

こ・ろ・ん

今年もインフルエンザをしっかりと予防しましょう！！

インフルエンザが流行する季節が今年もやってきました。手洗い・うがい・マスクの着用など日頃から出来る予防はもちろんですが、予防接種を受けるとより効果的です。

インフルエンザと普通の風邪は原因となるウイルスが異なる病気です。高齢者や免疫力の低下した人は合併症を引き起こすと肺炎やインフルエンザ脳症にかかる危険性もあります。

ワクチンは接種の約 2 週間後に抗体ができるため、例年流行のピークである 11 月～12 月にあわせて、10 月中に接種することをお勧めします。

また、今年も「さぽーとさっぽろ」に加入されていますご本人は助成券をお持ちいただくと 1,000 円支払額からお安くなる助成制度もございますので、是非ご利用下さい。

本年度のインフルエンザ予防接種の当院での接種料金は以下の通りです。

☆平成 26 年度インフルエンザ料金表☆

一 般	16～64 歳	一般	¥2,700
	60～64 歳 (障害 1 級)	非課税世帯	¥0
			課税世帯
65 歳 以 上	札幌市外在住		¥2,700
	札幌市在住	一般	¥1,000
		非課税世帯	¥0

※非課税世帯について

①生活保護受給者

②介護保険介護区分 1～3 の方

③後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額

認定証の区分が I・II の方

上記の方が対象となります。

《 目 次 》

1. 有馬理事長の「生活習慣病」プチ講座その⑩
2. 部署紹介『放射線科』
3. 栄養科一口メモ『秋満載 栗の炊き込みご飯』
4. 腸管出血性大腸菌について知りましょう！



医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

〒003-0863 札幌市白石区川下 3 条 4 丁目 2-1

TEL 011-872-5811 FAX 011-872-5814

<http://www.ishibashi.or.jp/>



喫煙は動脈硬化の最大の危険因子であると以前お話ししましたが、他にも長期間喫煙していると COPD（慢性閉塞性肺疾患）という厄介な病気にもなることがあります。

今回はその COPD についてお話しをいたします。

COPDって？

COPD とは、20 年～30 年と長期間喫煙している人の 5 人に 1 人が罹る疾患で、以前は慢性気管支炎と肺気腫に分類されていました。しかし、この 2 つの疾患は喫煙が原因である場合がほとんどであり、また両疾患が合併することが多く、治療にも違いがないことから両疾患を合わせて COPD と呼ぶようになりました。

また、喫煙者が早期に自分の症状に気付いて受診するように啓蒙する意味もあって、慢性閉塞性肺疾患と言う呼び名は使わずに COPD を使うようになっております。

COPDの主症状は？

COPD の最も代表的な症状は、息切れです。階段の昇り降りなどで生じる息切れを年齢や疲れのせいと考えていませんか？ COPD は症状の現れ方がゆっくりしているため、早期発見が難しい病気です。そのためかなり重症になってから受診される傾向にあります。息切れのほかに咳や痰が多くなったり、喘息のように喘鳴が出ることもあります。喫煙者の方でこれらの症状に気付いたら早めに受診してください。

COPDの治療法は？

治療としてはまず禁煙です。「喫煙して何十年にもなるので今さら」と思われる方もいるかもしれませんが、禁煙することで病気の進行を遅らせることもできますし、最近では新薬の開発が進み、禁煙と適切な治療で呼吸機能が良くなることも期待できるようになりました。

他に気をつけることとしては適切な運動と栄養状態の改善が大切です。安静にしていれば病気が回復するという考えは COPD においては誤りです。毎日の散歩でも構いませんので、長続きする運動療法を実践してください。

また最近では、呼吸器リハビリテーションも積極的に取り入れられ効果を上げるようになってきております。特に重症の方には大切な治療になり、当院でも呼吸器リハビリテーションを行っておりますので是非ご相談ください。

最後になりましたが、過去 10 回にわたり連載して参りました、生活習慣病プチ講座は今回をもちまして連載を終了させていただきます。

今後につきましては次号をお楽しみにしてください。

ご愛読ありがとうございました。



部署紹介 放射線科です。～CT が新しくなりました～

放射線科では主に X 線を使用した検査を通じて病気の発見や身体状態の経過観察などを行っています。そのほか X 線を使用しないものとして超音波検査や眼底撮影も行います。撮影した画像は院内ネットワーク上のパソコンに取り込まれ、同時に観察ができるようになっています。

主な放射線科の検査内容

・一般撮影

胸部や腹部などの病巣発見の初期段階の撮影として用いられます。この検査で疑わしいものがあれば CT 撮影や詳細な検査へ進む場合があります。

・CT 撮影

装置が平成 25 年 11 月に新しくなりました。以前より撮影時間が短縮され、さまざまな画像処理も短時間で可能となり、縦断面や 3D など様々な視点から観察ができるようになりました。

・透視撮影

弱い放射線を出し続けて連続して人体の様子を観察できます。バリウムで胃・腸の内面を調べたり、血管のつまりを発見する時に活用されています。



新しくなった CT 装置



放射線科 科長

人体の中を観察する X 線検査は医療に欠かせないものになっています。今後も検査を通じて健康のサポートをしていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願い致します。

栄養一口メモ

～秋満載 栗の炊き込みご飯～



分量(4人分)

米	2合半	
A	山菜パック	1袋
	こんにやく	1/3
	栗	16個
	めんつゆ	大2
酒	小1	

作り方

1. 栗はさっと洗い、一晩水に浸しておきます。
2. 沸騰したお湯に塩適量入れ、30～50分栗が躍らない程度の火力で茹でます。
3. お湯が冷めるまでそのまま浸しておき、栗の皮を剥きます。
4. 米2合半を研ぎ、目盛りより少し少なめに水を入れます。
5. ザルに山菜パックを出し、こんにやくを切ります。
6. A を全部ジャーに入れ少し混ぜて炊いたら出来上がり♪

ポイント

栗を茹でる際にミョウバンを少し加えておくと後で渋皮が剥きやすくなります。
お好みで、海苔や紅しょうがを載せても良いです☆
栗の瓶詰めを使うと、より簡単にできますよ。



栗にはバランスよく栄養成分が含まれており、中でもビタミン B1 は最も多く、糖質やアミノ酸の代謝に関わっています。その他にも、高血圧の予防に効果があるカリウムも豊富に含まれており、さらに栗に含まれるビタミン C は加熱しても壊れにくく摂取しやすいので、美容や免疫力を高める効果があります。



腸管出血性大腸菌について知りましょう!

大腸菌は健康な人の腸管の中にも無数にいて、ビフィズス菌など他の菌と共存しています。一口に大腸菌といってもその種類は無数にあり、多くの大腸菌は無害ですが、中には腸の中でその数が増えると腸炎の原因となり、下痢を起こすものがあります。これが**病原性大腸菌感染症**です。

その中でも0-157に代表され、出血性大腸炎の原因となる腸管出血性大腸菌についてお話します!!

腸管出血性大腸菌って??

腸管出血性大腸菌には0-157・0-26・0-111・0-165などの種類があり、他の大腸菌と決定的に違うところは、**ベロ毒素**という強い毒素を出すことです。この毒素によって、大腸の壁が破壊された結果、出血性大腸炎と呼ばれるように大量の血便が出るようになります。

大腸菌感染のなかでもよく知られている0-157は**75℃で1分間加熱**すれば死滅しますが、逆に低温には強く、冷蔵庫の中でも生き残ります。また、一旦口の中に入ってしまうと感染する力は非常に強い菌です。



感染したらどうする??

腸管出血性大腸菌はとても感染しやすい菌なので、疑わしい症状がある時はなるべく周囲との接触を避け、早めの受診をお勧めします。

しかし腸管出血性大腸菌に感染してもすぐに入院しなければいけないわけではありません。感染してもまったく症状がない場合もあり、軽い下痢や腹痛だけで終わる事もあります。しかし嘔吐・下痢・腹痛・発熱などの症状が強かったり、血便が出るようなら、合併症に備えて入院する必要があります。治療の鉄則はできるだけ早いうちに有効な抗生剤で、菌をしっかり排除することです。

また、一般の細菌性腸炎や嘔吐・下痢症と同じように、脱水状態にならないように水分や電解質補給にも注意しなければなりません。腹痛や嘔吐のため、口から水分を摂取できない時は点滴によって水分と電解質を補給する必要があります。



予防しましょう!!

予防にはやはり石鹸による手洗いが有効です。また、0-157は牛や羊などの家畜の腸の中にいる為、処理の途中で肉に菌が付着することもあります。このため調理器具の熱湯消毒や、食材によく火を通すことが大切です。家庭でも感染しないように予防・滅菌を徹底しましょう!

関連病院

医療法人菊郷会 札幌センチュリ-病院

診療科目 内科・外科・消化器科・整形外科・循環器科・
泌尿器科(人工透析)

〒003-0825

札幌市白石区菊水元町5条3丁目5番10号

TEL011-871-1121 FAX 011-871-0047

医療法人菊郷会 愛育病院

診療科目 内科・血液内科・消化器内科・循環器内科
外科・麻酔科・整形外科・小児科

リハビリテーション科・画像生理検査部門

〒003-082

札幌市中央区南4条西25丁目2番1号

TEL011-563-2211 FAX 011-522-1691

医療法人菊郷会 富丘腎クリニック人工透析センター

診療科目 人工透析(外来のみ)

〒006-0011

札幌市手稲区富丘1条4丁目5番33号 マックスビル3階

TEL(011)686-5005 FAX(011)686-5006

