の一致団結と、その経過における努力に意味があります。さらに、これで、ほっとすることなく、維持あるいは改善の努力を継続することが重要です。

### 創傷ケアセンター開設

10月から、創傷ケアセンターを開設しました。単なる、 $\wedge$ 傷 $\vee$ の処置ではなく、主に糖尿病や閉塞性動脈疾患による、慢性創傷を対象にします。

簡単に言うと、フットケア(足の潰瘍の治療)です。いままでは、糖尿病を扱う内科医や一部の外科医が

対応していましたが、専門的なチーム医療を行ってはいませんでした。手がかかる上に、医学的・経済的には面白くないからです。したがって、患者さんは行き場がなかったと言っても過言ではありません。

米国のミレニアウンドマネジメント社と提携し、ロスアンジェルスのメソジスト病院の創傷ケアセンターで、当院の医師、看護師、質保証室職員を一週間研修に派遣しました。詳細は、別項で紹介いたします。

### 情報システム構築の影響

電子カルテシステムを段階的に導入いたします。

10月から臨床検査結果を画面で確認できます。11月からオーダリング(検査・レントゲン・内視鏡・薬の処方・予約等各種の指示)を開始します。患者さんには、当日の診察や検査の予定一覧をお渡ししますので、次にどこに行けばよいのか迷うことがなくなる予定です。

3月に医師や看護師の記録を含む電子カルテを導入する予定です。情報の共有(連携)と標準化が実現し、医療の質と効率性が向上します。病院職員同士、患者さんや地域の医療機関との情報の共有が行われ

ます。

齟齬のないように、万全の準備を行います。しかし、新しい情報システムの導入時には、予想外の問題が発生して、患者さんにご迷惑がかかることもあり得ます。

また、システム導入当初は、待ち時間が多少長くなることもあるかもしれません。しかし、システムになると、待ち時間の大幅な短縮が図られる予定です。

### 近況報告

敬老の日講演会を公民館で開催しました。二百名の区民の方々が参加くださいました。活発な質疑応答もあり、また、当院に対する要望もいただき、大変有意義な会でした。有り難うございました(別項で報告します)。

当院の、病院機能評価、医療の質向上活動(MQIE)、人事考課を見学あるいは指導を求めて、他府県の公立・私立の病院が多く来院しております。

役員・職員が、一致協力して病院の将来構想実現に向けて努力いたしております。

地域・区民の皆様のご支援をよろしくお願い申し上げます。

# 平成15年10月2日 創傷ケアセンターが開設されました！！

「私たちが専門医師・看護師です」



< 外科医師 井上 聡 >



< 看護師 三嶋ミナ子 >



< 看護師 羽子田三智子 >

慢性創傷でお悩みの方、ご家族の皆さま  
あきらめないでください！！

例えば・・・

糖尿病性の潰瘍が悪化し、医師に足を切断しなくてはならないと言われた  
床ずれ(褥瘡)ができてしまい、いつまで経っても治らない

創傷ケアセンターまでご相談ください

診察日 毎週木曜日(完全予約制)

診察時間 13:30~16:00

担当医 井上 聡(外科医師)

創傷ケアセンターは**完全予約制**となっています。まず下記までお電話をください。

03-3972-1001(代表)



練馬総合病院では難治性創傷で悩んでおられる患者さんによりよい医療を提供するために創傷ケアセンターを開設しました。

創傷ケアセンターは、表面に見えている傷を処置するだけでなく、その傷の奥に潜む原因から治療します。いままで治らなかった傷も治療できます。」

## 慢性創傷とは

慢性創傷とは6ヶ月以上治らない傷をいいます。

糖尿病の方にみられる糖尿病性の足潰瘍・壊疽、閉塞性動脈硬化症などによる血流障害に伴う足潰瘍、静脈瘤など、静脈不全に伴う下肢潰瘍などが代表的です。

その他に治らない傷の代表として床ずれ(褥瘡)があげられます。

## 創傷ケアセンター

慢性創傷を専門に治療するセンターです。

今まで日本では、難治性の慢性創傷を専門に治す部門はありませんでした。皮膚科、整形外科、形成外科、血管外科などが治療にあたってきましたが、治療がいろいろな科にまたがっているので集中した治療がなかなか受けられませんでした。

当院では、創傷ケアセンターの運営で実績のあるアメリカのミレア・ホーリング社と提携し、日本でも数少ない慢性創傷を専門に治すセンターを開設しました。

アメリカで集中的に研修を受けた医師・看護師などの専門チームが徹底的に治らない原因を探り、適切な治療をしますので、今までなかなか治らなかった傷が治ります。

## 糖尿病による

### 足潰瘍と壊疽

下肢切断の40~70%は糖尿病が原因です。また、糖尿病患者の下肢切断の85%は足潰瘍によるとされ、この予防のための適切なケアが必要とされています。しかし、運悪く潰瘍ができていくつかの原因が重なると潰瘍の治癒が遅れ、感染や壊疽に進行して、結果

として長期の治療や足切断に至ることがあります。このような潰瘍は難治性で、今まで専門的に治すところがありませんでした。

当センターではこのような難治性潰瘍に総合的に取り組み、可能な限り切断を回避します。

### あきらめないでください

長期間にわたって慢性創傷に悩んでいた方も、足を切断しなければいけないと言われた方も、あきらめないでください。当創傷ケアセンターがお手伝いします。

治療は基本的に外来で行います。完全予約制です。週1回、もしくは2週間に1回通院していただき治療します。場合により検査・治療・手術のため入院していただくことがあります。

まず電話でお問い合わせください



## 米国ロスアンゼルス研修報告 ～「創傷ケアセンター」設立に向けて～

創傷ケアセンター設立にあたり 当院の飯田修平（院長）と職員4名（井上聡（医師）、羽子田三智子（看護師）、三嶋ミチ子（看護師）、佐伯みか（質保証室））が、米国のメソジスト病院とシニア・ホールディング社（ロスアンゼルス）で、1週間（8月17日～23日）の研修を受けてきました。

【写真 メソジスト病院正面】



室・写真、手術室・写真）。

米国のメソジスト病院（写真）の創傷ケアセンターは、治療率が高いこと、また患者さんの満足度も高いことで定評があります。

私達は、そのメソジスト病院の第一人者である李家先生（写真）の診療・手術に立ちあわせていただき、実践面を幅広く学ばせていただきました（診察

【写真 李家先生】



李家先生の創傷ケアについて語るお姿、また診療にあたるお姿は、たいへん真摯で迫力があり、私達は全員、強い感銘を受けました。

【写真 診察室】



もつひつと

【写真 手術室】



患者さんが自らもつ「治る力」を引き出せるように、傷はもちろんのごとく、全身状態を多角的に評価し、患者さんと医師と看護師が一体となって治療に励むことこそ高い治療効果と高い満足度につながることを確信して帰国しました。

私達が訪れた場所は、メソジスト病院の創傷ケアセンターの運営をコンサルティングしているミレニア・ホールディング社本社です。本社には講義室・実習室があり、そこで厚いテキスト2冊分の講義と実習を受けました。遅い日は夕食も忘れ、夜の11時近くまで学習に励みました。

# 下肢静脈瘤について



<外科医師 松浦 芳文>

突然ですが・・・  
ふくらはぎにポコポコと静脈が浮き出ている方、夕方になると足がだるい、むくむという方は注目して読んでください。  
上記の様な症状を呈する方は下肢静脈瘤という病気にかかっている可能性があります。



下肢静脈瘤とは、非常に頻度の高い病気であるにも関わらず、

病気に對する正しい知識が得られず適切な治療を受けないまま重症化する方も少なくありません。

今回紙面を借りまして下肢静脈瘤に関する説明と、その治療法についての考え方についてお話ししたいと思います。

下肢静脈瘤とはどんな病気でしょうか？

下肢静脈瘤は重症傷含めれば、中年の女性の4人に1人があるとも言われる非常に頻度の高い病気です。

「なんでなるの？」

下肢の静脈は引力に逆らって血を足先から体に戻します。

下肢静脈瘤の原因は簡単に言えば、へ出産、立ち仕事、スリッパなどが誘引となり、この静脈の機能が壊れて表在を走っている静脈（大あるいは小伏在静脈）が逆流してしまつて為りというのが根本的な原因です。この機能不全により静脈が拡張、蛇行するのが下肢静脈瘤です。

放置するとどうなる？

基本的に癌などと異なり、いわゆる良性の病気なわけで、例え放っておいても命を奪われるわけではありませぬ。しかし、症例によっては、重症化し炎症をおこしたり、ひどいものでは潰瘍を形成したりします。こうなると手術はすぐにはできず治療は大変です。

【軽症例】



【中等度例】



【重症化例】  
（潰瘍形成）



治療にはどんなものがあるのでしょうか？

弾性ストッキングをはくだけ

もとても簡単な治療です。ただし対症療法であり、根本治療ではありません。軽症例の一部ではこれだけでも可能なこともあります。

硬化療法

これは耳慣れないかもしれませんが、例えて言うならノリ付けです。ポコポコした血管にノリを入れ圧迫し、固めてしまおうと言うのがその原理です。外来でも行えるのがメリットですが、治療には複数回を要すると再発が多いというのが欠点です。

ストリッピング

これは手術です。原因となる逆流血管をとってしまおうという治療です。この治療が一番確実です。よくこの話をすると血管を抜いて大丈夫なの？と聞く人がいます。しかし、この質問は、腐ったパイをもったいないと大事に取っておくのと変わりませぬ。つまり悪影響はあっても、もつ何の役にも立たないものです。抜いてなんの害もありません。

## ストリッピング手術の入院期間

適応のあるものはなるべく手術を選択し、治療を一回で確実にすませるのが良いと考えます（硬化療法を希望する方にはすることも可能ですが）。さらに患者さんへの負担を減らす為にも、手術に対する為の入院期間はなるべく最小限が良いと考えます。

入院期間は施設、医師により差があると思います。1週間の入院期間を要するところも少なくないでしょう。私は入院期間を術後2泊としました（手術の日と次の日）（金曜日の手術なら日曜日の退院。しかし、希望によってはもちろん1週間〜10日の入院は可能ですし、医学的におかしいことでもありません。



## 日常生活はいつから復帰できるの？

日常生活には退院した日から普通に暮らせます。安静の必要もありません。ただし弾性ストッキングは履いていただく必要があります。

術後1週間で抜糸します。抜糸すれば入浴も可能です。ゆつくりとお湯につかれます。激しい運動は1ヶ月避けてください。

## 傷はどんな感じになるの？

足の付け根に4cm程度の傷と、足に1cm程度の傷を何カ所かで行います。傷の個数は静脈瘤の程度にもよります。個人差はあるでしょうが、1cmの傷は1年もすればほとんど目立たなくなると思います（傷の大きさも医師、施設により異なります）。

## 入院費用は？

治療費は、片足、両足で異なりますが、片側の足ならストリッピングの手術料金は10万2千円で3割負担なら約3万円、硬化療法は1回1万7千2百円です。

入院全体としては約20〜40万円ですが健康保険を使用しますので（加入しておられる保険の種類によりますが）、患者さんの負担は数万円から約20万円弱になると思います。

## 最後に



最後に、下肢静脈瘤は命をとられる病気ではありません。したがって、急いで手術をすることもなく患者さんのスケジュールに合わせることは可能です。声を大にして言いたいことは、適切な時期に治療をしないと重症化してからでは治療が非常に難渋するということです。

多くの手術を受けた患者さんの感想は、思ったよりずっと楽で早く手術をすれば良かったというものです。

症状に思い当たる人は是非、外科外来を受診の上、相談してください。手術を受けたくないという患者さんに無理に手術をすることはいたしません（当たり前のことですが）。しかし、検査を受けて現在の病状について正確に把握して、適切な処置を受けてほしいと思います。

## 外科外来について

外科外来というと、手術をすぐ頭に浮かべてしまう方もいるかと思いますが、もちろん我々外科スタッフは患者さんの同意なしに手術の話を進めるようなことはしません。

もちろん外科ですから、治療の選択肢に手術も入りますが、なるべく病状、治療の選択肢に関する丁寧な説明を心がけています。

どんな小さな心配ごとでも自己判断なさらず外来を受診いただいで相談してください。

## 松浦医師の <ホームページ>

<http://wat2002.infoseek.livedoor.com/>

このアドレスで、肝臓についてのホームページが開きます。下肢静脈瘤の詳細はそのページ下の「下肢静脈瘤について」からお入りください。

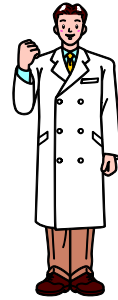
ご不明な点等がありましたら下記のアドレスまでメールをください

<メール>

[wat2002@livedoor.com](mailto:wat2002@livedoor.com)



# 新任医師の紹介



整形外科医師  
高田 直樹

8月1日より、前任の月村医師に替わって整形外科に赴任にいたしました高田直樹といたします。

平成2年に慶応義塾大学医学部整形外科医局に入局してから、多くの病院にて研修させていただきました。整形外科全般にわたる治療はもとより、小児整形外科、スポーツ整形なども専門施設で学ばせていただきました。時代の変化に伴い、整形外科に対する要求も変わりはじめております。



整形外科医師  
長谷川 貴之

始めまして、整形外科の長谷川貴之です。

平成13年慶応義塾大学整形外科に入局、1年目は大病院、昨年は公立福生病院で研修をさせていただきました。7月1日より練馬総合病院整形外科で研修させていただきました。

今までの病院とは違い、外傷が多く忙しいですが、諸先輩方に少しでも追いつけるようがんばりたいと思います。よろしくお願いたします。

す。単なる関節のけが、病気の治療にとどまらず、けがや骨粗鬆症の予防、スポーツによる健康増進といった、より広い意味での医療が求められるようになってきていると思います。皆様の幅広いニーズに応えるべく外来にてお待ちしておりますので、気軽に外来までいらっしゃってください。

## = 栄養相談のご案内 =

～ 専門家と一緒に正しい知識と食事習慣を身につけていきませんか～

『病気の予防・治療で最も重要なのが、食生活です。低栄養時代から過剰栄養の時代にかわり、ますます食事についての知識が必要となってきています。

“医食同源”という言葉があるように、食品の選び方、食事量、献立のバランスによっては、糖尿病、高血圧、高脂血症など、さまざまな病気の悪化を招く恐れがあります。特に糖尿病は自覚症状が出にくいので、放置していると気づかないうちに合併症が進行してしまうことがあります。合併症によっては生命をも脅かされることもあり、大変恐ろしい病気です。

当院では、内科医師のもと、栄養相談を行っています。一人ひとりに応じたお話をしていますのでお気軽にご相談ください。』



### 食事療法が保険適用される疾患

高血圧、高脂血症、腎臓病、心臓病、肝臓病、貧血、膵炎、胆石、脂肪肝、胃潰瘍、痛風、骨粗鬆症、妊娠中毒など

上記の疾患を持っている方、または気になる症状があるようでしたら、まずは内科を受診してください。

その後、栄養相談のお受けいたします。

### 栄養相談の時間帯

月曜日 午前9:30～11:00  
火曜日 午後1:30～4:00  
木曜日 午後1:30～4:00  
金曜日 午前9:00～11:00

\* 個人対応で、約15分～30分です

料金 保険適用されます



# 病院機能評価 認定証をいただく

事務長 小熊 茂



平成10年2月に病院機能評価を受審しましたが、5年間の有効期間が経過し、平成15年5月に再受審しました。受審結果が8月18日に届き、新評価体系での認定証をいただくことができました。

今回の再受審は、平成14年から新評価体系に改められ、病院運営・地域での役割、患者の権利・安全の確保、看護体制、財務・経営管理等の各項目ごとに評価が行われました。評価内容は当初より一層厳しくなり受審病院の合格率も低くなっているという現状です。

日本医療機能評価機構は8月18日、28病院に認定証を発行（うち更新6病院）、これにより認定病院が累計1,000病院となったそうです。

同機構の病院機能評価事業は、平成9年に開始され、当院もいち早く申し込みをおこない受審いたしました。受審を契機として病院の質の向上と健全な運営を目指しています。

今後とも皆様がたのご支援、ご指導をいただきながら努力していきますのでよろしくお願いいたします。

9月19日（金）午後2時から5時、練馬区の協賛を得て、練馬公民館にて敬老の日講演会を開催しました。

198名の参加者があり、「高齢者の骨折 予防と治療」に焦点を当てました。医師、看護師、理学療法士の立場から職員が講演し、実際に手術をされた患者さんからも貴重な体験談をお話いただきました。

## 「敬老の日」講演会が 開催されました



2部では飯田院長座長のもと、講演者と会場が一体となり、デイスカッションを行いました。

次回も地域の皆様の健康に寄与できるような講演会を企画いたしますので、ご指導のほど宜しくお願いいたします。

# こんにちは

## 『6階病棟です』

## 職場拝見 1 2



6階病棟師長  
末吉 美智子

6階病棟は、内科、皮膚科、眼科の混合病棟です。その中で、9割が内科疾患をもつ患者さんで、超高齢化の社会背景を受け、平均年齢が80歳代というも当たり前になりつつあります。「急性期治療と高齢化」の狭間で看護師は、「看護と介護」を求められ、日夜足を止める事無く、病棟を走りまわっています。

高齢者においては、ひとつの疾患で入院する事がまれであり、合併症により、生命に危険を及ぼす事も多く、病状の変化を見極める観察力と、その対応が重要になってきます。

また、高齢に加え、全身状態の悪化に伴い、家族の意思を尊重し、看取りの看護も増えています。一方、症状が落ち着き、いざ退院となっても、自宅での介護困難により、半数近くが次施設への転院という傾向が目立ってきています。私達は、ケースワーカーとの連携をスナプスにし、患者さんの家族との調整も大切な業務のひとつとなっています。

皮膚科は、麻疹、風疹、水痘、带状疱疹などの感染症の患者さんも受け入れ、感染予防に努めながらの看護をしています。また、皮膚科の医師には、内科で入院中の褥瘡の患者さんの管理もしていただき、それと同様に、眼科は、白内障の手術の患者さんを受け入れています。最近では、糖尿病の合併症によるものも多く、内科の医師が併診し患者さんの複数の疾患をそれぞれの専門医が関わっています。

6階病棟の看護職員は、看護師18名、看護助手5名で看護ケアをしています。

医療従事者である前に社会人としての責任と、患者の立場に立って物事を



考え、一人ひとりが思いやりの持てるスタッフになってほしいと期待しています。

また、私達はいつも、患者さんからたくさんのお話を学び、知識、技術を向上させていく責任を担っていると思えます。若いスタッフでまだまだ未熟な看護師が多いのですが、患者さんと精一杯正面から向き合い、患者さんが安心して入院生活を送っていただけるように日々頑張っています。

# くすりの話

## 褥瘡治療薬について

～ 当院の外用薬 ～



褥瘡は、十分に栄養ある食事をとって、創部を洗浄し清潔に保ち、できる限り体を圧迫しないように注意しながら、薬での治療が行われます。

### どんな薬で治療するのでしょうか

褥瘡は、発生から治癒するまで、急性期から慢性期と、さまざまな創部の経過をたどります。

細菌による感染を抑える必要のある時期、壊死した細胞を除去する必要がある時期、新しい皮膚組織が形成される時期、新しい皮膚表面が形成される時期などがあります。

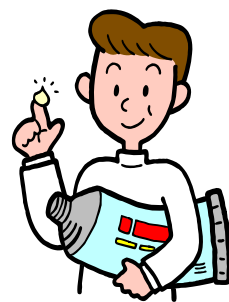
### ゲーベンクリーム

殺菌作用があり、創部の細菌感染を予防します。創部の浸出液が多い時には、適していません。

### カデックス軟膏

殺菌作用があり、創部の細菌感染を予防します。ヨウ素を含有しているため、ヨードアレルギーの方は使えません。

創部の浸出液や膿を吸収、吸着する作用があるために、創部の浸出液が多い時に使用できます。



### プロメライン軟膏

創部のかさぶたや壊死組織を取り除く作用があります。

### プロスタンディン軟膏

血液の流れを良くして創部の治りを早め、新しい皮膚組織の形成や新しい皮膚表面の形成を促進します。妊娠中、または妊娠の可能性のある場合には使用できません。

### フィブラストスプレー

スプレータイプの薬で、創部の治りを早め、新しい皮膚組織の形成や血管の形成を促進します。冷蔵庫で保存してください。

### 薬を使用する時の注意

褥瘡の治療薬は、それぞれに使用上の注意があります。必ず医師、薬剤師に相談し、指示通りに使用するようにしましょう。

### 生活上の注意

バランスの良い食事、十分な栄養をとりましょう。

患部の洗浄方法、入浴・シャワーの仕方などについては、医師に相談してください。

長時間の持続的な圧迫は避け、できるだけ2時間ごとに体の位置を変えるようにしましょう。



当院は、褥瘡委員会を設置して、皮膚科医師、看護師、薬剤師、栄養士による総合的な褥瘡の予防と治療を行っています。

褥瘡に関するご相談は、皮膚科外来までお願いします。

褥瘡は別名「床ずれ」とも言われるように、多くの場合は寝たきり状態が原因となって、体の重みにより皮膚が圧迫され血液の流れが悪くなり、組織の壊死が起こります。褥瘡は発生後も改善、悪化とさまざまな状況に変化するために、褥瘡全般に効果のある万能薬はありません。患者さんの創部の病態に応じて、適切な外用剤が選択されています。

# 検査の話

## 輸血と血液 Part1 (血液の動き)



血球には、赤血球、白血球、血小板の3種類の細胞があります。

3・血球はどこで作られるか  
正常な成人では血液細胞は骨髄で作られます。トリやウシの料理で硬い骨の中に、赤くて柔らかいものが入っているのを見たことがないでしょうか、人間の骨も同様で、その部分が骨髄です。骨髄は体全体では1.6〜3.7kgもあります。

骨髄は血液細胞の製造工場です。未完成のものから完成まじかなものまで様々な種類、製造段階の細胞が入っています。血球は完成(成熟)して血管内に入り全身に流れます。血管の中に流れている血液を「末梢血」と呼びます。通常みなさんが「血液」と考えている物とは同じ物です。

4・血液の働き  
一般に輸血と言われるものは、赤血球の働きを目的に行われています。実際の輸血は、赤血球、血小板、血漿それぞれの働きを目的に行われています。

赤血球≠酸素の運搬  
\*赤血球の中にヘモグロビンが入っています。ヘモグロビンは酸素を運

び(動脈)、二酸化炭素を戻します(静脈)。  
\*ヘモグロビンが作られる為には、鉄分を使います。鉄分の摂取が足りないとい鉄欠乏性貧血などになることがあります。

\*数はおよそ350〜500万個/mm3  
\*寿命はおよそ100〜120日

### 白血球≠体を守る防衛隊

\*骨髄やリンパ節で作られ、アメーバのような動きをして大きさは一番大きいです。  
\*病原体を退治します。

\*白血球は、通常5種類に分けられます。  
\*数はおよそ4千〜1万個/mm3  
\*寿命はおよそ1〜7日のものと、100〜120日など、種類によってさまざまです。

### 血小板≠血管の修理屋

\*骨髄で作られます。  
\*破壊された血管壁に集まり、傷口をふさぎ出血を止めます。  
\*数はおよそ15〜25万個/μl  
\*寿命はおよそ1週間  
\*輸血されることもあるが、赤血球輸血よりも頻度は少ないです。

血漿≠蛋白と凝固因子と水分  
\*肝臓、リンパ球などで作られます。

\*蛋白濃度はおよそ7g/dlで、高蛋白のアルブミン、免疫グロブリン、凝固因子からなっています。  
\*寿命は半日〜3週間

検査室では紫キャップの試験管に血液2ml採血して検査します。

この試験管には血液を凝固させない薬剤(EDTA<sub>2</sub>Na)が入っています。



次号では、「輸血と血液パート2」をお話いたします。

# 健康と食事

## 骨の健康を助ける 特定保健用食品



現在、骨粗鬆症の患者さんは約1000万人いるといわれますが、その8割が女性です。それは、骨の形成に女性ホルモンが影響し、更年期に女性ホルモンの分泌が減つてくると、骨に含まれるカルシウムも減ってくるからです。

また、最近では10代や20代の若い女性がかかる「若年性骨粗鬆症」も増えています。その原因は、体重やスタイルを気にして食事を抜いたり、食事量を極端に減らしたりしてやせ

る人がいるからです。

骨に含まれるカルシウムの量（骨量）は25歳くらいをピークに徐々に減り続け、妊娠、出産、授乳などを経験するたびに、大きく減り、更年期となつて閉経を迎えると、さらに減ります。しかも、20歳代を過ぎると、カルシウムをどんなにたくさん摂取しても、骨量を増やすことはできません。

どの年代でも、カルシウムを十分に摂取して、骨量の維持と、減るスピードを遅くすることが重要です。

日本骨粗鬆症学会では1日800mg摂るよう推奨しています。しかし、食物に含まれるカルシウムがすべて吸収されるわけではありません。効率が良いとされている牛乳で約40%、野菜で約30%しか吸収されず、調理中も失われていきます。意識して多めに摂るよう心がけてください。

また、カルシウムが体内に吸収された後、骨に利用されるためには、適度な運動が必要です。

特定保健用食品に認められた関連成分は、腸からのカルシウムの吸収を助けるもの、ビタミンK2を通常より多くつくりだすもの、ホルモンに似た作用をもつ大豆イソフラボンがあります。

「CPP」

（クエン酸リンゴ酸カルシウム）牛乳のたんぱく質を酵素で分解したもので、カルシウムを腸管から吸収されやすい形にする作用がある

「CCM」

（カゼインホスホペプチド）カルシウムとクエン酸、リンゴ酸をカルシウムが吸収されやすい一定の比率で配合されている

「MBP」

（乳塩基性たんぱく質）

牛乳や母乳に含まれる微量の天然たんぱく質で、骨にカルシウムをつき易くし、同時に骨からのカルシウムが溶け出すのを防ぐ

「フラクトオリゴ糖」

バナナ、ゴボウ、タマネギなどに含まれている甘味成分で、ミネラルの吸収を高める

「ビタミンK2」(メナキオン)通常の納豆菌より、1.5倍のビタミンK2を作り出す

「大豆イソフラボン」

女性ホルモンに似た作用を持つ成分以上の特保健用食品をふだんの食事にプラスして、骨量の維持に心がけ骨粗鬆症を予防しましょう。

また同時に、牛乳、豆腐、小魚、小松菜などカルシウムを多く含む食品も摂りましょう。

## 料理コーナー

### 大豆もやしのぴり辛あえ (1人分：172キロカロリー、塩分1.4g)

材料：(2人分)

鶏ささみ 1本 大豆もやし 200g  
 わけぎの小口切り 大さじ1 入り白ゴマ 小さじ1/2  
 塩 一つまみ ごま油 小さじ1 酒 小さじ1  
 \*たれ 黒酢 しょうゆ 各大さじ1  
 ごま油 大さじ1 赤唐辛子輪切り 小1本分

作り方：

鶏ささみは蒸して手で裂く  
 もやしは茹で、ざるにあげ塩とごま油をまぶし冷ます  
 ささみともやし、わけぎとごまを入れ合える器に盛り付け、よく混ぜたたれをかける



# がんでも Q&A



Q 先日、会社の健康診査で胃にポリープができていたとのことでした。すぐに治療するほどではないとも言われましたが、このまま放っておいてよいのでしょうか。時々食事の後など胃が痛むことがあります。また、ポリープには良性和悪性との違いはありますか？

練馬区 37歳 会社員

A 胃ポリープは、胃降起性病変のうち、胃粘膜上皮性成分の局所性増殖による降起で、**通常悪性の病変**

(癌)を除いたものをいいます。

専門的になりますが、大きく分けて3つに分けられます。「過形成性ポリープ」、「胃底腺ポリープ」、「胃腺腫」です。

このうちの「過形成性ポリープ」が最も頻度が高く認められます。30歳以上で男女比は1対1です。形は半球状、球状で2〜3センチほどあり、表面は発赤調です。頻度は少ないですが、一見、過形成ポリープと類似した 型早期胃癌がありますので、胃カメラをしてつまんだ組織(顕微鏡)でみた結果が大事になります。の「胃底腺ポリープ」は、中年以上の女性に多く、数ミリ大で数個以上多発するのが多いのが特徴です。表面は平滑で色調の変化はありません。の「胃腺腫」は、扁平の降起で灰白色で大きさは2センチ以下です。良性和悪性の境界となりますが、時々、胃腺腫と識別困難な胃癌があることもありますので、やはり組織の結果が大事となります。胃ポリープの のいずれも基本的には痛みの原因となることはありません。すぐに治療することはないと言われていけば、定期的な経過観察でよろしいと思われれます。

内科医師 渡部 直行

このコーナーでは、皆様から寄せられた病気や健康などの質問・疑問に、それぞれ専門の立場からお答えいたします。

## 疑問・質問などは・・・

当院広報委員会に郵送、またはE-mailされるか、院内に設置のご意見箱に投函してください。

E-mail : [info@nerima-hosp.or.jp](mailto:info@nerima-hosp.or.jp)

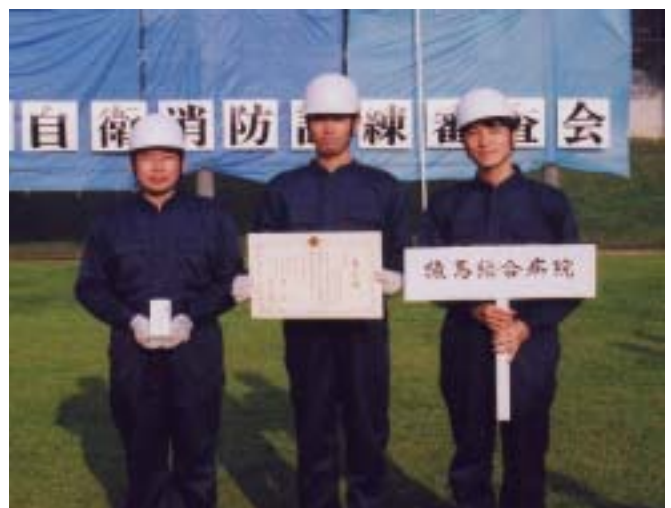


## 当院の自衛消防隊 「自衛消防訓練審査会」に参加

9月12日(金)練馬総合運動場において「自衛消防訓練審査会」が行われました。

当院からは3名(杉江賢治/三原延嗣/酒井篤)が自衛消防隊を代表して参加しました。日ごろの練習の成果を十分発揮し、元気いっぱい気迫のこもった演技でした。

今後も災害時には、冷静な判断と迅速な行動がとれるように訓練を実施していきます。



次号は、第50号 平成 16年 1月 1日発行です。



広報委員会では、当院に対する皆様からのご意見・ご質問など（その他何でも結構です）お待ちしております。

院内に設置してあるご意見箱、またはE-mailでお待ちしております。

\* ご意見箱設置場所 \* 各階エレベーター横  
玄関入口

連絡先 Tel 03-3972-1001 Fax 03-3972-1031  
e-mail : info @ nerima-hosp.or.jp  
<http://www.nerima-hosp.or.jp>

お待ちしております



## 編集後記



カレンダーを見ると今年も残り少なくなってきました。今年も、やり残した事柄の多さに胸を痛めています。残り少ない月日、後悔のないようにしたいものです。

とりあえずは“食欲の秋”に後悔のないよう!? 食べ歩きにレッツGO!!

当院も現在、職員で一丸となり、システム構築に向けてのラストスパートです。

## 当院へのご案内



診療科目 内科 / 外科 / 整形外科 / 皮膚科 / 泌尿器科 / 産婦人科 / 眼科 /  
耳鼻咽喉科 / 小児科 / 脳外科 / リハビリテーション科 / 放射線科

人間ドック / 脳ドック / 癌検診

受付時間 午前の診療受付 午前8時～午前11時  
午後の診療受付 正午～午後4時

休診日 土曜日 / 日曜日 / 祝祭日 / 年末年始  
急患は年中無休で24時間診療いたします

24時間救急受付 当直医常時3名体制  
(内科 / 外科系 / 産婦人科)

「ハロ-ホスピタル」第49号  
平成15年10月1日発行(年4回発行)  
発行 / 編集  
財団法人東京都医療保健協会  
練馬総合病院 広報委員会