



とうかい

第 22 号

公立学校
共済組合 **東海中央病院**

◆基本理念◆

「最高の誠意」「最善の医療」

◆基本方針◆

- (1) 患者さま尊重の医療
- (2) 診療機能の向上
- (3) 健全経営の維持

腎臓と腎不全

内 科 三木 祐介

「腎臓の機能が悪い」「腎不全です」「将来透析が必要かもしれない」と言われた方は多いのではないのでしょうか。そこで腎臓の働き・腎不全について紹介します。

腎臓は腰の辺りに二つあり、だいたい握りこぶしぐらいの大きさです。働きとしては主に尿を作っています。尿はいらない水分を捨てるといった働き以外に「尿毒素を捨てる」「よぶんなミネラルを捨てる」などといった働きがあります。また逆に体の水分やミネラルが足りないとそれらを「捨てないようにする」働きがあります。腎臓はそれ以外にも様々な働きがあります。血液を造るホルモンを分泌したり、骨を作るホルモンを活性化したり、血圧のバランスをとるホルモンを分泌したりと尿を出すだけでなく全身のバランスをとっています。

腎不全とはそれらの機能が低下した状態を言います。急病などで急激に腎機能が悪化したものを急性腎不全といいます。あまり頻度は高くありません。ゆっくり悪くなっていくものを慢性腎不全と呼び、多くの方がこれに該当すると思います。また最近では慢性腎不全の手前の状態を「慢性腎臓病」といって、この段階から積極的に治療が必要ではないかと考えられています。

腎不全になると、上に述べた働きが障害されます。つまり尿が出ないと体がむくみ、尿毒素がたまり、余分なミネラルがたまり、また貧血になり、骨が弱くなり、血圧が高くなるなどのことが起こります。(人によって様々です)

ではどうすればよいかというと、腎臓を直してあげることが根本治療になりますが、残念ながら今のところ腎臓をきれいさっぱり直してしまう方法は非常に限られた病気だけで、多くは方法がありません。そこで直すことはできないが、長持ちさせることは多くの場合できます。また足りなくなったホルモンを注射などで補充することができるようになってきました。

腎不全といわれた方が腎臓を長持ちさせる方法は、①血圧を良くする。②食事療法を行う。③風邪などをひかないようにする。④過労などを避け、一般的な健康的な生活をおくる。⑤禁煙する。などといったことがまず大切だと思います。

①血圧を良くするためにはまず第一に血圧の薬を忘れずに飲むことです。意外にこれが大変ですが、習慣にすることが大切です。

②食事療法は①とも関連がありますが、まずは塩分を十分に控えることが大切です。梅干や漬物はそれがなくても食事が成立するため、血圧の高い方やむくみのある方は食べないようにしましょう。

そのほかにはカリウムが高いといわれたら生野菜や果物を控えたり、医師や栄養士の指導の下タンパク質を制限したりします。

- ③風邪などはいろいろな意味で腎臓を悪くします。予防接種を積極的に受け、手洗いを中心にうがいや十分な睡眠をとる必要があります。
- ④過労や不規則な生活は、血圧を高くし、腎臓に悪影響があります。十分な睡眠や休憩をとり、食事でも規則正しく取ることが大切です。偏った食事や過食・呑み過ぎなどを避け、適度な運動をおこない一般的な健康的な生活をおくりましょう。
- ⑤タバコは脳卒中や心臓病・肺がんなどが有名ですが、腎臓も悪くします。ぜひとも禁煙しましょう。これらをまず十分に守って生活をするのが腎臓を長持ちさせる第一歩です。どれも習慣にすることが可能なことばかりです。頑張りましょう。

スギ・ヒノキ花粉症について (耳鼻咽喉科医の立場から)

耳鼻咽喉科 西堀 丈純

今年の花粉飛散の予測

昨年（2005年）のスギ・ヒノキ花粉飛散量はほぼ全国的にここ30年で一番多いという記録的なものでした。大量飛散の後の年には花粉量は少なくなると言われており予測では今年（2006年）は例年より少ないとされています。岐阜では昨年の約1/5で、例年よりやや少ないとの予測です。飛散開始は2月中旬でピークは3月上旬とされています。昨年より少ないですが花粉症の人は花粉情報などに十分注意することが必要です。また、昨年の大量飛散のために感作された人が花粉症を発症することも考えられます。

自分でできる花粉症対策

花粉情報に注目して特に花粉量が多くなってきた天気の良い風のある日は次のような対策をすることが有効です。1、外出を控える 2、窓・戸を閉めておく 3、マスク・眼鏡を着用する 4、毛織物など花粉のつきやすい服をさける 5、帰宅時、服や髪をはらい入室する。洗顔、うがい、鼻をかむ 6、掃除を励行するなどです。しかし、これらを行っても花粉を完全に除去するのは難しいのが現状です。（岐阜県耳鼻咽喉科花粉情報システム <http://www.gent.gifu.med.or.jp/kafun/>）

花粉症の薬物療法

内服薬には鼻つまり・鼻水それぞれに対して特に効果のある薬が開発されてきています。また内服薬の代表である抗ヒスタミン剤系の薬は眠気の副作用があるため眠気の出やすい人は眠気の少ない抗ヒスタミン剤やケミカルメディエーター拮抗薬などの眠気のない薬や外用薬（点鼻薬や点眼薬）を使用するのがよいでしょう。最近では花粉飛散開始の1～2週間前から継続的に内服薬を飲むことにより飛散後に飲み始めるより花粉症の症状を軽減する初期治療というものが推奨されています。それぞれの人に合った薬を耳鼻咽喉科医に相談して処方してもらうことが重要です。市販の点鼻薬の中には使いすぎるとかえって鼻つまりがひどくなるものがあるため注意が必要です。

注射薬について

花粉症に使用される注射薬に関しては変調療法薬、生物製剤などがありますが作用機序が不明であり特に著明な効果を示すものはありません。中にはステロイドの注射を行っているところがあり、効果はとても高いのですが全身の副作用が多くおすすりできません。減感作療法の皮下注射治療もありますが3年以上通院することが必要で治療開始時に副作用がおこることがあり、一般的な治療法ではありません。最近、舌下投与の減感作療法が日本でも研究されはじめており期待されています。

手術療法について

花粉症（アレルギー性鼻炎）は手術で完全に治る訳ではありません。しかし、重度のアレルギー性鼻炎により不可逆性の鼻つまりに陥っている人には特に有効です。鼻中隔矯正術、下鼻甲介レーザー照射術、下鼻甲介粘膜切除術などを行います。副鼻腔炎を併発して鼻茸のある症例には内視鏡下副鼻腔手術が有効です。また、レーザー照射術は症状が重症までいかない人の中で薬物療法をしたくない人や減らしたい人には外来通院でも行えるためよい治療方法と考えます。

妊婦、妊娠しようとしている人へ

妊婦はうっ血性鼻炎を起こしやすいため症状が悪化しやすいです。特に妊娠早期の薬物投与は催奇形の危険性がありおすすりできません。漢方薬の使用や局所薬の少量の使用が原則となってきます。前に書いた花粉を回避することが大切です。入浴や蒸しタオルで鼻を暖めるのも鼻閉には効果があります。これから妊娠しようとする人なら花粉症のシーズンをさけるように計画することやあらかじめ手術療法を受けておくのも良い方法だと思います。

患者さまアンケート結果のご報告

昨年の10月、11月に患者さまアンケートを実施いたしました。アンケートに多数ご協力いただきありがとうございました。皆様の貴重なご意見をもとに、今後の患者さまサービスの向上に役立てていきたいと考えております。

患者さまアンケートの質問は毎年類似した内容とし、前年と比較し検討・評価を行っております。外来診療の待ち時間が昨年より若干短くなっておりましたが、待ち時間が長いといったご意見も多く、まだまだ今後も努力を要する事項だと考えております。接遇についても多くのご指摘をいただき、職員の接遇教育の必要性を再確認いたしました。

設備については、病室が狭い、トイレが汚い、駐車場が狭いなどといったご意見をいただきました。現在の病院は老朽化・狭隘化しており、皆様にご不便をおかけしております。今回のアンケートでは、病院の全面改築に向けての設備面でのご要望を伺いました。広く明るい病室、車椅子対応のトイレ、小児のプレイルーム、患者さまに開放された図書室、美容室やカフェテリアなど多くのご要望をいただきました。できる限り皆様のご要望を反映させた、居心地の良い空間となる新病院とするため、今後も切磋琢磨してまいります。

これからも、東海中央病院をより良い病院とするために、皆様のご意見、ご要望をお寄せください。

インフルエンザにハッカクが!?

主任薬剤師 廣瀬 由紀子

この広報誌が皆様の目にとまるころにはインフルエンザの流行も終息しているのではないかと思います……。一般報道によればインフルエンザの特効薬としてリン酸オセルタミビル（商品名：タミフル）が取り上げられています。中国ではその原料成分が香辛料の八角に含まれているとの報道から、市民の解釈が「八角を食べればインフルエンザにかからない」にまで発展し、市場では品薄が続いているそうです。八角が薬の原料になっていることは間違いないのですが、そのまま食べてもインフルエンザウィルスの増殖を直接抑える働きはありません。

さてこの“八角”、何者かといいますと、中国南部からベトナム北部に分布する「トウシキミ」という植物の果実なのです。8個の袋果からなる集合果で、八角形の星形をしていることから“八角”、またその特徴的な香り（アニスやウイキョウによく似た芳香）から“スターアニス”、“ハッカクウイキョウ”、“ダイウイキョウ”とも呼ばれており、中国料理には欠かせない重要な香辛料です。「トウシキミ」と聞いて日本で広く分布し、仏事にも使われる「シキミ（櫛）」を連想した方もいらっしゃるのではないで



しょうか。たしかにこの「トウシキミ」と「シキミ」、両者区別がつかないほどそれら果実の外観はよく似ています。香りも精油成分のアネトールに起因する甘い芳香で区別が付きません。「シキミ」の果実を“八角”として利用できるのではないかと錯覚してもおかしくないほどです。しかし「シキミ」という和名が「“悪しき実” → “アシキミ” → “シキミ”」と転化したものといわれるように、その果実は有毒で食べられません。「シキミ」は中国でも“Mad herb”と呼ばれているそうです。

「インフルエンザには八角だよ」、そんな噂がさらに転じて「インフルエンザにはシキミだよ」とならないことを祈るばかりです。情報があふれるなか、健康に関わることとなれば藁をもつかむ思いとばかり情報の嵐にかかってしまったという話もよく耳にします。何が正しい情報なのか、見極めなければならない時代です。この際、八角話でもしながら本格中華をじっくりと味わい、からだの中から元気になって免疫力アップ！これでインフルエンザにもかかりにくくなるのかもしれませんが。

◎初診・再診受付時間▶ 8:30～11:30

◎毎週土・日曜日祭日全科休診

保険証等の提示

お願い 月に一度は保険証・医療証等を保険証提示窓口
に提示してください。



とうかい

発行：〒504-8601 各務原市蘇原東島町4丁目6番地2
公立学校共済組合 東海中央病院
電話 (058) 382-3101 / FAX (058) 382-1762
発行人：病院長 間野 忠明 発行：年4回