

特集

あなたも私も メタボリックシンドローム!?

先ごろの内閣府の調査で、肥満を感じている人の割合が過去最高という結果になりました。徳島県は糖尿病による死亡率が13年連続で全国ワースト1位でもあり、これを読んでいるあなたも、私も、メタボリックシンドロームのことを知らずに済まされませんよ!

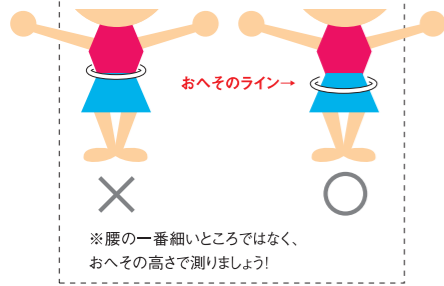


男性
85cm
以上



女性
90cm
以上

自分のおへそ周りを測ってみて、これに当てはまる人は、真剣にご注意を!



最近話題のメタボリックシンドローム、あなたのおへそ周りは何センチ?

「メタボリック」とは「代謝」という意味ですが、「メタボリックシンドローム」は内臓に脂肪がたまる肥満になって代謝のバランスが崩れ、動脈硬化性疾患を引き起こしやすくなった体の状態を指します。2005年4月にこれの診断基準が公表され話題になりました。診断基準の必須項目に挙げられているのは、「臍周囲径(さいしゅういけい)」が、(おへその高さで測った腹囲の値。ウエストの一番細いところで測るものとは違います) 男性85cm以上、女性90cm以上の人。自分の数値を把握して、該当する人は危機感を持ちましょう。



【動脈硬化性疾患】

- 心筋梗塞
- 狭心症
- 脳梗塞
- 閉塞性動脈硬化症

内臓脂肪型肥満を解消するために日常生活の運動を増やそう

内臓脂肪型肥満を解消するために、まず食事で糖質、動物性脂肪、アルコールを減らし、野菜を多くとって腹八分目を心がけましょう。内臓脂肪はウォーキングのような5分以上息が切れずに続けられる有酸素運動を行うことで燃焼して減らせます。30分以上の運動を毎日行うのがおすすめですが、5分の運動を数回行うのも効果はあります。時間がないといって全くしないのが一番よくありません。また、料理や掃除洗濯などの家事、立っただけでも運動になっています。座ったまま、じっとテレビを見続けるのはよくありません。



説明は、
藤中雄一 (ふじなか ゆういち)
内分泌代謝内科
徳島大学
生体情報内科学講座 講師

CLOSE UP!



新しい薬を次世代へ治験に参加しませんか?

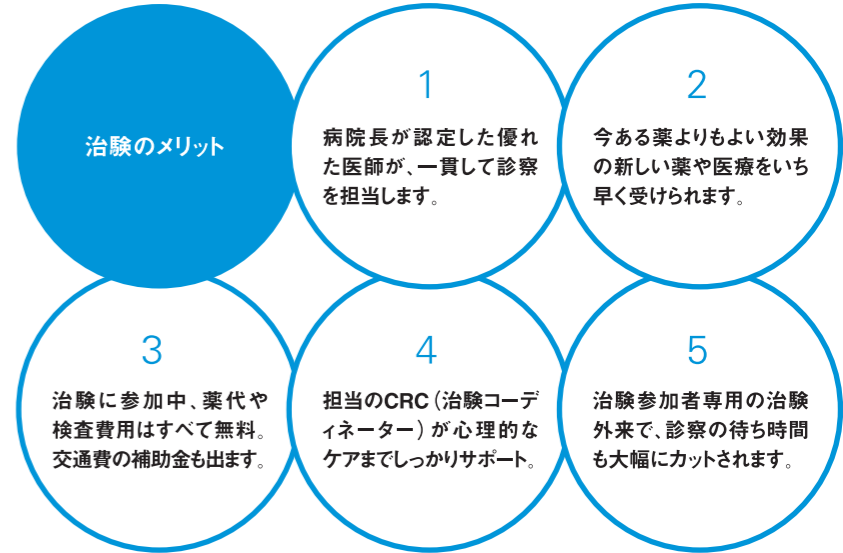
治験(ちけん)という言葉をご存じですか? 新しい薬が一般的に使用される薬として認められるように、“ひと”で試すことを治験といいます。ひとで試すというと、人体実験のようなイメージを持つ人もいますが、治験は、薬が誕生する最終工程。それまでに何年もかけて、研究、実験、試験を繰り返したものが治験の対象となるわけです。今、みなさんが普段服用している薬も、どれも始めは誰かの治験協力があって誕生したものです。新しい薬を次の世代に贈るため、ぜひ治験に参加しませんか?



▲治験担当医師が治験についてしっかり説明を行います。



▲治験を支援する[臨床試験管理センター]のスタッフ。



※治験により副作用の可能性や通院回数の増加など、デメリットの部分があることも事実です。当院では治験の目的や方法、薬の特徴などをしっかりとご説明した後、ご本人の意志で参加を決めていただいています。また、一度参加を決めた後も簡単に取りやめが可能です。

■現在募集中の治験

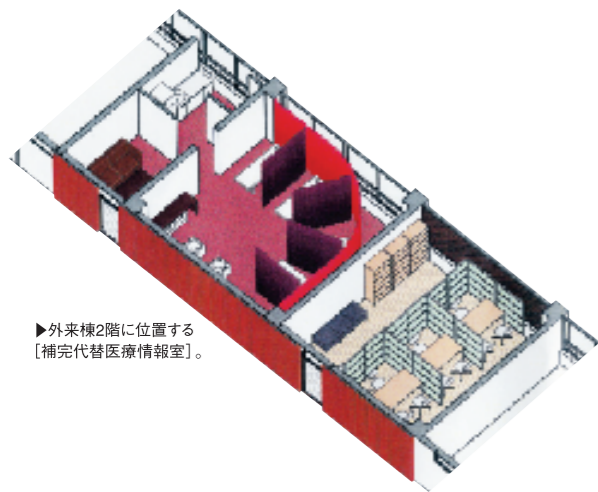
- 腎細胞癌 ●膀胱癌 ●閉塞性動脈硬化症 ●外眼細菌性感染症 ●急性期脳内出血
 - 脳梗塞 ●急性肺障害 ●重症筋無力症 ●レストレスレッグス症候群(むずむず足)
 - アルツハイマー病 ●多発性骨髄腫 ●肺炎 ●下気道感染症 ●敗血症
 - 潰瘍性大腸炎 ●強迫性障害(小児) ●深在性真菌症(小児)
- ※ホームページで随時、様々な治験参加者を募集しています。

■問い合わせ先

臨床試験管理センター Tel.088-633-9294 E-mail.chiken@clin.med.tokushima-u.ac.jp

徳大病院ニュース 徳島大学の最新情報をお届けします

がん患者などを対象にアロマテラピー！ 補完代替医療情報室を開設



▶外来棟2階に位置する
【補完代替医療情報室】。

サプリメントや漢方薬、アロマテラピーは医学的に“補完代替医療”と呼ばれ、今注目を集めている医療のひとつです。コンビニやドラッグストアでも気軽に手に入るサプリメントや漢方薬ですが、様々な成分が含まれているにも関わらず、正しい情報に基づかずに選択・使用している人が多いようです。健康体の場合は問題が少なくかもしれませんが、病気を患った患者さんにとっては、それによって体に悪影響が現れることも珍しくありません。そこで、薬学部、栄養生命科学教育部等の協力を得て、補完代替医療の正しい情報を提供する【補完代替医療情報室】を2007年1月より開設します。また、その一環として、主にがん患者さんを対象にアロマテラピーを行える部屋も設置します。

徳島大学病院フォーラム2007開催！ テーマは～ともにごんと闘うあなたへ～

罹患数、死亡数が増え続けているがんに対して、今も患者さんと医療者の双方が戦いを続けています。徳島大学病院では、2007年1月13日(土)にNPO法人徳島医学研究・教育支援機構および徳島新聞社との共催で「徳島大学病院フォーラム2007～ともにごんと闘うあなたへ～」を開催します。本フォーラムは、市民公開講座を中心に、大学病院が果たすべき地域医療への貢献をはじめ、医療人の教育や研修の一環という側面も持ったものです。初年度となる本年度の市民公開講座では、がんの治療、撲滅に向けた徳島大学病院の取り組みをはじめ、補完代替医療の可能性やメディカルアロマテラピーといった各分野について、県民の皆さんと一緒に考えたいと思います。

徳島大学病院
Tokushima University Hospital

フォーラム2007

市民公開講座
「がんとサプリメント・補完代替医療の可能性を探る」

がん治療の未来を考える。
本フォーラムでは、がんの治療に向けた徳島大学病院の取り組みをはじめ、補完代替医療の可能性やメディカルアロマテラピーについて市民公開講座を実施し、がんと闘うための方策を皆さまとともに考えてまいります。

【秋の和みコンサート】を実施

10月11日、本院玄関ホールにて徳島大学交響楽団による【秋の和みコンサート】が行われました。当日は、入院患者さん等に親しみやすい楽曲が演奏され、束の間のひとときを楽しんでいただくことができました。



院内にローソンがオープン

11月28日、徳島大学病院内にコンビニエンスストア『ローソン』がオープンしました。国立大学病院への出店は全国で2番目、建物内においてはなんと、国立大学病院初です。これは、患者さんをはじめ病院職員に対して、徳島大学病院が取り組んでいるアメニティの改善のひとつで、同日午前7時の開店時に行われたオープニングセレモニーでは、香川病院長、江西厚仁会理事長、草野ローソン四国支社長の挨拶に引き続きテープカットが行われました。今回、ローソンがオープン



したことにより、タリーズコーヒー、天吉うどん、郵便局、ATM、宅急便などが連なる徳島大学病院ホスピタルロードがさらに充実しました。



中国四国医学検査学会から表彰! (2006年11月3日)

輸血部の臨床検査技師・中野朋美が中国四国医学検査学会の移植検査部門において優秀な発表をしたとして表彰されました。

コラム 薬の豆知識



薬はいつ飲むの？

薬の飲み方という、一般的には「1日3回毎食後」でしょうか。でも、全部の薬が「食後」というわけではなく、逆に食後に服用しない方がよい薬もあります。例えば、糖尿病の薬で、インスリンの分泌を促す薬があります。食事を摂ると血糖値が上がるので、血糖値が上がらないように膵臓からインスリンを出させる薬です。だから、これらの薬は食事の前に服用します。食事までにインスリンを分泌させておく必要があるからです。胃潰瘍の薬にも、食間(空腹時)に服用の方がよいものがあります。胃の内壁に直接働いて炎症を抑えたり、粘膜を保護したりする薬がそうです。この他にも、胃の中に食べ物が入っていない方が薬の吸収や働きがよい、という理由で空腹時に服用する薬もあります。薬をいつ服用するかで、効いたり効かなかったりするので、薬袋に書かれている服薬の指示(用法)はきちんと守るようにしてください。

< 薬剤部 伏谷秀治 >

最新医療の現場



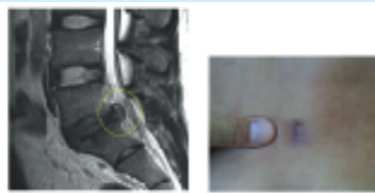
運動機能外科（整形外科）
西良 浩一 さいりょうこういち

■問い合わせ先
運動機能外科（整形外科） Tel.088-633-7240

傷口が小さく回復も早い！
内視鏡を使った
腰椎椎間板ヘルニアの手術

昔は、腰椎椎間板ヘルニアの手術というと、皮膚を大きく切除してヘルニアを摘出する方法が一般的だったため、約2週間はベッドの上、ギプスで固定して歩行をする長期入院が余儀なくされていました。しかし、1998年から日本に普及し始めた脊椎内視鏡を用いた手術法により、約2cmだけの皮膚切開で手術が可能になりました。もちろん筋肉への負担も少なく、痛みも軽減されるため、手術翌日から動くことができます。ただ、

▼L5/S1レベルの腰椎椎間板ヘルニアのMRI像と内視鏡手術の手術創



大きく開いて直接体内を見ながら手術を行うのとは違い、内視鏡からの映像画面を見ながら手術をするため、高度な医療技術が必要になります。当院では1999年よりトレーニングを開始し、現在四国でも数少ない“内視鏡により椎間板ヘルニアの手術ができる病院”となっています。なお、最近では腰部脊柱管狭窄症手術も内視鏡で可能となっています。



口腔がんの早期発見・早期治療に！
レーザーを用いた新しい診断法と治療法

歯科口腔外科 中西 宏彰 なかにしひろあき

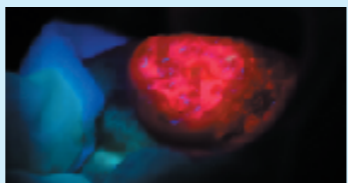
■問い合わせ先 歯科口腔外科 Tel.088-633-7372

舌がんなどの口腔がんの場合、従来は組織を取って顕微鏡で調べる方法が主軸でした。しかし、組織を切り取るこの診断方法は痛みを伴ううえ、切り取る際にがん細胞に刺激を与えてしまうことによって細胞が増殖してしまうこともありま。そこで、今注目されているのがレーザーによる診断法。レーザーに反応する薬液で口をゆすいで光を当てると、がん組織のみが赤く光るとい方法です。ただ、現段階ではこの検査方法だけで100%確実な結果が出るわけではないの

で、疑わしい場合は顕微鏡と両方で検査が必要になりますが、早期発見や再発予防に役立つことには違いありません。また、レーザーを用いて治療も実施しています。光に反応する薬剤を注射し、レーザーを当てるだけでがん組織のみが消滅する画期的な方法です。組織を切除する必要がない分、治療後の後遺症も大きく軽減され、また副作用も少ないため高齢患者さんにもやさしい治療法です。



▲レーザーを用いた治療風景



▲赤く光っている部分ががん組織

食事のヒント

テーマ

あったか鍋料理
～糖尿病食の場合～

冬の寒い日には、あたたかい料理が恋しくなります。大勢で鍋を囲んで取り合う場合は自分の適量をあらかじめ知ることが食べ過ぎないポイントです。



回答は、
栄養管理室 高橋保子
日清医療食品(株)
南知恵、中谷美幸



POINT!

- 鍋にはお好みで粉山椒や七味唐辛子、バターを入れても美味しいです。
- 最後にうどんやお餅を入れる場合にはご飯を減らしましょう。
- 食べ過ぎない為食材を計りましょう。

★80kcal (1単位)の量をご存知ですか？

●ご飯(米) 50g (25g)	●豆腐 100g
●うどん 80g	●野菜 300g
●もち 35g	●バター 10g
●じゃが芋 60g	●グレープフルーツ 200g
●鮭 110g	●キウイ 150g

作り方

●石狩鍋

- ①生鮭、白菜はひと口大、豆腐は角切り、葱は3cmのブツ切りに切る。
- ②じゃがいもは2～4つ割りにして水にさらして下茹でする。
- ③大根は7mm厚さの半月切りに、にんじんも5mm厚さの輪切りにして下茹でする。
- ④こんにゃくはひと口大にちぎり、塩もみして熱湯でサッと茹で、ザルにあけておく。
- ⑤鍋に昆布と水を入れ、煮立ったら(A)を入れる。
- ⑥野菜に火が通ったら豆腐を加え、(B)を入れる。
- ⑦最後に(C)を入れ、ひと煮立ちさせて完成。

●ほうれん草の磯巻き

- ①ほうれん草を切らずにそのまま茹で、水分を十分に切る。
- ②巻すずに焼き海苔を敷いてほうれん草を巻く。
- ③切って盛り付け、醤油をつけてお召し上がり下さい。

材料 (1人分)

●石狩鍋

(A) 白菜100g、じゃがいも55g、大根50g、人参20g、こんにゃく50g、しめじ20g、椎茸30g

(B) 味噌20g、みりん6g

(C) 生鮭60g、ねぎ15g
豆腐50g/昆布適量

●ほうれん草の磯巻き

ほうれん草60g/焼き海苔1.3g/
醤油3g

●フルーツ盛り合わせ

グレープフルーツ60g (1/4個)
キウイ35g (1/2個)

●ご飯

精米75g

栄養量 ●エネルギー/578kcal

●タンパク質/30.4g
●脂質/7.2g
●炭水化物/100.1g
●カルシウム/241mg
●鉄/5.0mg
●塩分/3.1g

何でもQ&A

Q 緩和ケアってなに？

A 緩和ケアとは、末期がんなど治療を目的とした治療に反応しなくなった疾患をもつ患者さんに対して、治療目的ではなく症状をコントロールすることに目的を変更し、生活の質をできる限り維持できるようにケアすることを言います。

Q 具体的にはどんなことをしてくれるの？

A がんの場合、患者さんが一番苦しめているのは薬の副作用による“痛み”です。ひどい痛みをずっと感じていると、「誰かに会いたい」、「何かしたい」という意欲がどんどん失われていきます。「病気を治して退院したい!」という前向きな気持ちを引き出すためにも、痛みを取ることが最優先です。そのため、当院では毎週水曜日はすべての病棟を回診し、痛みを感じている方がいないか聞いて回ります。ひどい痛みを感じている患者さんがいた場合、患者さん自身の意見を十分に聞いたうえで、担当医とよく話し合い、今後の治療方針や薬の選択についてアドバイスをします。

Q 回診以外にはどんなことをしていますか？

A 回診以外にも、以下の相談受付・サービスを無料で行ってます。

- 緩和ケア相談
- 心理的な相談
- 緩和ケアに関する図書の貸し出し

ご相談の場合は緩和ケアセンターにお気軽にお越しください。また、電話での相談予約も承っています。



回答は、
緩和ケアセンター副センター長 寺嶋吉保 (写真中央)

■問い合わせ先

緩和ケアセンター

Tel.088-633-7457

相談時間/月・火・木・金曜

(祝日を除く) 13:00～15:00

※10:00～17:00までは職員が在室