

いわせ ほっとニュース



レーザー治療の様子（阿武隈時報社 提供）

[公立岩瀬病院の基本理念]
患者さん中心の医療を実践し、
地域の皆さんに信頼される病院をめざします。



公立岩瀬病院

<http://www.iwase-hp.jp/>



YouTube公式チャンネル ▶

Contents

Dr's Cafe	02
健康教室	03
新任医師紹介	04
皮膚レーザー治療について	04
出産育児ナビ	05
在宅介護のポイント	05
健康運動	06



消化器内科科長
今 泉 博 道 医師



肝機能異常について

肝機能異常は健康診断で指摘されることが比較的多い異常です。飲酒、肥満による影響が多く、また、病状が進行しないと症状もないために二次検診を受けずに様子をみてしまう方もいると思われます。しかし、肝疾患を放置したことにより気づいたときには肝硬変、肝癌を発症してしまう場合もあります。

肝機能異常の原因としては以下の原因があります。

・ウイルス性肝炎

肝臓がウイルスに感染することで炎症が起こる疾患です。肝炎を引き起こすウイルスには主にA型、B型、C型、E型の4種類がありますが、B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルスの場合がほとんどです。B型肝炎は輸血や出産、性行為、C型肝炎は輸血や入れ墨によって感染します。投薬により加療が必要になります。

・アルコール性肝障害

長期間または過剰な飲酒をすることで肝臓に障害が起こる状態のことです。改善のためには禁酒や節酒が必要になる場合があります。

・非アルコール性脂肪性肝疾患

肝臓に脂肪が蓄積し肝障害を起こす疾患です。脂肪蓄積により肝臓に炎症を起こす場合は肝硬変への進行や、肝癌のリスクも上昇します。生活習慣病と合併する場合が多く、生活の見直しが必要になる場合があります。

・薬物性肝障害

薬の副作用によって肝臓に障害が起こる病態です。漢方薬や健康食品、サプリメントなどの病院で処方される薬以外でもおきる場合があり注意が必要です。

・自己免疫性肝炎

免疫の異常が関連して肝臓に障害が起こる疾患です。原因がはっきりしておらず、早期の診断にて治療または経過観察が望ましい疾患です。

ほかに悪性疾患、ウイルス感染などで肝機能異常を認める場合があります。当院ではまず、血液検査、腹部超音波検査で評価をします。血液検査結果はすべてそろうまで約2週間かかりますので空腹で初回受診いただき、再診で結果説明となります。

近年、C型肝炎の治療の進歩により内服により治癒が可能になりましたが、ウイルス性肝炎、自己免疫性肝炎は長期の経過観察が必要な肝疾患であります。また、生活習慣病による肝疾患が増加傾向であります。健康診断にて肝障害を指摘された場合は一度、原因の精査をおすすめします。



健康教室

No.4

免疫力を高める食事について

見えない敵と戦うには免疫力を高めておくことが重要です。日々の食事や生活の中で免疫力を高める習慣を取り入れて風邪やウイルスに負けない体を作りましょう。

3食バランスよく食べる

主食(ご飯、パン、麺など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など)
副菜(野菜、果物、きのこ、海藻、乳製品など)を揃える。

腸内環境を整える(免疫細胞の6~7割は腸に存在)

発酵食品(ヨーグルト、納豆、みそ、キムチなど)
食物繊維(きのこ、海藻など)、オリゴ糖などを摂取する。

免疫に関わる栄養素を積極的に摂る

たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など)
ビタミンA(緑黄色野菜、レバー、ウナギ、卵など)
ビタミンC(野菜、果物、いも類など)
ビタミンE(アーモンド、アボカド、南瓜、豆乳など)



特定の食材をたくさん食べれば免疫力が高まる訳ではなく、エネルギーが過剰になることもあります。様々な食材を食べることで多くの栄養素を摂取でき、免疫力を高める事につながります。また、睡眠不足や運動不足、過度なストレス、冷え症などは免疫力低下の原因になることもあるので注意しましょう。

知っていますか？低血糖のこと

みなさんは「低血糖」という言葉を知っていますか？血糖値は低ければ良いというものではなく、適正範囲があります。その範囲よりも血糖値が低くなることを低血糖と言います。特に糖尿病を治療中の方は注意しなければならないことです。

食事量が少ないと、激しい運動、薬の過量投与など、低血糖が起こる原因は様々です。症状には個人差がありますが、冷や汗、動悸、手足の震え、注意力の低下などがあります。低血糖症状が進むと昏睡状態から死に至る危険もあります。

低血糖に気が付いたらブドウ糖や砂糖、糖分を含む飲料を速やかに摂取することで低血糖が改善します。最近では粉末を鼻の中に散布することで低血糖を改善する薬も発売され、昏睡で自分が摂取できない時でも周りの人の対処を受けやすくなっています。

低血糖はいつ、どこで起こるかわかりません。日頃の備えが大切です。また家族や周りの人にも低血糖の症状や対処法を覚えてもらうことも大切です。



新任医師紹介



産科婦人科部長 平岩 幹 (ひらいわ つよし)

診療科：産科婦人科 専門分野：産婦人科一般、再生医療学

資 格：日本産婦人科会専門医

出身大学：福島県立医科大学 出身地：福島県福島市

地域の皆さんへ

地域の皆様の力になれるよう、精一杯努めてまいります。



皮膚レーザー治療について

形成外科部長
阪 場 貴 夫 医師



形成外科に皮膚レーザーを導入し8月から診療を開始しています。

皮膚のレーザーと聞いて多くの方が思い浮かべるものは、「しみ」ではないでしょうか。刺青を消すのにレーザーという話を聞いた方もおられるでしょう（後述）。皮膚レーザー光は1つの波長の光のみでできています。これが目的物質に選択的に吸収されることで、その物質を破壊して効果を発揮します。しみや黒いあざの原因物質はメラニンであり、赤いあざの原因是血液中のヘモグロビンにあるので、これらを選択的に破壊する必要があります。メラニンに効く波長とヘモグロビンに効く波長では値が異なるので、1つの機械ですべてには対応できません。

今回当院で採用したQスイッチルビーレーザーですが、適応としてはメラニンをターゲットとした「黒あざ」と「しみ」です（赤あざには対応できません）。刺青の治療についてはレーザーより手術をお勧めします。

しみと言いましても、その大きさや形態は様々です。自分のしみにレーザーが効くのかどうかは、一度診察してから治療適応を判断します（レーザーでより濃くなる危険があるしみもあります）。しみには保険は使えません。治療費は 1cm^2 につき1万円となります。これに対し、小児期からみとめる黒あざは一定回数まで保険適応になります。令和3年9月現在、本県県南地区で皮膚レーザーのある病院は他にないため、これまで郡山の病院に紹介することが多かったのですが、今後当院での治療が可能となりました。お悩みの方のご相談をお待ちしています。





出産・育児ナビ



アレルギーについて

体の中には「免疫」という病気を引き起こす異物(ウイルスや細菌など)から体を守る仕組みがあります。この仕組みが、ある特定の異物に対して免疫が過剰に反応し体に症状が引き起こされることを「アレルギー反応」と言います。アレルギー反応には大きく4つのパターンがありますが一般的に食物アレルギーや花粉症などはI型アレルギーに分類されます。



アレルゲンが体内へ入って比較的短時間(直後から2時間以内)で症状が現れるので「即時型アレルギー」ともいわれ、IgE抗体という免疫物質が関与しており、一般にアレルギー体质と言われる人はこのIgE抗体がつくられやすい体质とも言えます。何がアレルゲンになるか、どういう反応がおこるかは年齢や個人個人でも違い、環境によっても左右されます。積極的な治療が必要な場合もあれば、生活上の注意だけで普通に過ごせることも少なくありません。当院小児科では診察し検査をするか医師が判断しますので、お気軽にご相談ください。



在宅介護 の ポイント



ヒートショックについて

これから季節で起こりやすいのが、「ヒートショック」です。暖かい室内から寒い廊下やトイレ、入浴前の脱衣所に移動した際に急激な温度変化により血圧が大きく変動し起こる健康被害です。特に入浴中ヒートショックによる意識障害が生じ浴槽に倒れ、沈み込んで溺死する、というパターンが多くみられます。65歳以上の方で高血圧、糖尿病、動脈硬化、不整脈のある方は注意が必要です。

そこで高齢者の方に是非実践していただきたい予防策は、

① 入浴前に脱衣所や浴室を暖める

1番風呂ではなく、2番目に浴室が暖まっているうちに入る。

② 浴槽から急に立ち上がらない

血圧が急激に下がり立ちくらみなどを起こし転倒する恐れがあります。

③ 食後すぐや飲食後の入浴は避ける

食後は消化器官に血液が集まり、いつもより血圧が低くなっています。

④ 入浴する前には家族に一声かける

「今からお風呂に入るよ」と一声かけるようにして下さい。
家族の方も数分おきに見回ってください。



健康運動



みなさん「COPD」についてご存知ですか？ COPDとは、

Chronic(慢性) **O**bstructive(閉塞性) **P**ulmonary(肺) **D**isease(疾患)

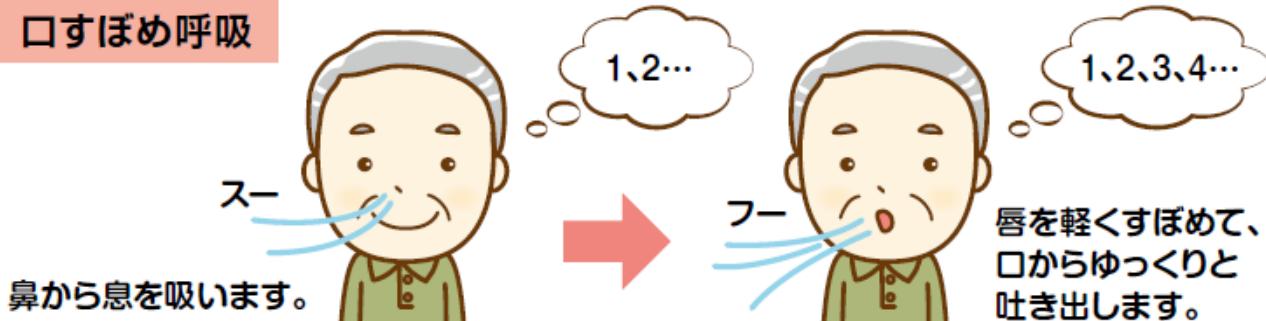
の略称です。COPDは「タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入することで生じる肺の疾患であり、呼吸機能検査で気流閉塞を示す」と定義され、受動喫煙などの影響で非喫煙者に発症することもあります。症状としては、気管や気管支などの気道(空気の通り道)が炎症によって腫れ、痰などが溜まり狭くなることや、空気と血液のガス交換の場である肺胞(肺の末端にある小さな袋状の部分)が潰れて酸素と二酸化炭素の交換がしにくくなります。

COPDの特徴として、①喫煙歴あり(特に40歳以上) ②痰、痰が絡む咳、喘鳴(ゼイゼイ、ヒューヒューするような呼吸) ③階段や坂道の登りなどでの息切れ ④風邪症状を繰り返す、または回復に時間がかかる ⑤心血管系疾患、糖尿病、脂質異常症、骨粗鬆症の合併 などが挙げられます。

COPDの発症前の予防としては、①禁煙 ②受動喫煙を受けない ③有害物質を吸う環境を避けること。発症後の増悪予防としては、①禁煙 ②手洗いやうがいなど感染予防 ③呼吸器感染症のワクチン接種 ④薬物療法の継続 ⑤呼吸リハビリテーション などがあります。

運動に関しては、普段から運動習慣をつけて風邪などの感染症にかかりにくい身体をつくりましょう。また動作時は「口すばめ呼吸」を行うことで呼吸がしやすくなります。

口すばめ呼吸



YouTube 公立岩瀬病院公式チャンネルができました。

地域住民の皆さんにはもちろん、医療従事者の方にも当院の情報や魅力を発信するため公式チャンネルを開設しました。

文字情報だけではお伝えしにくい内容なども、動画ではより分かりやすくなっていると思いますので、ぜひご視聴ください。



公立岩瀬病院

【編集・発行】

公立岩瀬病院 広報委員会(広報誌発行部会)

〒962-8503 福島県須賀川市北町20番地

Tel 0248-75-3111 Fax 0248-73-2417

E-mail koho@iwase-hp.jp



アクセス

