

ふれあい

2008年 夏 vol.26 発行日 平成20年8月1日

発行：医療法人 平心会 須賀川病院 広報委員会

須賀川市丸田町17番地 TEL：0248-75-2211

URL：http://www.h3.dion.ne.jp/~heishin

E-mail：sukagawa@d2.dion.ne.jp



写真撮影：津田 達徳、山わさびの群生

目 次

- 1面 ・表紙
- 2.3面 ・多汗症について / 健康公開講座開催
- 4面 ・透析室通信（食事のとり方）
- 5面 ・夏野菜について（トマト）
- 6.7面 ・下腹部のMRI検査（子宮がん・卵巣がん）
/ 新人紹介
- 8面 ・病院理念・基本方針 / 患者の権利憲章
/ お知らせ / 編集後記



多汗症について



須賀川病院

心臓血管外科

佐藤 晃一

多汗症ってなに？

激しい運動や、激しい暑さでもないのに、いつも手のひらや足の裏が濡れているという人がおられます。滴となつてポタポタ落ちる、答案用紙や書類がびしょびしょになる、人前で恥ずかしくて手が出せない、靴を脱いで床を歩くと汗で足の形が残る、夏でもないのにタオルを手放せない、など様々な悩みを抱えた人たちがいらつしやいます。程度の差はありますががこのような症状を有する方が人口の約0.5%程度、単なる汗かきの程度を超えた汗の異常、このような状態を多汗症といえます。



汗ってなに？

汗は、体温調節の役割をはたしています。運動や気温などで体温が上昇した際に汗をだして体温を下げ、一定温度でいられるように働きます。

この調整を行っているのは脳で、脳からの刺激が脊髄を通り交感神経を通して汗を実際にだす汗腺を刺激します。これを「温熱性発汗」といいます。

手に汗にぎるって？

緊張したときなどに「精神性発汗」とよばれるものがあります。

たとえば人前で何かをしなればいけない時や、大切な仕事、試験などのおり「手に汗握る」というような状態を思い浮かべていただければ理解しやすいと思います。

多汗症はこの精神性発汗で起こる汗の異常のことです。手のひらと足の裏（特に手のひら）に限定した大量の汗をこれといった原因もなくかくことから医学的には「特発性手掌足蹠多汗症」といわれています。注意しなくてはならないのが「わきが」（腋臭症）です。これは汗のでる汗腺の種類が違い独特の臭気を伴います。



多汗症の症状は？

多汗症の程度も様々です。「手足が湿っている」程度から「常に指先から汗が滴り落ちる」「いつも手足が湿っているため湿疹ができている」などといった患者さんがいます。このため手を使った仕事をされる方は非常に精神的な苦勞をされます。ピアリストやコンピュータ関連の仕事に就かれている方などは、「鍵盤がびしょ濡れになる」「キーボードが常に濡れている」など深刻なことが多いようです。自分の異常に気づいても過度の緊張症だとか、もっと楽に物事を考えなさい、など周囲はとりあつてくれず、病院でメンタルケアを受けていらつしやることも多かつたようです。

結果はもちろん精神の病氣、気持ちの問題ではないので治るはずはありません。

多汗症の治療法は？

多汗症には交感神経が関与しています。

このため交感神経をブロックするのが治療の中心でした。

手のひらの汗は胸部の交感神経を、足の裏の汗は腹部の交感神経へ針を用いてアルコール注入を行っていました。



しかし再発や副作用もあり現在ではほとんど行われておりません。胸部を切開し外科的に交感神経を切除する手法も行われてきました。これも大掛りで傷跡も目立つため敬遠されがちでした。

新しい治療法ができたって？

現在は内視鏡の発達に伴い全身麻酔下に、わきの下に小切開を2〜3箇所つけ、そこから内視鏡と電気メスなどを挿入し交感神経を切除する方法が導入されました。これにより患者さんの手術の傷跡がほとんどわからない程度で治るようになりました。入院もせいぜい3〜4日程度で満足できる結果となりました。

またこの治療で多汗症ばかりでなく、赤面症に悩んでいた人が両方の症状がよくなったという報告もみられます。



再発することはあるの？

ごくわずかですが再発もあるようです。交感神経の走行が複雑で汗腺を刺激するルートが何本も存在する方は再発することがあります。内視鏡手術ですので、肺と交感神経が癒着しているような方は十分効果的な交感神経切除ができない場合もあります。

またほぼ全員に代償性発汗というのがあります。これは、手の汗は止まったが代わりに腹部や臀部、大腿部に汗がでるようになることです。しかしこれらの部位の汗は特に人目に触れる機会も少なく、以前の手の汗に比べ、皆さん十分我慢できうる範囲のようです。

まとめ

多汗症は個人の性格によるものではありません、れつきとした病気です。精神的な治療では決してよくなりません。現在は交感神経切除術といった効果をあげている治療法があります。

お心当たりのあるかたは専門の医療機関を受診されてはいかがでしょうか。

当院でも、毎週土曜日の午後には多汗症外来を行っております。



須賀川病院健康講座

当病院の健康公開講座を、去る6月7日（土）に、石川町の共同福祉施設で開催しました。

講師は、坂下厚生病院 整形外科部長の菊地忠志先生。テーマは「膝関節の痛みと最新治療」でした。

年をつれて膝が痛くなる原因や、さまざまな症状などを解説、薬やりハビリ、手術による治療法などを説明しました。また、参加者からの足の痛みなどに関する悩みや質問を受け付けました。



講師の
菊地忠志
医師

透析室通信



今回は食事のとり方についてお話しします。

水分について

腎臓は、水分の調節を行っています。通常は尿で水分の調節を行っています。



（腎不全の方）は、尿が出にくかったり、全くでなかったりするので、必要のない水分が体の中に残ってしまいます。そこで水分のとり方が重要になります。まずは、自分にあつた水分量を見つけて、それ以上水分を取らないようにすることが大切です。体に必要以上の水分が溜まると、血圧が上がったり、心臓が大きくなったり、むくみがでたりします。

塩分について



塩分の取りすぎは、むくみ、高血圧を起こしやすく、心臓の負担を大きくします。また、のどが渇いて水分制限を困難にしますので、塩、こしょうなどの調味料は計量スプーンで正確に測って使うのが望ましいでしょう。一日の塩分の目安として5g以内に抑えましょう。塩分は、食パンやハム、かまぼこなどの加工食品にも含まれているので注意しましょう。

たんぱく質について

腎機能が低下すると、尿素やクレアチニンなど窒素を含んだ老廃物が排泄されない為、体に溜まってきます。老廃物の蓄積を押さえるために、たんぱく質は制限した方が良いのですが、透析中に失われるアミノ酸の補充、貧血の予防、体力を維持する為に一定量のたんぱく質が必要不可欠です。良質なたんぱく質を必要量とりましょう。良

質なたんぱく質とは、私たちの体に欠くことのできないアミノ酸をバランスよく含んでいるたんぱく質です。鶏卵、レバー、肉、魚、牛乳などは良質なたんぱく源です。



エネルギーについて

消費するエネルギーよりも多くのエネルギーを食物からとらないと、体をつくっているたんぱく質がエネルギー補給の為に分解されてしまいます。すると、尿素やクレアチニン、カリウムなどの増加を促してしまいます。したがって、エネルギーは十分にとる必要があります。一日に必要なエネルギーは、体重1kg当たり35kcalが標準です。エネルギーが不足すると、抵抗力が低下したり、貧血や高カリウム血症をおこしやすくなります。

カリウムについて

カリウムは細胞の働き、血液の酸性度などと関係があります。血液中のカリウムが高くなると、脈が乱れ、心臓が止まることもあるので大変危険です。

透析を受けている方ではカリウムは腎臓から排泄されない為、血中カリウムが上昇しやすくなります。カリウムを増やさない為には、カリウムを取りすぎないことが大切です。カリウムは生野菜や果実に多く含まれていますが、野菜は煮る、ゆでる、炒めるなど調理の工夫で減らすことができます。四肢の麻痺や筋肉がピクピクするような痙攣は、高カリウム血症の前兆かもしれません。



リンについて

（血中のカルシウム値）×（血中のリン値）≦60以下に抑えるのが理想です。そのためリンの値が高くなると、カルシウムの値が低く抑えられ、骨の変化をもたらすようになります。しかし、リンはほとんどの食品に含まれているので、リンを避けることは大変困難です。例えば、牛乳は良質のたんぱく質を多く含む食品ですが、反面リンも非常に多く含んでいます。低リン食を心掛ける事が大切です。

夏野菜について

夏はトマトやナス、きゅうりなどビタミンや水分がたっぷりの野菜が旬です。このような夏野菜をたっぷり食べて暑い夏をのりきりしましょう!!

トマトの豆知識



トマトは赤い色素の素であるリコピンとカリウム、ビタミンが豊富です。リコピンはカロチンの一種です。カロチンはカロチンが有名ですが、リコピンの抗酸化作用は、カロチンの約2倍、ビタミンEの約100倍とも言われています。(抗酸化作用とは生活習慣病の原因となる活性酸素を除去する働きがあります。)

活性酸素は本来、生命の防御作用を有するもので体内に侵入した細菌を殺す役目があります。しかし、現代社会に多い油っぽい食事や、食品添加物・タバコ・飲酒・ストレスなど様々な理由で増えてしまっています。過剰になると正常な細胞まで破壊するようになり、これがガンや老化の原因と考へてられています。そのためリコピンは、ガン予防や動脈硬化の予防に効果があると言われています。

トマトを使ったシンプルで簡単なメニュー

「夏野菜のラタトゥイユ」



材料(2人分)

- トマト・・・中4個
 - ナス・・・大1本
 - いんげん・・・15本
 - きゅうり・・・大1本
 - ピーマン・・・2個
 - オリーブオイル・・・大さじ1
 - にんにく・・・適量
 - 塩・・・小さじ1
- (あればズッキーニ)

作り方

トマトはくし形切りにする。
 きゅうりはところどころ皮をむき輪切りにする。
 ナスは一口サイズに切る。
 いんげんは半分に切る。
 ピーマンは一口大に切る。
 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを香りがでるまで炒め、切った野菜を全て加える。
 全体にオイルが回るまで少し炒めたら、塩を入れ、オイルなどで落し蓋をして弱火から中火で20分くらいやわらかくなるまで煮れば出来上がりです。

夏野菜を煮込んでつくる「ラタトゥイユ」は、この季節に定番の南仏料理で、冷やして食べても美味しい一品です。
 暑い夏を乗り切るためにも野菜たっぷりのバランス良い食事は大切です。
 ぜひご参考にして下さい!!



下腹部のMRI検査 子宮がん 卵巣がん

みなさんこんにちは。

今回は、男性の下腹部MRIについてのお話だったので今回は、女性の下腹部MRIについてお話をしたいと思います。

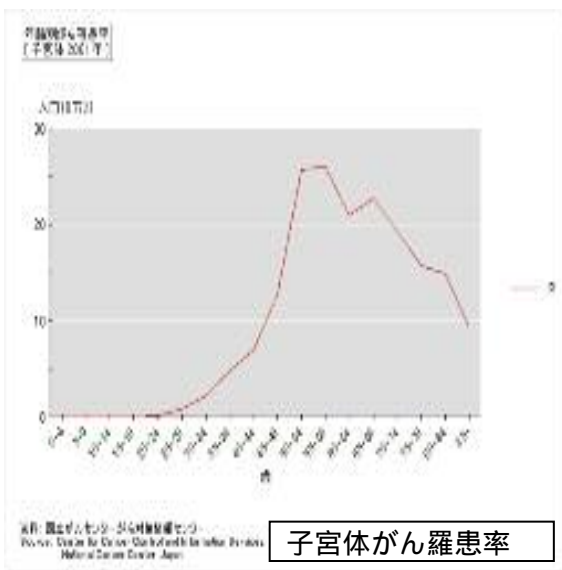
下腹部疾患には主に子宮と卵巣の病変があります。子宮の病変には筋腫や内膜症、がんなどがあり、卵巣には内膜症や嚢胞、腫瘍（良性と悪性があります）などがあります。

子宮がん

子宮がんは、子宮の入り口に発生する子宮頸がんと子宮の奥のほうで月経をおこなす子宮内膜に発生する子宮体がんの2種類があります。

子宮頸がんは、四十歳代から五十歳代に多く、発生要因としては、早期からの性交開始、早婚などがあり、また妊娠と分娩との関連では三回以上妊娠・分娩を経験した方に多いと言われています。最近では、性行為感染症であるヒューマンパピローマウイルス（HPV）というウイルスの感染が発生要因の一つとして分かっており発症年齢層も若年化の傾向があります。

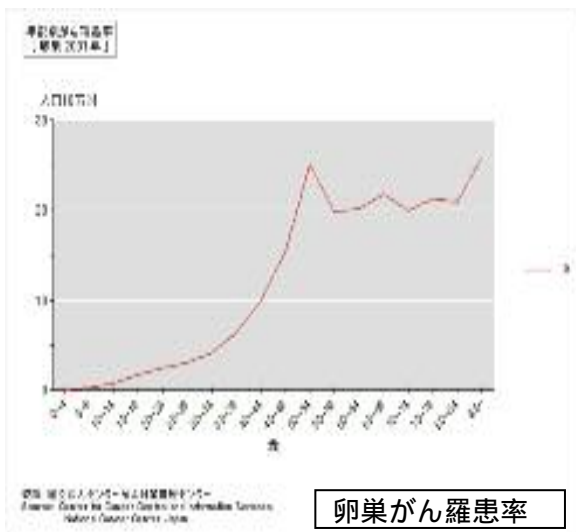
子宮体がんは、五十歳代が最も多いがんで、近年増加してきているがんです。要因としては、食生活の欧米化、とくに脂肪の摂取量の増加が関係しているのではないかとされています。性交渉とは関係がなく、エストロゲンといわれる女性ホルモンと関係が深く、妊娠経験のない人や無排卵などの排卵障害のあった人、また肥満や糖尿病、高血圧の人もホルモンバランスが崩れてなりやすい傾向があるといわれています。



卵巣がん

一般に卵巣がんは四十歳以後の方に出来やすいといわれています。初期症状は全くと言っていいほど現れず、ある程度以上卵巣に出来た塊が大きくなると、下腹が張る、あるいは重いという症状があります。

痛みが意外と少ないもので、発見された時には相当進行したがんになっていることが多いのが特徴です。



MRI検査の役割

卵巣や子宮などの骨盤内臓器は心拍動や呼吸運動に影響を受けにくい位置にありMRI検査に適しており（MRIは動きに弱い）またX線被曝がなく、繰り返し検査が受けられ、卵巣や子宮の詳細な内部構造を観察でき、病変部と周囲の組織との相対的な解剖学的関係が容易に把握できるなど、婦人科疾患の診断には欠かせないので検査法となっています。

MRIの特徴



検査時の様子

長所および優れた点	欠点および弱点
1 X線被曝がない	1 CTより長い検査時間
2 高い軟部組織コントラスト分解能	2 検査時の騒音
3 多い撮影法	3 閉所恐怖症の人は検査不可の場合がある
4 子宮筋腫および子宮腺筋症の診断に有用	4 検査禁忌の患者を有す
5 子宮体癌および頸癌のstagingに有用	5 リンパ節転移・遠隔転移の同時検索に不適
6 良性卵巣腫瘍の診断および卵巣癌との鑑別に有用	6 子宮頸癌・体癌・卵巣癌の初期病変の診断と鑑別は困難

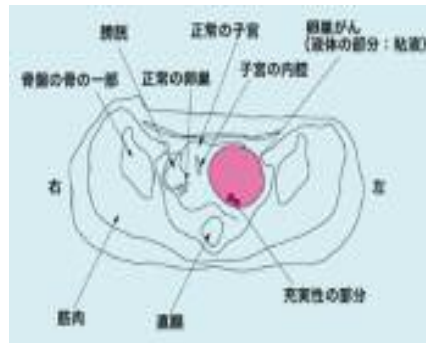
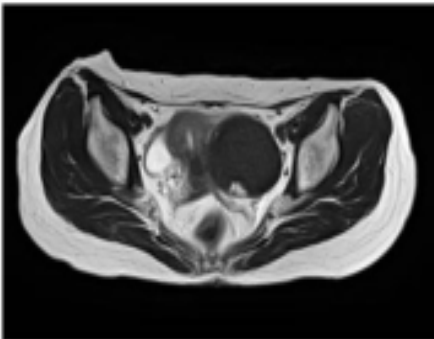
検査方法

あらかじめ貴金属がないように着替え、検査台に両手掌上(胸上)で仰向けに寝ていただき、下腹部をバストバンドやバスタオルなどと共にフレキシブルボデーアレイコイルを巻きつけて固定します。

撮影は呼吸停止などはしませんが、撮影する種類や方向などにより20分から40分程度かかります。また、腫瘍の広がりや診断と悪性の鑑別には造影剤を使用する場合があります。

以上、「下腹部のMRI検査」でした。

二十歳以上の女性の方は検診などを利用し、また気になる症状のある方は病院で診てもらうなど早期発見に努めましょう。



新人紹介

越野 愛 (放射線科)
 あつという間に月日は流れ、だんだんと慣れてはきました。北海道出身の私は、日々言葉の壁に苦しんでいます。早く仕事、言葉に慣れて頑張りたいと思いますので、よろしくお願いします。

伊野 拓朗 (放射線科)

以前、須賀川病院で働いておりましたので、ご存知の方もいるかと思いますが、また7月からここでお世話になります。今の医療は次々とデジタル化していく中、須賀川病院も新しい放射線機器を導入し、その機器の操作の仕方に戸惑う日々が続きますが、循環器以外のことも幅広く学んできたので、その経験を生かし役立てていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひ致します。



越野 愛



伊野 拓朗

病院理念

・生命を尊重し、平静な心で臨む医療を実践します。

基本方針

- ・地域に根ざした救急医療を目指します。
- ・正しい診断と早く良くなる治療方法について積極的に新しい医療技術を適用していきます。
- ・患者様と御家族の方の納得する医療を提供します。
- ・快適な療養のための環境づくりに努めます。
- ・患者様本位のチーム医療を実践します。

患者の権利憲章

1. 私たちは、全ての患者様が平等に、良質の医療を受けられる権利を尊重します。
2. 私たちは、患者様のプライバシーに配慮し、患者様の個人的情報等の秘密は、守られる権利を尊重します。
3. 私たちは、患者様がご自分の病名や検査等について説明を受け、それを知る権利を尊重します。
4. 私たちは、患者様がご自分の意志で病気にかかる治療法等について、決定する権利を尊重します。
5. 私たちは、患者様が診療の結果などについて、他の医師の意を求め、医師や病院を選択する権利を尊重します。

お知らせ

7月13日より、毎週日曜日午後の診察受付時間が、左記のとおりに変更となりました。

午後3時30分まで ↓ 午後3時まで

3階・4階食堂内に大きなテレビを設置しました。地上デジタル対応できれいな画質です。是非ご利用下さい。



《視聴できる時間》

午前7時30分～午前9時
午前11時～午後1時
午後5時～午後7時

右記の時間以外は回診・処置等の時間になっておりますので、お部屋へお戻り下さい。

また、時間外に食堂でテレビを視聴されますと、他の患者さんの御迷惑になりますので、(時間外にテレビを見ている人がいてうるさいとの苦情がありました)くれぐれも時間厳守でお願い致します。

毎月、第2・4週金曜日午後の脊椎外来を受診希望の患者さんは、一度、月・火・木・金・土曜日の午前の整形外科外来を受診してください。

赤ちゃん用のオムツ替えシートを新館一階の身障者用トイレ内に設置しています。是非ご利用下さい。



8月23日(土)に、釈迦堂川花火大会が開催されます。当院では、入院患者さんや家族の方にも花火を楽しんでもらう為に、屋上を開放致します。

スイカや麦茶なども用意致しますので、是非屋上にお越し下さい。



編集後記

もうすぐ北京オリンピックが開催されますね。暑さに負けないくらい、テレビの前で熱く選手たちを応援しましょう!!ただし、熱中症にならないように、くれぐれも水分補給等に気をつけて下さい。