Community Medicine
── 地域医療の架け橋 ──

つばさ

2009年10月発行

第 21 号

社会保険神戸中央病院

〒651-1145
神戸市北区惣山町２丁目１－１
TEL　０７８－５９４－２２１１
FAX　０７８－５９４－２２４４
http://kobe-hosp.jp/

私たちは安全で温もりのある
医療と保健サービスの提供をめざします。

泌尿器科

泌尿器科外来は筆者が月・木・金を担当し、吉行医長が火・水を担当します。

午後は手術がほぼ毎日あるために、外来はほとんど午前中のみとなります。

泌尿器科外来では患者さまに検査のために何度も病院に来ていただかなくてもすむように早期診断、早期治療開始に努力しております。そのために診察に訪れた日のうちに超音波検査や膀胱内視鏡、尿路造影などの諸検査やカテーテル交換などの処置を、一人の医師が診察と同時進行で行います。外来は患者さまの出入りが激しく、スタッフも超多忙です。緊急の処置などでしばしば診察予約時間が遅れることもあり、ご迷惑をかけて申し訳ございません。

当科で特に多い疾患・病態としましては①尿路結石症、②前立腺がん（ＰＳＡ高値）、③前立腺肥大症などの排尿障害が挙げられます。

尿路結石症治療の第一選択は体外衝撃波結石破砕術（ＥＳＷＬ）です。2008年に当院の破砕装置は、破砕効果がより強く、治療侵襲の少ない最新式のモデルに更新されました。また、ＥＳＷＬの困難な尿管結石には内視鏡手術（ＴＵＬ）も行っており、いろいろな治療法を組み合わせて尿路結石症の治療を行っています。

前立腺がんの早期発見のために、50歳以上の男性には年に１回のＰＳＡの血液検査をおすすめします。その結果ＰＳＡ値が4.0ng/ml 以上の方には前立腺生検が必要です。前立腺生検は２泊３日の検査入院で実施しています。

前立腺がんの治療は、患者さまの病期や年齢に応じて、開腹手術、放射線治療、薬物治療などが選択できます。中等度以上の排尿障害をともなう前立腺肥大症の患者さまには経尿道的前立腺切除術も多く行っています。約１週間の入院治療で、90歳近い高齢者にも比較的安全に手術可能です。泌尿器科部長　源吉　顕治

体外衝撃波結石破砕装置

退任医師のお知らせ

郡田ひな子：眼科

近隣医療機関のご紹介

藤原整形外科クリニック

〒651－1213
神戸市北区広陵町１丁目
159－１

電　話　078－586－2650

診療科目：整形外科

診療時間：９：00～12：00
16：00～19：00

休診日：木・土　午後
日・祝祭日

藤原　邦高　先生

昭和59年に大阪大学を卒業後、大阪大学関連病院を13年間で９ヶ所勤務し14年目で開業しました。今年で11年になります。
最後の勤務地である、中央区にあった神戸掖済会病院では、部長として、震災時、被災者の方の色々な外傷の治療に当たったり、他科との交渉や部下の教育等を経験しました。
勤務医時代は、手術をして、いかに治すか、また手術手技や成績が関心事でした。
しかし、開業後は、いかに早く適格な診断を下すか、保存的治療（手術以外の治療）の方法や限界はどこか又、適切なタイミングで手術症例を基幹病院に紹介するかという事を主眼として診察に取り組んでいます。
開業すると、職員の教育、指導も大きなウエイトを占めています。医者になり25年経ち、今一番大切に思っている事は、患者さんからは勿論のこと、職員を始め医師、そして家族からも信頼を得るということです。その為には医学、人生等あらゆる面での深く、正確な知識と情緒の安定感が必要だと思い、日々勉強しています。
どこか、体の不具合があれば、早めに診察を受けに来てください。

看護局の活動紹介

今年度、看護局では事業計画として「看護相談の開催」に取り組んでいます。
これまでは、５月12日ナイチンゲール生誕日を「看護の日」として、血圧測定や体脂肪測定など健康相談を開催してきました。今年は、地域住民の皆様に看護の専門職として「何か貢献しよう」という考えから、各部署が創意工夫を凝らしながら相談内容を企画しています。
すでに終了している内容もありますが、皆様のご来場をお待ちしております。

予定表

日　時	看　護　相　談　内　容	場　所	部署名	
７月21日	フットケア 「足を大切に、足の健康を守りましょう」	病　院　内	外　　来	終了
９月４日	介護教室	病　院　内	４東病棟	終了
９月11日	糖尿病教室	病　院　内	３階病棟	終了
９月25日	糖尿病教室	病　院　内	３階病棟	終了
10月４日	フットケア	病　院　内	６東病棟	終了
10月30日	糖尿病について	惣山町会館	外　　来	
11月24日	ご存じですか？（１回目） 緩和ケア病棟～あなたとご家族のために	病　院　内	７西病棟	
平成22年 １月26日	ご存じですか？（２回目） 緩和ケア病棟～あなたとご家族のために	病　院　内	７西病棟	

高額医療・高額介護合算療養費制度が始まりました

健康保険の被保険者とその被扶養者について、毎年８月から１年間にかかった医療保険と介護保険の自己負担を合計し、基準額を超えた場合に、その金額が支給されます。（入院時の食事負担や差額ベッド代等は含みません）

基準額は被保険者・被扶養者の年齢構成や所得区分により異なります。

制度の初年度となる今年度の支給については、対象期間が平成20年４月から平成21年７月となり、特例的な取扱いとなります。

詳しくは、加入されている医療保険または介護保険の窓口へお問い合わせください。

～このように負担が軽減されます～

【夫婦２人世帯の例】（ともに75歳・市町村民税非課税）

・例えば、１年間で夫が医療保険30万円、妻が介護保険で30万円支払った場合（世帯での年間の負担が60万円）

・これからは、年間60万円を支払った後、支給の申請をすると基準額（31万円）を超えた金額（29万円）が返金されます。

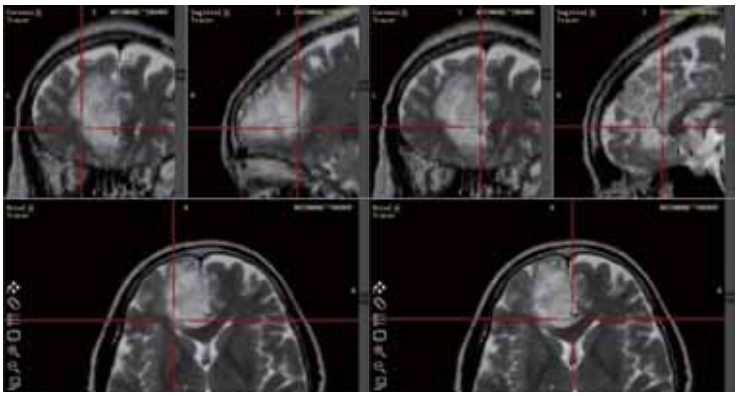
再診受付機を更新しました

10月より、再診受付機を更新しております。

タッチパネルによるリードスクリーン方式を採用し、はじめての方でも扱いやすくなりました。

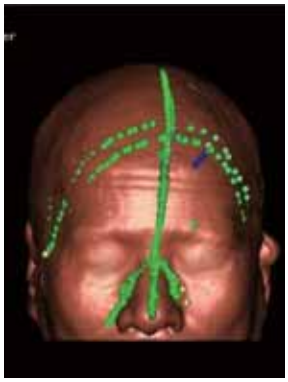
当院での先端的診療機器

脳外科・耳鼻科手術の精度を上げるための機器としてニューロナビゲーションが導入されました



手術進行に応じた脳内での位置確認

病変摘出後の MRI



耳鼻科内視鏡手術での位置確認

脳外科や耳鼻科の手術では病変に侵入していくに従い到達部位の三次元的な把握が不明確になることがあります。特に上記の様に脳原発の腫瘍の場合には脳内に明らかな指標がないため従来は控えめな摘出に終わることもありました。ニューロナビゲーションの導入によりそれらの困難を克服し脳内病変の切除が正確に行えるようになりました。実施方法は頭部固定後に頭部、顔面の複数のポイントを機器に入力することにより、脳を含む頭部のあらゆる場所の位置情報が機器に把握され、脳内にポインターを挿入するとその位置が MRI、CT の画面上で確認できる仕組みになっています。この操作により脳病変の切除すべき範囲を明確に把握しながら手術が可能となりました。

（脳神経外科部長　松本圭吾）

病気のお話 その６　COPD（慢性閉塞性肺疾患）

呼吸器内科　大杉　修二

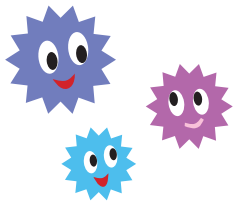
COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、汚れた空気（特に喫煙）を長年吸い続けた結果、肺の内部が破壊されたり気管支が狭くなる病気で、肺気腫と慢性気管支炎の両者のことを言います。息苦しさ、とくに息を吐き出しにくいという症状が現れます。また、多くの場合、せきやたんが長く続きます。

COPD の診断は、スパイロメーターという器械を使った呼吸機能検査によって行います。（検査の際に食事制限や特別な準備は必要ありませんので簡単に測定できます。）現時点で COPD を根本的に治し、もとの健康的な肺に戻す治療法はありませんが、少しでも早い段階で病気に気づき適切な治療を開始することで、健康状態の悪化と日常生活の障害を防ぐことができます。COPD の治療法としては、禁煙、薬物療法、呼吸リハビリテーションなどが行われます。さらに重症になれば、酸素療法や外科的療法が行われることもあります。

特に40歳以上の方で、喫煙歴のある方は要注意です。「階段や坂道を上ると息切れがする」「せきやたんが出る」「呼吸のたびにゼーゼー、ヒューヒューがある」これらにあてはまる方は、軽く考えず早めに呼吸器内科を受診してください。

医学常識の うそ？ ほんと！

コレステロールって悪者？？



最近は健康食品だけでなく、"コレステロール・ゼロ”とうたうデザートや食品も多く出回るようになっています。メタボリックシンドロームの基準にも HDL（善玉）コレステロールや中性脂肪が関わっており、「コレステロール＝悪者」といったイメージがある人もいらっしゃるかと思います。

そもそも、コレステロールって何？！

人間の細胞の膜をつくる材料の１つで、男性ホルモンや女性ホルモンなどのホルモンの材料にもなっています。また脂質の消化に関わる、胆汁酸の材料にもなっています。そして、糖質と並んで活動する際のエネルギーの源としても大切な役割となっています。

体の中では脳に多く存在し、生きていくのに必要なものであるため、食事で摂取するだけでなく肝臓でも作られています。

悪玉（LDL）コレステロールが本当の悪者？！

LDL（悪玉）は、肝臓から血液にのって体の必要な場所にコレステロールを届ける配送トラックになります。先にも述べましたが、体の中で必要としている場所にコレステロールが必要な量だけ運ばれることは健康の維持のためには不可欠です。

ただ、LDL（悪玉）の配送トラックが交通渋滞するほど血管内に存在すると、コレステロールの回収トラックの HDL（善玉）が対処できなくなり、血管の中で LDL（悪玉）コレステロールは酸化してしまいます。酸化した LDL（悪玉）コレステロールが血管を傷つけ、動脈硬化につながります。

コレステロールを適正に保つには…

・食物繊維をしっかりと摂取する
・肉料理よりも魚や大豆でタンパク質を摂取する
・オリーブ油（オレイン酸）を活用する
・ウォーキングなどの運動を行う

などとなります。

おいしい栄養学

栄養課　小林　正昭

「食塩を取りすぎていませんか」

厚生労働省は、「日本人の食事摂取基準」2010年版に、食塩摂取目標量を男性9.0g／日未満、女性7.5g／日未満とし、30年ぶりに目標量を下げました。この背景には、高血圧、脳卒中、動脈硬化、がんと食塩摂取との関連、最近の日本人の食塩摂取量の推移、諸外国の目標値などがあります。

平成19年度の国民健康・栄養調査によると、１日の食塩摂取量は男性12.0g、女性10.3g でした。食塩摂取目標量に比べ3g 多く取っています。そこで、「減塩」の手始めとして、調味料を減らす工夫から取り組まれてはいかがでしょうか。

☆調味料（しょうゆ・塩・みそ）を減らす工夫

①麺類の汁は残す。
②しょうゆは「かける」のではなく「つける」にする。
③香辛料、酸味、香味野菜、だし汁などを利用する。
④砂糖、みりんの使用量を減らす。
⑤汁物は実だくさんにする。
⑥食卓にしょうゆ、塩を置かない。

☆１ｇの食塩と同量の調味料の目安

・しょうゆ：小さじ１杯
・減塩しょうゆ：小さじ２杯
・ポン酢醤油：小さじ２杯
・ウスターソース：小さじ２杯半
・とんかつソース：大さじ１杯
・トマトケチェップ：大さじ２杯