



ふれあいひろば

広報広聴委員会

[患者とともにある全人的医療]

“第7回市民病院ふれあいまつり2016”

副院長 小田 弘隆

10月8日(土)に開催しました。雨天にも関わらず、多くの市民の方々に参加いただきました。ふれあいまつりの目的は、正に市民の皆さまと病院職員のふれあいを通して、皆さまに病気と健康について考えていただくことです。知ることが健康管理の第一歩ですので、楽しく学んでいただけるよう心がけました。27の企画のなかからいくつかを写真で紹介します。

- ① やってみようAED！
あなたにもできる心肺蘇生
- ② ナースに変身して、点滴に触れてみよう
- ③ オカシな体験！？ 薬剤師になってみよう！
- ④ X線で動きをとらえる
- ⑤ 車椅子でShall We Dance
- ⑥ ママ・パパ体験
～妊婦さんになって、沐浴をしてみよう～
- ⑦ 手術室大公開
～命を支える人と最先端医療機械～
- ⑧ 恒例マジックショー
- ⑨ 見え方ウォッチ！

その他にも、血管の硬さを調べてみませんか？あなたの年齢徹底調査、命を守る医療機器に触れてみよう！また、アミューズメントとして、マジックショー、ミニコンサート、ポップコーンのサービス、ガラポンチャレンジ、フードコーナー等があり、皆さまのご様子から満足いただけたものと思っております。来年も開催しますので是非おいでください。



「特定保健用食品（トクホ）について、健康食品との違いは？」

薬剤部 堀 寧

私たちが通常食べている米や野菜、肉、魚、果物、お菓子等は一般食品です。また、健康補助食品やサプリメントなど、いわゆる健康食品と呼ばれるものも一般食品の一部で、「健康の保持増進に資する食品として販売・利用されているもの」を総称するものです。

ところで、食品の中でも一般食品とは別に、健康の保持・増進効果が根拠を以って確認され、安全性に関する国の審査が行われているものが「保健機能食品」です（下図）。



この保健機能食品には、①特定保健用食品（トクホ）と、②栄養機能食品とがあり、これらを製造販売するためには、国による安全性の審査、あるいは基準のクリアが必要で、とりわけトクホについてはこの許可マークで見分けることができます。

また、先に述べた「健康食品」と呼ばれるものは、このような審査は行われていませんので、混同しないように注意が必要です。

では、保健機能食品にはどのような特徴があるのでしょうか。先ずトクホの場合は、その食品が持つ特定の健康機能（効能）を表示することができます。例えば、「本食品に含有する黒色のウーロン茶重合ポリフェノールによって、脂肪の吸収を抑え、中性脂肪の上昇をおさえます」、「本食品は、食事で摂取した糖の吸収をおだやかにする食物繊維（難消化性デキストリン）を配合しています」といった表示です。表1にこれまでに認められているトクホの効能と、その根拠となる関与成分を紹介します。

次に栄養機能食品の場合は、ビタミン、ミネラルといった人間の生命活動に不可欠な栄養素について、医学・栄養学的に確立した機能の表

示を行っています。例えば「本食品に含有するカルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です」といった表示です。トクホとは異なり「骨の健康が気になる方に適する食品です」など具体的な効能の表示でないことが特徴です。現在、17成分（亜鉛、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、葉酸）について、規格基準が定められています。

最後に、トクホの健康機能は医薬品と比べて弱く、診療上問題にならないことが多いと考えられていますが、中には医薬品との相互作用が疑われているものもあり、注意が必要です。表2に相互作用に気をつけるべきトクホと医薬品の組み合わせを紹介します。表に示すような医薬品で治療を受けている方は、トクホを利用する際には主治医へ報告することをお願いいたします。

表1. これまで認められているトクホの健康機能(効能)

効能の表示内容	保健機能成分(関与成分)
お腹の調子を整える食品	イソマルトオリゴ糖、ポリデキストロース、など
血圧が高めの方に適する食品	オリゴペプチド、杜仲葉配糖体、など
コレステロールが高めの方に適する食品	リン脂質結合大豆ペプチド、植物ステロール、など
血糖値が気になる方に適する食品	難消化性デキストリン、グアバ葉ポリフェノール、など
ミネラルの吸収を助ける食品	カゼインホスホペプチド、など
食後の血中中性脂肪を抑える食品	ウーロン茶重合ポリフェノール、グロビン蛋白分解物
虫歯の原因になりにくい食品	マルチトール、パラチノース、茶ポリフェノール、など
歯の健康維持に役立つ食品	キシリトール、第二リン酸カルシウム、など
体脂肪がつきにくい食品	ジアシルグリセロール、β-システロール
骨の健康が気になる方に適する食品	大豆イソフラボン、乳塩基性タンパク質

表2. 注意すべきトクホと医薬品の相互作用

トクホの効能	関与する成分	相互作用がありそうな医薬品	その影響
血糖値が気になる方	L-アラビノース グアバ・ポリフェノール トウチエキス 難消化性デキストリン	経口血糖降下剤 インスリン などの糖尿病治療薬	血糖降下作用の増強
血圧が高めの方	ペプチド類 (カワオ・オリゴペプチド等)	降圧剤や利尿剤	降圧作用の増強 高カリウム血症
コレステロールが高めの方	大豆たん白質 リン脂質結合ペプチド キトサン サイリウム種皮	脂溶性ビタミン ジギタリス製剤(強心剤) ビル	薬剤の薬効減弱
中性脂肪を整える	EPA DHA	血液凝固阻害剤(ワルファリン) 抗血小板剤 降圧薬	薬剤の薬効増強

急性期脳梗塞の最新治療 ~新潟市民病院

脳神経外科 副部長 森田 健一

ネット検索を行いますと、日本人の5人に1人を襲う「脳卒中」の恐怖、脳卒中は日本人の死因の第3位を占める怖い病気とセンセーショナルな見出しが飛び込んできます。脳卒中は昔、「中風」と呼ばれていました。「中」は「あたる」という意味で、中風は病気を起こす悪い風にあたって起こる病気。卒は「にわか」にという意味があり、卒中風、卒中、そして脳卒中と呼ばれるようになりました。

さて、この脳卒中（ストローク）は脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の総称です。脳の血管が詰まるのが脳梗塞、脳の血管が破れるのが脳出血・くも膜下出血です。

日本では1年間に約13万人が脳卒中で亡くなっています。このうちの70%が脳梗塞です。2005年に新しい治療法としてrt-PA 静注療法が認可されてから脳梗塞超急性期治療は進歩してきました。突然発症する脳梗塞の治療のカギは迅速な診断と一刻も早い適切な治療です。

当院では、脳神経外科と脳神経内科がタッグを組み24時間365日体制で脳卒中に立ち向かっています。救急科医師、看護師、放射線技師、薬剤師、他のスタッフの協力のもと、最短の時間で治療開始できるよう体制を整えています。また、近隣の医院や病院とも速やかに連絡を取れるよう、連携に努めております。

脳梗塞超急性期治療の最大のポイントは、①発症から再開通までの時間、②再開通の程度です。おもに2つの治療方法があります。

治療①rt-PA静注療法：

脳の血管に詰まった血栓を溶かす静脈注射薬。発症から4.5時間以内まで使用可能です。そのほかにも使用可能な条件があります。

治療②急性期血行再建術：

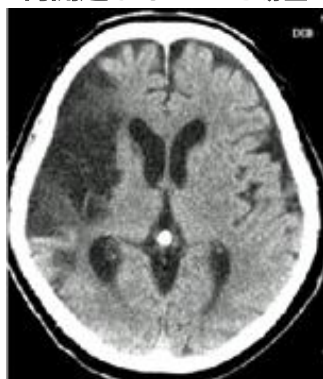
カテーテル手術。発症から数時間で行います。脳の太い血管である主幹動脈が閉塞した場合が治療対象です。現在、ペナンプラシシステムという血栓を吸引するデバイスや、ステントリトリバーという血栓を絡め取るデバイスがあります。

急性脳梗塞を早期発見するためのサイン “FAST”

F・A・Sのどれかひとつでも症状がでていたら、発症時刻Tを確認して、すぐに救急車を呼びましょう。

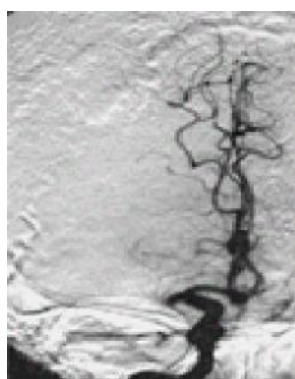
- F・・・FACE (顔) 顔の麻痺 : 顔がゆがむ
- A・・・ARMS (腕) 腕の麻痺 : 片腕に力が入らない
- S・・・SPEECH (話) ことばの障害 : ことばが出てこない。ろれつがまわらない
- T・・・TIME (時間) 発症時刻

右中大脳動脈閉塞症
再開通しなかった場合



右広範囲脳梗塞、左麻痺

再開通しえた場合



社会復帰

骨を強くする食事について

栄養管理課 両角 香織

骨の成分が減り、もろくなることで痛みが出たり、骨折しやすくなった状態を「骨粗鬆症」と言います。今日の日本には骨粗鬆症の患者数は1280万人、骨粗鬆症が原因で脚の付け根などを骨折してしまう人の数は増加傾向にあると言われています。骨粗鬆症による骨折は寝たきりの原因になり、姿勢が変化すると逆流性食道炎・便秘などの原因にもなります。骨粗鬆症の予防には、適切な栄養補給が大切です。そこで今回は、骨粗鬆症予防、骨を強くする食事についてお話しさせていただきます。

「骨」と聞くと、まずカルシウムと考える方も多くいらっしゃるかと思います。カルシウムは骨の主成分であり、不足すると血中のカルシウム濃度を維持するために骨の中のカルシウムが溶け、骨密度が低下してしまいます。骨密度を増加させるにはカルシウムを十分にとることが必要で、そのためには牛乳・乳製品、野菜、大豆製品や骨ごと食べられるような小魚、干しエビを普段の食生活に取り入れていただくことをお勧めします。インスタント食品・スナック菓子・ジュースなどの加工食品に含まれるリンや、塩分、カフェインの摂りすぎはカルシウムの排泄を促進します。また、お酒の飲みすぎはカルシウムの吸収を妨げてしまいま



すので、これらの食品については食べる量・飲む量に注意が必要です。さらに、ビタミンDとビタミンKも骨のために大切な働きをしてくれる栄養素です。ビタミンDは、カルシウムと組み合わせることで、骨密度を増加させる効果があると言われています。鮭や秋刀魚などの魚類、きのこ類に多く含まれています。また、日光に当たることで皮膚でも合成されます。ビタミンKは、骨が作られるのを促すという働きがあります。緑色の葉物野菜や納豆に多く含まれています。また、マグネシウム、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸も大切な栄養素ですが、バランスよく食べる事で必要な量は確保しやすいと言われています。ただし、薬によって制限が必要な食品もありますので主治医にご確認ください。



そして、適切なエネルギーとバランスの良い食事、骨粗鬆症予防に大いに有効です。体を動かすもとになる炭水化物（主食）、体を作るたんぱく質や脂質（主菜）、体内で他の栄養素がうまく使われるのを助けてくれるビタミンやミネラル（副菜）を揃え、バランス良くしっかり食べることも骨を強くするために大切です。

栄養管理科では骨粗鬆症に対する栄養指導も行っておりますので、気になる方は主治医にご相談ください。

新潟市民病院

<http://www.hosp.niigata.niigata.jp/>

広報広聴委員会

新潟市中央区鐘木463-7

電話 025 (281) 5151

Fax 025 (281) 5187

編集後記

色とりどりの美しい紅葉の季節も終わり、いよいよ本格的な冬の到来です。

今年の新潟の冬は雪が多そうな予感がします。

皆さん、外に出て新潟の冬をエンジョイしましょう。

(S.I.)