

各相談室・検査の連絡先

- 緩和ケアセンター Tel/088-633-7457(Fax兼用)
- PET/CT検査 Tel/088-633-9106 Fax/0120-335-979
- セカンドオピニオン外来
Tel/088-633-9654 Fax/088-633-3978 ※完全予約制
- 女性外来
Tel/088-633-9177(Fax兼用) ※完全予約制
- 遺伝相談室
Tel/088-633-9218 Fax/088-633-9219 ※完全予約制
- 臨床試験管理センター
Tel/088-633-9294 Fax/088-633-9295
- 補完代替療法室・おくすり相談室
Tel/088-633-7960 Fax/088-633-7961 ※完全予約制

編集後記

「いきいきららふ」第18号をお届けします。本号の特集は「花粉症」を取り上げました。間もなく花粉症の人には、つらい季節がやってきます。特集を読んで早めの予防を心がけて下さい。徳大病院に新しく美容センターと糖尿病対策センターが開設されました。ホスピタルロードのご案内と合わせてご覧ください。編集委員会では皆様のご意見をお待ちしています。(N.T.)

発行者 病院長 香川 征

編集委員長 楊河 宏章

編集委員 菅原 稔 山下 恭 居山 勝重 長山 勝
篠原 千尋 吉平 富久 武田 憲昭 濱岡 廣安
佐野 章 岩崎 裕一 宮川 操 森口 博基
六車 直樹 高松 典通 田中 善文 小西 竹生

事務 総務課広報・企画部門(088)633-7697

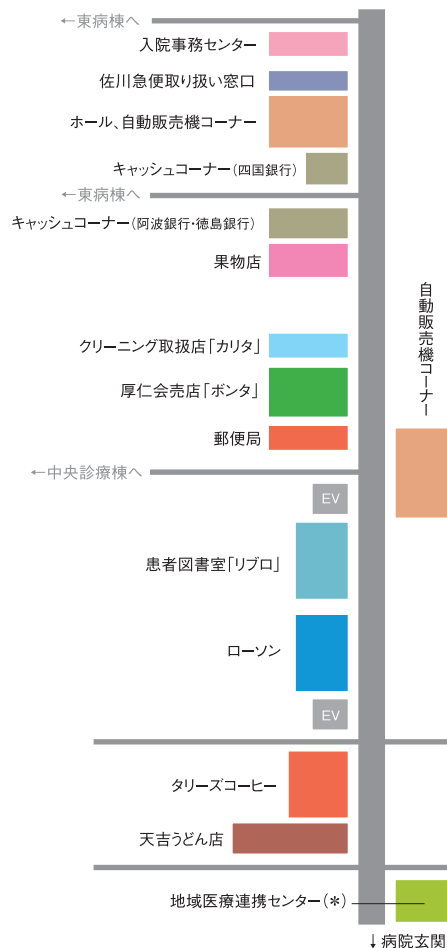
 徳島大学病院
Tokushima University Hospital

<http://www.tokushima-hosp.jp/>

■ご意見のある方はこちらまでご連絡下さい。bsoumuss1@jim.tokushima-u.au.jp

病院内施設がますます便利に充実しています。

ホスピタルロード(病院1階)



(*)地域医療連携センター

Tel / 088-633-9107 Fax / 088-633-9107
088-633-9056

カラダもココロも健康に

いきいきららふ

no.18
2008.WINTER

徳大病院だより

特集

そろそろシーズン到来!
あなたも注意!

「花粉症」



CLOSE UP

徳島大学病院フォーラム2008

メタボリックシンドローム
適切なアドバイスをあなたに

徳大病院ニュース

- ・美容センターが病院内に設立
- ・糖尿病対策センター開設
- ・アンチエイジング医療センターの開設
- ・治験に参加しませんか?

最新医療の現場

- ・0歳～20歳まで。子どもの歯科にはすべて対応!
定期検診ではなく、定期健診を!
- ・早期発見はもちろん、的確な診断と治療がカギ 脳卒中に関する知識を

食事のヒント

- ・メタボリックシンドローム教室で学ぶ、食事2

何でもQ&A

- ・最新医療のPET/CT検査とは?

 徳島大学病院
Tokushima University Hospital

そろそろシーズン到来!

あなたも注意! 『花粉症』

花粉症についておさらいしましょう

現在、日本人の約20%がスギ花粉症だといわれています。スギ花粉症とは、スギの花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー性鼻炎症状を起こす病気です。スギ以外でも、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサ、ヨモギ、シラカバなどの花粉も花粉症を引き起こしますが、特に2月初めから4月にかけて発症するスギ花粉症が有名です。花粉症は鼻の症状だけでなく、目の症状(かゆみ、なみだ、充血など)を伴う場合が多く、その他にノドのかゆみ、皮膚のかゆみ、頭痛、熱っぽい感じなどの全身の症状が現れることもあります。

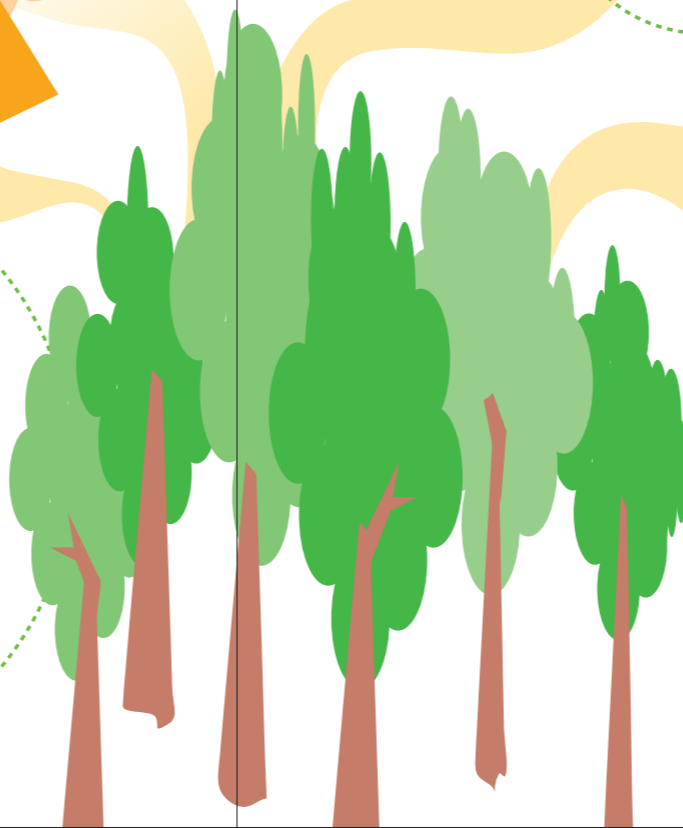
知ってた? 花粉症のこんな現実

■スギ花粉症は、1964年にはじめて日本で報告された病気で、戦前には全くなかったものなんです!

杉の植林が増えただけでなく、食の欧米化、ストレスの増加、大気汚染なども関係しているとのこと。ここ40年で爆発的に増加した病気なのです。現在では、日本中で1500万人~2000万人の人がスギ花粉症にかかっているとされていて、まさに国民病です。

■徳島県の特徴として、ひのきの植林が多く、3月末~5月はひのき花粉による症状が起こりやすい!

徳島県では、2月初めから4月初めまでのスギ花粉の飛んだ後、3月末から5月初めにかけてヒノキ花粉が飛び散ります。スギ花粉症の人の多くはヒノキ花粉でも症状がでますので、2月から5月の連休頃まで花粉症の症状がある人はこのタイプです。スギ花粉が少ない年でも、ヒノキ花粉が大量に飛んで花粉症の症状が悪化することがあり、注意が必要です。



花粉症をしっかり予防をしましょう!

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ…。つらい花粉アレルギーの症状を防ぐポイントは、原因であるスギ花粉との接触を避けることにあります。日常生活では次のような点に気をつけましょう。

1

花粉の多い日は外出を避ける。

2

帰宅後は洗顔やうがいをし、鼻をかむ。

3

外出時には、マスク、帽子、めがねやゴーグルなどを着用する。

4

キメの細かい生地のコートなど、花粉が付着しにくい衣類を身に付ける。家に入るときは、衣類の花粉を払ってから。花粉を家に持ち込まないようにする。

5

花粉の多い日は窓や戸をしっかり閉め、室内もこまめに掃除する。

花粉は天候にも影響され、日によって飛散する量も異なります。テレビやホームページなど確認できる、花粉の予報に注意し、花粉の多い日はできるだけ外出を控えるのがよいでしょう。



説明は、

武田 憲昭(たけだ のりあき)

徳島大学病院
耳鼻咽喉科・頭頸部外科 科長

CLOSE UP!



徳島大学病院フォーラム2008 メタボリックシンドローム 適切なアドバイスをあなたに

今年で2回目となる「徳島大学病院フォーラム」。
昨年は約700人が集まった人気のフォーラムが今年も開催。
最新医療と知識に触れる機会。参加してみては?

気になるメタボリックシンドローム

一般市民公開講座として、メタボリックシンドロームを取り上げます。その中には、高血圧、高脂血症、糖尿病の話もあります。それらの病気について、医師から説明し、かつ生活の改善や薬のことを看護師や薬剤師からも説明することで、様々な面から、自己のメタボリックシンドロームについての不安や疑問を取りのぞいていただければと思います。

メタボリックシンドロームは、生活習慣病

飽食、歩かない、カロリーが過剰になる。こうなるとメタボリックシンドロームの頻度が高くなってきます。メタボリックシンドロームの怖いところは、肥満から血圧が上がり、高脂血症になり、それらがひどくなると糖尿病になったり、高血圧から脳卒中を起こしたり、あるいは心筋梗塞になったりすることです。糖尿病になれば、腎不全や目が見えにくくなったりと、病気はどんどん悪化します。高血圧、糖尿病、高脂血症などは、個々の病気としてとらえていたのですが、これらが生活習慣病であり、過剰なカロリーを摂る生活と運動不足という日常生活がもとになっていることが分かりました。注目されはじめたのはここ近年ですが、根元は生活習慣の不摂生なのです。その結果として、今後そこから予防していかなければならないということになったのです。それらの予防のヒントが、今回のフォーラムでは見つかると思います。治療ではなく、予防の話も聞いていただき、一緒に予防についても考えましょう。そして生活習慣の改善に役立ててもらえるよう、徳島大学病院がサポートできればと考えております。また徳島大学病院には、[アンチエイジング医療センター]や[糖尿病対策センター]もありますので、今回のフォーラムを通じて広がった意識・知識とともに、自分自身で健康を管理し、必要な時に適切な診察が受けられるようにしていただければと思います。



説明は、
徳島大学病院 副院長
奇原 稔
(いらはらみのる)



徳島大学病院 講演講師



糖尿病対策
センター長
船木 真里
「糖尿病」



フットケア外来師長
井村 光子
「フットケア」



内分泌・
代謝内科副科長
藤中 雄一
「高脂血症」



歯科教授
永田 俊彦
「歯周病」



栄養管理室長
高橋 保子
「食生活」



臨床試験管理
センター副センター長
楊河 宏章
「健康食品」

徳島大学病院フォーラム2008 【メタボリックシンドローム 適切なアドバイスをあなたに】

- 開催場所／郷土文化会館
- 開催日時／2月16日(土)13:30~17:30
- 入場無料(ただし、入場整理券が必要となります)
- 問い合わせ／
徳島新聞社 Tel.088-655-7331(企画事業部)

■申し込み方法

年齢・氏名・住所・連絡先を記入し、ハガキで徳島新聞社にお申し込みください。参加者には、当日までに入場整理券を郵送いたします。詳しくは、徳島新聞掲載記事、院内外来に設置されているパンフレットをご覧ください。



美容センターが病院内に設立



加齢に伴う肌のトラブルは仕方がないとあきらめていませんか？肌の病気は病院で治療が可能でしたが、しみ・くすみ・しわ・毛穴の開き・ニキビ跡などは通常の医療では治療が困難でした。当センターではさまざまな肌トラブルの相談を受け付けます。光治療器（IPL治療）、ケミカルピーリングなど医療機関でのみ受けることのできる治療が可能です。

当センターは2008年1月より試験運用され、4月から本格的にオープン予定です。ただし、相談と治療はすべて自費になりますのでご注意ください。料金・予約に関しては当センターにお問い合わせください。美容センターについてのお問い合わせは、Tel.088-633-7047（月～金曜・14:00～17:00）

糖尿病対策センター開設

徳島県は糖尿病死亡率14年連続全国ワースト1という不名誉な記録をもっています。そこで徳島特有の糖尿病発症の原因を解明し、その対策を行うことで糖尿病患者数、死亡率を減らすことを目指し、2007年10月より当センターが発足しました。現在、徳島県および県下諸団体の協力のもと、大規模な疫学調査を開始するためのシステム作り日々取り組んでおります。この疫学調査の結果が一日でも早く糖尿病治療の現場、そして糖尿病の予防に生かされることを願っております。



船木 真理（ふなき まこと）
徳島大学病院
糖尿病対策センター長 教授
Tel.088-633-7896
Fax.088-633-9679

臨床試験管理センターからのお知らせ 治療に参加しませんか？

問い合わせ先／
臨床試験管理センター Tel. 088-633-9294

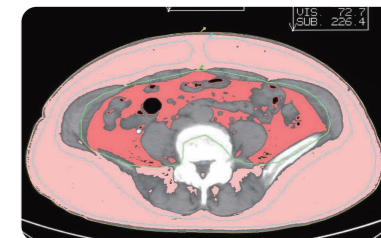
【現在、治験への参加をお願いしている病気】

- 腎細胞癌
- 筋萎縮性側索硬化症
- 深在性真菌症(小児)
- 糖尿病性神経障害
- 前立腺癌
- 多発性硬化症
- 多発性筋炎・皮膚筋炎に
- 肝細胞癌
- 脳梗塞
- 潰瘍性大腸炎
- 合併する間質性肺炎
- 帯状疱疹後神経痛
- アルツハイマー病
- 強迫性障害(小児)

アンチエイジング医療センターの開設

私達はこの度、メタボリックシンドロームの予防とその早期発見を目的として、アンチエイジング医療センターを本院において開設することとしました。メタボリックシンドロームは、腹部肥満を基盤として代謝異常が集積することで、心血管病が増加することが知られています。食生活の欧米化とともに日本でもメタボリックシンドロームは増加しており、その予防対策が大きな課題となっています。この病態は早期発見・早期治療介入することで、心血管病の発症予防が図られるため、私達はメタボリックシンドロームの病態および早期動脈硬化症の診断目的に最新診断機器を用いた検診システムを構築しま

した。通常の血液検査診断に加えて、腹部内臓脂肪CT、心電図、血管内皮機能検査、脈波伝播速度検査、頸動脈エコー検査を施行します。また的確な栄養指導やレクチャーを組み合わせることで、きめ細かい病態診断と予防・治療計画を立てることが可能となりました。是非多くの受診者の方に利用して頂きたいと考えています。



最新医療の現場



0歳～20歳まで。子どもの歯科にはすべて対応!
定期検診ではなく、定期健診を!

小児歯科・外来医長 原田 桂子 はらだ けいこ

■問い合わせ 小児歯科 Tel.088-633-7374

子どもの歯科については、すべてお任せください。ここでは、新生児が成人になるまで、健康な子どもはもちろん、病気を持っている子ども、障害を持っている子どもなど、様々な人を対象としています。赤ちゃんも7～8か月頃になれば、歯が生え始めます。一生付き合う「歯」だからこそ、子どもの時から大切にできるようにサポートするのが小児歯科の役割です。

施設面では、枕元から音楽が流れたり、ビデオの見られるテレビがついた治療台を設置。リラックスして遊べるプレイルームも完備し、より快適に安全に治療できるように心がけています。治療の時、使用するラバーダム(写真)もそのひ



▲ラバーダムを使用し、薬剤や水が口の中に流れないようにしている。頬や舌に薬や器械が触れることもないので安心だ。

とつです。また、保護者の方にもお付き添いいただき、医療スタッフの一員として参加してもらうことで、子どもたちがより安心して治療に専念できると考えています。

従来の小児歯科は、「痛くなったから行く」ということが多く、この場合は、治療が複雑になり治療回数も多くなります。痛くなる前、ムシ歯になりかけの時、さらには健康な時にこそ、ぜひ歯科を利用してもらいたいと思います。特に乳歯はムシ歯の進行も早く、ムシ歯になってから行くのでは「歯科は、痛いところ。怖いところ」という概念が植え付けられてしまいます。歯科は、治療するためだけの場所ではなく「歯の健康を守ってく



▲プレイルームは自由に使い、心理的な面もサポート。

れるところ」という意識に変えて、利用いただきたいですね。

私たちの願いは、「自分の口の中の健康管理を、自分のできる大人になってほしい」ということです。そのために定期健診(約3か月毎に1回)で、ムシ歯などの予防・治療はもちろん、歯みがき指導、食事指導(間食の取り方など)にいたるまで、お口を通じて全身が健康でいられるようサポートしていきます。一例として、ムシ歯予防のフッ素塗布やシーラントなどがあります。フッ素塗布は、ムシ歯になりかけの歯(CO・シーオー)に特に効果的で、適正な高濃度のフッ素塗布により歯質を強化しムシ歯を食い止めたり、再石灰化も可能です。特に歯が生えはじめの時期などにおすすめしたいですね。シーラントは、ムシ歯になりやすい奥歯の溝をフッ素入り歯科材料でうめて予防する方法です。

その他、徳島大学病院では、子どもたちの歯科に対する不安や恐怖を軽減するために、子どもの行動科学に基づく診療を試み、また、小児科入院患児の往診も積極的に行っています。さらに、うまく食べることでできない障害児に対し、摂食嚥下療法を行っています。



早期発見はもちろん、的確な診断と治療がカギ
脳卒中に関する知識を

脳神経外科・脳卒中センター副センター長 宇野 昌明 うの まさあき

■問い合わせ 脳神経外来 Tel.-088-633-7149

脳卒中は、生活習慣病の中でも最大の病気です。徳島大学病院は、2005年6月、大学病院でも珍しい[脳卒中センター]を開設し、専門医が24時間体制で当直にあたり、的確な判断が即時にできるようにしました。その診療には、脳神経外科医と神経内科医があたり、放射線科医、放射線技師の協力のもと、最新の画像診断がいつでも行える体制にあります。通常は、検査にまずCTが用いられることが多いのですが、ここでは最初からMRIを使用し、どこのどの血管に原因があるか即時に確認・判断し処置できるのも特徴です。

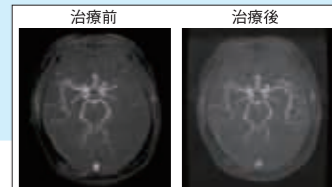
脳卒中は、時間との戦いです。発見が早ければ早いほど、治療もしやすく患者さんの負担も少なくなります。例えば、発症から3時間以内では、

静脈内血栓溶解療法[t-PA]によって、薬での処置が可能です。早期発見、早期治療のためには、時には自分の症状を疑うことも必要です。例えば、体の片方が動きにくくなる麻痺症状です。感覚障害によるしびれに加えて、動きにくさがある時は、脳卒中の可能性も考えましょう。[脳卒中センター]は、救急車での急患や、担当医に紹介してもらうことで、診療が可能となりますので、脳卒中に対する知識を持つことで、早期治療できる可能性を広げていただければと思います。

脳卒中の具体的な原因は、高血圧(140/90以上)と不整脈(心臓の左房の動きが悪くなる心房細動による不整(脳塞栓))です。遺伝やメタボリックシンドロームの人も、なりやすい傾向に

あるといえます。メタボリックシンドロームと診断された人は、脳卒中になる確率が普通の人の10倍。まずは自分でしっかり健康管理をすることが大切です。食事コントロールし、血圧を測ることをおすすめします。

最近よく見かける血圧計ですが、上腕に巻くものを使用するとよいでしょう。そして理想は家庭血圧。自宅で、リラックスしている状態で計測するのが一番です。そこで高血圧の人は、医者に診察してもらい、確かな治療をしていけばいいと思います。中には、仮面高血圧で診察時には正常であったり早朝高血圧など一時的に血圧が高くなるものもあります。近年は良い薬も多くありますので、医師に相談の上、処方してもらいましょう。



▲[t-PA]の治療。治療後は、血管のつまりがなく血液が流れているのがわかる。

食事のヒント

テーマ

メタボリックシンドローム教室で学ぶ食事2

今回はメタボリックシンドローム教室で紹介した低カロリーおやつです。時には美味しいデザートも食べたいですね。



回答は、
栄養管理室
橋本 理恵 (はしもと りえ)

そば粉クレープ



■材料

材料	15枚分		1枚分 (一人分)	
	重量(g)	目安量	重量(g)	目安量
そば粉	120		8	
鶏卵	130	2個	9	
卵白	45	1個	4	
水	100	1/2カップ	7	
牛乳	100	1/2カップ	7	
砂糖	9	大さじ1	0.6	
塩	0.3	少々	少々	
苺	150		10	約1/2個
マンゴー	150	小1/2個	10	
キウイ	150	約1個半	10	
ブルーベリー	45		3	
低カロリーアイス	5個分		30(ml)	約1/3個弱

※果物は“生”を使用しました。季節の果物をいろいろ使用してみてください。※低カロリーアイス1個=80kcal (今回は[グリコの80kcalカロリーコントロールアイス]を使用しました。)

★100kcal以下のおやつ

【1枚分(1人分)あたりの栄養量】

●エネルギー:87kcal ●たんぱく質:3.5g ●脂質:3g

■作り方

1. 卵白をつのが立つまでよく泡立てる。
2. そば粉に“A”と鶏卵をまぜ、さらに泡立てた卵白を加える。
3. 約160℃に熱したホットプレートで1の生地でクレープを焼く。
※1枚の生地の量はおたまに約2/3量ぐらいです。
4. クレープを皿に盛りつけ、低カロリーアイスを盛りつけフルーツを彩りよく飾ると出来上がり。

■クレープの作り方



■メニューのポイント

低カロリーのポイントは、①バターなどを使わずに、ホットプレートで焼くことにより、脂質をぐっと減らすことができました。②アイスクリームは低カロリーアイスを使用することで、カロリーを抑えることができました。③フルーツを彩りよく飾ることで、見た目にも豪華になりますが、ボリュームのわりにカロリーもそれほど高くなりません、その上ビタミンも豊富なのでヘルシーです。

何でもQ&A

Q PET(ペット)検査って、ナニ?

A PETは、人の細胞の動き・代謝を見ることができる検査。がん細胞がたくさんブドウ糖を取り込んで活動するという性質を利用して、ブドウ糖と放射性同位元素を結合させた薬剤を注射し、薬剤のあつまりの程度を画像化することにより、がんを見つけだすことができる検査です。

Q では、最新医療のPET/CT検査とは?

A PETは、がんの悪性度合いなどの判定に強く、CTは、形や大きさなどの識別に強い装置。それら二つの装置の長所が融合し、がんの有無や位置を一回の検査で短時間に正確に調べることができる検査です。徳島県では、徳島大学病院でのみできる検査です。



回答は、
徳島大学医学部 放射線科 講師
大塚 秀樹(おおつか ひでき)

■問い合わせ先

徳島大学病院 高度画像診断センター
Tel.088-633-9071
HP.<http://www.tokushima-hosp.jp/>



Q CT(シーティー)検査って、ナニ?

A CTは、エックス線を人体に照射し、透過したエックス線を測定する装置です。病気の位置や大きさを、断面画像としてとらえることができる検査方法です。