

まごころ ❤ 医院新門



医療法人 健心会 えんどうクリニック

〒965-0005 会津若松市一箕町龜賀藤原417-3 ☎0242-33-0700 発行人:遠藤剛

2006年 第6号

私たちは、少しでもあなたの力になりたいと思っております。

●体のことなら、お気軽にご相談ください。



平成18年7月撮影

【たくさんのおすすめ情報】

(成人病＝高血圧、糖尿病、高コレステロール血症、痛風・ピロリ菌と胃潰瘍、胃炎・外傷、切り傷、爪の手当・大腸ポリープと癌・痔核、裂肛、痔瘻など)が満載！
その他、便秘外来、禁煙外来、栄養指導、健康セミナー、人間ドッグについても併せてご覧下さい。

健康に役立つインターネット <http://www.endo-go-cl.jp>



屋号

第3種郵便物認可

小さな医院も医療事故対策



会津若松市のえんどうクリニック（遠藤剛院長）が、医療事故防止のための対策マニュアルを作った。医療事故や、医療現場で「ヒヤツ」とした経験などの報告書（インシデント・リポート）も活用し、日々の診療に役立っている。大病院の対策マニュアルや事故報告書は珍しくないが、開業医が運用する例は少ない。専門誌で発表したところ各地から問い合わせが寄せられているという。

会津の開業医が 防止マニュアル 看護師とともに作成

「開業医にも医療事故防止は切実な問題」と話す遠藤剛さん／会津若松市一箕町亀賀のえんどうクリニック

えんどうクリニックは胃腸科、肛門科など消化器系が中心で、ベッド数10床の小規模な医院だ。遠藤さんは相次ぐ医療事故の報道を見て、開業医も対策が必要だと痛感し、ともに働く看護師とマニュアルづくりに取り組んだ。

内容は看護師の処置に関するものが中心だ。まことに起こり得る事故を

輸液（点滴）②麻酔③注射④検査⑤院内感染⑥与薬（間違った薬を渡していないか、など）⑦患者誤認、の7項目に大きく分けた。次いで、各項目の実施場面の注意事項や、機材の消毒方法、洗浄方法などを列挙した。

「カルテの確認＝同姓同名に注意する」「口頭指示はすぐにメモをする」など、分かりやすい言葉でまとめてある。

また、事故報告書には、事故やニアミスの発生時の担当者の勤務状況、健康状態を含めて記述を求め、原因の分析や事後の対応策も書き込むようにしている。

遠藤さんは「事故対策は開業医も例外でない。」

（大阪市）の大城孟院長（循環器外科）は「大病院と違い、スタッフがお互いに顔を知っている医院で、マニュアル化がどの程度有効か、現段階で判断するのは難しい」という。ただ、大城さんは事故報告書の作成を評価。「報告をもとに対策を議論していくば、常に医療スタッフが事故対策を意識するようになり、効果が出るだろう」と話している。

導入したばかりだが、トラブルが発生したら、なぜ起きたか、再発防止はどうするかを考え、その都度、マニュアルを見直したい」としている。

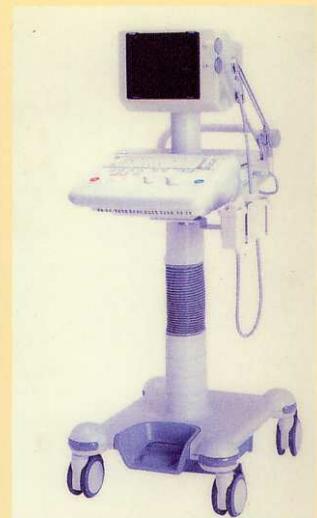
医療事故対策に詳しい、おおしろクリニック

医師から②

超音波検査はリラックスしながら、安心して受けられます。

当院では、最先端技術の超音波診断装置を設置しております。この装置は、超音波を使って体内のいろいろな臓器の形態や異常をブラウン管に映し出します。

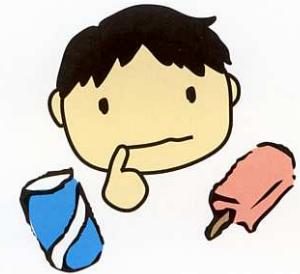
とくに胆石症、肝硬変、脾臓炎などの腹部消化器系疾患などをすみやかに診断することができます。患者さんの苦痛もなく、リラックスしながら安心して受けさせていただけます。検査を希望される方はお気軽にお尋ね下さい。



特別寄稿：他医院からのアドバイス

小児の肥満について

渡辺一志（松長・わたなベクリニック院長）



乳児健診などで、ご自分のお子様が他のお子様と比較して肥満ではないかと相談を受けることがあります。教育現場では、児童・生徒の肥満が学校保健上の大問題となり、助言を求められることもあります。また、一般社会ではメタボリックシンドロームの原因として肥満がとても重要視されております。

さて、そこで問題ですが、これらをすべて同じ肥満として扱って良いのでしょうか？

本来、動物は飢餓状態に対応するために、摂取した余分なエネルギーを身体に貯めておくことができます。したがって、体内で脂肪を産生・貯蓄することは重要なことです。さらに乳幼児の肥満が将来の体格に影響するとは考えにくいという意見があります。ところが、3歳過ぎからの極端な肥満は成人の生活習慣病の発生を著しく増加させると考えられております。場合によっては、成人の生活習慣病を若年のうちに発症してしまうことにもなりかねません。このように健康に悪影響を及ぼし、治療を必要とするような肥満を「肥満症」として区別しております。

ところで、小児の肥満の評価法にはどのようなものがあるのでしょうか？カウプ指数、ローレル指数、肥満度、成長曲線などの方法があります。ちなみに、大人でよく用いられるBMI（Body Mass Index）は小児の肥満の評価では不適切と考えられております。5歳以上の小児肥満症のスクリーニングとして男女とも腹囲80cm以上を基準としている施設もあります。

では、もし「肥満症」と診断された場合はどうすれば良いのでしょうか？

当然のことですが、摂取カロリーを消費カロリーより減らすことが大原則です。運動だけでやせることはほとんど不可能です。生活習慣、とくに食習慣を改善することがより重要です。小児の肥満の大きな要因は好きなものを好きなだけ好きな時間に食べることにあります。カレー、ハンバーグ、から揚げ、焼肉、スパゲッティ、スナック菓子、ジュースなどを与え過ぎていませんか？スポーツドリンクといわれる、とても高カロリーな清涼飲料水を健康に良いと信じ込んで飲ませていませんか？成長期で運動も活発な小児のことですから、通常は摂取カロリーに注意すれば、自然と体重は減少していくと考えられます。ちなみに、1日の総摂取カロリーの目安は、 $1000 + (\text{年齢} - 1) \times 100$ カロリーで熱量比は糖質50%、蛋白質20%、脂質30%、おやつからの摂取量は15～20%です。調理法にも注意が必要です。フライにした場合とゆでたり、蒸したりした場合とでは同じ食材でもカロリーはまったく異なります。運動はエネルギーを消費し、脂肪を燃焼させるための筋肉の維持補強のために大切です。しかし、スポーツをすることだけが運動ではありません。「座るより立て、立つより歩け、歩くより速く歩け」。日常生活の中でちょっと意識するだけでエネルギー消費量は多くなります。

蛇足ですが、子供たちが「痩せていること」を熱望するあまり、大切な身体を壊さないように注意深く見守っていくことも大切なことと考えます。何事もほどほどが一番です。

命を守る水

～健康を維持するための効果的な水の飲み方～

水を飲むことは、健康を維持するうえで大きな役割を果たしています。とくに疲れたときなどは、体液の流れが滞りがちです。そんな時に水を飲むと循環がスムーズになり、栄養などが体の隅々まで届けられ、元気がよみがえってきます。

私たちの体を占める水の割合は約60%!! そもそも人間は水がなくては生きられない存在です。水を飲むことで、リフレッシュできるばかりでなく、体が必要としている適切な時間に、適切な量を効率よく飲むことで、健康を守ってくれます。今回は「命を守る水」～効果的な水の飲み方～のお話です!!

1回にカップ1杯・1日に飲む量は1リットル

私たちの体は尿や汗から1日約2リットルの水を失うため、毎日補給しなければなりません。ただし、食べ物の中に約1リットルの水が含まれているため、飲み水としては約1リットル前後とればよいことになります。もちろん、暑い夏や汗を流したときは、それだけ余分にとらなければなりません。

1回に飲む量はカップ1杯が適当です。それ以上を一気に飲むと、吸収しきれずに排泄されてしまいます。



50歳男性・会社員の一日

7:00 朝	目覚めのときに一杯。体の働きを活発にし快適なスタート。
9:00 仕事前	水を飲むことで、細胞が活性化。やる気と集中力が高まる。
12:00 昼食前	食前にカップ半分。胃や腸が刺激され、消化機能が高まる。
15:00 休憩時	カップ一杯の水で疲れもとれ、心も体もリフレッシュ!
19:00 夕食前	食前酒代わりにカップ半分。消化器官が刺激され、消化機能が向上。
21:00 入浴前	汗をかくので、カップ半分の水を飲んでから入浴。
23:00 就寝前	寝る前に一杯。睡眠中の血液循環もよくなり、脳梗塞などの予防になる。

飲食店でも注文の前にお水が出されますね。消化吸收には
水が必要だからです。意味があつたのですね！

「宝水」を知っていますか？

就寝前、夜トイレに起きたとき、目覚めたときに水を飲むようにすると、脳梗塞や心筋梗塞の予防になることから、枕元に置く水を「宝水」とも呼ばれています。



●熱が出た

発熱したときは水分を失いやすいため、食欲はなくとも水分は補給しましょう。補給する水分は水や白湯、お茶でもよいのですが、寒気があるときは人肌程度のものを飲みましょう。汗をかいたときはナトリウムやカリウムなどの電解質が失われるため、それらを補えるスポーツ飲料のようなものがよいです。梅干しにはナトリウム・カリウムが含まれるため、練った梅にお茶や番茶を注いで飲むとよいです。

●下痢をしたとき

下痢のときも脱水症状を起こしやすいです。冷たい水は胃腸を刺激して逆効果になるので、ぬるめの白湯を飲みましょう。熱が出たときと同じく電解質が失われるため、スポーツ飲料もよいのですが、糖分が多いものや果汁は腸内でガスを発酵し、刺激するため避けましょう。

食生活について考えるときに、少しでも参考になれば幸いです。

栄養士 磯川文子

漢方薬とは、どんなもの？

漢方薬は中国で数千年の昔から、長い経験と独特的の理論から築き上げられた中（国）医学（日本では漢方医学と言います）によって、自然界に広く存在する植物の根、茎葉、木皮や動物、鉱物などの生薬を使って、一人ひとりの体質や症状に合わせて数種類から数十種類を組み合わせて処方した薬を言います。

漢方薬の基本的な考え方は、人がもっている「病気を治す力」を高めることです。

よく「漢方」＝「漢方薬」と思っている方がいますが、漢方薬は漢方医学という東洋医学の一部で、他に針灸、養生、按摩、気功・太極拳なども漢方医学の治療法です。これらはみな、誰もがもともと持っている、病気と闘い、治す力（自然治癒力）を高め、からだを整えることを基本にしています。

漢方薬は、一人ひとりの個人差を重視して使い分けています。

そのため漢方は、病名で診断することだけでなく、患者さん一人ひとりの体質や病気の状態を見きわめながら、適切な漢方薬を使い分けていく、いわゆる「オーダーメード」の治療だといえましょう。ですから、同じ病気でも患者さんの状態によってのむ薬が違ったり（同病異治）、ひとつの薬がいろいろな病気に応用される（異病同治）こともあります。

民間薬は、生活の知恵で伝えられてきた薬です。

「民間薬」とは、ゲンノショウコがお腹に良いとか、ドクダミが肌に良いなどと、身近な植物をある症状に使ってきたもので、普通は一種類の植物だけを使います。昔からの経験を言い伝えた、いわば生活の知恵で、お医者さんが処方薬として用いることはありません。また、最近ブームになっているハーブも、ヨーロッパなどの生活に古くから根づいている民間薬で、料理や健康増進のために利用されています。

漢方薬は、多彩な症状に対応できる薬です。

漢方薬は、いくつもの成分が助け合って働くことで、多彩な症状にマイルドな作用を示します。また「弱り目に祟り目」という言葉のように、人は免疫力が落ちたときは、病原菌に感染しやすいものです。ですから、大切なことは菌を殺すことだけではなくて、むしろ感染に負けない体質に変えて、病気に対する抵抗力を高めていくことです。こうした動きも、漢方薬の得意とするところです。漢方薬は、合併症やいくつもの症状をかかえている患者さんが増えている、これからの社会に適した薬だといえましょう。

いろいろなお薬と一緒にのむときは、一人ひとりが細心の注意を払ってください。

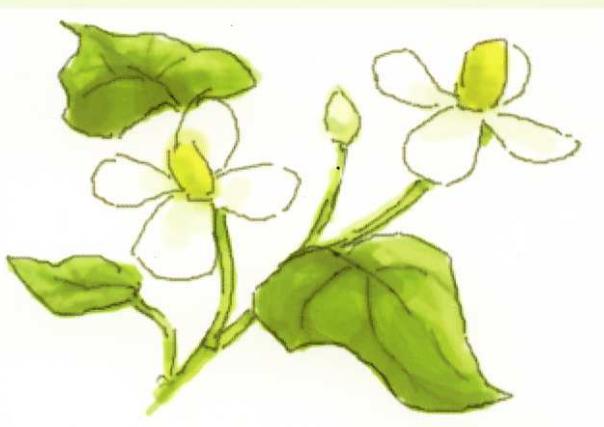
一人のお医者さんにだけかかっていて、その先生が数種類のお薬を出された場合は、とくに問題がないと考えてよいでしょう。しかし現実には、いくつもの医療機関にかかっている患者さんが多く、別々の医院から異なる漢方薬や、また漢方薬と新薬が出されることもあります。その結果、それぞれの漢方薬中で同じ生薬が重なっていたり、漢方薬に入っているものと同じ成分から作られた新薬が併用されたりすると、成分の量が重なり、好ましくない作用に結びつくこともあります。

場合によっては、葛根湯（かっこんとう）と胃薬の併用にも注意が必要です。

一つの例を紹介しましょう。ひきはじめの風邪には、葛根湯をたっぷりのお湯で溶いてのむとよく効きます。たっぷりのお湯で胃酸を薄めると、有効成分が早く吸収されるためです。ところが、葛根湯と胃酸を抑える胃薬と一緒にのむと、胃酸が止まり、有効成分が効きすぎて、心臓がドキドキしたり、息切れなどの症状が出ることがあります。

漢方薬は、これからの高齢社会に適した薬です。

これに対して漢方薬は、数千年にわたる効き目や安全性に関する長い経験に基づいて、特有の理論体系を築き上げ、その理論と患者さんの症状に応じて、いくつもの生薬を組み合わせて使うようになっています。そのため、一つの漢方薬でさまざまな症状を治し、複合的な効果を期待することができます。まさに、高齢社会を迎えて、いくつもの症状をかかえ、たくさんの薬をのまなければならぬお年寄りに適した薬だといえましょう。





(アロマ=香り・芳香:セラピー=治療療法)



香りのある暮らしは、こんな風に楽しい！

香りには気持ちを穏やかにしたり、元気にする力があります。アロマセラピーを日常生活に活かして、気軽に香りを楽しんで下さい。

ホームケア活用法

芳香浴は乳・幼児から妊婦の方まで、安心して活用できる方法です。



1. 芳香浴を手軽にできるのは市販されているアロマライト(電気式)がおすすめ
“えんクリ”の廊下で使用中。1~2滴好きなオイルを落とし、熱であたため芳香します。



2. ハンカチやティッシュペーパーに1滴落として枕元に置くと、寝付きをよくします。
旅行先で眠れない、緊張して眠れない夜などは好きな香りを、ホッとする香りを。



3. 勉強や仕事で集中力を高めたい時などにも！これから受験の季節に、ローズマリーやペパーミント、ベルガモットは意識を目覚めさせます。レモンやティートリーもおすすめ。クラリーゼは眠くなるので(禁)ですネ。



5. ルーム・スプレー お部屋に染みついてる気になるニオイにひと吹き。カーテンなどに吹きつけても。ティートリー、ローズマリー、またはイランイランを合わせて3~5滴。無水エタノール5ml、精製水45ml。作ったスプレーはなるべく早く使い切って下さい。



7. 香りのごあいさつ
7. ティッシュペーパーに1滴。レターセットや名札といっしょに箱の中にしばらく入れておきます。



9. 掃除機の紙パックに精油を1滴
排気をさわやかに。ラベンダー、レモン、オレンジ、ミント系などがおすすめです。



11. これからのカゼの季節に手浴法、足浴法を
11. 洗面器に40℃くらいのお湯を張り、3滴以下の精油を落とし、両手首、または両足首を5~20分くらい浸します。お湯が冷めたら、差し湯して。お風呂に入れない時や肩こり時にも効果的です。ラベンダー、ユーカリ、ティートリー、ペパーミント、スィートマジョラム、ジュニパー、サンダルウッド等。

※せきがひどい時は蒸気吸入はせきをさらに誘発するので避けてください。すべての精油の量は多すぎてもよくありません。適量を守って生活にとり入れてみてはいかがでしょうか。



便秘のエキスパート イサゴール

便秘 コレステロール値改善

イサゴールの中に含まれる食物繊維は腸内をきれいにする“掃除屋さん”。水分を含んで約40倍にも膨らむ特長を持った食物繊維が主原料です。

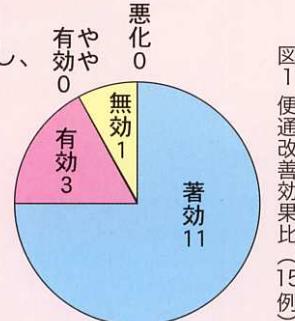


おなかの内側は
私にまかせて！



特徴

- 厚生労働省が許可した「特定保健用食品」です。
- 主成分は食物繊維を豊富に含む「サイリウム」を使用。
(インド産プランタゴ・オバタの種皮で水溶性・非水溶性の食物繊維をバランスよく含んでいます)
- 保水性・膨張性が高い。
(水に浸すと約30~40倍に膨張し、ゼリー状になります)
- おなかの調子を整える。(図1)
「ゼリージュース イサゴールの便通改善効果に関する臨床的検討」より
関西医科大学 助教授
附属香里病院 外科部長 高田秀穂
- コレステロールを低下させる。
(食事で取り過ぎたコレステロールの吸収をおさえます)
- 低カロリー(1食分6.4kcal)で満腹感を得やすいので、食べすぎを防ぐことができます。

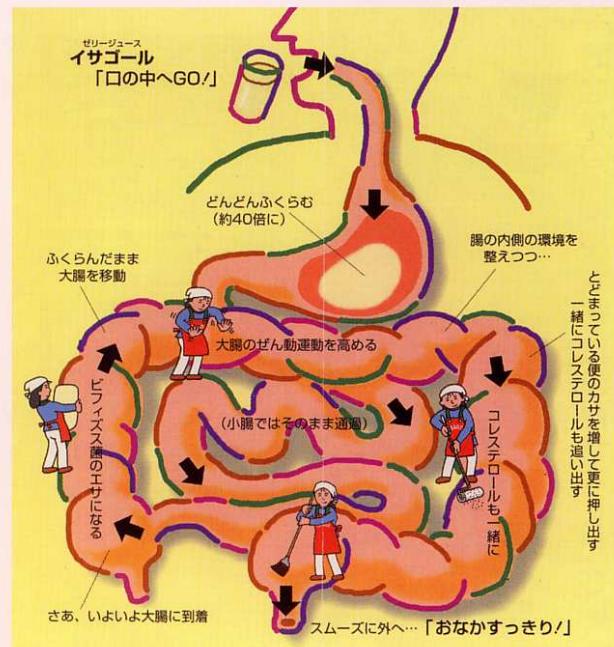


基本的なお召し上がり方

- ゼリージュース イサゴール1スティックに、水分量(水、牛乳、ジュース等)100mlを混ぜ、ジュースにしてお飲みください。
- しばらく置いてゼリー状になってから、スプーンなどでお召し上がりいただきてもかまいません。
- 目安として1日2スティック、お召し上がり時間は、いつでもかまいません。
(注) イサゴールを直接口に含むことはしないでください。ノドに詰まらせる恐れがあり危険です。

よりよくご利用のために

- 便が固めの方は、コップ2杯以上(約400ml)の水分でお召し上がりください。(水分が少ないと、便が固くなり排便が困難になったり、おなかが張った感じになることもあります)
- 現在、医薬品を服用されている方は、服用前後30分以上間隔を空けて、ゼリージュース イサゴールをお召し上がりください。



※イサゴールにはコレステロールを下げる「**水溶性食物繊維**」とお腹の調子を整える「**非水溶性食物繊維**」の両方が含まれています

ゼリージュース
次のような方はイサゴールを
飲む前に医者さんにご相談ください

- 現在、病気の治療で通院している方
- 便に血液や粘液のまじっている方
- 以前に胃・腸関連の手術を受けたことがある方

知っていますか？日本国民病

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

過食、運動不足にて内臓に脂肪がたまり、生活習慣病「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」を合併し、やがて動脈硬化を引き起こす病気です。



あなたのメタボリックシンドロームチェック！

メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目



内臓脂肪蓄積
ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$
女性 $\geq 90\text{cm}$
(内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100 \text{ cm}^2$ に相当)

選択項目

これらの項目のうち2項目以上

中性脂肪	$\geq 150\text{mg/dL}$
かつ／または 低HDLコレステロール血症	$<40\text{mg/dL}$
収縮期（最大）血圧	$\geq 130\text{mmHg}$
かつ／または 拡張期（最小）血圧	$\geq 85\text{mmHg}$
空腹時高血糖	$\geq 110\text{mg/dL}$

90
センチ

85
センチ



* 項目のうち2項目以上あてはまる場合が、メタボリック症候群であると考えられます。



メタボリックシンドロームを改善するために



ウォーキング



ストレッチ体操



スイミング

*ストレッチ体操（ラジオ体操）、スイミング、ウォーキングなどの軽い有酸素運動を1週間に3回以上行なうことが効果的です。内臓脂肪を減少させ、生活習慣の見直しをするなど注意をし、予防することが必要です。
※内臓脂肪が気になる方は、お気軽に当院にお尋ねください。

患者さんから先生へ
「何とかしてあげたいな」の言葉に感動！
R・Nさん（会津若松市）

その日の午後、外来の時間中に私のアンケート用紙を片手に遠藤先生がカンファレンスルームに現れたときは驚きました。それだけで十分うれしかったのに、あのとき、先生は中に事務の方がいることに気づいた瞬間、クルッときびすを返して、誰もいなくなるまで廊下で待っていて下さいました。私は「やっぱり遠藤先生に打ち明けてよかったです。間違いじゃなかつた」と強く本能でそう感じたのです。

「何とかしてあげたいな」：あのときの遠藤先生の言葉はきっと一生忘れられません。何て温かい言葉だろうと思いました。その後、私は多分あまり上手く話せなかつたと思います。それくらい感動していました。だから、「えんクリ」のお風呂にゆっくり浸かっているうちに涙が出ました。ありがとうございました。

遠藤先生は私が聞いたこともない言葉を使われますね。「患者は医者に遠慮しちゃダメだよ。一番良い方法を話し合って見つけていこう」と隣のNさんに熱心に話しかけておられたこと。あの言葉をカーテン越しに聞いたことが「この人に聞いてほしい」と思つた最終的な言葉でした。

遠藤先生だけではありません。こここの病院のスタッフの人たちの言葉には温度があります。お腹が痛くなり、さらに不安傾向が強くなり、またお腹が痛くなりやすくなる私に、皆さん「大丈夫？お腹痛くない？」と声をかけてくれたり、「出かけるなら、お守りもう一個持っていく？」とか言って、お薬（痛み止め）を渡してくれました。どれだけ救われたか分かりません。本当に感謝しています。

