

## 百合樹

vol. 41

2020.1.1



Kitasato University Medical Center

ゆりのき

## 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

新たな年が皆様にとりまして良い年でありますようにお祈り申し上げます。

2019年は地域医療を支援する病院として継続すべき項目の検証・検討を行ってまいりました。入院されている方々からいただいたご意見、職員へのご指摘事項・励ましのお言葉を真摯に受け止め、また地域医師会の先生方、行政の地域保健医療担当の方々との連携を密に行い、より安心して信頼いただける医療をご提供したいと考えます。振り返りますと昨年大規模な自然災害が秋口に発生しました。連日気象情報を把握しながらDMAT部隊が待機し、要請に対応できるよう準備態勢を整えました。幸い県央地区では大規模被害の発生は免れましたが、荒川周辺の状況を踏まえ未然に対策を行う重要性を感じました。

診療では、外科系領域の新規ロボット手術が泌尿器科分野で順調に開始され、消化器外科・産婦人科では腹腔鏡下非侵襲的手術が増加してまいりました。このような外科手術の進歩を地域の子供の皆さんに経験してもらおうという試みを外科医スタッフ一同が計画し、「Future Dr. School」を開校しました。「一日外科医」になった中学生の皆さんの姿はとてたくましく、次世代の医療を担ってくれることを期待しています。内



フューチャードクタースクールにて

科系では診療科の領域を超え病棟の管理や退院調整を行うことのできる「病院総合医」のプログラムも開始され、現在2名の医師が登録されております。今年はこの制度を生かし、病診連携・紹介がよりスムーズに進められるように改善していきたいと思っております。また昨年の市民コンサートにはピアニスト田崎悦子様をお招きし、作曲家や作品にまつわる逸話とともに情熱的な旋律が奏でられ参加された皆様からたくさんの喜びの声をいただきました。芸術と医療が調和する病院の使命を今後も継続していきます。



市民コンサートの様子

2020年を迎え、来る2040年までに変化する医療・介護の生活支援ニーズや新たな課題が顕在化していくことが予想されます。皆様と協働しどのような地域社会をデザインしていくか、機能的な仕組み作りに着手する必要があります。そのために限られた人的パワーと財源を補完するためのInternet of Things (IoT)、SNSの活用も期待されますが、最も重要なのは患者さん一人一人の体・心理・社会が程よく調和し新たなwell-beingを創生することでしょう。KMCはこのような視点を忘れずに、ヘルスケアの拠点であるよう成長したいと考えますので、今年もよろしくご支援のほどお願い申し上げます。

坂東 由紀 (病院長)

# 高齢の糖尿病患者さんと栄養

平成 28 年の厚生労働省の統計データでは「糖尿病が強く疑われる者」は平成 9 年以降徐々に増加しており、約 1,000 万人と推定されています。また「糖尿病の可能性を否定できない者」は 20 歳以上の成人の 12.1%とされ、この割合から推定すると、北本市は 20 歳以上の人口が約 57,000 人のため、「糖尿病が強く疑われる者」と「糖尿病の可能性を否定できない者」を含めると、なんと約 13,000 人以上と予想されます。実際に北本市の医療費の 1 割強は糖尿病加療に当てられております。このように、国民病といっても良い糖尿病ですが、糖尿病の治療の基礎となるのは食事療法、運動療法です。食事療法は、体重あたりどれだけのカロリーを摂取するかで 1 日のカロリーを決めていますが、ここでの体重というのは、皆様の現在の体重ではなく、身長から計算する標準体重であり、身長 (m) × 身長 (m) に体格指数 (BMI)22 を掛けたものが標準体重となります。この BMI は各国の人間間で差がありますが、概ね 18.5 ~ 25 程度が標準で、

(表) 目標体重の算出方法

65歳未満	$[\text{身長(m)}]^2 \times 22$
65歳から74歳	$[\text{身長(m)}]^2 \times 22 \sim 25$
75歳以上	$[\text{身長(m)}]^2 \times 22 \sim 25$ ※

※ 75 歳以上の後期高齢者では現体重に基づき、フレイル、基本的 ADL 低下、併発症、体組成、身長短縮、摂食状況や代謝状態の評価を踏まえ、適宜判断する。

(糖尿病診療ガイドライン 2019 より)

日本人は 22 の人が健康であると調査結果が出ていますので、BMI22 となるような体重が標準体重となっています。しかし近年の高齢化に伴い、若年層と高齢者では、標準体重を変える必要があるとされています。これはサルコペニアという病態が問題となっているためです。サルコペニアは加齢とともに筋肉量が減少して、身体機能が低下している状態です。サルコペニアになると、転倒するリスク、寝たきりといった要介護状態となるリスクが増えると報告されています。サルコペニアの原因となる病気はいくつかありますが、糖尿病もその一つです。こういった背景から、糖尿病学会では高齢者の食事療法の見直しが進められています。近年の研究から、65 歳以上の方では若い方と比較して、BMI が 25 未満程度の軽度肥満でも健康寿命が変わらないとの結果が出ていますので、目標体重を年齢により分けて考えるように推奨されています (表参照)。このように算出された体重の 1 kg あたり 25 ~ 30kcal (身体活動量により変化します) が 1 日に必要なカロリーとされており、サルコペニアを防ぐには、タンパク質・アミノ酸が十分に含まれた物を摂取する食事療法、筋肉をつけるような運動療法が重要であることが解ってきました。高齢の方は、糖尿病だからといって極端な食事摂取制限をする事なく、バランスの良い食事と運動を行なって、健康寿命を延ばすことが重要なのです。

高田 哲秀 (内分泌・代謝内科)

## 新しい治療が始まりました!

整形外科外来にて、PRP (多血小板血漿) 療法による再生医療を行っています。この治療は、『**変形性膝関節症**』でお悩みの方が対象です。

PRP 治療とは、患者さんご自身の血液から抽出した PRP を患部に注射する治療のため、体への負担は少なくてすみます。

当院での PRP 抽出は、厚生労働省に認められた安全性の高い医療機器を使用しています。この治療は自由診療の為、健康保険は使用出来ません。



詳しくはコチラ→

## 北本駅東口クリニック

住 所：北本市北本1-81 ASAMIビル2F

電 話：048-593-0311

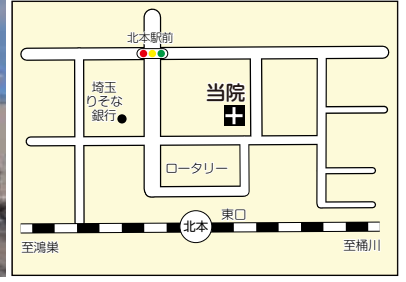
診療科目：内科、呼吸器内科

院 長：狩野 芙美 先生

一言PR：地域の皆さまの頼れるかかりつけ医を目指し、高血圧、高コレステロール血症、糖

尿病を含めた内科全般の診療、また呼吸器内科の専門性を生かし、長引く咳、ぜんそく、たばこ関連疾患、花粉症、アレルギーなどの診療に尽力します。さらに禁煙外来、睡眠時無呼吸外来、アレルギー舌下免疫療法などの専門外来も行っています。健康診断や予防接種を通して病気の予防につとめるとともに、女性特有の不調に対して、同じ女性の立場からしっかりとサポートします。

いつでもどんな時でも地域の皆さまの健康をお守りできるよう、2020年1月から、土日祝日を含めた全ての曜日で開院します。JR 高崎線北本駅東口から徒歩すぐ（ロータリー内）と、通院にも便利です。どうぞよろしくお願いいたします。



診療時間	月	火	水	木	金	土日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○※
14:30~18:30	○	○	○	○	○	

2020年1月より以下変更となります。  
 ※午前中の受付時間は12時まで、土日祝日は13時までになります。  
 ※祝日の診療は午前のみとなります。  
 ※水曜日を開院します。

## 金崎内科医院

住 所：北足立郡伊奈町内宿台3-40

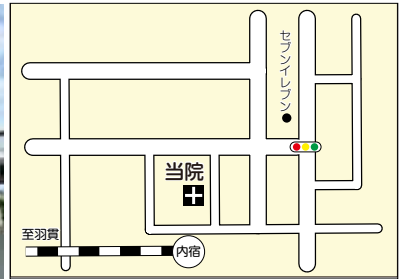
電 話：048-728-8550

診療科目：糖尿病内科、内科、小児科

一言PR：北里大学メディカルセンターにはお世話になっております。より重度の、より専門的な医療が必要なときに対応していただけるのは大変心強いですし、こちらでもかえって積極的な医療提供が可能となります。今後とも宜しくお願い致します。



院長 金崎 聖伸 先生



診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
15:00~19:00	○	○	○	○	○	※

※土曜日午後 14時から16時まで

## ともだちの輪



名 前 … 今花仁人

職 場 … 放射線部

自己PR … 普段はCT、MRIを担当する事が多いです。安全で患者さんに優しい検査を心がけています

趣 味 … 映画鑑賞、読書、TVゲーム（インドア派です）

特 技 … 映画が好きで映画検定2級を取得しています

次の紹介者 … いつも優しい放射線部の受付 奈良竜夫さんです

## 気になる薬と食べ物の飲み合わせ

みなさん、薬を飲む時に他の薬との飲み合わせを気にしたことがあると思います。しかし薬の飲み合わせは「薬と薬」だけに起こるのではなく、「薬と食べ物」によっても起こることをご存じですか？今回は、薬と食べ物の飲み合わせで注意が必要なものをご紹介します。

### ○グレープフルーツジュース

血圧降下薬などで薬の作用が強くなる場合があります。この影響はグレープフルーツジュースを飲んでから数日以上続くと言われていています。薬を飲むときだけ避けるのではなく、グレープフルーツジュースの飲用自体を控えていただいた方が安心です。ぶんたん、ばんぺいゆ、はっさく、金柑も同じような作用がありますが、みかん、オレンジ、甘夏、デコポン、レモン、カボスは気にせず食べても大丈夫です。



#### ◎注意が必要な当院採用の薬

【血圧降下薬】アムロジピン錠、アテレック錠、ニフェジピンCR錠、セパミットR細粒、カルブロック錠、ベニジピン錠、ランデル錠、カデュエット配合錠、レザルタス配合錠

【抗血栓薬】プレタールOD錠

【免疫機能調節薬】ネオオーラルカプセル

### ○納豆

納豆に含まれる、ビタミンKによってワーファリンという抗血栓薬の作用が減弱します。またビタミンKは納豆菌によっても作られるため、納豆を食べてから数日間は影響が続きます。ワーファリンを服用中は納豆は絶対食べないようにしてください。ワーファリン以外の抗血栓薬は影響ありませんので、食べても大丈夫です。



#### ◎注意が必要な当院採用の薬

【抗血栓薬】ワーファリン錠

### ○牛乳

一部の抗生物質は、牛乳に含まれるカルシウムと結合して、消化管から吸収が悪くなってしまいます。その結果、十分な感染症治療が行えなくなってしまいます。しかし、2時間程度間隔を空けていただければ問題ありません。以下のような抗生物質を服用しているときに牛乳を飲む場合は、薬を飲んでから2時間程度経過後に牛乳を飲むようにしてください。



#### ◎注意が必要な当院採用の薬

【抗生物質】レボフロキサシン錠・細粒、グレースビット錠、ジェニナック錠、トスフロキサシン細粒、ミノサイクリン錠、ミノマイシン顆粒、ビブラマイシン錠

### 【おまけ】お茶

「お茶で鉄剤を服用すると薬の効果が弱くなる」とよく言われますが、実際にはあまり問題はありません。しかし、その他の薬には影響を及ぼすことがあるので、薬を飲むときは水または白湯で服用した方がよいでしょう。



以上、薬と食べ物・飲み物の組み合わせについて、ほんの一部ですがご紹介しました。薬と食べ物・飲み物の組み合わせについては、全てわかっているわけではありません。しかし、食物にあまり神経質になる必要はなく、むしろバランスの良い食事をとることが大切です。もし薬と食べ物・飲み物の組み合わせで気になるようなことがあれば、お気軽に薬剤師にお尋ねください。

吉田 涼平（薬剤部）

参考資料：月刊薬事3月号 2019.Vol.61 No4



## 編集後記

一昨年の西日本豪雨の記憶も新しい中、昨年台風が猛威を振るいました。ここ埼玉県でも河川氾濫が生じ、救命ボートで避難する方々の映像に胸を痛めました。以前この欄で「最近の気象は『異常』なのか？『普通』が少ない気がする」と述べましたが、最近では増々その傾向が強まっている気がします。厳しいがこんな美しさを併せ持つ自然とどう向き合うか？

化石燃料の削減、再生エネルギーの活用・・・我々一人ひとりの決心が将来を決定するかもしれません。（倉）



## 百合樹【ゆりのき】 第41号

発行日：2020年1月1日

発行責任者：病院長 坂東由紀

発行者：北里大学メディカルセンター  
広報委員会

埼玉県北本市荒井6-100

(048) 593-1212 (代)

印刷：関東図書株式会社