

2006年10月 1 日

(第14号) 秋創刊号

獨協医科大学病院だより

— Dokkyo Medical University Hospital —

◆ 主な内容 ◆

Healthy Life 2

身近な病気Q&A「産婦人科」 3

お薬説明書について 6

臨床検査からわかること 7

クレジットカードの取り扱い開始について 8

編集後記 8



日本医療機能評価機構 日本医療機能評価機構認定病院

平成18年(2006年)

10月

10

第14号

◆ *Healthy Life* ◆

健康生活を応援します！

骨力をつける！骨折転倒を防ぐ**骨作りに働く栄養素 1日800mgのカルシウム摂取を目指そう**

骨がもろくなると、ちょっとしたことで骨折し、高齢者ではそのまま寝たきりになってしまうことも少なくありません。骨を丈夫にするにはなんといっても骨の材料になるカルシウムをとることが必要です。

骨粗鬆症の人もそうでない人もカルシウムを取る習慣をつけましょう。骨粗鬆症の予防のためには1日800mgのカルシウムを摂取するのが良いとされています。

カルシウムに富む食品の摂取量の増加牛乳・乳製品 現状107g → **130g以上**豆類 現状 76g → **100g以上**緑黄色野菜 現状 98g → **120g以上**

牛乳



コップ1杯(200g)
カルシウム **220mg**

スライスチーズ



1枚(15g)
カルシウム **95mg**

納豆



1パック(50g)
カルシウム **45mg**

厚揚げ



1/2枚(140g)
カルシウム **336mg**

小松菜



100g
カルシウム **170mg**

シシャモ



3尾(60g)
カルシウム **198mg**

ひじき



大さじ1(5g)
カルシウム **70mg**

小魚は塩分に注意

骨ごと食べられてカルシウムが多い小魚も、骨を強くしてくれる食品。ただし塩分の多い干物は食べ過ぎに注意を！

薄味料理は、骨の味方

味付けが濃いと、塩分の取りすぎになり勝ち。せっかくカルシウムをとっても尿と一緒に出て行ってしまう量が増えてしまいます。

タンパク質は多からず、少なからず

たんぱく質のとりすぎはカルシウムの利用を悪くします。ただし、食欲が落ちている高齢者では、たんぱく質が不足しやすいので気をつけて！1日3回食事を取り、毎食、魚・肉・卵・大豆製品を使ったおかずを1品とるようにします。

ビタミンDでバックアップ

カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDはふつうに戸外に出る生活をしていれば、日に当たることによって作られます。食品では魚や肉の肝臓、バター卵黄に多く含まれます。

加工食品のリンに注意

リンの取りすぎは、カルシウムの吸収を悪くするので気をつけたいもの。ハム・ソーセージや練り製品、インスタント食品、スナック菓子にはリンが多いので、ほどほどにします。

アルコールとは、かしこくお付き合い

アルコールの飲みすぎはカルシウムの吸収を悪くし、ビタミンDの働きも抑えてしまいます。適量にしましょう。



身近な病気 Q&A



『子宮頸がんは予防できます』

—自己採取法によるがん検診のすすめ—

産婦人科 教授 深澤 一雄

子宮にできるがんを子宮がんと言いますが、子宮がんはがんができる場所によって子宮頸がんと子宮体がんに分けられます(図1)。子宮頸がんと子宮体がんは全く異なるがんで、できる場所がちがうだけでなく原因やなりやすい年代も異なります。子宮体がんは子宮の奥の赤ちゃんが育つ場所(体部)にできるがんで、閉経後の女性(50歳代以上)に多く見られます。一方、子宮頸がんは子宮の出入り口(頸部)にできるがんで、体がんよりは若い人に多く見られます。最近では子宮体がんが増えてきましたが、それでも子宮がんの多くは子宮頸がんで、一時期減っていましたが、最近では20~30歳代の若い女性を中心にまた増加しています。妊婦さんに必ず子宮頸がん検診を行うのはこのためです。子宮頸がんはがんになる原因がわかっていて、検診によりがんになる前に発見して治療することができるので、定期的な検診を受けることで子宮頸がんにならずに済みます。また、がんになる前に発見されればもちろんのこと、なってしまってもごく初期であれば、治療で子宮をとらずに済みますので、若い女性ではその後の妊娠・出産も可能です。ぜひ定期的に子宮頸がん検診を受けていただきたいと思います。

子宮頸がん検診の検査法には細胞診とHPV検査があります。どちらの検査法も子宮頸部の細胞を採取して行います。細胞診は

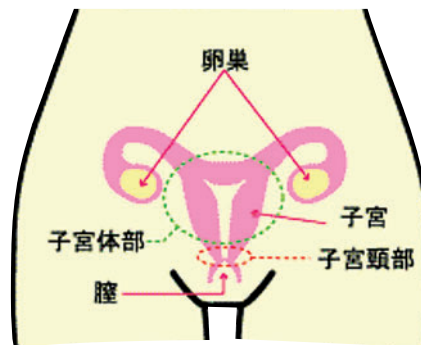


図1

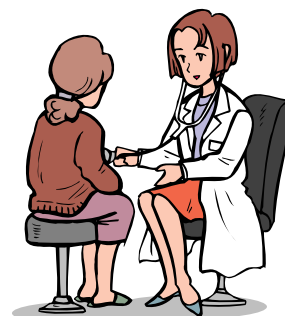


図2



図3

従来からある検査法で、“細胞に異常があるかどうか”をみる検査で、HPV検査は新しい検査法で、“原因となるヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスに感染しているかどうか”を調べる検査です。現在、わが国では細胞診だけのがん検診が主流ですが、欧米ではより確実な検診のためにHPV検査との併用がひろまっています。

わが国では自治体等による細胞診を用いた子宮頸がん集団検診が広く行われていますが、その受診率は検診対象者の約15%と著しく低いものです。栃木県では19%と全国平均は上回っているものの決して十分ではありません。欧米では子宮頸がんは検診により予防できるがんであるとの認識が高く、その受診率が80%をこえているのと対照的です。その結果、わが国では年間約7千人が子宮頸がんにかかり、そのうち約2千人が死亡しています。これは予防可能な疾患による死亡者数としては非常に高い数字です。

調査の結果、受診しない主な理由は①都合が悪い ②行くことが面倒 ③恥ずかしいというものでした。そこで栃木県成人病検診子宮がん部会長の当院稲葉憲之病院長のもと、当院産婦人科では「NPO法人子宮頸がんを考える市民の会」と協力して、栃木県下での子宮頸がん検診の普及拡大に務めることとなりました。その方法が、HPV検査を用いた自己採取法による郵送検診です(図2、3)。自分で採取して郵送するだけですから、いつでも、どこでも、自由に、恥ずかしがらずに検診を受けられます。

前述のように子宮頸がん検診では子宮頸部の細胞を採取するわけですが、自己採取では必ずしもうまく細胞を採ることができません。しかし、HPVは子宮頸部だけでなく膣内からも検出されますので、必ずしも正確に細胞を採る必要がありません。HPV検査は自己採取法に適していると言えます。一方、細胞診の場合は異常な細胞を見つけるために正確な細胞採取が必要なので、自己採取法による細胞診はお勧めできません。

この自己採取法による郵送検診は、獨協医科大学病院のホームページから申し込みができるように現在作成中です。間もなく完成予定ですので、時、場所を選ばない子宮頸がん検診法として、広く皆様にご利用いただければと存じます。



子宮頸がんはなぜ予防できるのでしょうか？

一般的にはがんはその発生原因がはっきりしていないため、完全な予防はできないと言われています。そこで定期検診により、がんをできるだけ早期に発見して治療することが重要となるわけです。子宮頸がんは次の理由から、他のがんとちがって検診で予防可能です。①ヒトパピローマウイルスというウイルスの感染によってがんが起ること ②ウイルス感染を検査する方法があること ③ウイルス感染からがんになるまでに平均10年以上かかり、その間にいきなりがんになるわけではなく、前がん病変（異形成）が存在すること ④検診によりその前がん病変を見つけることができ、この段階で治療することでほぼ100%治ること

このように、検診によってがんになる前に発見して治療できるので、がんの予防になるわけです。



ヒトパピローマウイルスについてもっと教えてください。

ヒトパピローマウイルス (human papillomavirus: HPV) はヒト乳頭腫ウイルスとも呼ばれています。HPVには100種類以上の型があり、皮膚に感染するタイプと粘膜に感染するタイプとがあります。そのうち高リスク型HPVと呼ばれる10数種類のタイプが、子宮頸がんの原因になると言われています。HPV検査はこの高リスク型HPV感染を調べるものです。低リスク型HPVと呼ばれるタイプもありますが、これらはコンジローマという生殖器にできるいぼの原因で、子宮頸がんは起こしません。



HPVは誰にでも感染しますか？

HPVは性交渉により感染します。感染は決して特別なことではなく、性交経験があれば誰にでも感染の可能性があります。性交経験者の50～80%は少なくとも一度はHPVに感染していると考えられています。HPV感染自体は病気ではありません。



高リスク型HPVに感染すると必ず子宮頸がんになるのでしょうか？

高リスク型HPVに感染してもそれだけでは子宮頸がんになるリスクはほとんどありません。大部分の高リスク型HPV感染は一時的で、その人自身の免疫力によって自然消失するので子宮頸がんにはなりません。しかし、5-10%前後の感染ではHPVが消失せず、持続感染することがあります。持続感染の場合には平均10年以上の期間を経て、前がん病変（異形成）から子宮頸がんになる可能性（全感染者の1%程度）があります。



HPVの持続感染とはどういう意味ですか？

通常HPV感染の70%は1年以内に、90%以上は2年以内にその人自身の免疫力によって自然消失します。しかし、5-10%前後はHPVを自然に排除できずに感染が長期化します。これを持続感染といいます。持続感染する原因はまだ明らかになっていません。



検査でHPV感染ありと判定されました。どうすればよいのでしょうか？ また、どのような治療をするのでしょうか？

HPVはごくありふれたウイルスで感染自体は病気ではありません。感染してもほとんどは免疫力により自然消失します。ただし持続感染した場合には、子宮頸がんの前がん病変である異形成を引き起こす可能性があります。そこで、HPV感染ありと判定された場合には産婦人科を受診してください。感染が判明した場合には、まず細胞診を行って現時点で細胞異常があるかどうかを確認します。細胞異常があればその程度に応じて治療します。細胞異常がない場合には、定期的にウイルス検査を行ってHPVが持続感染するかどうかを調べます。そして持続感染したHPVによって細胞異常が生じ、それが治療を必要とする程度にまで進展した場合に治療を行います。



検査でHPV感染なしと判定されたら全く安全なのでしょうか？

HPV感染なしは現時点で細胞異常がないことを示します。しかし、非常に稀ですが細胞異常があるのにHPV感染なしと判定されることがあります。HPV感染なしでも、不正出血や帯下（おりもの）等の症状がある場合には、産婦人科受診をお勧め致します。





お薬説明書の提供をしています

～薬の情報提供書を希望される方は、お申し出ください～



当院では患者様等からご希望があった場合に、薬の情報提供書（お薬説明書）をお渡ししています。この薬の情報提供書（お薬説明書）の発行につきましては、保険診療における医科診療報酬点数表に従い、薬剤情報提供料を算定いたします。

お薬説明書は、【薬の名前】、【効能】、【注意事項】、【薬の服用方法】について書かれています。

【薬の名前】については、〔薬の写真〕、〔薬の商品名〕、〔薬の外観の色〕、〔薬の識別コード〕などの情報を記載しています。〔薬の写真〕は、デジタルカメラで撮影した画像を印刷していますが、薬の大きさや色の具合が、実物とは若干異なることがあります。

〔薬の識別コード〕とは、数多くの薬の中から、ある薬を特定するために、各製薬メーカーが薬の本体や包装に付けている記号や文字、番号などを言います。

病院では個々の患者様の症状に合わせた薬を処方していますが、【効能】の記載は、一般的な薬の効能効果となっています。

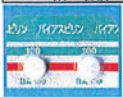
【注意事項】には、薬を正しく使って頂く上で、特に注意が必要な事項を記載しました。

【薬の服用方法】は、服薬回数、服薬する時期などを記載するとともに、表形式で1回に服薬する錠数などを示しています。

その他にお薬説明書には、患者様の氏名、当院の登録番号、診療科名、処方医師の氏名、処方日、受付番号、薬剤部の連絡先が記載されています。

お薬説明書は、患者様に薬の働きや副作用などを理解して頂き、安全に薬を使用して頂くためのものです。また、他の医療機関や診療科を受診した時や、薬局で薬を購入する時に提示して頂ければ、薬の重複や相互作用、副作用の防止に役立ちます。

お薬説明書について、何か疑問等がありましたら、何なりと担当医師または薬剤師にお尋ねください。

お薬説明書									
獨協 太郎 様	ID: 98-0229-1 内科 医師								
処方日	受付番号: 1381								
薬の名前・薬のはたらき・注意すること									
 バイアスピリン錠100mg 【色】白 【識別コード】BA 100 【効能】血を固まりにくくし、血液の流れをよくするお薬です。 【注意事項】●空腹時ははたきのおみ下さい。★アスピリンや他の解熱鎮痛薬で発疹や喘息がでたことのある方、消化性潰瘍の方、出産予定日12週以内の妊婦の方は通常服用できません。15歳未満で、水ぼうそう、インフルエンザの方は通常服用できません。	1日1回 朝食後 <table border="1"> <tr> <th>朝</th> <th>昼</th> <th>夕</th> <th>ねる前</th> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> 錠	朝	昼	夕	ねる前	1			
朝	昼	夕	ねる前						
1									
 ニルバスク錠5mg 【色】白 【識別コード】PT NO2 5 【効能】血圧を下げたり、狭心症の症状を改善するお薬です。 【注意事項】●血圧低下により、めまいがおこることがありますので、車の運転や機械の操作をするときには注意して下さい。★妊婦又は妊娠している可能性のある婦人は通常服用できません。	1日1回 朝食後 <table border="1"> <tr> <th>朝</th> <th>昼</th> <th>夕</th> <th>ねる前</th> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> 錠	朝	昼	夕	ねる前	1			
朝	昼	夕	ねる前						
1									
 酸化マグネシウム(0.5g/包) 【効能】胃酸を中和したり、便秘などに用いられます。	1日2回 朝・夕食後 <table border="1"> <tr> <th>朝</th> <th>昼</th> <th>夕</th> <th>ねる前</th> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td>1</td> <td></td> </tr> </table> 包	朝	昼	夕	ねる前	1		1	
朝	昼	夕	ねる前						
1		1							
 メバロチン錠10mg 【色】赤 【識別コード】SANKYO 232 【効能】高脂血症のお薬です。コレステロールの合成を抑えます。 【注意事項】★妊婦又は妊娠している可能性のある婦人、授乳している婦人は通常服用できません。筋肉痛、脱力感などの症状が現れた場合はすぐにご連絡下さい。	1日1回 夕食後 <table border="1"> <tr> <th>朝</th> <th>昼</th> <th>夕</th> <th>ねる前</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> </tr> </table> 錠	朝	昼	夕	ねる前			1	
朝	昼	夕	ねる前						
		1							
 フロモックス錠100mg 【色】青 【識別コード】100 654 【効能】セフェム系の抗生物質で感染症を治療するお薬です。 【注意事項】★発熱、咳、呼吸困難、むくみ、痒疹、腹痛、激しい下痢、貧血、全身倦怠感、白目が黄色くなるなどの症状がみられた場合は、ご連絡下さい。	1日3回 朝・昼・夕食後 <table border="1"> <tr> <th>朝</th> <th>昼</th> <th>夕</th> <th>ねる前</th> </tr> <tr> <td>1</td> <td>1</td> <td>1</td> <td></td> </tr> </table> 錠	朝	昼	夕	ねる前	1	1	1	
朝	昼	夕	ねる前						
1	1	1							
 ガスター-D錠10mg 【色】白 【識別コード】120 【効能】胃・十二指腸潰瘍、胃炎のお薬です。 【注意事項】●水なしでもただ水だけで飲むことができます。症状が軽くなっても指示通り服用を続けてください。★皮下出血、全身倦怠感、脱力、発熱などの症状が現れた場合はご連絡下さい。	1日2回 朝・夕食後 <table border="1"> <tr> <th>朝</th> <th>昼</th> <th>夕</th> <th>ねる前</th> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td>1</td> <td></td> </tr> </table> 錠	朝	昼	夕	ねる前	1		1	
朝	昼	夕	ねる前						
1		1							
＊上記のお薬は患者様の症状に合わせて処方されていますので、飲み方、量は、お薬の袋などに書いてある通りにお飲み下さい。効能効果は一般的なものです。副作用は一部を記載してあります。症状がありましたら担当医師または薬剤師におたずね下さい。 他院を受診または薬局でお薬をお買いになる時は、このお薬の説明書をお見せ下さい。 獨協医科大学病院 薬剤部 〒321-0293 栃木県下都賀郡壬生町大字北小林880番地 TEL: 0282-87-2246									

臨床検査からわかること その2

臨床検査部

最近、健康診断や治療などのために検査した結果が患者さま本人に直接渡されることが多くなりました。これにより、検査項目の名称や検査結果から何がわかるのかなどの質問をよくいただくようになりましたので、代表的な検査項目について解説します。

しかし、検査結果の意味はとても広範囲にわたりますので、主治医の先生か当検査部の窓口でご相談下さい。今回は血清・血漿を検体として使う、化学検査の項目の一部について説明します。

患者さまから採血した血液は**検体**と呼ばれますが、この検体は前処理の必要なことがあります。検査室では、たくさんの検体を迅速に測るため、全自動の測定装置を使っています。

この測定には、血液を前処理して、血液の一成分である血清または血漿を使います。血清とは全血を凝固させ、回転の遠心力を利用して分離した上澄み部分のことをいい、血漿とは、薬品を血液に加えて固まらないようにして遠心分離した上澄み部分をいいます。

検査項目名・*基準範囲	*略号と検体	説 明
総蛋白 (Total Protein) 基準範囲 6.5～8.1g/dl	TP (ティー・ピー) 検体は血清	血清中に含まれる80種類以上の蛋白成分総量です。栄養障害や体液量の状態で変化します。
アルブミン 基準範囲 4.0～5.2g/dl	Alb (アルブミン) 検体は血清	肝臓で作られ、TPの約60%を占める物質です。体内の物質輸送に重要な役割を担っています。
コリンエステラーゼ 基準範囲 215～464U/l	CHE (コリンエステラーゼ) 検体は血清・血漿	肝臓で作られる酵素で、薬の影響で肝臓の働きが悪くなると値が低下し、肝臓に脂肪がたまりすぎると高値になります。
アンモニア 基準範囲 12～66μg/dl	NH3 (アンモニア) 検体は血漿です。	体内には有毒な物質で、肝臓で無害な物質に変えられます。このため、肝臓の病気があると血液中に溜まることになり、高値となります。
ナトリウム・カリウム・クロール 基準範囲 Na 135～151mEq/l K 3.3～4.8mEq/l Cl 98～108mEq/l	Na (ナトリウム) K (カリウム) Cl (クロール) 検体は血清・血漿 (血漿はヘパリンのみ可)	血清中のNa・K・Clは、体液の量や浸透圧の状態を反映します。このため、血液の循環や濾過に関係する心臓や腎臓が病気になると測定値は変動します。血液が溶血(ヨウケツ)すると、Kは本当の値より高く測定されます。
カルシウム 基準範囲 8.4～9.8mg/dl	Ca (カルシウム) 検体は血清・血漿 (血漿はヘパリンのみ可)	Caは大部分が骨にあり、血液中には全体の約0.1%しかありませんが、体を正常に維持する調節機能に大変重要な役割を担っています。
無機リン (Inorganic Phosphorus) 基準範囲 2.8～4.9mg/dl	IP (ムキ・リン) 検体は血清・血漿	血液中では、大部分が無機リンとして存在します。Caを調節するホルモンの影響を強く受け、測定値は女性が男性より高く、また、小児が成人より高くなります。

*略号：当院で使用している基準範囲と略号です。

【基準範囲とは】

病気がないと思われる健康人を少なくとも100人以上集め、その人達の血液を測定します。一般的に測定した値の95%が含まれる範囲を表します。

基準範囲を決めるには、測定する方法や健康人の性別、年齢、生活習慣、血液の採り方など、様々な条件をはっきり決めて実施することが必要です。

したがって、基準範囲は病気の有無を判定するものではなく、患者さまの測定値をこれにあてはめて、検査結果がどのあたりにあるのかを判断するための「物差し」の役目であることを御理解ください。

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● 編 集 後 記 ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

本格的な秋の到来です！！ 皆さんは、秋の夜長をどのようにお過ごしですか？ 読書の秋・運動の秋・紅葉の秋・食欲の秋 などなど…たくさん楽しめますね。私は、やっぱり食欲の秋かなあ～？ でも、あまり食べ過ぎて、病院のお世話にならないように気をつけます。皆様も、病院のすばらしい紅葉を楽しみつつ、体調に気をつけ、病院だよりを読みながら秋の夜長をお過ごし下さい。

**入院費用のお支払いに
クレジットカードがご利用可能になりました**

平成18年11月1日より、入院費用のお支払いに、クレジットカードがご利用出来るようになりました。

お支払い方法は、「1回払い」「分割払い」「リボ払い」が選べます。

入院費用は高額となる場合が多いので、事前にお持ちのクレジットカードのご利用限度額を各カード会社にご確認ください。

なお、外来費用のカードによるお支払いは、お取り扱いしておりませんので、ご了承ください。

カードによるお支払いに関するお問い合わせは、**入院会計窓口**または**医事保険課（0282-87-2269）**までお願いいたします。

ご利用出来るクレジットカード

**VISA**

MasterCard



JCB



AMEX



UFJ



NICOS



獨協医科大学病院だより第14号

321-0293

栃木県下都賀郡壬生町大字北小林880番地

TEL 0282-86-1111(代表) FAX 0282-86-4775

<http://www.dokkyomed.ac.jp/hosp-m/>

発行年月日／平成18年10月1日

編集・発行／獨協医科大学病院広報誌委員会

印刷／(株)松井ビ・テ・オ・印刷