

医療チームで支える「家族の健康」

特集(対談) 家族が「生活習慣病」になったら

特集 家族も学んでほしい「心筋梗塞」。

「こころの病気」、ストレスと上手につきあおう。

乳児期のスキンケアで「アレルギー疾患」を予防。

「感染リスク」を減らす、正しい知識と対策。

橘勝会 活動報告 テレビ金沢「カラダ大辞典」アーカイブス(平成27~29年放送一覧)



私たちは、公益財団法人橘勝会を通じて、
石川県民の健康保持・増進に関する活動を応援します。

公益財団法人 橘勝会



- RYOKI 菱機工業株式会社
- 金沢医科大学
- 株式会社 中島建築事務所
- いつも、いつでも、いつまでも。 福井銀行
- 北國銀行
- 米沢電気工事株式会社
- セントラルメディカルグループ
- AKASHIA 有限会社 アカシア商会
- 株式会社 半田
- 丸文通商株式会社
- 富士医療器株式会社
- JSS 株式会社 ジェイ・エス・エス
- キタガワレキセイ
- 新ホクコク地水
- 北陸銀行
- 株式会社 藤井メテール
- JA金沢中央
- 建設総合サービス株式会社 トーケン
- 三幸電設株式会社
- 三谷産業イー・シー株式会社
- カナカン株式会社
- K・M・Uインターナショナル株式会社
- MEITETSU MZA めいてつ・エムザ
- 北國新聞社
- YAGI ヤギコーポレーション
- ALP アルプ
- 岸建販株式会社
- サイダフルーツ
- 日栄商事株式会社 Nichiei Corporation

(順不同)

コラム
正しい薬の飲み方



8

金沢医科大学病院
薬剤部部長
丹羽 修

コラム
バランスを考えた食生活



8

金沢医科大学病院
栄養部副部長
中川 明彦

特集1(対談)
生活習慣病



4

金沢医科大学
総合内科学教授(講座主任)
総合診療センター長
小林 淳二



4

金沢医科大学 糖尿病・
内分泌内科学教授(講座主任)
内分泌・代謝科科長
古家 大祐

特集4
アレルギー疾患



16

金沢医科大学
小児科学助教
橋高 祐子

特集3
こころの病気



14

金沢医科大学
精神神経科学教授(講座主任)
神経科精神科科長
川崎 康弘

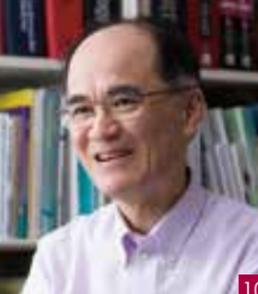
コラム
こんな時は救急車を



12

金沢医科大学
救急医学教授(講座主任)
救急医療センター部長
和藤 幸弘

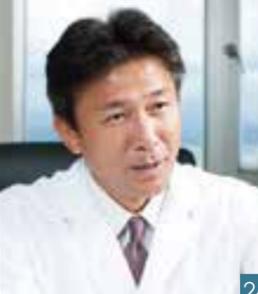
特集2
心筋梗塞



10

金沢医科大学
循環器内科学教授(講座主任)
循環器内科科長
梶波 康二

ピックアップ②
歯科検診の重要性



24

金沢医科大学
顎口腔外科学准教授
石橋 浩晃

ピックアップ①
人間ドックで早期発見



22

金沢医科大学病院
健康管理センター臨床教授
健康管理センター部長
浅地 孝能

コラム
病児保育



20

金沢医科大学病院
病児保育室すまいる
保育士主任
番匠 美津子

特集5
感染症



18

金沢医科大学
臨床感染症学教授(講座主任)
感染症科科長
飯沼 由嗣

大切な家族の健康を守るために、家庭で気を付けたいことは？今回は家族の健康管理をテーマに、生活習慣病をはじめ、心臓の病気、こころの健康、アレルギーなどさまざまな観点から考えていきます。また、お子さんの突然の発熱などでも安心して預けられる病児保育室のこと、総合的な健康診断の人間ドック、歯科検診の重要性など、家族の病気予防・治療のためにできることをご紹介します。

目次

- 4 **特集1(対談) 家族が「生活習慣病」になったら**
金沢医科大学 糖尿病・内分泌内科学教授(講座主任) 内分泌・代謝科科長 **古家 大祐**
金沢医科大学 総合内科学教授(講座主任) 総合診療センター長 **小林 淳二**

- 8 ——コラム **家族の健康を支える食生活と正しい薬の飲み方**
金沢医科大学病院 栄養部副部長 **中川 明彦** / 金沢医科大学病院 薬剤部部長 **丹羽 修**

- 10 **特集2 家族も学んでほしい「心筋梗塞」。**
金沢医科大学 循環器内科学教授(講座主任) 循環器内科科長 **梶波 康二**

- 12 ——コラム **家族のこんなSOSは即、救急車！**
金沢医科大学 救急医学教授(講座主任) 救急医療センター部長 **和藤 幸弘**

- 14 **特集3 「こころの病気」、ストレスと上手につきあおう。**
金沢医科大学 精神神経科学教授(講座主任) 神経科精神科科長 **川崎 康弘**

- 16 **特集4 乳児期のスキンケアで「アレルギー疾患」を予防。**
金沢医科大学 小児科学助教 **橋高 祐子**

- 18 **特集5 「感染リスク」を減らす、正しい知識と対策。**
金沢医科大学 臨床感染症学教授(講座主任) 感染症科科長 **飯沼 由嗣**

- 20 ——コラム **子育てしながら働く親をサポートする病児保育**
金沢医科大学病院 病児保育室すまいる 保育士主任 **番匠 美津子**

- 22 **ピックアップ① 人間ドックで早期発見
元気で長生きするために定期的に人間ドックを！**
金沢医科大学病院 健康管理センター臨床教授 健康管理センター部長 **浅地 孝能**

- 24 **ピックアップ② 歯科検診の重要性 体の健康は口腔ケアから**
金沢医科大学 顎口腔外科学准教授 **石橋 浩晃**

- 26 **橘勝会 活動報告 テレビ金沢「カラダ大辞典」アーカイブス(放送一覧)**

医療チームで支える

「家族の健康」

医療がチーム体制で治療に臨むように、
家族もチームで生活改善に取り組もう



金沢医科大学
糖尿病・内分泌内科学教授
(講座主任)
内分泌・代謝科科長
こや だいすけ

古家大祐教授

【プロフィール】
滋賀医科大学医学部卒業、滋賀医科大学医学部
附属病院 助手(1992)、ジョスリン糖尿病セン
ター研究医(1994)、滋賀医科大学医学部附属病
院講師(2004)、金沢医科大学医学部内分泌代謝
制御学 部門教授(2005)、金沢医科大学医学部
糖尿病・内分泌内科学講座主任(2007)。専門は
糖尿病、糖尿病血管合併症など

金沢医科大学
総合内科学教授(講座主任)
総合診療センター長
こば やしじゅんじ

小林淳二教授

【プロフィール】
金沢大学医学部卒業、千葉大学保健管理セン
ター助手(1998)、金沢大学大学院医学系研究科
血管分子遺伝学(旧第二内科) 助教授(2003)、
金沢大学大学院医学系研究科生活習慣病講座
特任教授(2003)、金沢大学大学院医学系研究科
脂質研究講座特任教授(2005)、金沢医科大学総
合内科学教授(現職)(2012)

厚労省の統計によれば、平成27年度の死亡原因第1位はがん、2位は心疾患、3位は肺炎、4位は脳血管疾患。まさに、生活習慣病は健康長寿を妨げる最大要因です。家族の一人が生活習慣病になったら、食習慣を同じくする他の家族も発症が懸念されます。

本院の内分泌・代謝科科長の古家大祐教授と総合診療センター長の小林淳二教授に、生活習慣病の治療について患者さんとご家族はどう取り組むべきか話し合っていたいただきます。

生活習慣病は自覚症状がなく、
重篤な合併症に要注意

「生活習慣病」はいまや広く認知されるようになりまし。家族が生活習慣病になったらをテーマとすにあたり、いま一度、生活習慣病についてご説明ください。

古家 食生活の偏り、運動不足、喫煙など、長年にわたる生活習慣によつて発症する疾患を「生活習慣病」と総称しています。主なものには、糖尿病、高血圧、脂質異常症、動脈硬化、がん、認知症などが挙げられます。

小林 私どもの総合診療センターでは生活習慣病、なかでも肥満症やメタボリックシンドローム(以下、メタボ)、脂質異常症に取り組んできました。ここ10年、メタボのリスクを訴えてきました。メタボとされる診断基準の必要条件は、ウエスト

周囲が男性で85cm、女性90cm以上です。ただし、見太つていないように見えても、内臓脂肪が貯まっていることは多い。内臓脂肪の蓄積は高血圧、高脂血症、高血糖などの温床、糖尿病の予備軍となります。

先生方の専門、古家先生は糖尿病、小林先生は脂質異常症についても言及していただけですか。

古家 糖尿病には顕著な自覚症状はなく、口渇、多尿、体重減少があれば糖尿病を疑う必要があります。私たちの内分泌代謝科に來られるのは、検診で血糖値の異常に気付いた方が大半ですが、20代から50代のいわゆる予備軍の人が問題となつています。血糖値を正常に戻すための生活改善を始めても、やめてしまう方が非常に多い。

小林 働き盛りの年齢層ですから、忙しさのあまり通院しなくなるんですね。生活習慣病の

治療に來ている方々の多くは60代から70代の人です。

古家 こうした状況は大きな社会問題をはらんでいます。糖尿病の合併症の一つ、腎症が重症化すると人工透析を受けることになります。その費用は年間約500万円。国保への負担を憂慮した厚労省では昨年、糖尿病性腎症重症化の予防策に乗り出しています。

小林 脂質異常症は、血液のLDLコレステロールや中性脂肪が基準よりも多い、またはHDLコレステロールが少ない状態をいいます。糖尿病と同じく、自覚症状がほとんどありません。LDLコレステロールが過剰になると動脈硬化を起しやすく、心筋梗塞のリスクが高くなります。

家族でなければ発見できない
重い疾患もある

古家 糖尿病が怖いといわれるのは合併症です。三大合併症の糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症をはじめ、さまざまな疾患があり、まさに合併症のデパート。がんや認知症の発症リスクが高くなり、歯周病が悪化して歯を失う。健康寿命は確実に短くなつてしまいます。

小林 確かに、糖尿病の合併症は怖いですね。脂質異常症でとくに要注意すべきは、遺伝性に起



金沢医科大学病院中央棟総合診療センター前

因する家族性高コレステロール血症です。子ども
のところからLDLコレステロール値が異常に高く、
20〜30代で動脈硬化が進み、放っておくと、男性
の場合は30代、女性の場合は50代から心筋梗塞
のリスクが非常に高くなります。

古家 どれくらいの割合で発症するのですか？

小林 日本では、約200人に1人の割合で見ら
れます。

古家 小中学高校の健康診断では血液検査を
しませんから。子どものころに自覚症状が乏しい
疾患を発見するのは難しい。

小林 親が家族性高コレステロール血症の場合、
子どもに遺伝する確率は50%です。自覚症状は
ほとんどありませんが、アキレス腱が硬く肥厚す
るとい特徴があります。家族のなかで若くして
心筋梗塞になられた方がいるのであれば、気を付
けていただきたいと思います。

**配偶者や子ども患者さんとともに
生活改善指導を受ける**

―生活習慣病、たとえば糖尿病の場合、診断か
ら治療が始まる過程で、ご家族はどのように関
わればよいのでしょうか。

古家 糖尿病の場合、診断がつくと、合併症の予
防あるいは進行の抑制を目標に、生活指導に重

前回と同じような問題があり、「こうしてくださ
い」「わかりました」。こんなふうと同じことを繰
り返します。しかし、この繰り返しが大切。診察
の都度、栄養管理がいかに重要なかを勉強して
もらうことが重要です。

小林 生活習慣、とくに食事の改善を、患者さん
はいやがりませぬ。

古家 海外の大規模研究の一つ、「フィンリッシュ研
究」には、生活習慣改善の指導を何度も重ねるこ
とで、糖尿病の予備軍が正常な状態に戻るという
報告があります。

小林 以前、体重が120kgという方が肥満症の
治療を受けられていて、4年間続けてもあまり効

きを置いた治療を始めます。本院では、月2回の
糖尿病教室や薬剤の指導を行っています。ただ
し、生活改善は医師の指導だけでは難しく、糖尿
病療養指導士資格を有する看護師、栄養士、薬
剤師など、いろいろな職種スタッフがチームとし
て対応します。

小林 先生のところでは、生活指導の際、患者さ
んのご家族にも同席してもらっていますか。

古家 ええ、ご家族のサポートがあつてこそ良好
な結果が得られますから。食事の世話をされる
奥さんやお子さんに来ていただき、ご本人ととも
に栄養指導を受け、糖尿病について勉強してい
たきます。

小林 ご家族の協力は必須ですね。どの疾患で
もそうですが、とくに生活習慣の改善は毎日のこ
となので、ご家族とともに頑張っていたくことが
非常に大切です。

古家 超高齢化時代を迎えて、認知機能が低下



果が出なかつたんですね。ところが、仕事が変わ
たことをきっかけに食事のスタイルを変え、から
だを動かすことも増え、8カ月間で15kgも減量
できた。生活を改善するには粘り強く取り組む
ことだと思えます。

**家族一丸となって
生活習慣を正す**

―食事の改善や運動について、患者さんとご家
族は、どのように取り組めばよいでしょうか。

古家 運動については家族全員が心がけて動く
習慣、食事は1日3回バランスよく食べる習慣をつ
けることです。魚が中心の日本食は良いのです

が、塩分を摂り過ぎないよ
うにする、それから生野
菜を1日350g摂る。食
を主体とする健康維持に
努めることが大切です。ア
メリカでは国立心臓血液
研究所が、高血圧の予防
と治療のために「ダッシュ
ダイエット」という食事療法
を推奨しています。全粒
穀物、野菜や果物、赤身の
肉や魚、不飽和酸の油脂

した、あるいは認知症を発症した方で糖尿病を
合併する患者さんが増えています。九州大学の
調査では、糖尿病があるとアルツハイマー型認知
症の発症率が2倍になるという報告がありま
す。そうすると、栄養士の指導どおりに食事をして
いるか、用法を守ってインシュリンを使っているの
か、ご本人には管理が難しくなります。

小林 そうですね。認知機能が衰えると、薬を
飲んだのかどうかさえわからない、といったことも
起きるでしょう。本当に、ご家族がいなくてはやっ
ていけませんね。

**指導の繰り返しと
あきらめないことが大事**

―生活習慣病の予防や治療のための生活改
善には、ご家族の協力が不可欠。しかし、長年
の習慣を変えるのは、容易ではないように思
われます。

古家 食事改善の指導に関して成果を上げてい
るのは、受診のたびに指導を受けているケースで
す。受診の際、患者さんには3日間の朝昼晩の食
事について質問票に記入していただく。その内容
に対し「ここをおおしてください」というような
指摘をしますと「わかりました」といった返答が
くる。つぎの受診の時も、食事の質問票を見ると



類などを摂る食事法です。こういう食事を家族
全員で摂るようにしていただきたいですね。

小林 「地中海食」も世界中から注目されていま
すね。全粒穀物、オリーブオイル、魚介、野菜、果
物、ナッツ、豆類、乳製品を摂り、動物性脂肪は控
えめにする。青魚にはオメガ3系脂肪酸が豊富に
含まれている。地中海食は健康維持に適した料
理という研究結果が報告されています。

古家 日常的に運動を取り入れるには、万歩計
を使ってカロリー消費を見ながら歩く、家の中で
は寝転がっているのではなく、家事をどんどんや
る、階段を上り下りする。家族みんなで身体を動
かすように心がけていただきたいと思っています。

小林 私たちのところでは、ご夫婦でウォーキング
をするよう勧めています。ご家族全員の健康を
図る上でも、患者さんとご家族が積極的に運動
を取り入れ、食事の改善を進めていただければ、
と思います。

家族の健康を支える

食生活と正しい薬の飲み方

薬剤部

薬との正しいつきあい方

薬は適切に使ってはじめて効果を発揮します。治療や予防などに効果がある一方で、使い方を誤ると副作用のリスクも。薬と上手につきあうためには、正しい理解が必要です。

●薬の効果を引き出す用法用量
薬には「1日2回、食後」といったように決められた用法や用量があります。種類や症状によって、薬の使い方が異なるのはなぜでしょうか。
内服薬は主に小腸で吸収され、肝臓での代謝を経て血液とともに体をめぐります。体内をめぐった薬はやがて尿や便とともに排泄され、薬の血中濃度は下がります。薬の血中濃度は低すぎれば効き目がなく、高すぎれば副作用のリスクがあるため、最も効果的で安全な範囲に保たねばなりません。用法用量はそのために決められていますから、しっかりと守ることが大切です。お茶やジュースで薬を飲むと、効果が変化することがあります。例えば降圧剤はグレープフルーツ摂取によって血中濃



金沢医科大学病院 薬剤部部長
にわ おさむ
丹羽 修

栄養部

食生活の改善

健康と食生活には密接な関係があります。1日3回バランスのとれた食事を取り、必要なエネルギーと栄養素を摂取することは、生活習慣病などの予防や健康長寿につながります。

●野菜不足を補うために
1日に必要な野菜は350g。これは厚生労働省が推奨する目標量ですが、調理損失を考慮してビタミンやミネラルをしっかりと摂ろうと考えれば、800g必要だともいわれます。800gもの量を毎日摂るのは調理はもちろん経済的にも負担になります。そこで食事で不足しやすい栄養素は、栄養補助食品で補うことをお勧めいたします。ビタミンとミネラルがバランス配合したマルチタイプは、潜在的不足を予防になります。当院では、患者さんの食事には、ビタミン飲料を毎日、提供しています。
ビタミンB群のひとつである葉酸は、妊婦さんには欠かせない栄養素です。妊娠初期に葉酸の摂取不足だった場合、先天性障害の発症率が上がることが分



金沢医科大学病院 栄養部副部長
なかがわ あきひこ
中川 明彦

かっています。海外ではパンやシリアルなどに葉酸を添加する国もあり、障害の発症は減少していますが、わが国ではまだ改善に至りません。産婦人科などでも呼びかけていますが、より広く啓発する必要があります。

●血糖値を上げない食べ方
若い頃は、代謝も活発に働き、体の筋肉も維持され、血糖値を気にすることはありませんでした。臓器の疲弊、筋肉量の減少により血糖値が下がりにくくなります。
生活習慣病のひとつ糖尿病は、血糖値を上げない食事が大切。患者さんも予備軍の方も食事方法を工夫してみましょう。ポイントは食べる順番です。最初に野菜料理をたっぷり、そして肉や魚などのタンパク質、ご飯やパンなど血糖値を上げる糖質は最後に食べます。手軽な方法ですが、血糖値を上げにくくするには効果的です。近年、健康のための糖質制限が注目を集め、糖質制限を徹底した「ケトン食」も食事療法として実践されるようになりました。

度が上昇し、副作用が出ることも。「コップ1杯の水で飲みましょう」といわれるのも、のどや食道などに引かかることを防ぎ、吸収を良くするため。分からないことは自己判断せず、医師や薬剤師に確認しましょう。

●おくすり手帳を活用しましょう
皆さんは「お薬手帳」をお持ちでしょうか。処方された薬の内容を記録できる手帳で、薬局ではシールなどで記録をお渡しすることもあります。この手帳があれば、医師や薬剤師が薬の重複や相互作用などをチェックできますし、災害や救急などの緊急時に正確な情報を伝えることができます。入院時にも手帳を持参するとよいでしょう。例えば血液を固まりにくくする薬を飲んで



「お薬手帳」は1人1冊に情報をまとめ、通院だけでなく旅先にも持参すると安心です

●食品の表示分類

	食品		
	特定保健食品	栄養機能食品	機能性表示食品
認定方式	国による個別許可(審査)	自己認証(届出不要)	事前届出制
対象成分	体内での働き 安全性 効用・効果	ビタミン:13種類 ミネラル:6種類 脂 肪 酸:1種類	体の中で働く仕組みが明らかにされている成分(栄養成分を除く)
可能な機能性表示	健康増進 疾病の低減	栄養成分 機能の表示 (国が定める定型文)	健康の維持、増進に役立つ、適する趣旨を表示(疾病リスク低減に資する趣旨は除く)
	例:糖の吸収を穏やかにします	例:カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です	例:EPA・DHA 血中中性脂肪の上昇を抑える報告がされている



当院の食事栄養基準
ポケット版(2017年度版)

これらは医師や栄養士の管理下で行うことで効果を上げるもの。自己流で行うと健康を損なう恐れがあります。全ての人にとって基本となるのはバランスのとれた食事。自分にはどんな食事が最適か、関心を持つようになりましょう。その上で医師や栄養士と相談しながら、今の食習慣で過不足している栄養素を「取り過ぎは減らし」と「不足しているものは補う」ことが健康食につながります。

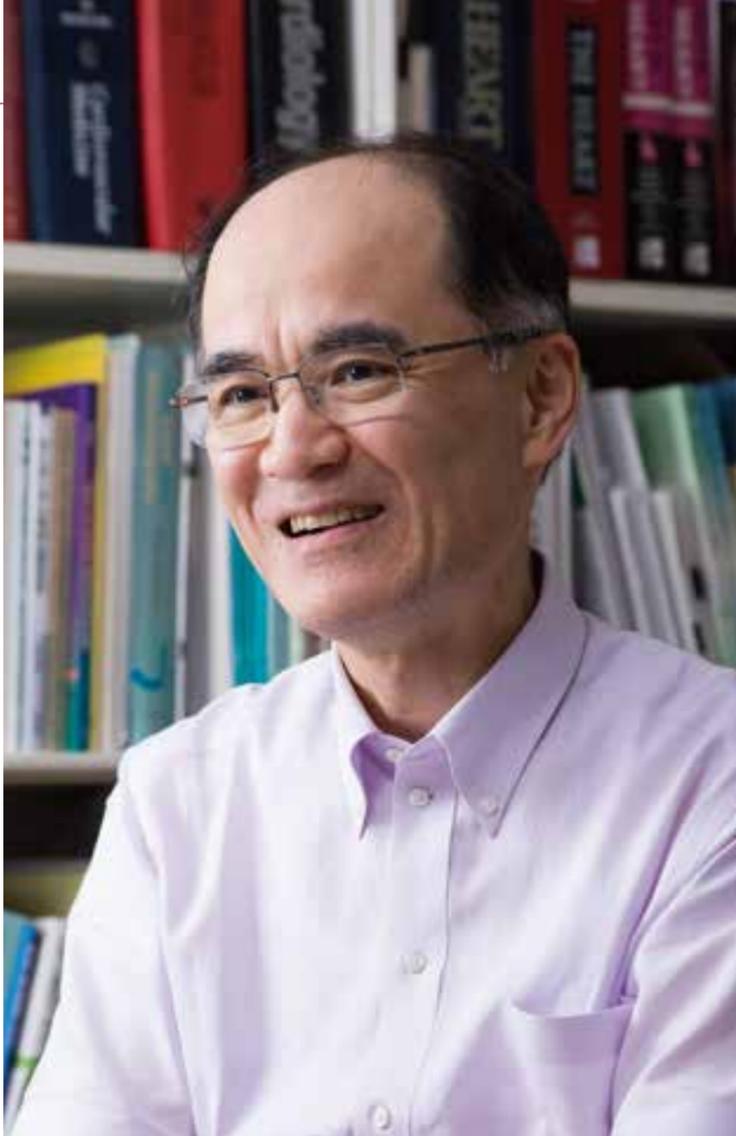


いる場合は、手術前に医師の指示で服薬を中止して頂くことがあります。手帳には、手術や検査に影響を及ぼす薬の有無など大切な情報が記載されています。
また生活習慣病や認知症などは家族の協力が不可欠。ぜひ服薬のサポートをお願いしたいと思います。薬の管理ボックスを作って飲み忘れを防ぐ、声を掛けるなどのひと手間が家族の健康を守ります。

家族も学んでほしい「心筋梗塞」。

心筋梗塞の原因、発症・再発の予防、緊急のホットライン

突然死のリスクが大きい心筋梗塞や狭心症。その発症の予防ならびに再発の予防において大切なのは、患者ご本人とご家族が病状を理解し、生活習慣の改善に手を携えて取り組むことです。本院には、緊急のサインにいつでも対応する「胸痛ホットライン」があることも、ぜひ覚えておいてください。



【プロフィール】
1984年 金沢大学医学部卒業
1988年 金沢大学大学院医学研究科内科学修了
1994年 金沢大学医学部助手
1999年 金沢大学医学部講師、金沢医科大学講師
2002年～2003年 タフツ大学留学
2004年 金沢医科大学教授

金沢医科大学
循環器内科学教授(講座主任)
循環器内科科長
かじなみ こうじ
梶波 康二

近年、悪性新生物(がん)、心疾患、肺炎、脳血管疾患が日本における死因の上位を占めています。心疾患ががんとは決定的に異なるところは、心疾患では繰り返し発症することが少なくないことです。しかも、症例の大半が後遺症を残し、生活の質は著しく損なわれます。

自覚症状のない動脈硬化が
招く深刻な心疾患

狭心症や心筋梗塞は、心筋に酸素と栄養を運ぶ冠動脈が狭窄して血液量が減る、または閉塞して組織が壊死してしまう虚血性心疾患です。その主因は動脈硬化です(心筋梗塞にいたっては98%)。動脈硬化は、動脈の内壁が肥厚し、硬化することにより本来の構造が壊れる病変をいいます。動脈の内膜に、LDLコレステロールなどの脂質が貯まるとプラーク(隆起)が生じ、プラークは増大すると動脈の内腔を狭めて血液を流れにくくします。さらに、プラークが破れると血栓ができて内腔を塞

ぎ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすのです。動脈硬化の危険因子は、高コレステロール血症、高血圧、高血糖、喫煙です。ほか、加齢、性差(男性のほうが動脈硬化が進みやすい)、遺伝的要因も関与しています。

心筋梗塞の課題は 一に予防、二に予防

心筋梗塞に対しては、一次予防⇨発症の予防、二次予防⇨再発の予防が重要となります。基本は食事や運動などの生活習慣の改善であり、状況によってはLDLコレステロール値を下げる薬剤などを使います。二次予防では、生活習慣の改善と薬物療法を行い、その効果を確かめるために血管や心臓のECG検査、CT検査などを要します。心筋梗塞の1

ける必要があり、同時に、ご家族の方にも心筋梗塞の症状について正しく理解していただきたいと思えます。なによりも、再発への不安にさいなまれる患者さんを温かく支えられるのは、ご家族にほかなりません。食生活をはじめとする生活習慣の改善にはご家族のサポートが不可欠です。

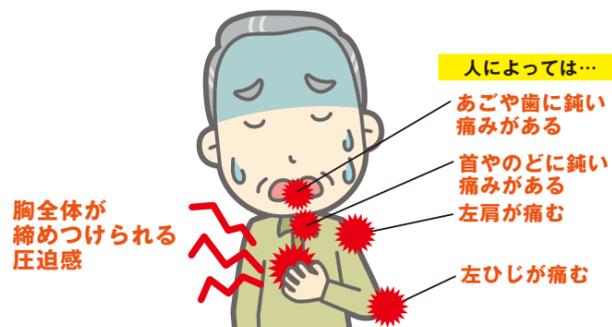
また、二次予防には、運動療法を中心とする心臓リハビリテーションが有効です。心臓に負担をかけまいと怯えるあまり、行動や生活の枠を狭めてしまうのは良くありません。各自の病状に応じて適切な運動を取り入れることが予防効果を高める上で必要です。

心臓のSOSに伝える、 胸痛ホットライン

心筋が衰えると心臓のポンプ機能が低下することにより、息苦しい、顔色が悪い、疲れやすいなどの症状が現れます。心筋梗塞の前兆としては、心臓あたりの痛みだけでなく、左肩、背中、奥歯など胸以外の部位にも痛みを覚えることがあります(下図参照)。

本院の心臓血管センターでは「胸痛ホットライン」を開設しました。

心筋梗塞の前兆



心臓血管センター「胸痛ホットライン」

平日9時～17時、土曜9時～12時 ☎076-218-8163
夜間および休日 ☎076-286-3511代(PHS)8600

されるには、一次や二次の患者さんが相応の施設で受診するよう、啓発と施設の整備とが強く望まれます。一方、どんな場合に救急車を要請すべきかを下図に示します（成人の場合）。このほか、意識障害、けいれんが続く、冷や汗が出るほど強い吐き気があるなども緊急の症状にあたります。

救急車が到着したら、以下のことを伝えます。

- ◆体調が悪くなった状況
- ◆救急隊が到着するまでの状態の変化
- ◆行った応急手当の内容
- ◆持病、かかりつけ医、普段飲んでいる薬など本人に関する情報（お薬手帳など）

高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙などのリスク因子を持つ高齢者は、脳卒中や心筋梗塞など心血管系疾患の「サイン」に要注意です。例えば脳梗塞では、意識障害、言語障害、半身麻痺、半盲、複視などの兆候が出た場合、ただちに救急車を要請してください。これらの病気はある瞬間から突然はじまるのが特徴です。

また、石川県でも来年初からドクターヘリの運用が始まります。県下救急医療の拡充につながることを期待されます。



幼児の熱性けいれん：まずは落ち着いて

小児救急で最も多いのは熱性けいれんです。子どもが突然けいれんを起こせばお母さんが混乱するのは無理のないことかもしれません。しかし救急車搬送されても、収まって帰宅するケースが大半です。5分未満のけいれんで収まった場合は通常の受診でよいでしょう。救急車を呼ぶべきかどうか迷う場合、小児救急電話相談#8000にダイヤルすれば、どう対応すべきかを指示してくれます。

成人の場合も、救急車を要請するか迷ったら#7119にダイヤルを。適切なアドバイスが受けられます。



金沢医科大学 救急医学教授(講座主任)
救急医療センター部長

わとう ゆきひろ
和藤 幸弘

【プロフィール】

1983年 鳥取大学医学部卒業

1990年～日米医学医療交流財団北米研修生として米国ピッツバーグ大学にて災害医学、危機管理学を学ぶ

1992年 トルコ共和国エルジンジャン地震に米国チームとして派遣

1999年 JICAよりトルコ共和国に地震対策専門家として派遣

2004年 金沢医科大学救命医療センター長、救命救急科長

2006年 金沢医科大学病院教授(救命救急科)

2012年 日本集団災害医学会会長

2013年 金沢医科大学救急医学講座主任教授

家族のこんなSOSは即、救急車！

コラム
Column

三次救急医療機関に緊急性のない人が駆け込むケースが増え、救急医療の疲弊が問題となっています。一方、救急車を要請すべきなのに遠慮してしまうというケースもあります。脳卒中や心筋梗塞をはじめとする、一分一秒を争う疾患の兆候を、ご家族は見のがさないように！

救急医療は三段階受け入れ態勢

日本の救急医療は1976年、3段階に分類された受け入れ体制の整備が始まりました。一次救急は投薬、外来処置で帰宅できる軽症患者が対象で休日夜間急患診療所（地方では人口5万人につき1カ所）が担当、二次救急は入院が必要な中等症患者が対象で中規模病院の輪番制で対応、三次救急は特殊な治療や高度に専門的治療を要する患者が対象で救命救急センターや特定機能病院が担当となっています。

特定機能病院である本院の救命救急科では医師4～5名体制を整え、年間2300例の救急車を受け入れています。石川県は救急医療体制が不十分なため（例えば休日夜間急患診療所が未整備）、県民は「どこに行けばよいかわからない」「適切な施設は遠すぎる」などの理由から、緊急性がなくても三次救急医療機関にかかる傾向があります。

家族で知っておきたいSOSのサイン

三次救急医療機関の使命は生死の境目にある人を救うことにあり、そうした機能が保持

突然のこんな症状のときは **すく119番!!**

頭	◆突然の激しい頭痛や高熱 ◆立ってられないほど急にふらつく
胸や背中	◆突然の激痛 ◆急な息切れ、呼吸困難 ◆胸の中央が締め付けられる・圧迫されるような痛みが2～3分続く ◆痛む場所が移動する
顔	◆顔半分がこわばる、しびれる ◆笑うと顔や口の片側がゆがむ ◆言葉がうまく話せない ◆視野が狭くなる(同名性半盲) ◆突然周りが二重に見える(複視) ◆明らかに顔色が悪い
手足	◆突然のしびれ ◆突然、片方の手足に力が入らなくなる
腹	◆突然の激痛や激しい腹痛が続く ◆吐血 ◆血便や真っ黒い便

「こころの病気」、
ストレスと上手につきあおう。

心の病気は体の病気同様、誰もがかりうるもの。多くの場合、早めに対応すれば回復も早くなります。川崎教授に、心の病気の初期サインや対処法などを伺いました。



金沢医科大学
精神神経科学教授(講座主任)
神経科精神科科長
かわさき やすひろ
川崎 康弘

【プロフィール】
金沢医科大学卒業
2007年 富山大学附属病院講師
2010年 金沢医科大学医学部教授
専門分野 神経精神医学、認知神経科学、精神腫瘍学

ストレスを受け続けると
「うつ」や「不安」の原因に

社会が多様化・高度化し、何かとストレスが溜まりやすいこの時代。かつては精神科にいらつしやる患者さんは、入院や投薬が必要な重症の方が大半でしたが、最近はカウンセリングだけで回復される軽度の方もよく来院されるようになっていきます。

バンジージャンプのような瞬時のストレスであれば、生活に活を入れる効果もあるのですが、強いストレスを常時感じる状態が続くと、心は不調をきたすようになります。ストレスの原因はさまざま、代表例をあげるなら、学校を卒業して社会に出たけれどうまく適応できない場合や、バリバリ働いてきたスーパーマンが管理職に就き、部下の出来の悪さにやきもきする場合など。主婦ならば、家族の問題や近所づきあいの悩みが多いでしょうか。こんなときによく見られるのが「うつ」。眠れない、食欲がない、仕事ができないといった症状が現れます。

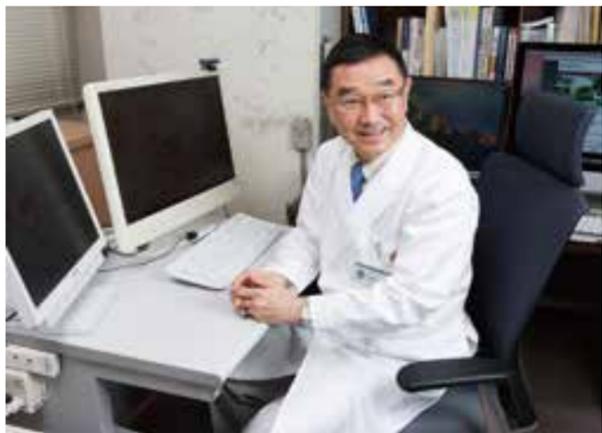
度に体を動かし、休息を十分取る。趣味を持ち、親しい人と楽しい時間を過ごす。つらいときは誰かに話を聞いてもらう…。ストレスと上手につきあうコツを身につけて予防に努めたいものです。

若年層のこころの問題は
「こころのリスク外来」へ

ときにはそれが「不安」という形で起こることもあります。動悸、冷や汗、肩こり、目まい…。体の不調を訴えて来院されるのですが、検査してもどこも悪くない。精神科のカウンセリングで「なるほど」と納得して帰られる方も沢山いらつしやいます。みなさんに共通しているのは、責任感が強く、他人に助けを求められないことや、完璧主義者で諦めることができないこと。頑張りすぎの人や自分に厳しすぎる人がストレスをため込みやすいですね。

若年層については、不登校やひきこもりなどがずっと社会的問題となっています。これらは病気というよりも人間関係をうまく構築できないことが原因の場合が多く、他人からどう見られるかを気にしすぎる人に起こりがちです。どれだけ社会が発達しても脳の発達速度は変わらないので、10代の初め頃は他人がどう考えているかを推し量る力がありま

せん。問題解決には周囲の環境を調整することが



とにかく心の病気は早期の対応が大事。チェックリストを別欄で示しましたが、自分でおかしいと思ったり、周囲の人がいつもと違うと感じたら、すぐ専門家に相談しましょう。「石川県こころの健康センター」や各自治体の心の電話相談、保健所などが対応してくれます。また、日頃からストレスをためないように心がけるのも大切。適

一人で悩まず気軽に相談、
ストレスをためない生活を

重要ですから、早めに学校や専門機関と相談することを勧めます。先日も、ひきこもつて約20年という青年を診ましたが、家族が優しくして対応が遅れる事例もあります。金沢医科大学病院では思春期・青年期を対象とした「オアシス(こころのリスク外来)」を開設していますのでぜひご利用ください。また、高齢者の認知症などもできるだけ早く専門家に相談するといいでしょ。患者さんのプライドを尊重して上手に対応すると情緒も安定してきます。周囲の人が病気についてよく知ることも大切ですね。

心の病気の初期サイン

※厚生労働省「みんなのメンタルヘルス」総合サイトより抜粋

自覚する変化

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのに元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める

周囲の人が気づく変化

- 服装が乱れてきた
- 急にやせた、太った
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなった
- 一人になりたがる
- 不満、トラブルが増えた
- 独り言が増えた
- 他人の視線を気にするようになった
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりしていることが多い
- ミスや物忘れが多い
- 体に不自然な傷がある



特集4
アレルギー疾患

乳児期のスキンケアで「アレルギー疾患」を予防。

最新の研究によって、乳児期からのスキンケアがアトピー性皮膚炎の発症を防ぐことが分かってきました。食物アレルギーや喘息などのアレルギー疾患はアトピー性皮膚炎から始まるケースが多く、乳児期の保湿ケアの重要性が注目されています。



金沢医科大学
小児科学助教

きったか ゆうこ
橋高 祐子

【プロフィール】

2009年 金沢医科大学卒業
2012年 金沢医科大学小児科入局
日本小児科学会 小児科専門医
専門分野 小児アレルギー性疾患

ら保湿剤を毎日塗るグループ、塗らないグループに分けて調べたところ、保湿剤を毎日塗ったグループのアトピー性皮膚炎発症率が3割以上低かったのです。この結果から、乳児期からの正しいスキンケアの重要性が分かります。

きめ細かい泡と
たっぷり保湿がポイント

赤ちゃんの肌を守るために、正しいスキンケアの方法を知っていただきたいです。まずは洗い方。肌の汚れを落とすために、きめの細かいしっかりとした泡を作りましょう。今回は、ビニール袋を使って簡単に泡を作る方法をご紹介します。袋に少量の水と液体石鹸を入れ、空気を吹き込んでふくらませます。袋を数秒間振れば、すくつても落ちないしっかりとした泡を作ることができます。この泡で、首や手首などのしわの方向に沿って優しく洗ってください。石鹸は弱酸性のものをおすすめします。

お風呂から上がった後保湿剤を塗ります。保湿剤はベビークリームやベビーローション、ワセリンなど、添加物が入っていないものであれば何でも構いません。保湿剤を塗る時は湿疹にすり込むのではなく、おおうように厚めに塗ります。目安としては、チューブタイプであれば大人の人差し指の第二関節部分に乘る量で、大人の両手のひらの面積分を塗ることが

できます。ティッシュペーパーが貼り付く程度が適量です。ベタベタとした感触が気になるようであれば、夜はクリームタイプ、朝はさらりとしたローションタイプと使い分けると良いでしょう。

皮膚バリア機能を保ち
アレルギーマーチを予防

アナフィラキシーとよばれる重篤な症状を引き起こすこともある食物アレルギー。この食物アレルギー発症には、アトピー性皮膚炎がひとつの要因となっています。アトピー性皮膚炎で皮膚のバリア機能が低下しているところにアレルゲンが接触することで異物を排除するための抗体がつけられ、食物アレルギーを発症するのです。

アレルギーには、こうした食物アレルギーや喘息、アレルギー性鼻炎などさまざまな疾患があります。それらを次々に発症することをアレルギーマーチとよびますが、実はアトピー性皮膚炎が入口であることが多いのです。言い換えれば、アトピー性皮膚炎の発症を予防することで、その後アレルギーマーチに陥るリスクが下がると考えられます。だからこそ、乳児期の正しいスキンケアで皮膚のバリア機能を保つ重要性を、もっと広く啓発する必要があると考えています。当院の小児科には石川県内で唯一「アレルギーの専門知識を持つ「小児アレルギーエデュケーター」

乳児への保湿ケアで
アトピー発症率が減少

赤ちゃんが生後1ヶ月を過ぎる頃、顔などにブツブツとした湿疹が現れることがあります。これは乳児湿疹とよばれるもので、3〜4ヶ月を過ぎる頃にはおさまることが多いものです。しかしこうした湿疹が3ヶ月以上慢性的に続くものはアトピー性皮膚炎とよび、顔だけでなく体、特にひじの裏や足首などにも湿疹がみられるのが特徴です。

アトピー性皮膚炎の発症には環境や遺伝などさまざまな要因が複合的に関わっており、アレルギー疾患の家族歴がある場合は発症リスクが高まるといわれています。

アトピー性皮膚炎の発症を予防するためには、どんな方法があるのでしょうか。最新の研究では、乳児期のスキンケアによってアトピー性皮膚炎の発症リスクを下げられることが明らかになっています。アレルギーの家族歴があるハイリスク児を、生後早期か

の資格を持つ看護師が在籍しています。スキンケア指導やアドバイスなどを行い、アレルギーでお悩みのお子さん、保護者をサポートしています。

●肌に優しいもっちり泡の作り方



ビニール袋に少量の水と液体石鹸をワンブッシュ入れます。ペットボトルでも良いですが、袋の方が早く泡立ちます。



ビニール袋に息を吹き込み、口を閉じて手首のスナップをきかせながら素早く振ります。袋の中が泡でいっぱい。



泡をすくった手を逆さまにしても落ちない弾力性が目安。たっぷりの泡で優しく汚れを落とすことが肌ケアの基本です。



「咳エチケット」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。咳やくしゃみをする時はティッシュやマスクで口を覆って飛沫の飛散を防ぎましょうということなのですが、実はそれだけでは不十分で、咳の後は手に付着したウイルスをきれいに洗い流すことが大切です。

手洗いには2つの方法があります。ひとつは流水と石鹸を使う方法。もうひとつは手指消毒薬を使う方法です。そしてこれらを併用すること

手を介して感染する接触感染などがあります。ここでカギとなるのが「手」。ウイルスや細菌は目に見えませんが、手が汚染されていることに気付かず手でものを食べたり、無意識に目などを触ることでウイルスが体内に侵入するケースが多いのです。

公衆トイレやバスの吊革、手すりなど、私たちが手を触れるあらゆる環境にウイルスや細菌が存在します。それを体内に入れない、家庭に持ち込まないために重要なことは、なんといつても手洗いです。家に帰ったらまず手洗い。外出先でもこまめに手洗い。こうすることで確実に感染のリスクを減らすことができます。

耐性菌を生み出さないために患者ができること

風邪を引いて病院に行くと、抗生物質を処方された経験はありませんか。感染症を引き起こすのはウイルスや細菌などの病原体です。抗生物質は細菌感染症には有効ですがウイルスには効きません。本来は必要がないウイルス感染症にも抗生物質が処方され、患者さんもそれを希望するケースがかなり多くみられます。適切な使い方をしないために近年問題となっているのが、抗生物質が効かない「耐性菌」

で、より確実に手に付着したウイルスや細菌を減らすことができます。注意したいのはその順番。消毒薬は汚れがついていると十分な効果が得られませんから、手洗いで汚れを落とす後に使うようにしましょう。ノロウイルスにはアルコール消毒が効かないといわれますが、手洗いによってウイルス量を減らすことでアルコール消毒薬の効果は十分に期待できます。

インフルエンザに関しては、ワクチン接種が有効です。ワクチンを打ったのに感染したという話を聞きますが、確かに感染を完全に防ぐことはできません。しかし重症化を防ぐことはできます。合併症を起こすなど重症化するケースが多い高齢者や乳幼児は、ぜひワクチンを接種しましょう。さらに家族も接種することで、よりリスクを減らすことができます。



【プロフィール】
 1986年 名古屋大学医学部卒業
 2002年 京都大学医学部附属病院検査部講師、検査部副部長
 2004年 京都大学大学院医学研究科臨床病態検査医学助教授
 2010年 金沢医科大学臨床感染症学講座・感染症科教授
 2011年 金沢医科大学病院中央臨床検査部長兼務、現在に至る

金沢医科大学 臨床感染症学教授(講座主任) 感染症科科長
 飯沼 由嗣

特集5 感染症

「感染リスク」を減らす、正しい知識と対策。

ウイルスや細菌など病原性の微生物が体内に侵入することで、さまざまな症状を引き起こす感染症。家族の健康を守るためには感染予防の方法を知り、外から病原体を持ち込まないこと、家庭内での感染を防ぐことが大切です。

インフルエンザや胃腸炎 冬に流行する身近な感染症

私たちの身の回りには、さまざまな細菌やウイルスが存在しています。冬になると流行するのがインフルエンザや胃腸炎。インフルエンザはインフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器感染症で、冬季は感冒との鑑別が難しいため医療機関では検査を行い、抗ウイルス薬を処方するのが一般的です。

冬に流行する胃腸炎の大部分はノロウイルスです。ノロウイルスは食品から感染するイメージがありますが、実際はヒトからヒトへの感染が多いですね。ノロウイルスは体外に出ても環境中でしぶとく生き残り、わずかな量で感染するため、簡単に流行が広がります。

感染を防ぐためには こまめな手洗いが有効

感染経路としては、くしゃみや咳で飛び散った飛沫を別の人が吸い込む飛沫感染のほか、汚染物に触れた

の出現です。

国でも取り組みが進められており、つい先日厚生労働省から軽い風邪や下痢などへの投与を控えるようにという手引書が出されました。医師は抗生物質が必要か不要かをしっかり見極め、患者に分かりやすく説明すること、患者は不要な抗生物質の処方を受けないなど、双方の意識改革が必要だと考えます。

かかったかな?と思ったら 周りの人のために咳エチケットを

咳やくしゃみが出る時は… ティッシュで口と鼻を覆いましょう

咳やくしゃみがひどいときは… マスクを着用しましょう

咳やくしゃみの後は… 石けんでよく手を洗うか アルコールで手指を消毒しましょう

O&A

- Q事前登録は必要ですか
A当日登録もOKですが、事前登録があればスムーズに対応できます。
- Q預けたい時はどうすればよいですか？
Aかかりつけ医に医師連絡票を記入していただき、8～18時に電話で申し込んで下さい。空きがあれば当日の入室も可能です。
- Q年齢制限はありますか？
A生後6カ月～小学3年生までお預かりします。
- Q保育時間と料金を教えてください。
A保育時間は月～金曜の8～18時で、延長保育は行っておりません。料金は2100円(税込、昼食・おやつ代含む)です。
- Qおたふくかぜや水痘などの伝染性疾患でも預かってもらえますか？
A流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、麻疹以外はお預かりします。入室時のお子さんの状態によっては、お預かりできない場合もあります。
- Qインフルエンザの場合でも利用できますか？
Aはい。インフルエンザA型・B型に分けて個別対応をしています。

金沢医科大学病院
病児保育室すまいる
☎076-218-8059(直通)
受付時間 8:00～18:00

施設内には集団保育室と3つの隔離室があり、隔

名の子4名が常駐し、お子さん一人ひとりに合わせた個別対応をしています。食事は金沢医科大学病院栄養部で調理して提供しており、年齢や症状に応じて、例えばお粥の柔らかさや食材の内容、離乳食、アレルギーなどにもきめ細かく対応します。温かくておいしい食事は、病気のお子さんにとって大切なもの。食事やおやつの時間を安心して楽しめるよう、私たちが工夫を凝らします。

スタッフが日頃から病気や看護についての専門的知識を深める努力を続けており、保育士2名が「認定病児保育専門士」の資格を取得するなど、より質の高い病児保育を目指しています。それはお子さんのケアはもちろんのこと、保護者とのコミュニケーションを通じて家庭での育児や看護をサポートするため

個々の病状に応じた設備や食事に対応

し、病気のお子さんはもちろん、保護者の皆さんにも笑顔で帰ってもらいたいとの思いを込めて「すまいる」と名付けました。

離室ではノロウイルスなどの感染性胃腸炎、水痘、おたふくかぜ、RSウイルスなどの伝染性疾患のお子さんをお預かりしています。これらの隔離室には専用の入口が設けられ、陰圧管理と消毒の徹底など病棟と同様の対策がとられています。

親の不安に寄り添い
安心と笑顔を提供したい



金沢医科大学病院
病児保育室すまいる 保育士主任
ばんしょう みつこ
番匠 美津子
【プロフィール】
金沢医科大学病院 院内保育園にて29年勤務
2010年 病児保育室すまいる開室
2015年 認定病児保育専門士取得

もあるのです。都市部では取り組みが進んでいる病児保育ですが、石川県ではまだ認知度が低いと感じますね。それは三世帯同居が多い土地柄ということもありますが、「病気の子を預けて働くなんで」「慣れない場所に預けるのは不慣れ」といった意識が根強いことも理由だと思われれます。当施設を初めて利用される保護者の多くが表情にそうした不安を浮かべていますが、実際に利用すると専門的なケアや整った設備、家庭的な環境に安心・納得し、「お任せしてよかった」との声を多くいただきます。お子さんの保育や看護だけでなく、仕事と育児の両立に悩む保護者の心に寄り添うことも、病児保育の重要な役割だと考えています。

帰り際に「明日もここに来たい！」と言ってくれるお子さん。仕事を頑張ってきたお父さんやお母さんが、その様子を見て浮かべるほっとした笑顔。病児保育はいつでも、働くお父さん、お母さんの味方です。

コラム
病児保育室
すまいる

子育てしながら働く親を
サポートする病児保育

子どもが病気になった時、仕事を持つ親は悩みます。「これ以上仕事を休めない...」。そんな親たちを支えるのが病児保育です。保育士と看護師が常駐する「病児保育室すまいる」では安心して預けられる施設と環境を整え、子ども一人ひとりに寄り添うきめ細やかなケアで、働くお父さん、お母さんを支えています。

どうする？子どもの急病
働く親が直面する壁

子どもはよく体調を崩します。急に子どもが病気になった時、どのように対応しますか？保育園や学校に行くことはできないけれど、休みをとりづらい。頼る人もいない。働く親がぶつかる壁です。そんな時にはぜひ病児保育を利用してほしいと思います。病児保育とは、入院するほどではないけれど一般的な保育施設や学校で過ごすには病状が回復していないお子さんを預かる制度です。

「病児保育室すまいる」は、内灘町の補助金受託事業として2010年に開室しました。内灘町、津幡町、かほく市にお住まいの方、またはお勤めの方が利用できます。開室以前はこの地域に病児保育施設はなく、皆さんは育児と仕事の両立に大変苦労されていたようです。そうした背景から当施設が誕生



↑金沢医科大学病院の病院2号棟に併設されている→伝染性疾患の子どもが過ごす隔離室。スタッフはガウンを着けて看護・保育を行うなど対策も万全だ



元気で長生きするために 定期的に人間ドックを！

年々人気が高まるばかりの金沢医科大学病院健康管理センターの人間ドック。担当の浅地孝能教授に、なぜ今人間ドックが必要とされるのかを伺いました。

健康寿命を伸ばすには
正確な状況把握が重要

世界一の長寿国、日本。ひと昔前は何歳まで生きるかに心が向いていましたが、現在はただ長生きするのではなく、健康寿命、つまり、いかに元気で暮らせるかが重視されるようになってきました。そのためには日頃から自分の健康状態をチェックし、病気の早期発見・早期治療に努めることが大切です。健康意識の高まりとともに人間ドックの受診者が年々増えています。

健康チェックは一般健診や特定健診でも行えますが、健診と人間ドックでは検査の項目や内容に大きな違いがあります。肝臓を例に取れば、健診での検査は3項目ほど。それに比べて人間ドックでは、腫瘍マーカーや肝炎ウイルス検査など項目が幾つもの増え、より広く深く調べられます。すい臓や肝臓の腫瘍発見に役立つ腹部超音波検査なども、人間ドックにあっても健診ではほとんど見かけません。人間ドックで得られる詳細な情報は、病気の早期発見はもちろんのこと、生活習慣を見直し、病気を未然に防ぐことにも大きな効果を発揮します。

各自のニーズに対応する
多彩なプランを用意

金沢医科大学病院健康管理センターでは、さまざまな人間ドックコースをご用意しています。手軽に利用できる日帰りコースでは、胃内視鏡や腫瘍マーカーなどの基本的検査を1日で実施。1

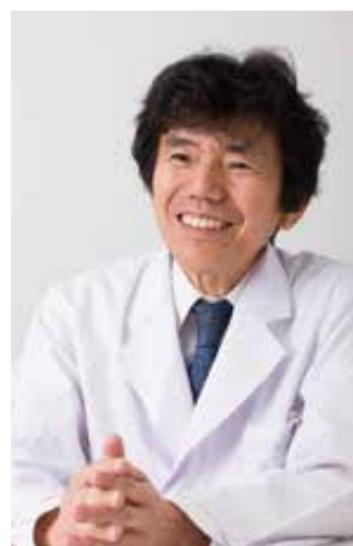


受診当日に結果がほぼ揃うので、その日の内に担当医が詳細な結果説明を行います



泊2日の宿泊コースであれば検査項目がさらに充実し、体の負担も軽減されます。宿泊コースであれば睡眠時無呼吸検査などもオプションで組み込めますし、脳卒中の早期発見に役立つ「脳ドックコース」、PET-CTを用いた「がん早期発見コース」などの同時利用も可能です。

当センターは、金沢医科大学病院3号棟の7・8階。日本海と河北潟の両方が見渡せる絶好のロケーションにあります。宿泊用個室は、本年度



金沢医科大学病院
健康管理センター臨床教授
健康管理センター部長

あさじ たかよし
浅地 孝能

【プロフィール】

1981年 防衛医科大学卒業
1981年 自衛隊中央病院勤務、防衛医科大学附属病院勤務
1983年 航空自衛隊小松基地衛生隊医務官
1985年 金沢医科大学循環器内科助手
2005年 金沢医科大学助教授
2015年 金沢医科大学病院健康管理センター臨床教授

日本循環器病学会、日本心不全学会、日本心血管内分代謝学会、日本内科学会

金沢医科大の人間ドックの紹介



病院3号棟7階にある健康管理センター受付。予約は電話のほか、金沢医科大学病院ホームページ内「人間ドックのご案内」からも申し込みます

日帰りコース

基本的な検査内容で、現在の健康状態のチェックやがん・生活習慣病などの早期発見に役立つコースです。

宿泊コース(1泊2日あるいは2泊3日)

日帰りコースより充実した検査項目を無理なく「ゆったりと」まわるコースです。

脳ドックコース

脳卒中の原因である脳血管疾患(脳動脈瘤など)や頸部血管の異常の早期発見に役立つコースです。

肺がんコース

肺がんをご心配される方、とくに長い間喫煙されておられる方にお勧めのコースです。

がん早期発見コース

PET-CT検査を用いて、がんの早期発見を目指したコースです。

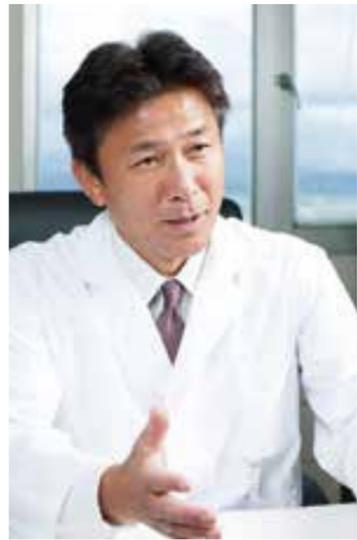
大病院ならではの
安心感と質の高さ

当センターの最大の特徴は、質の高い検査体制を整備していること。先端の機器を導入し、経験豊富なエキスパートが担当。厳正なチェック体制の下で高精度の診断を行っているのは大病院ならではのと言えます。

で全室のリニューアルが完了。広々とホテルのように快適な環境でリラクゼーションできると皆様にご好評をいただいています。市町によっては人間ドック費用の一部助成も行われているので、ぜひご利用になるといいでしょう。

また、専門医による診察や検査当日の結果説明がコースに組み込まれていること、さらには保健師・栄養士などの専門スタッフが丁寧に生活指導を行う点なども当センターの特徴です。リピーターが大変多いのも、こうした内容にご満足いただいているからではないでしょうか。

ドックの受診者はおおむね50代以降が多いのですが、働き盛りの世代が病気で倒れてしまつては一大事です。ぜひ40歳ぐらいから、1年もしくは2年に1度の受診をお勧めします。当センターでは知識豊富なスタッフが受付業務にあたつていきますので、いつでもお気軽にご相談ください。元気で長生きするために、定期的に人間ドックをご利用いただきたいですね。



金沢医科大学
顎口腔外科学准教授
いしはし ひろあき
石橋 浩晃

【プロフィール】
1989年 九州大学歯学部卒業
2000年 九州大学大学院歯学研究院口腔顎顔面病態学講座 口腔顎顔面外科学 助手・助教
2009年 島根大学医学部歯科口腔外科学講座 准教授
2009年 ドイツ・フライブルク大学口腔顎顔面外科留学(客員教授)
2014年 金沢医科大学顎口腔外科学講座准教授

主な専門医資格/日本口腔外科学会 専門医・指導医、日本病理学会 口腔病理専門医・研修指導医

何よりも、かかりつけの歯科医院を持ち、気軽に相談できるつながりを持つておくことは、口の中の健康だけでなく体の健康を維持することにもなります。

年齢の方に多くみられます。口腔内には細菌が多く存在しており、それらが誤嚥によって肺に入り込むことで肺炎を起こします。口腔ケアを怠り口の中の細菌が増えると肺炎のリスクも高まります。そのため特に高齢者にとって、口の中を清潔に保つことは肺炎予防のために非常に大切なことです。

また歯周病との関連がよく知られているのが糖尿病です。糖尿病にはいくつかの合併症があり、その中のひとつが歯周病。糖尿病の患者さんは歯周病にかかりやすく、また重症化しやすいといわれています。さらに歯周病の炎症によって産生される物質が、血糖値を下げるインスリンの働きを妨げるため、糖尿病を悪化させることも分かっています。そのため歯周病の治療を行うことが糖尿病の症状改善にもつながるので

す。このように歯周病と糖尿病は相互に密接な関連性がありますが、糖尿病の患者さんが口の中のケアを意識することによるもうひとつのメリットは、食習慣の改善にあると私は考えています。食べたものを磨くことを習慣にすることで、タラタラと間食する機会は減るはず。「せっかくきれいに磨いたのに」と思えば、おやつに伸びる手も止まりますよね。

妊娠中の女性にとっても歯周病は大敵です。歯周病は低出生体重児出産や早産のリスクを高めることが明らかになっています。妊娠中はつわりなどで歯磨きしづらいこともありますが、体調をみながら工夫して口の中のケアをしていたらいいと思います。近年では妊婦さんを対象にした「マタニティ歯科外来」に取り組みする大学病院や歯科医院が多くみられるようになりまし

**身近なかかりつけを持ち
定期検診に通う利点**

歯周病と全身疾患の関係から、口の中の健康を保つことの重要性をお分かりいただけたと思います。歯科の定期検診は職場や学校で行っているから大丈夫だろうとお考えの方も多いかもしれませんが、こうした集団検診は歯科医院へと足を運ぶきっかけに過ぎません。大切なことは治療が終わった後も半年に1度程度、定期的に行う検診です。虫歯や歯周病の早期発見、早期治療ができるだけでなく、口の中のメンテナンスや正しい歯磨きの指導などメリットは数多くあります。

**多くの人が自覚なく
罹患している歯周病**

歯科の二大疾患は、う蝕すなわち虫歯と歯周病です。歯周病は、細菌が歯の周りで炎症を起こし、歯を支える骨を少しずつ溶かしてしまう炎症性の病気です。歯周病は軽度のものを含めれば日本人のほとんどが罹患しているといっても過言ではない非常に身近な病気ですが、一方で歯ブラシ一本でリスクを減らし、症状を改善できる病気でもあります。そのためには、歯科医院で定期的なメンテナンスを行うとともに正しい磨き方を指導してもらうことが大切です。

歯周病を放置すると、やがて歯が抜け落ちてしまうだけでなく、全身にさまざまな影響を及ぼすことが明らかになっています。それらのうち代表的な疾患をいくつか挙げてみましょう。

**歯周病が全身疾患に
深く関わっている**

歯周病が原因のひとつとなっているのが誤嚥性肺炎です。食べたものが食道ではなく気道に入ってしまうことを誤嚥とよび、特に飲み込みが不自由であったり、咳がうまく出せないといった高

体の健康は口腔ケアから

体の健康診断は毎年受けているけれど、歯科検診はほとんど受けないという方は多いのではないのでしょうか。歯周病と全身疾患には関連性があり、口腔ケアの重要性が注目を集めています。歯科の定期検診が大切な理由を知っておきましょう。

歯科検診の 重要性



石橋准教授は地域の歯科医院と連携し、口腔粘膜の細胞診による口腔がんの早期発見にも取り組んでいる

「カラダ大辞典」アーカイブス(放送一覧)

アーカイブスの見かたは右のページ参照

■平成27年度放送分

放送日	タイトル	氏名	所属	放送日	タイトル	氏名	所属
4/4	体に優しいがん治療 経鼻内視鏡治療	中村 正克 講師	消化器内科	10/3	見え方の良いレンズ 白内障 最新治療	佐々木 洋 教授	眼科
4/18	放置は失明の恐れ…緑内障 最新治療	久保 江理 教授	眼科	10/17	緊急時に備える医療 DMA Tの発展	和藤 幸弘 教授	救命救急科
5/2	新薬の登場 認知症 最新治療	大黒 正志 准教授	高齢医学科	10/31	狭頭症 早期発見のために	赤井 卓也 教授	脳神経外科
5/16	ホルモンが乱れる病気 副甲状腺機能亢進症	下出 祐造 講師	頭頸部・甲状腺外科	11/14	狭心症と心筋梗塞 女性を感じる自覚症状	赤尾 浩慶 准教授	循環器内科
5/30	慢性腎臓病と腎臓の健康	井村 淳子 医師	腎臓内科	11/28	口腔ガン 早期発見の取り組み	石橋 浩晃 准教授	歯科口腔科
6/13	激しいかゆみ! 疥癬(かいせん)とは?	藤井 俊樹 講師	皮膚科	12/12	頭頸部がん 声を残すか?残さないか?	辻 裕之 教授	頭頸部外科
6/27	腎臓移植 臓器提供への理解を!	松井 祐樹 医師	腎臓内科	12/26	体に優しい治療 内視鏡最新治療	伊藤 透 教授	内視鏡科
7/11	子どもの心を守るCLIMB	久村 和穂 講師	集学的がん治療センター	1/9	減感作療法	三輪 高喜 教授	耳鼻咽喉科
7/25	IgG4関連疾患とは	正木 康史 教授	血液・リウマチ膠原病科	1/23	慢性頭痛と危険な頭痛	富岳 亮 准教授	神経内科
8/8	フレイルを知り寝たきり予防	中橋 毅 教授	能登北部地域医療研究所	2/6	心不全 冬の注意点	若狭 稔 助教	循環器内科
8/22	骨頭壊死症とその治療	市塚 徹 准教授	整形外科	2/20	白癬の治療	竹田 公信 講師	皮膚科
9/5	奥能登に呼吸器疾患センター誕生	石崎 武志 教授	能登北部地域医療研究所	3/5	こころのリスク外来	川崎 康弘 教授	神経科精神科
9/19	多発性骨髄腫 最新治療	福島 俊洋 特任教授	血液・リウマチ膠原病科	3/19	がん治療と仕事の両立のために	久村 和穂 講師	腫瘍内科学

■平成28年度放送分

放送日	タイトル	氏名	所属	放送日	タイトル	氏名	所属
6/11	コグニサイズ	入谷 敦 講師	高齢医学科	11/12	胃がん 最新治療	安本 和生 教授	腫瘍内科
6/25	認知症を支える社会をつくる	川崎 康弘 教授	神経科精神科	11/26	眼瞼下垂症とは	柴田奈央子 医師	眼科
7/9	手術が必要な場合がある乳児の病気	河野 美幸 教授	小児外科	12/10	認知症予防のための食生活	入谷 敦 講師	高齢医学科
7/23	変形性股関節症 最新治療	兼氏 歩 教授	整形外科	12/24	健康につながるお酒の飲み方	土島 睦 教授	肝胆脾内科
8/6	多血症	福島 俊洋 教授	血液免疫内科	1/7	慢性中耳炎の外科治療	八尾 亨 講師	耳鼻咽喉科
8/20	あなみず地域医療塾	中橋 毅 教授	能登北部地域医療研究所	1/21	乳腺センター 誕生	野口 昌邦 教授	乳腺・内分泌外科
9/3	原発不明がん	元雄 良治 教授	腫瘍内科	2/4	高齢出産のリスク	笹川 寿之 教授	産科婦人科
9/17	がん免疫療法	下平 滋隆 教授	再生医療学	2/18	慢性甲状腺炎とは	中川 淳 准教授	糖尿病・内分泌内科
10/1	尿路結石 最新治療	森山 学 教授	氷見市民病院 泌尿器科	3/4	簡易検査で正しい治療を	赤澤 純代 准教授	総合診療センター
10/15	ニキビの最新治療	澤田 未央 助教	総合診療センター			藤本 由貴 助教	
10/29	肺がん 最新治療	浦本 秀隆 教授	呼吸器外科	3/18	虫垂炎の腹腔鏡治療	桑原 強 助教	小児外科

■平成29年度放送分

放送日	タイトル	氏名	所属	放送日	タイトル	氏名	所属
4/1	精神科リエゾンチーム	新田 佑輔 助教 橋本 玲子 臨床心理士 中井 有里 リエゾン精神看護専門看護師	神経科精神科	8/5	認知症センター誕生	入谷 敦 講師	高齢医学科
4/15	腎臓をいたわる食事	竹下 欣吾 管理栄養士	栄養部	8/19	小型肺がんの外科治療	本野 望 助教	呼吸器外科
4/29	高齢者の「暮らし」を守る	中橋 毅 教授	能登北部地域医療研究所	9/2	災害弱者 その命を守る	中井 寿雄 講師	看護学部 在宅看護学
5/13	禁煙のすすめ	浦本 秀隆 教授	呼吸器外科	9/16	医療塾で地域に光	中橋 毅 教授	能登北部地域医療研究所
5/27	運動のすすめ	中川 卓 先生	腎臓内科	9/30	リハビリテーションセンター	影近 謙治 教授	リハビリセンター
6/10	夏休みキッズ探検隊	我妻 孝則 臨床心理士	集学的医療センター	10/14	変形性膝関節症の治療	館 慶之 助教	整形外科
6/24	高齢者の熱中症対策	渡邊 啓介 医師	高齢医学科	10/28	子宮頸がん 予防と最新治療	笹川 寿之 教授	産科婦人科
7/8	漢方薬で不調を治療	澤田 未央 助教	総合診療センター	11/11	食物アレルギーのリスクを下げるスキンケア	橋高 祐子 助教	小児科
7/22	嗅覚障害の治療	三輪 高喜 教授	耳鼻咽喉科	11/25	下肢静脈瘤 最新外科治療	小畑 貴司 講師	氷見市民病院 胸部心臓血管外科
				12/9	高齢者の注意すべき感染症	飯沼 由嗣 教授	感染症科
				12/23	前立腺がんのロボット支援手術	宮澤 克人 教授	泌尿器科

■2015年発行 vol.13



■2016年発行 vol.14



金沢医科大学等の協力を経て、放送事業「カラダ大辞典」のクロスマガジンとして、健康情報雑誌「生命への畏敬」を年一回、発行しております。

石川県内の図書館等の公共施設に配布するとともに、公益財団法人橋勝会のホームページ上でもバックナンバーを公開し、幅広く地域住民の皆さまの健康知識の普及・啓発に努めます。

バックナンバーの見かた

①パソコン・スマートフォンで「橋勝会」と検索ください。

橋勝会

②「事業内容」よりご覧になりたいバックナンバーをクリックしてください。



カラダ大辞典

隔週土曜11時45分から放送中! ■放送/テレビ金沢(4ch)

放送終了後は、テレビ金沢「カラダ大辞典」ホームページ上でもパソコン、スマートフォンより閲覧可能な放送動画のアーカイブスとして公開し、幅広く地域住民の皆さまの健康知識の普及・啓発に努めます。アーカイブス一覧は公式ホームページもしくは次のページをご覧ください。

アーカイブスの見かた

①パソコン・スマートフォンで「カラダ大辞典」と検索ください。

カラダ大辞典

②画面中央の3つの項目「診療科別・ドクター別・放送一覧」のいずれかをクリックしてください。

③項目を選択してクリックすると動画がはじまります。



「カラダ大辞典」アーカイブス閲覧方法
テレビ金沢の番組ホームページで から閲覧できます。

主な事業

本法人は、石川県内の教育・医療機関の知的資源を活用して

①出版事業 ②放送事業 ③セミナー事業 ④研究助成事業 ⑤便宜供与事業などの公益事業を行っております。

①出版 健康情報雑誌「生命への畏敬」

②放送 テレビ金沢「カラダ大辞典」

金沢医科大学等の協力を経て、健康情報番組「カラダ大辞典」を隔週土曜日テレビ金沢より放送しております。

がんの治療や予防医学、健康管理等を主なテーマとし、地域医療や高度先進医療に関する最新情報も取り上げております。

「すこやか健康応援団」公益財団法人

橋勝会 活動報告