

医療法人 新松田会 **愛宕病院**

体と心を健康に。
地域に元気を発信する広報誌。

あたご

2019
2月発行

冬号

ご自由にお取りください

血尿がでたら

〈特集〉

各課・各部の紹介

言語療法科（リハビリテーション部）

健康ワンポイント

糖尿病と合併症について

あたごNEWS

活動報告

愛 LOVE クッキング

レンコン梅スープ

あたごINFO

〈特集〉

血尿がでたら

高知大学医学部泌尿器科学講座 教授

井上 啓史 医師

血尿とは

尿検査で、血尿や尿潜血を指摘されたことはありませんか？血尿とは、尿に赤血球が混入した状態であり、血尿そのものは病気ではなく、尿を作る腎臓や尿の通り道である腎盂(じんう)・尿管・膀胱・尿道などの病気を知らせてくれる重要なサインです。尿検査の中でも、特に、検尿といわれる試験紙による尿の検査(図1A、図1B)で確認されるものを尿潜血と呼びます。ちなみに、この検尿では、尿潜血だけでなく、尿糖や尿蛋白などの項目も、一度に短時間で調べることができます。



◀図1A
試験紙による検査「検尿」



図1B
尿潜血、尿糖、尿蛋白などの項目も、一度に短時間で調べることができる。▶

血尿は年齢とともに増え、男性に比較して女性に多くみられます。肉眼で分かる見た目に赤い血尿(肉眼的血尿)もあれば、尿検査を行うことで初めて分かる見た目には赤くない血尿(顕微鏡的血尿)もあります(図2)。また、痛みを伴う血尿(症候性血尿)もあれば、痛みを伴わない血尿(無症候性血尿)もあり、痛くないから大丈夫という訳ではありません。見た目に赤い血尿であっても、止血が必要となることは珍しく、むしろ血尿の原因を調べることが重要です。



血尿の原因

まず、血尿中の赤血球の形を詳しく調べることで、内科の病気による腎臓からの血尿か、泌尿器科の病気による血尿かなどの目安をつけることができます。内科の病気による腎臓からの血尿の場合には、赤血球の形が崩れており、尿に蛋白が混じっていることも重要なサインとなります。一方、尿路のがんや結石など泌尿器科の病気による血尿の場合には、尿中に正しい形の赤血球が多くみられることが特徴となります。

また、血尿の原因は、その約75%が、尿道炎や膀胱炎、さらには前立腺肥大症などの良性の病気です。しかし、約10%弱ですが、膀胱がんが見つかることもあるため、やはり血尿を指摘されたら、その原因を調べる検査を受けることが重要です。



図2 いずれの尿も血尿である。つまり、見た目には赤くない血尿もある。

膀胱がんの検査

尿検査で血尿や尿潜血を指摘された場合、尿中にごがん細胞が混じっていないかを調べる尿細胞診と超音波(エコー)検査などの画像検査を受けることが重要です。さらに、喫煙をされる、あるいは喫煙歴のある男性において血尿がみられた場合には、膀胱がんを強く疑い、膀胱鏡(カメラ)検査をお勧めします。

膀胱がんの大部分は、がんの根が浅い表在がんであり、お腹を切ることなく尿道から入れる膀胱鏡(カメラ)で切除することができ、膀胱を温存することができます。さらに、2017年末より、天然アミノ酸である5-アミノレブリン酸という薬剤を用いた光線力学診断も、健康保険で行う



図3A 従来の膀胱鏡による観察

ことができるようになりました。膀胱がんの手術の際に、これまでの膀胱鏡(カメラ)では確認することが困難であった小さながんや平坦ながんなどを(図3A)、赤色に蛍光発光させることで、見落とすことなく、より適切に診断し、より確実に摘出することができます(図3B)。今後、膀胱がんに対する内視鏡による手術の際に、この光線力学診断を用いることにより、手術後の膀胱がんの再発を減少させることが大いに期待されています。一方、がんの根が深い浸潤がんは、膀胱を全て摘除する必要がありますが、最近では腹腔鏡(カメラ)やロボットを使用したより負担の少ない手術も健康保険で行うことができるようになり、より安全に安心して患者さんにご提供できるようになりました。

最後に

以上のように、血尿が出たにも関わらず、痛くないから大丈夫、自然に止まったから大丈夫、昔から出ていたから大丈夫などと、何も検査を受けずに自己判断することはとても危険です。血尿や尿潜血に関する精密検査の大部分は、尿の検査や超音波検査などの痛くない検査ですので、安心して泌尿器科専門医を受診してください。

高知大学医学部
泌尿器科学講座 教授

いのうえ けい じ
井上 啓史 医師

【井上医師 愛宕病院 外来診療日】
水曜日 午前／午後

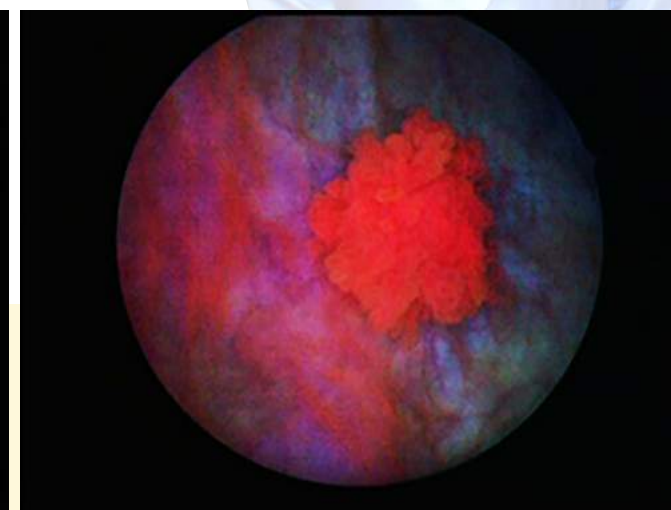


図3B 光線力学診断によって癌が赤く光らせる

言語療法科 (リハビリテーション部)

言語療法科とは

少子高齢化社会とも呼ばれる現在、日本の平均寿命は徐々に延びてきています。その影響もあってか脳卒中や認知症、その他の疾患に罹患し、食事やコミュニケーションに支障を来す方も年々増えてきています。

われわれ言語療法科では、そのような方々に対して日々の生活を少しでも良いものにできるよう、リハビリを提供しています。

<言語聴覚療法とは>

言語聴覚療法では、音声機能、言語機能の問題によりコミュニケーションに障害のある方や、食べること、飲み込むことに障害のある方に対して、その機能の向上を図るために適切な評価、治療、指導を行います。さらにそのような方が社会復帰される際の援助も行っています。

また、ご家族に対してもコミュニケーション方法ならびに安全に食事をしていただくための指導、援助を行っています。

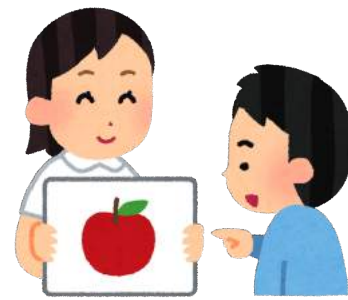
<歴史>

平成9年に言語聴覚士法が制定され、言語聴覚士が国家資格として定められました。当院では制定の年である平成9年に言語療法科が開設され、スタッフは1名からのスタートでした。当時は言語聴覚士という仕事自体が世間にもあまり知られておらず、リハビリの物品などももちろん何一つ無い状況からの始まりでしたので、当時働かれていた先輩方の苦勞は相当なものであったと思われます。

現在では設備も充実し、また言語聴覚士の世間での認知度も徐々に高まってきました。それに伴い、当院で言語療法を受けることを目的に来院される患者さまも増えてきているように思います。



言語障害の患者さまへのリハビリ



<スタッフ>

現在は男性4名、女性8名の計12名が勤務しています。また愛宕病院分院にも言語療法科があり、そちらでは計2名のスタッフが勤務しています。病院の規模拡大に伴い患者さまのニーズもさまざまに広がってきており、それらに応じるため日々精進しています。

また現在は「認定言語聴覚士」が認定資格として定められたため、スタッフ全員がその資格取得に向けて励んでいます。



リハビリに使用する道具など

コミュニケーションや食事のことでお困りの方は、ぜひ当院の言語療法科にご相談ください!

糖尿病と合併症について

愛宕病院 内科 岡村浩司 医師

健康
ワン
ポイント

糖尿病とは

糖尿病は、体内でエネルギー源となる糖を十分に使えず、血糖値が高くなる病気です。日本では約1000万人の患者さんがいます。これは、血糖値を下げるインスリン（膵臓から分泌）の作用不足が原因で起こります。1型糖尿病はインスリンが分泌されない病気で、インスリン注射が絶対に必要となります。欧米では糖尿病の約半数を占めますが、日本では5%程度です。2型糖尿病は、日本の糖尿病患者さんの90%を占めますので、今回はこの病気について話したいと思います。

糖尿病の原因

原因については、主に遺伝的素因と環境的素因（肥満、暴飲暴食、運動不足など）が挙げられます。ご家族に糖尿病の方がおられる場合は、体重の増加がなくても発症することが多いので、健康診断などは欠かさず行い、食事や運動により注意をした方がいいでしょう。

糖尿病の診断

診断については血液検査で血糖値とHbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー、過去の血糖値の平均値の指標）を調べます。正常では、空腹時血糖値は100mg/dL未満、食後血糖値は140mg/dL未満、HbA1cは6.5%未満です。血糖値200mg/dL以上、HbA1c6.5%以上なら糖尿病となります。

糖尿病の合併症

糖尿病の初期には自覚症状は全くありません。口渇や体重減少は血糖値が300mg/dL以上になって初めて出る症状で、既に重症になっています。また合併症が起きてから初めて糖尿病の診断がされることも多いです。視力低下などは糖尿病性網膜症が進行した状態です。足のむくみなども糖尿病性腎症が進行し、蛋白尿が増加した状態かもしれません。足のしびれなども糖尿病性神経症が進行しているのかもしれません。心筋梗塞や脳梗塞、末梢動脈疾患で、初めて糖尿病が指摘されることもめずらしくありません。いずれにしても、合併症が起こってからでは、もはや元に戻ることはなく、他の合併症の併発も危惧されます。

糖尿病治療の目標

最終的な治療の目標は、健康な人と変わらないQOL^{*}の維持と寿命の確保です。しかしながら、合併症に苦しむ患者さんは多く、寿命も10年以上短いのが現状です。目標達成のためには、合併症の発症、進展の阻止が重要です。以前から厳格な血糖コントロールは、三大合併症（網膜症、腎症、神経症）に有用であり、早期に治療介入を行い、良好な血糖コントロールを長期にわたって維持することが重要であることがわかっています。また、過去の検討において、低血糖の頻度が増えると死亡率の上昇する可能性があることが指摘されています。つまり、低血糖を起こさないように厳格な血糖コントロールをすることが大切で、現在ではHbA1c7.0%未満を目標値にしています。残念ながら、日本では目標達成率は50%程度になっています。幸い糖尿病の薬は、ここ20～30年の間で続々と開発されています。患者さんと共に、より良い血糖コントロールと、より良い未来を得られるように頑張っていきたいと思います。

^{*}QOL(クオリティオブライフ)＝生活の質

糖尿病治療の目標

健康な人と変わらない
日常生活の質(QOL)の維持
健康な人と変わらない寿命の確保

糖尿病細小血管合併症(網膜症、腎症、神経障害)および
動脈硬化性疾患(冠動脈疾患、脳血管障害、末梢動脈疾患)の
発症、進展の阻止

血糖、体重、血圧、血清脂質の
良好なコントロール状態の維持

血糖コントロールの目標

約半数の患者さんが合併症予防のための管理目標値であるHbA1c7%未満を達成できていません。

コントロール目標値 ^{注1)}			
目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c(%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。
注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満をおおよその目安とする。
注3) 低血糖などの副作用。その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。
注4) いずれも成人に対する目標値であり、また妊娠例は除くものとする。

日本糖尿病学会編・著：糖尿病治療ガイド2016-2017、P27、文光堂、2016より引用

あ た ご NEWS

2018年新松田会忘年会

2018年12月21日(金)

ザ クラウンパレス新阪急高知の花の間にて、恒例となった忘年会を開催しました。参加人数は約360名。今回も大勢の方々にお集まりいただきました。

まずは内海院長からお言葉をいただき、黒田事務長の乾杯の音頭により宴の開始となりました。



来年もいい年になりますように!



しばしの歓談のあとは…第2部 余興と豪華賞品(?)が当たるかもしれない抽選会。今回の余興には6チームが出場。それぞれに趣向を凝らした演出で大盛り上がりでした。



ニコラウス兄弟チーム「U.S.A」



ニューロチーム「男の勲章」
(トゲトゲ頭は溝渕先生)



分院チーム「河内おとこ節」
畦地院長も途中参加で
チームワーク抜群!



AIMテニスクラブは「め組のひと」
女子チームはちょっとセクシー♥



今年も勝手に命名【ツネ隊】
「このダンスをするう〜♪」



リハビリチームはいつも全力で
楽しませてくれます!「P.O.S.!!」



あっという間に2時間半が過ぎ、
武田名誉院長の中締めにより
盛会のうちに終わることができました。
今回もご協力ありがとうございました。



吉本新喜劇?

第16回 ITSシンポジウム2018発表報告

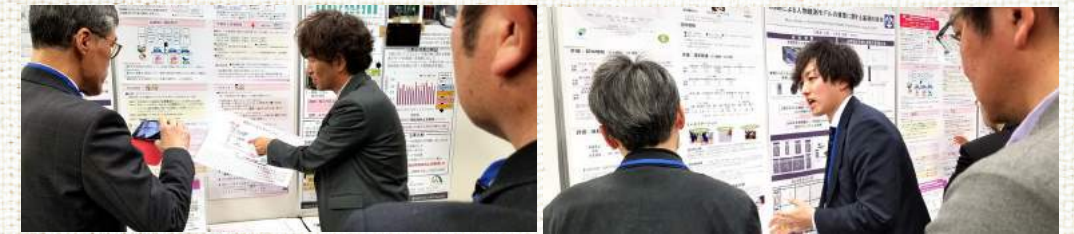
2018年12月13日(木) [京都]

このシンポジウムは技術者や交通技術開発、国土交通省関連部署、大学の研究者など産学官が最先端の高度道路交通システム(Intelligent Transport Systems:ITS)技術開発や最新課題を取り上げるシンポジウムです。毎年主管大学が変わり、今回は同志社大学で「人・社会の活動を支えるITS〜モビリティサービスによる社会の変革」をテーマに開催されました。ITSシンポジウムでは最先端の自動運転技術はもちろん、交通事故削減や環境負荷軽減に加え、道路インフラの維持・発展、超高齢社会における高齢ドライバー対策など、さまざまな論点から活発な議論が行われました。愛宕病院からは、自動車運転外来の朴啓彰医師とリハビリテーション部の鎌倉航平さんと沖田学さんが参加発表しました。その発表内容には多くの賛同と関心が集まり、活発な意見交換を行うことができました。沖田学さんが発表した「軽度認知障害の高齢者のための自動車運転外来」が98演題の中から「ベストポスター賞」に選出され、自動車運転外来の意義と重要性を改めて認識しました。



ベストポスター賞 受賞

活動 報告



愛 LOVE クッキング

レンコンのとろみともちもち食感のお団子で
冷えた身体もぽっかぽか!

管理栄養士 塩田 真琴



レンコンを選ぶポイント
は穴の中が黒ずんでいないのが新鮮ですので、ふくらみとしてたいものを選びましょう。買った時に重みのあるレンコンは水分をしっかりと保っていて美味しいですよ!

塩田 真琴

レンコン梅スープ

材料と作り方 (2人分)

●玉ねぎ	30g
●人参	10g
●ベーコン	20g
●レンコンすりおろし(汁用)	40g
●梅干し	2個
●水	400ml
●中華スープの素	10g
●ネギ	10g
●レンコンすりおろし(団子用)	60g
●塩	少々
●片栗粉	小さじ2
●レンコン(飾り用)	10g
●サラダ油(素揚げ用)	適宜

- ① 飾り用のレンコンはうす切り、汁用と団子用のレンコンはすりおろして分けておく。
- ② 玉ねぎはくし形、人参とベーコンは千切りにする。
- ③ すりおろしたレンコンは軽く水切りし、塩と片栗粉を混ぜて団子を作る。
- ④ 水から玉ねぎと人参を入れて沸騰したら中火にし、団子を入れる。次にベーコンとすりおろしたレンコンを入れ、一煮立ちさせる。
- ⑤ つぶした梅と中華スープの素を入れ、種は汁から取り出す。仕上げに、素揚げしたレンコンとネギを飾ればできあがり。

レンコン

秋から冬にかけて旬のレンコンにはビタミンCが豊富に含まれていて、その量はレモンの1.5倍と言われています。ビタミンCにはメラニンの生成を抑え、しみ・そばかすを予防する効果があります。また、同時に免疫力を高める効果もあつて、感染症予防にも期待できます。

1人分
108kcal
塩分3.3g

愛宕病院では健康づくりに
お役立ていただけるよう、
下記の教室を開催しています

健康教室

毎月第2土曜日開催

(講師の都合による変更の場合あり)

時間:14:00~15:30

場所:愛宕病院 北館1階 リハビリテーション室



【お問い合わせ】愛宕病院 健康教室担当
TEL(代表) 088-823-3301

リハビリ健康運動教室 (健康教室の運動版)

年間4~5回、第4土曜日開催(不定期)

開催日はホームページ、
院内設置チラシなどによりお知らせします

時間:14:00~15:30

場所:愛宕病院 北館1階 リハビリテーション室

実際に運動してもらうことができますので、
動きやすい服装でお越しください

【お問い合わせ】
愛宕病院 リハビリテーション部
TEL(代表) 088-823-3301

どちらの教室を
受講しても



高知家健康パスポート、
緑のヘルシーポイント
シールが1枚もらえます!

上記に関するお問い合わせはこちらまで

TEL(代表) 088-823-3301

外来診療時間 一覧表

診療科	午前(月~土)	午後(月~金)
内科	9:00~12:00	13:30~17:00
外科	9:00~12:00	14:00~17:00 (月~木)
整形外科	9:00~12:00	
脳神経外科	9:00~12:00	13:30~17:00
婦人科	9:00~12:00	16:00~16:30
リハビリテーション科	9:00~12:00 (月・水・金)	
眼科	9:00~12:00	13:30~17:00
心療内科・精神科	9:30~12:00 (月・第1,3土) 9:00~12:00 (火~木・第2,4金)	14:00~16:30 (木・第2,4金)
泌尿器科	9:00~12:00 (水・土)	14:00~16:00 (水曜日のみ)
皮膚科	9:00~12:00 (火・木)	14:00~17:00 (月・水・金)
耳鼻咽喉科	9:00~12:00 (月・土)	14:00~17:00 (水・木)
ER蘇生センター	24時間対応	
脳神経センター	24時間対応	

※診療科によって診療時間や曜日が異なります。
※各科診療日については、あらかじめ電話にて確認の上ご来院ください。
※愛宕病院ホームページにも掲載されています。ご覧ください。

休診日:日曜日・祝日

※但し、急患は休診日・深夜も24時間診療します



編集後記

年頭には何かしらの目標を立て、達成に向けて努力をする、という方もいらっしゃると思います。私の今年の目標は…健康に過ごすことです。昨年は個人的に(家族を含め)病の年で、健康で元気に働けることのありがたさを実感する一年でした。幸い私自身は大ごとにならず年を越すことができましたが、心身ともに健康でないと、働くことはもちろん何も楽しむことができません。みなさんが健康で一年過ごせるよう、今年もいろいろな情報を発信していきます。今号の表紙は、成人の日に国営讃岐まんのう公園で撮ったニホンズイセン。まだ3分~4分咲きといったところですが、楚々とした美しさがあります。水仙はヒガンバナ科だそうです。

