

いつも健康であるための地域医療情報誌

観光町

メディカル通信

Vol.2
2006.10

発行/NTT西日本 高松診療所 予防医療センター 高松市観光町649-8 TEL087-839-9620(代) FAX087-861-7079
ホームページ <http://www.ntt-hospital.jp/>



病気になる前に来院してください。
それが予防医療の第一歩です。

去る5月30日大阪帝国ホテルにおいて開催された「NTT西日本グループ Best Award 2006」において、当院が表彰されました。

この表彰はNTT西日本グループにおける業務成績、業務改善、社会貢献活動等の分野において著しい業績を達成した事業所等に対し、社長表彰として贈られるものです。

当院は、これまでの5カ年の努力により高い目標を達成したことに対する組織への表彰として、社長賞を受賞しました。NTT病院として史上初めての受賞です。

これまでの道のりについては、病院廃止という選択肢が



祝賀パーティー(大阪帝国ホテル)

「NTT西日本グループ Best Award 2006」を受賞

出ていた状況からのV字回復であり、かつ平成17年度黒字化達成までには、全社員一丸となって毎年目標の達成に努力してきた成果であり、とりもなおさず、この病院を支えてくださった地域の皆様、NTTグループの皆様のお陰と感謝しております。

今後は更に地域の方々にも、もっと評価される医療施設となる努力をしていかなければならないと思っております。

前回の創刊号を読んで頂いた多くの方々からの反響がよせられ、とてもありがたく受けとめております。

今後とも高松診療所予防医療センターをよろしく願っています。



庄可取締役人事部長(左)と福井所長

薬剤科からのお知らせ



～お薬手帳について～

今月は薬剤科からのお知らせとして
お薬手帳について取り上げます。



▲薬剤師 中西弘 田村利江

当薬局では、丁寧でわかりやすいお薬の説明を心がけています。また、患者様とのコミュニケーションを大切にしています。お薬についてわからないことがあれば、お気軽にご相談ください。

薬剤科では、本年度からコンピュータによる処方入力管理システムを導入しました。患者さまに処方されたお薬の記録や情報提供に役立てています。同時に、今まで手書きだった患者さまのお名前やお薬の飲み方、手作りだった「お薬のお知らせ」などをカラー印刷に切り替えました。大変わかりやすくなったと好評を得ています。また、7月からは以前から取り組みたいと思っていました「お薬手帳」を発行することができるようになりました。



おくすり手帳

おくすり手帳



お名前

様

この手帳を医療機関に提出し、
あなたの健康づくりに役立てましょう。

オモテ

ウラ



自分の飲むお薬です
お薬についての正確な情報を知るためにも
疑問点は質問をしましょう

- どんな種類の薬なのですか？
- どんな効果があるのですか？
- 服用の方法は？
- どんな副作用があるのですか？
- 他のお薬との飲み合わせはあるのですか？
- 一緒に食べるとよくない食物はあるのですか？

〒760-0076
香川県高松市観光町649-8
NTT西日本高松診療所予防医療センター
電話 (087) 839-9613(薬剤科)

中薬じほチキスでケガをすることがあります。御注意下さい。

「お薬手帳」とは、あなたが今までのんだり、使ったりしたお薬の名前、飲む量や回数、受診した医療機関名、副作用やアレルギーを起こしたところのあるお薬や食べ物の名前などを記録するための手帳です。今の医療は高度化し、治療も多様化しています。当然のことながら、病院を複数受診することにもなり、いくつかの診療施設でお薬をもらって飲むこととなります。



ところが、医療機関は互いに薬の情報を持ち合うことがほとんどないので、患者さま自身からの情報にたよるのが現状です。

こんなとき、役に立つのが「お薬手帳」です。

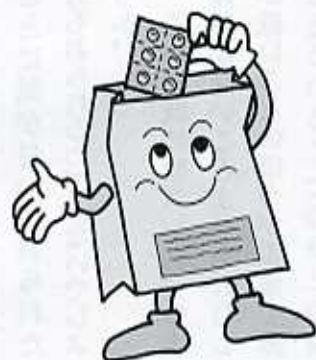
この手帳は、受診した時に医師や薬剤師などに見せることで、あなたのお薬の情報が伝わり、



同じ薬や効き目のよく似た薬の処方を受けることができ、複数の薬を飲むことで起こる副作用などをチェックすることができ、

「お薬手帳」を使う最大の目的は、患者さま自身がお薬情報を管理し、医薬品の適正

使用を可能にすることにあるのです。



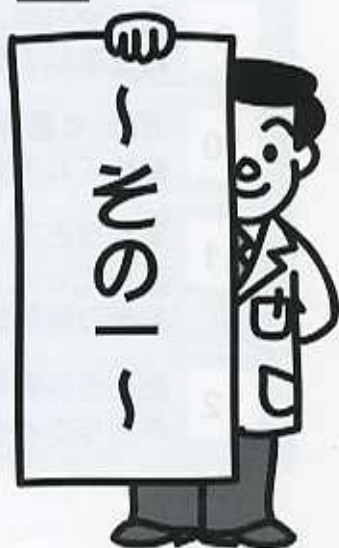
当院の「お薬手帳」をお使いいただければ、みなさまの薬や健康の管理に大変お役に立つと思います。ぜひ、有効にご活用ください。

最後に、「お薬手帳」は個人情報です。失くさないようにお持ち歩きください。

● “おくすり手帳”の使い方 ●

- 1 いつでも、使えるようにカバンなどに入れて常に持ち歩きましょう。
- 2 医療機関を受診したとき、診察の前に、医師に見せましょう。
- 3 病院の薬局や調剤薬局の薬剤師にも見せましょう。
- 4 医療機関で処方されたお薬の内容を病院や薬局で記入してもらいましょう。
- 5 記入してもらえなかったときは、わかる範囲で自分で記録しておきましょう。
- 6 お薬や食べ物などで副作用やアレルギーを起こしたとき、その名前を記録しておきましょう。
- 7 「お薬手帳」は、医療機関ごとに何冊も持つのではなく、一冊にまとめておきましょう。
- 8 血圧や血糖値などの検査値や体調の変化などを記録しておきましょう。
- 9 病気やお薬、検査結果などで疑問に思ったことも控えておきましょう。
- 10 医師、看護師、薬剤師などに聞きたいことがあれば、書き留めておきましょう。
- 11 薬局などで、一般大衆薬、サプリメント、健康食品など購入したとき、商品名を記録しておきましょう。ラベルやお薬の説明書も貼っておきましょう。
- 12 旅先や災害時などに、かかりつけ以外の医療機関でお薬をもらうときにも見せましょう。

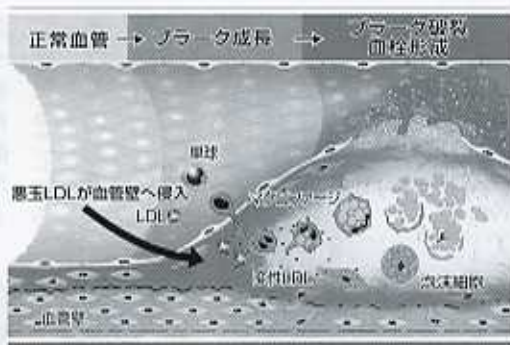
高コレステロール血症における「都合の良い真実」と「都合の悪い真実」



コレステロールが高いことはこわい。この食品はコレステロールを上昇させない、あるいはコレステロールを下げる。こんなことを見聞きしたり意識したりしたことのない方はおそらく誰一人としておられないと思います。

しかしながら、実はコレステロールは生体内のすべての細胞を構成するため、生体のバランスを保つホルモンなどを生成するために必要不可欠な成分であり、栄養不良などで十分な食事が摂取できない状況では低値となり、生体にとって極めて良くない状態となります。その一方高すぎる時に、ご存知のように血管の動脈硬化を促進する原因となるのです。

ステロールがあり、善玉をHDLコレステロール、悪玉をLDLコレステロールと呼んでおり、悪玉のLDLが血管壁に侵入して沈着していくことが動脈硬化進展の最初のステップとなります。

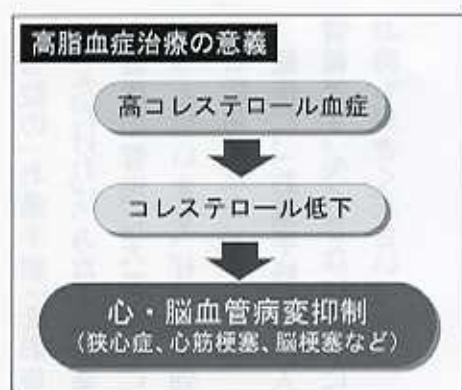


動脈硬化新進展過程

一方善玉のHDLはこれを防ぐ働きがあります。ですからコレステロールを論じるときには、その中身の質を考慮する必要があります。ですから今後

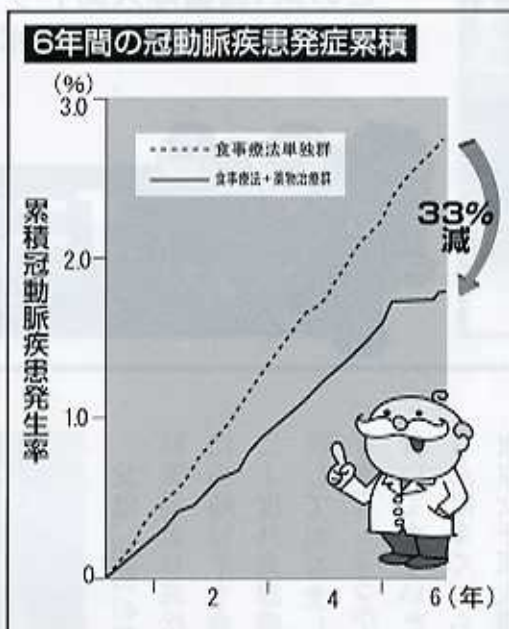
は、総コレステロール値がいくらというよりも善玉HDLがいくらかで、悪玉LDLがいかに前になり、コレステロールの値もその中身を個々に評価しなければ意味がなくなる時が来ると考えられます。実際前回触れました、メタボリックシンドロームの診断基準にHDLの値が40未満であることが含まれていますが、総コレステロール値がいくらかは含まれていないことに気が付いておられた方もおられるのではないだろうか。

これは既に総コレステロール値が高いことよりもHDLが低いことのほうが重要であるというこのひとつの象徴ということができます。さらに、年齢や性別でも基準値





さらにありがたいことに、薬を内服することでコレステロール下がりすぎることに対しては、先ほど述べたような栄養不良などの状態とは異なり、生体に悪影響はないという報告もあります。もしそうなら、薬が効きすぎてコレステロールが下がりすぎる心配をする必要も全くなくなるわけですから、我々もコレステロールが高い人はすべて薬を飲むべきであると言わざるをえなくなりそうです。では、本当にコレステロールを下げる薬を飲むことで、どのくらいの方々がその福音を得ることができているのでしょうか。それを実際に



試験開始時の脂質平均値

	食事療法単独群 (3,966名)	食事療法+薬物療法併用群 (3,866名)
TC (総コレステロール)	242.6	242.6
LDL-C (悪玉コレステロール)	156.5	156.7
HDL-C (善玉コレステロール)	57.5	57.5
TG (中性脂肪)	127.5	127.4

(資料 MEGA Studyより)

証明するために行われるのが、臨床試験と呼ばれるものです。最近7千名をこえる総コレステロールが220から270の比較的軽症の高コレステロール血症の日本人のみによる大規模臨床試験の結果が発表されました。通称「MEGA」

「STUDY」と呼ばれている。その結果を代表する一枚のグラフを示します。いくら大規模でも、人種差なども考慮すべきであるという考え方も最近重要視されてきており、その意味でも日本人のみの臨床試験の結果として意義があ

ると言えます。さて、この試験の結果を簡略化すると、「コレステロールを低下させる薬により、心筋梗塞などの冠動脈疾患の発生が33%減少した」ということになりました。我々の頭の中ではこのとき、

「約3人にひとりが心臓の病気にならず予防できた」と解釈するのが普通だと思えます。さらに頭のなかで「3人にひとりが助かる」と簡略化されると、コレステロールが高い人のほとんどの人がこの薬を飲むべきだ、あるいは飲みたいと考えるでしょう。そしてそれはごく自然な考え方と言えます。では果たしてそれは真実なのでしょうか。

真実は「都合の良い真実」ばかりではない「都合の悪い真実」も含めて知ったうえで、最終的にあなた自身が選択するべきものと私は思っています。都合の良い情報ばかりでない情報も知った上で、どうするべきか。前回は述べましたが、あなたとわたしたちの信頼という絆の先に治療の真の選択があるべきだと私は思います。

今回はもう少しこのデータについての検討からみなさんが自分で考えるためのヒントを示してみたいと思います。

(文責 観光町の
アメニモマケズ)

開催

第47回 日本人間ドック学会学術大会 第1回 国際人間ドック会議



9月14日から15日にかけて『第47回日本人間ドック学会学術大会』および『第1回 国際人間ドック会議』が沖縄コンベンションセンターで開催されました。

この第1回国際人間ドック会議で行われるシンポジウムに所長の福井敏樹がシンポジストとして招かれました。

詳細は次号



「ニンゲンドック」 を国際共通語に

産婦人科から

父と同じ産婦人科医をめざして



▲黒部来先生と黒部亜古先生

私の父は40年以上のキャリアを持つ産婦人科医で、1年半前に定年退職後、私とともにこのNTT西日本高松診療所産婦人科をもち立ててくれています。

でもここを頼って、職員を募って来てくださった患者様は多く、ここで生まれた娘さんが今度は妊娠されて訪れることも珍しくありません。私の父に『とり上げてもらった』と言われると遠い親戚か何かのように感じることもあります。

高松市民病院では勤務年数34年間にいったい何人の赤ちゃんをとりあげてきたのでしょうか？幾つもの困難に立ち向かってた



くさんの方の手術をし、助かった命、また、ときには看取った命があったでしょう。そんな父が今思うことは、「現代医学の治療は進歩してきている。これからは予防が大切。メタボリック・シンドロームや悪性疾患の予防のためにまず生活習慣の見直しや改善が必要だ。」ということです。

父は、昭和47年5月 徳島大学病院産婦人科医局より高松市民病院へ出向となり、同時に当時NTT高松病院だった当診療所に週に1度外来診療と分娩・婦人科手術のため勤務しておりました。そのころの私は、3〜4才でしょうか？たまに父の病棟回診に引っ付いて来ていたそうです。当時を知る看護婦さんは多くいらつしゃって、私が平成10年に東京女子医大病院より転勤してきた際に、小さかった頃の事が目に映るらしく皆さん、「あの時のお子さんが……」と驚かれたことがあります。

診療所になる前の産婦人科は手術・分娩も多く大変多忙な病院でした。私も自身の子供が2人、3人と増えるにつれ体力の限界を感じていたくらいです。

診療所となり、雰囲気も変わりましたが今

産婦人科 黒部 亜古

健康随筆



睡眠時無呼吸症候群との

出会いと治療にあたって

私に「睡眠時無呼吸症候群」の症
状が現れ始めたのは、広域人事で
大阪の梅田営業支店に転勤となり、
2年後、高松に転勤で帰ってきた
ときからでした。

関西は粉もん（お好み焼き・たこ
焼き・ラーメン）がうまい街で、当
然のように夜遅く仕事の帰りに立
ち飲みや定食屋で泡と粉もんの毎
日。その結果、体重は梅田勤務で5
キロ、十三勤務で6キロ、合わせて
2年間で11キロの増となつてしま
いました。



その体質変化からでしょうか、
瞬間的な居眠りが幾度となく襲つ

てきました。いくら気をひきしめ
て会議に臨んでも睡魔が私を襲う
のです。しかもいびきを
かきながら寝てしまう
のです。

そんな時、1泊の
管理者研修が
あり、同部
屋のF課長
が私のいび
きに異常を感じ、
寝ている状態を朝まで細かく観察
してくれたのです。



症状は、小さいいびきと大きな
いびきが交互にやってきて突然静
かになる。（その時は呼吸が止まっ
ていたようです）そして、長いあい
だ呼吸が止まってもうそろそろ息
をしないと危ないぞと思つた瞬間、

鯨が潮を吹くように大きく息を吐
き出すのだそうです。

これは普通じゃないと思い、そ
の当時勤務していた高松のNTT
高松診療所の福井先生に相談をし
ました。

福井先生から睡眠時無呼吸症候
群の疑いがあると診断され、気道
確保するためのCPAP治療を勧めら
れました。

CPAP治療とは寝る前に小型の器
械からホースが出て鼻マスクを装
着して寝ることで、器械からのエ
アが鼻に送られ口では呼吸ができ
ないようにし、気道を広げて無呼
吸を抑える方式で、無呼吸の回数
を極端に抑える効果があります。

治療前は口で呼吸をしていて大
いびきをかいていましたが、治療
器をつけ鼻呼吸で寝られるように
なり、以前は睡眠を多くとつても
非常に浅い眠りのため体がだるく
感じていたのですが、治療器をつ
けてからは頭がすっきりとし脳に
酸素が正常に送られているような
感じになりました。

また、先生からは現在の肥満体
質を改善することでこの病気に打

ち勝つことができるとのアドバイ
スをいただき現在減量に取り組ん
でいるところです。



最後に、この睡眠時無呼吸症候
群は肥満の人だけがかかる病気で
はないとのこと。普段から眠りが
浅いかいびきがひどいとかつい
つい居眠りをしてしまつとか、自
分の体調に異変を感じたら自分で
判断しないでぜひ相談・検査する
ことをお勧めします。

福井先生ほか高松診療所の皆様
には大変お世話になり感謝してい
ます。

NTT西日本一四国

営業部 愛媛事業部営業推進部門
代理店担当 日開 康 純

福井所長からの

お願い

2008年からは40歳以上の国民に対する健診が義務付けられます。予防医療の重要性は皆の共通な認識となってきた一方、地方の医師不足は深刻の度をさらに深めています。当院も医師の確保がままならない状況となっておりま。

しかしながら、我々はすでに四国における屈指の予防医療施設であると自負しております。医師不足という社会状況に負けない力を皆さんの力で我々に与えてください。幸い前回の創刊号を読んで頂いた多くの方々からの反響があり、とてもありがたくうけとめております。どうぞご理解とご尽力の程よろしくお願い申し上げます。

観光町メディカル会員募集!

メディカル会員とは…

専門医に健康状態を診断してもらい、常日頃から自分の健康に注意し、対処を専門家と検討していく…いわば予防医療の会員制度です。

会員になると

- 健診後、詳細な受診結果説明を医師から受けられます。
- 保健師等から栄養指導、運動指導、健康指導を行い、次の健康診断までの間、日常の健康相談を行います(年2回程度)。
- 健診データを「個人別健康ファイル」として会員である限り永年保管します。
- 疾病が見つかった場合は適切な病院や専門医を紹介し、データを引き継ぎします。

お申し込みについて

- ・申し込みハガキ(パンフレット添付)
- ・当病院窓口
- ・ホームページ

入会金 お一人様(税込) 2,100円
 年会費 お一人様(税込) 3,150円
※ご家族が同時に加入される場合、入会金の一定割引があります。

お問い合わせ

TEL(087)839-9620(代)
 FAX(087)861-7079
<http://www.ntt-hospital.jp/>
 お気軽にご連絡ください。

治療センターからの

お知らせ

皆さんが治療に参加するメリット

- ① 治療法が無かったり、これまでによい薬がなかった場合に、新しい治療を受けるチャンスがある。
- ② その病気に対して経験豊富な専門医師による丁寧な診察を受けることができる。
- ③ 通常の診察や検査に比べ、より詳細な検査が行われるため、自分自身の病気の状態を正確に知ることができる。
- ④ 治療薬の費用や治療薬を服用している間の検査費用は支払う必要はない。

※なにより大切なことは、「次の世代によりよい薬を残すために協力する」という社会貢献ができることにある。
 現在われわれが使っている薬は、先輩たちからの贈り物であることに留意しましょう。

(治療センター長 安部陽二)



ヘルシーおかず 豆腐入りみたらしだんご



【材料】(■人分)

白玉粉…250g 水…100cc
 絹ごし豆腐…1丁(300g)
 砂糖…100g しょうゆ…37cc
 片栗粉…大さじ1(水大さじ1で溶く)

- ① ボールに白玉粉と絹ごし豆腐を入れ、「耳たぶ」位の硬さになるように混ぜ、一口大に丸める。
- ② 鍋に湯を沸かして①を茹でる。団子が浮いてきたら取り出す。
- ③ 団子を串に刺し、フライパンにクッキングシートを敷いて並べ、表面に焼き色がつくまで焼く。
- ④ 小鍋に水・砂糖・しょうゆを入れて煮溶かし、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ③に④のたれをかけて完成。



健康の ひろば

子供できた?
 娘が笑う 俺の腹
(高松市 いたって健康さん)

あの頃はもつと細くて
 モテたのに…
(高松市 サラリーマン銀太郎さん)

春の夜 健康のために
 ウォーキング
 あっちゃんごころ
 こっちゃんごころ
(さぬき市 ダイエットママさん)

健康に関する短歌や俳句、体験談などをメールにて大募集。お名前、ペンネーム、ご住所、お電話番号もお忘れなく入力ください。
「アドレス」info@ntt-hospital.jp/

編集後記

春から雨もよく降ったが、暑い日もよく続いた平成18年度上半期。この間、お隣の国からのミサイル問題で、もしもの場合は自分たちをどう守ったらよいのか考えさせられた方も多いのでは。

この例えを病気に移すのはやや安直な気もするが、やはり自分の体をどう守るかを日常的に気にかけておく必要があることも痛感。

本誌の「あっぱれ健ちゃん」ではないが、守る前に自滅するのだけは避けたいものです。

この情報誌のタイトルである「観光町メディカル通信」は、当院の所在地である「観光町」から、医療・医学の情報を発信し、皆様の健康を守っていきたいという思いを込めて付けられました。