

福岡徳洲会病院 院外広報誌

# ほほえみ

Vol. 66

秋号 2012.10

TAKE FREE

ご自由に  
お持ち帰りください

特集 医者が話す病気の話

## 『炎症性腰痛』 のお話

栄養士の簡単レシピ

◎秋鮭のキッシュ

◎秋のきのこジュレサラダ



# 旬のものを おいしくや



## Contents

病院長より.....	1
旬のものを美味しく.....	2
特集：医者が話す病気の話.....	3
知っておきたいお薬の話.....	5
ちょっとひと息...腰痛対策.....	6
栄養士の簡単レシピ.....	7
新病院プロジェクト.....	9
わが町のホームドクター.....	11
TOPIC.....	12
総合外来予定表.....	15

## ブロッコリー

秋から冬にかけてが旬の緑黄色野菜ブロッコリー。キャベツの変種でカリフラワーと同種の野菜です。レモンの2倍のビタミンCを含み、皮膚や粘膜を保護するカロチンやビタミンAも豊富に含んでいます。寒い季節のかぜ予防にはうってつけの野菜です。カロチンやしみそばかりに効果のあるビタミンCの働きで、美肌効果も期待できます。食物繊維も多く、血糖値を正常に保つ作用もあります。

## 里芋

里芋は秋が旬の食材です。子芋がたくさん増えることから、おめでたい食べ物の一つとされ、日本の行事の料理にはつきものです。里芋には独特のぬめりがありますが、このぬめりはガラクトマンナンという成分によるもので、ガラクトマンナンは、血圧やコレステロールを下げる効果や、脳を活性化させ、ボケを予防する効果があると言われています。ムチンには胃や腸の潰瘍を予防し、肝臓を強化する効果があります。

## かぶ

かぶには春ものと秋ものがありますが、一番おいしいのは10月～11月頃の秋もの。地方品種が多く、全国で約80種類もあります。大阪の天王寺かぶ、京都の聖護院かぶなどの地名がついています。根と葉で栄養成分は違い、根の部分はビタミンCを多く含み、また分解酵素アミラーゼ（ジアスターゼ）は、胸やけの不快感をとったり、食べ過ぎの時の消化吸収を助けるなど、整腸効果があります。葉は緑黄色野菜で、カロチン・ビタミンC・鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維などが含まれています。

## Message from hospital director

# 「痛みを感じる」

イギリスのアスコット競馬場で行われたレースに出場した武豊騎手は、騎乗中の競走馬に対して、鞭を不適切に使用したとして、ブリティッシュ・ホースレーシング・オーストリティから、4日間の騎乗停止処分を受けました。馬に対して不当な痛みを加えたと判断されたのでしょう。「魚は痛みを感じるか？」(紀伊國屋書店)という米国の女性生物学者の著した本を見つけ読んでみました。魚も当然痛みを感じます。泳いでいた魚が、捕獲されまな板に載せられ包丁を当てられたときの痛みを、食べる側のヒトは、無視してきました。地球上の動物は、みな生き物を食べて生きてきたので、食べられる側の痛みを感じている余裕はありません。

福岡徳洲会病院では多くの救急患者様を引き受けていますが、来院される患者様は、皆何らかの体調不良や痛みを感じて来院されています。痛みは警告信号として、「体を休めてじっとしていよう」、「明日になったら病院を受診しよう」、「すぐに救急車を呼ぼう」というような行動をとらせません。救急で来院される患者様は、病院に来る強い動機づけがあるはずで、それを感じることが我々医療者側に求められています。しかし、痛みは主観的なもので、他人が理解することはとても難しいことがあります。胸を打って痛みがある患者様に、肋骨骨折を疑いレントゲン撮影をしたがその時点ではズレがなくて見つからないこともあります。しかし、痛みが治らず、数日後にレントゲンを撮ると誰が見ても分かるズレがあつて骨折が判明することがあります。検査より患者様の訴え(痛み)の方が感度が高いということです。

## Message from hospital director



福岡徳洲会病院  
院長 海江田 令次

痛みは、何らかの外傷や炎症などの刺激を受けている状態の痛みと神経自体の傷による痛み、そしてその両者が混合した痛みに分けて考えられます。しかし、原因となる傷がない痛みもあることがヒトではやっつかない問題です。最初の検査では原因が分からなくても、経過をみているうちに原因が明らかになることがあります。現時点では診断が付かない事を伝え、経過を見て判断するため、改めて診察に来て頂くようお願いすることもあります。救急外来では、直ちに処置をしなければ生命にかかわるような外傷や疾患の対応が優先されます。トリアージという診察や処置の順番をきめる作業をおこない、緊急性のある重症者から診察を行います。これは、救急外来を受診された多くの方に全体として有効に診察処置を行うためです。他人の痛みを感じる作業を繰り返しながら、より多くの人に良い医療を提供できるようにしたいと思っています。

# 「炎症性腰痛」のお話



リウマチ膠原病科専門医指導医  
藤井 健司

腰痛はよくある症状で、ぎっくり腰や腰椎椎間板ヘルニア、変形性腰椎症など整形外科でみられることが多いですが、今回はリウマチ膠原病科でみる腰痛で、あまり聞きなれない「炎症性腰痛」といわれている腰痛を起す病気について紹介します。



### ◆炎症性腰痛とは

通常10代〜20代で症状が現れる「腰痛持ち」として見逃されていることが多く、スポーツ後など運動で悪くなる通常の腰痛と違って、夜間や朝にこわばり感を伴った起床時の痛みで始まります。この腰痛は、日常生活や運動で時間とともに改善しますが、同じ姿勢を長く保ったり、安静にしすぎることによって悪くなり、連日続きます。

炎症性腰痛は、以下の5つのうち4つを認めるときに診断されます。

### 炎症性腰痛チェック項目

1.  最初の腰痛の発症が40歳以下
2.  腰痛はゆっくりとでてくる
3.  運動で軽快する
4.  安静で軽快しない
5.  夜間に痛くなり、起き上がると軽快する

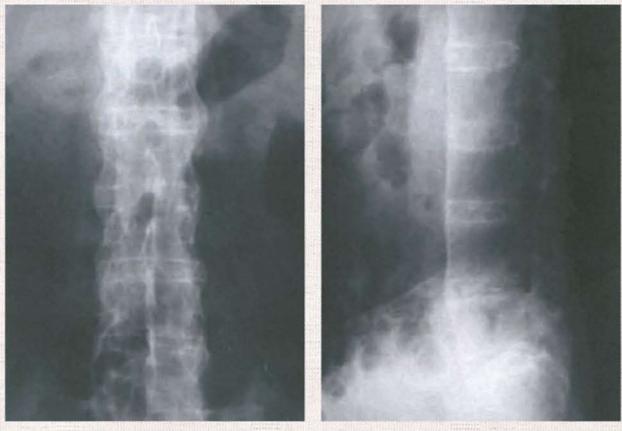
炎症性腰痛がある場合、「ただの腰痛」と決めつけず、脊椎関節炎という病気を考えて診療を行います。

### ◆脊椎関節炎を疑う全身症状

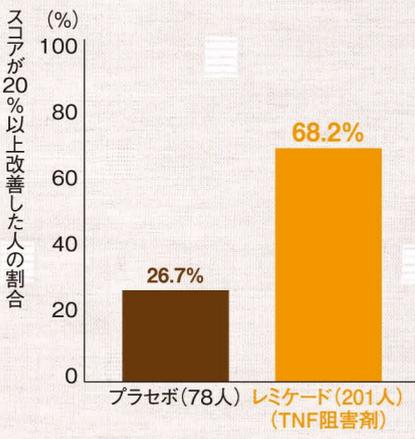
炎症性腰痛以外に、手や足などの関節炎、かかとなどの痛み、眼のブドウ膜炎、乾癬などの皮膚の症状、下痢などの腸炎のような症状、尿路感染を起こしたしばらく後や同じような症状を持つ家族歴などがある場合に脊椎関節炎を疑います。

### ◆検査

脊椎関節炎の診断・鑑別には、血液検査以外にレントゲンやMRIなどの画像検査が必要で、ときに遺伝的背景があるかどうかの検査を行うこともあります。



強直性脊椎炎の患者さんの腰椎X線(レントゲン)写真。背骨は互いに融合して、いわゆる「竹様脊柱」となっています。



### ◆治療

リハビリテーションや消炎鎮痛剤で治療を行います。それでも改善がない場合には関節リウマチで使われる抗リウマチ薬を使用することがあり、最近ではTNF阻害剤という生物学的製剤も保険適応となっており、効果が期待されています。

24週間後に症状を評価するスコアが20%以上改善した人の割合

### ◆経過

脊椎関節炎の原因疾患にもよりますが、長期に炎症性腰痛が続く場合には、関節破壊が進行したり、ときに胸椎や頸椎などにも病変が及び、頸部痛、胸背部やこわばりの訴えもみられるようになることがあります。

脊椎関節炎の原因疾患には、強直性脊椎炎、乾癬性関節炎、反応性関節炎、炎症性腸炎関連関節炎などがあります。



比較的若い時期に起こった慢性的な腰痛で、安静などでは改善せず、逆に運動することで良くなる場合には炎症性腰痛も考えられますので、放置せず早い時期にご相談されることをお勧めします。

**外来日変更のお知らせ**

9月より外来診療が変更になります。  
診療科:リウマチ科  
担当医師:藤井 健司医師  
診療日:  
変更前 月・木・土曜日9:00~12:00  
↓  
変更後 月・火・木曜日9:00~12:00

# ／ ちよつとひと息 ／ 腰痛対策

## 運動で治す

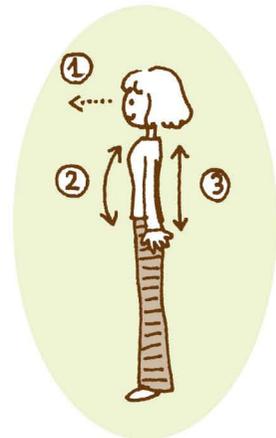
慢性的な腰痛の大部分は運動をすることで痛みを軽減することができます(腰痛の背後に疾患がある場合を除いて)。運動をすることで痛みが軽減しやすく、痛みが軽くなればこれまでできなかったことができるようになり行動範囲も広がります。

**腰痛運動のポイント** 全身運動と腰部の運動を組み合わせます。少しずつ毎日継続することが大切です。

### 全身運動

全身の筋力トレーニングと心肺機能を高め体力の向上が期待できます。一般的にはウォーキングです。

- ① 基本の立ち姿勢
- 1.まっすぐ前を見る
  - 2.胸を張る
  - 3.猫背にならない



! 15分から20分ほど続けます。

### 腰部の運動

腰椎を支えている腹筋と背筋をトレーニングします。

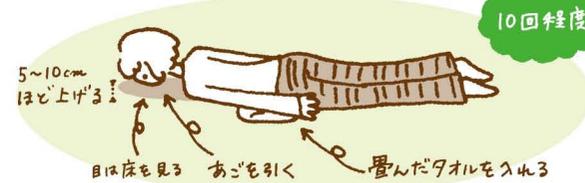
#### 腹筋の運動 1回あたり10回

- 1.あおむけになって、両膝を立ててから両脚を挙げる
- 2.5秒程度静止して戻す



#### 背筋の運動 1回あたり10回

- 1.おなかの下に折りたたんだバスタオルを入れる
- 2.あごを引いて顔を5cm程度挙げゆっくり元に戻す



リハビリテーション科 理学療法士 川島 伸吉



薬剤師:安部 由起子

薬剤師:田原 裕希乃



# お薬の話

～ 透析と血圧管理 ～

## 透析をしていると、血圧が上がるの？

透析患者さんは、その約70%が高血圧になると言われています。主な原因としては、無尿・乏尿(尿が出ない)による体液量の増加、レニン-アンギオテンシン系という血圧をコントロールするシステムがうまく働かないことがあります。血圧の管理で大事なのは、体液量(体重)を適正に管理することです。よく行われる方法は、透析による徐水、水分・塩分の摂取を制限することです。それでも血圧が管理できない場合に血圧を下げるお薬を飲んで頂くことがあります。

## どんなお薬を飲むの？

血圧をさげお薬は、降圧剤と呼ばれ、たくさんの種類のお薬があります。お薬は、体内で効果を発揮した後は腎臓からそのまま尿中に排泄されるものと、肝臓で分解されるものがあります。透析患者さんには、肝臓で分解されるお薬が選択されることが多いです。透析患者さんによく処方される降圧剤について紹介します。

### カルシウム拮抗薬

コリネール、コニール、アテレック、ノルバスクなど

血管を広げて血圧を下げる作用が強く、透析患者さんに限らずよく飲まれている降圧剤です。コニールやコリネールは、血圧の高いときだけ飲んで頂くこともあります。

### アンギオテンシン受容体拮抗薬

ミカルディス、ディオバン、ニューロタン、オルメテックなど

この種類のお薬は、血圧を上げる作用のあるアンギオテンシンという物質の働きをブロックします。心臓の血管保護効果や腎臓の保護作用があり、透析患者さんによく処方されるお薬です。

透析日は、透析により体液量が減少することもあり、血圧は低下します。そのため透析をしない日(非透析日)だけ降圧剤を飲んで頂くこともあります。お薬は、用法用量をきちんと守って頂くことで効果が出ます。また、今回紹介したお薬以外の降圧剤が処方されることもあります。もし不明な点がありましたら、医師または薬剤師までお気軽にご相談下さい。



Dietitian's simple recipe 02

## 秋のきのこ ジュレサラダ

きのこ類は食物繊維が豊富で低カロリー。蓮根のヌメリにはムチンという成分を含みたんぱく質・脂肪の消化を促す働きがあります。キラキラのジュレをかけて見た目もかわいく仕上げました。

### つくりかた

1. 鍋に白だしと水を入れ、火にかけて80℃くらいに温めて、火を止め「ゼライス」を振り入れ、よく混ぜて溶かす。
2. 氷水につけて粗熱をとり、平らな容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固め、白だしジュレにする。
3. しめじは小房にわけ、えのきだけは半分の長さにし、エリンギは2~3等分の長さにして5mm厚さに切り、しいたけは軸を取り千切りにする。
4. 蓮根は皮をむき、薄切りにし、酢(記載外)少々を入れた湯でサッと茹で上げておく。③のきのこも熱湯でサッと茹で冷ましておく。
5. ④とザク切りにした水菜を混ぜ合わせ、器に盛り、②の白だしジュレをフォーク等でくずしかける。



### 1人分の栄養素

エネルギー: 64kcal  
たんぱく質: 6.7g  
脂質: 0.9g  
塩分: 0.2g

### 4人分の材料



しめじ	70g	水菜	70g
えのきだけ	50g	白だし	80cc
エリンギ	30g	水	100cc
しいたけ	2枚	ゼライス	1袋
蓮根	30g		

### おいしさのコツ

きのこ類と蓮根は、サラダ油やごま油で炒めてもおいしいです。アレンジに、さつまいも、里芋等を加えてみましょう。

お手軽♪  
簡単♪  
食卓が彩り豊かに!

# 栄養士の簡単レシピ

Dietitian's simple recipe 01

## 秋鮭のキッシュ

キッシュ(仏語Quiche)とは、卵とクリームを使って作るフランス地方の郷土料理だそうです。様々な食材が合うキッシュですが、今回は秋らしく多様な栄養素を多く含む鮭としめじをふんだんに使いました。

### つくりかた

1. にんじんは短冊切り(厚さの薄い長方形)に、たまねぎは薄切りにする。しめじはいしづきをとって小房に分ける。
2. 耐熱容器に①を入れて塩・こしょうをし、ラップをしてレンジで約1分加熱する。バターをぬった耐熱容器に移し、冷ましておく。
3. 小松菜はゆでて3cm幅に切る。銀鮭は一口大の薄いそぎ切りにする。
4. 卵を溶きほぐし、牛乳、粉チーズ、③を加えて混ぜ、②に流し入れる。
5. 200度のオーブンで約10分焼く。



### おいしさのコツ

キッシュは焼きすぎると固くなりがちです。外は焦げ目をつけて、中はプリンのように柔らかく仕上げましょう。

### 2人分の材料



銀鮭	1切れ	卵	2個
にんじん	4cm	牛乳	小さじ2
たまねぎ	1/2個	粉チーズ	大さじ2
しめじ	1/2パック	バター	少々
小松菜	2株	塩・こしょう	少々

## 実りの季節! 食卓にも秋色を

暑い夏も終わり紅葉がみられる季節がやってきました!!  
みなさんは秋といえば何を想像しますか?  
「読書の秋」「スポーツの秋」...いろんな秋がありますね。  
ですが、やっぱり私は「食欲の秋」!!!  
秋は美味しいものがたくさん出回ります。  
旬のものをたくさん使って秋の味覚を味わいましょう!



栄養士 長嶺 彩

### 1人分の栄養素

エネルギー: 335kcal  
たんぱく質: 25.3g  
脂質: 20.6g  
塩分: 0.5g



## 新病院建設現場レポート



1Fの床部分

地下部分  
(高さ約10m)



センター棟2階より撮影



### 新病院建設現場に行ってきました!

地盤改良杭工事(新病院の建物を支えるための土台作り)が完了し、現在は根切り(ねぎり)工事を行っています。根切り工事とは、建物の基礎や地下構築物などを造る場合に、地面を掘って必要な空間をつくる工事です。新病院の地下部分深さ約10mを掘っています。この工事が終了すると、建物の主要な構造を作る躯体(くたい)工事をを行います。新病院は鉄筋コンクリート造なので、躯体(構造体)は、「鉄筋」と「コンクリート」により造られます。



工事中はご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

## NEW FUKUOKA TOKUSHUKAI MEDICAL CENTER

# 福岡徳洲会病院 新病院プロジェクト

～地域に愛される病院を目指して～



### 開院33年を迎えました。

福岡徳洲会病院は1979(昭和54)年10月1日に徳洲会グループ6番目の病院として病床数150床で開院しました。開院当時の建物は本館のみで、その後センター棟、新館と2回の増改築を行い600床の病院となりました。建物の老朽化、療養空間が狭いことなどもあり、隣地に新しい病院を建設しております。

### 新病院完成予想図



地上10階(塔屋1階・ヘリポート)・地下1階建て、鉄筋コンクリート造(免震構造)  
現在の病院(建物)は新病院への引っ越しが終わり次第、解体し駐車場になる予定です。



## ほほえみ祭のご案内

**日時** 11月3日(土) **文化の日** 10:00~  
**会場** 福岡徳洲会病院 第2駐車場

11月3日(土)ほほえみ祭(病院祭)を開催いたします。当院の恒例行事となり今年で19回目を迎えます。健康相談や栄養相談などの健康に関する企画や、模擬店・バザーなど楽しい企画を予定しております。患者様や地域の方々とのふれあいを深めていきたいと思っております。お誘いあわせの上、ぜひご来場ください。



## 第2回感染対策筑紫地域ネットワーク

8月17日、当院センター棟6階にて開催いたしました。感染対策筑紫地域ネットワークは、今年の4月に地域内での感染症の情報共有ならびに感染予防対策を行う目的で設立されました。第2回目は「手指衛生について」をテーマに当院を含め15施設、約40名の参加がありました。3施設から「手洗い向上への取り組み」の発表があり、その後意見交換が行われました。次回は11月下旬に開催予定です。



## 第13回医療連携登録医制度連絡協議会

7月13日、西鉄ソラリアホテルにて医療連携登録医制度連絡協議会を開催いたしました。地域医療支援病院の取り組みとして年1回登録医の先生方と連絡協議会を開催しております。紹介患者報告、循環器内科・仲村医師より「地域医療連携クリティカルパスのご紹介」、藤井最高顧問より「脳室内病変の診断と治療・解剖から最先端治療まで」の講演があり、その後懇親会が行われました。地域の先生方77名、当院の医師・スタッフ93名の参加がありました。



## 職場体験学習

8月6日〜7日博多女子中学校2年生7名、9月11日〜13日横手中学校2年生5名の職場体験学習を受け入れました。病棟での看護体験、薬剤部・臨床工学科・放射線科・リハビリ室・臨床検査科・栄養管理室・通所リハビリで多様な職種を体験しました。放射線科ではスイカやアジを撮影したり、栄養管理室では患者様に提供する昼食の味見をしたり楽しく学習ができました。将来の医療従事者を目指して頑張ってください。



血圧測定中



CT室



高気圧酸素治療室



院長室にて

## 秋のほほえみ

秋号表紙のモチーフは「紅葉」と「猪」です。秋に野山を彩る紅葉は日本人が愛でる自然美の代表的なものの一つで、雪月花・時鳥(ほととぎす)と並び五箇の景物と称され、和歌・文芸・芸術の中で重んじられてきました。猪の子は体毛に縞模様があり、それが瓜に似ていることから通称「うりぼう」と呼ばれています。

カラー



オレンジ

モチーフ



紅葉

足跡



猪(いのしし)

# ◆ 総合外来予定表(午前診)

◎受付時間7:30~12:00まで(ただし眼科初診は8:00~11:30まで)

科名	月	火	水	木	金	土
内科	松原 宮松 加来	滝澤 本里 加来	児玉 平野 山本	柴田 山田 福稲 松林	水宮 田井 宮田	担当医
心療内科・内分泌	松林/原	松林/柴田	原	松林	原	担当医
呼吸器内科アレルギー(喘息)						竹山(第4のみ)
腎臓内科			石村		齊藤/今永	
肝臓内科	松本	松本		松本	松本	
神経内科				徳本	徳本	
その他	前山(アレルギー)	疋田(精神科)				兼岡(膠原病)
リウマチ科	藤井(健)	藤井(健)		藤井(健)		
消化器内科	仲道/薦田	永田(克)	阿部/中川	太田	仲道/岡部	
リハビリテーション科	時枝 廣田(一)	時枝 (初診のみ)	時枝	廣田(一) 前山	時枝 廣田(一)	時枝
循環器内科	生野(俊) 山田 下村 工藤	下村 茶園 西川	下村 工藤 小椋 永田(武)	守崎 仲村(佳) 永田(武)	松尾 山田 仲村(佳)	守崎 担当医
外科	保坂	川元	前野 永尾(予約制) 大久保	稲田	川元 永尾	担当医
形成外科	西村(剛) 福富	塩沢 遠藤	西村(剛) 遠藤	塩沢 福富	西村(剛) 塩沢	遠藤 福富
脳神経外科	佐藤 吉田	金子 長谷川	金子 原	吉田 長谷川	金子 原	担当医
整形外科	尾上 亀川 石松	木下 廣田(高) 瀬尾	金澤/中村(厚) (初診のみ)	木下 石松 瀬尾	尾上 亀川 廣田(高)	担当医
心臓血管外科		片山	古賀		片山	古賀
小児科	岩田 生野(芽) 栄多	岩田 栄多	岩田 西村(良)	栄多 生野(芽) 島添	岩田 野多 又栄	生野(芽)/岩田 栄多
産婦人科	木幡/廣田(智) 窪田	宮川 峰松	宮川 窪田	林 堀内	堀内 窪田	野田 窪田
泌尿器科	大森 鍋島/坪内					
皮膚科	樋口	黒木	樋口	黒木/樋口	黒木	担当医
耳鼻咽喉科	和田/甲斐/大門(康)					
眼科	大門(佳)/横尾					
歯科	細谷/嘉手納					
ペインクリニック	檀	海江田		海江田		海江田

※先生の都合により、変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。



医療法人 徳洲会  
**福岡徳洲会病院**

〒816-0864 福岡県春日市須玖北4丁目5番地 TEL.092-573-6622

ホームページ <http://www.tokushukai.or.jp/fukuoka>

かんたん  
アクセス!



携帯サイト