

ほほえみ通信

第13号 2006年
9月発行

発行/医療法人社団 美田内科循環器科クリニック
編集/ほほえみ通信局
〒690-0101 神尾/三神町南



- 心エコーの発展
- 皮膚科におけるレーザー治療とは
- 効き目を十分に発揮させる薬の飲み方
- 読者のコーナー
- 食と健康 •星置探訪 •職員紹介

心エコーの発展

～心エコー図学会に参加して～

超音波検査（エコー）という言葉はしばしば耳にされたことがあると思いますが、医学検査の歴史は、X線検査に代表されるように、いかに苦痛を与えず、安全に体の中を透視するか（覗き見るか）でありました。超音波検査は、高周波数の超音波を投射し、その反射で画像を得る検査法です。よってX線検査のような放射線障害を心配する必要がありませんし、消化管内視鏡検査（胃カメラ）のような苦痛も伴いません。その安全性から、産婦人科では出産前に胎児の観察にも用いられています。



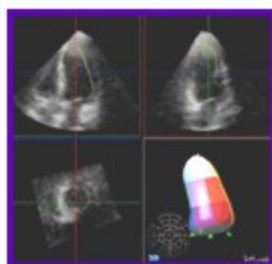
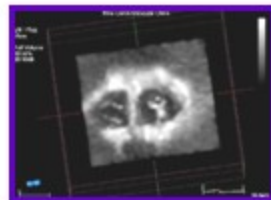
心エコー検査では安全で手軽に行えるという特徴のほかに、リアルタイムで心臓の動きを動画として観察できる利点も備えています。心臓は、ダイナミックに動き続ける臓器ですので、その機能（ポンプ機能：収縮と拡張）を観察できる心エコーは循環器領域では極めて有用な検査法です。様々な角度から心臓を観察し、心筋の厚さや大きさ（肥大・拡大）などの構造的異常の有無、収縮と拡張の様子からポンプ機能を検討します。また、血液には赤血球などの有形成分が存在しますので、超音波反射のドプラ効果を測定し、血流の方向や速度を測定することも可能です（ドプラ心エコー法）。さらに、血流の方向や速度をカラー画像で表示することができるカラードプラ法も開発されています。ドプラ法やカラードプラ法による心エコー検査では、心臓の内部や血管内での血流の方向と速度を測定して表示することができます。この像から、心臓弁が正

しく開閉しているかどうか、弁が閉じたときの逆流の有無やその程度、血流が正常であるかどうかなどを知ることができます。

コンピュータのハードウェア性能の向上や画像処理技術の発展に伴い、画質は年を追うごとに向上し、さらに三次元の画像を描出することも可能となってきています。最近開発された三次元心エコー図装置を用いることにより、非侵襲的かつ簡単に心臓全体をリアルタイムにスキャンし画像を取り込むことが可能となりました。三次元心エコー画像では外科医が手術場で心臓を見るのと同じ様に心筋、弁膜などの構造を観察する事ができ、三次元画像による診断にて詳細な術前診断ができる事が期待されています。

そして三次元心エコー図から定量解析ができるソフトウェア開発が進み、三次元画像ならではの定量データを得ることもできるようになりました。さらに左室全体のみならず、左室同所容積の変化を各心時相で評価でき、左室の同期不全の解析も可能となるなど、さらに応用も広がるものと思われます。

昨年、当クリニックでも循環器疾患の診療の更なるスキルアップを目指して最新の心エコー装置を導入致しました。従来よりの2Dエコー法、カラードプラ法に加えて、最近の組織ドプラ法、さらにはリアルタイ



ム三次元心エコー法を駆使して様々な疾患の診断や治療効果・予後の判定に活用すべく稼働しております。検査時間も15分程度で、本当に簡単ですが、得られる情報量は以前に比べ格段の進歩があ

りますので、本当に重宝しております。

本年4月、診断技術の研鑽目的で、さいたま新都心で開かれた第17回心エコー図学会に参加してきました。さいたま新都心は旧国

鉄大宮操車場の遊休地に次世代を見据えた行政・経済・文化活動の拠点として平成12年に建設された都市空間で、国の合同庁舎やさいたまスーパーアリーナ、ジョンレノン・ミュージアム等多くの施設が集積しています。そ



の中の総合健康増進施設である「ラフレさいたま」が今回の会場でしたが、学会参加中もヒートアップした頭をリラックスさせてくれる癒しの空間が何とも心地よく、新都心の魅力かと感じました。この学会には数年ぶりに参加しましたが、近年の「心エコーの発展」を改めて実感致しました。今年からヨーロッパ心エコー図学会とのジョイントセッションも実現し、世界の最先端の技術や考え方をじかに

見聞きすることができるようになりました。さらに今回感銘を受けたのは、日本心臓病学会初代理事長で世界的権威の坂本二哉先生の「Quo Vadis Echo」という講演です。ラテン語ですが訳すと「心エコー図はいずれどこへいくのか？」というテーマで、海外および日本の古今の心エコーの碩学の業績の紹介があり、なかでも世界をリードし、今日の日本の超音波医学の礎を築いた当時の研究者の事を裏話も交えながら聞けたことでした。以前にNHK（日本放送協会）の『プロジェクトX ～挑戦者たち～』において「創意は無限り～超音波診断機エコー」として、日本の医療機器会社アロカの開発初期の過程が放送されたのを見たことがありましたが、まさに日本のこの領域での業績を見事に概説し、日本人の創造性をまざまざと感じ取ることができ、さらに日本

の伝統と実績を心から誇りに思えました。そして講演の最後に、未来に向けての日本人研究者への提言の中で次のように締めくくられました。

「something new ではなく something special を、advance よりも epoch-making を、advance よりも adventure を」・・・、非常に意義のある学会でした。

院長 美田晃章



「皮膚科におけるレーザー治療とは」

山中皮膚科スキンケアクリニック 山中清光院長

8月の健康教室は、山中皮膚科スキンケアクリニックの山中清光院長をお招きし、レーザー治療についてお話を伺いました。



女性にとっては大変気になるしみですが、なぜできるのか、しみをつくらないには、皮膚がんにならないためにどうしたらいいのか、という話から始まりました。

紫外線には主にUV-AとUV-Bという波長が存在しています。UV-Aがあたると皮膚は黒くなり、UV-Bがあたると皮膚は赤くなります。この両方があたることにより日焼けが起きます。悪いのはUV-A（青い光）で波長が強いので皮膚の奥まであたり、沢山あたるとコラーゲン繊維を痛め皮膚の老化が起きます。皮膚の老化がおおるとともにしみが増えてくるのだそうです。今はUV-A波やUV-B波が強くあたるのでしみや老化の予防には日焼け止めをつける必要があります。

予防をしてもできてしまったしみにはレーザー（LASER）が有効です。レーザー機器には波長の異なるものが数種あり、状態により使い分けをするのだそうです。しみに使用するレーザーは深い所まで届くわけではないので、人体にはほとんど影響がなく安全だという事でした。

しかし、一度レーザーをかけるるとすぐ綺麗になると思っている方が多いようですが、何度かかけなければならぬ場合もあるそうですし、その後には炎症性の色素沈着が起きます。そして徐々に消えていき綺麗になるのには数ヶ月かかる場合もあるそうです。

レーザー後には遮光するなどのスキンケアが重要になります。レーザー治療はしみに有効ですが、しみにも色々なタイプがあり全てが効く訳ではないようです。効果の期待できないもの、保険適用とならない

場合もありますのでご相談ください。

話が終了した後の質問のコーナーでは個人的な質問が多く出て、まるで診察室のようでした。個人的にも興味のあるテーマだったのでとても参考にりましたし、笑いを交えての楽しいお話しで公演の時間が短く感じられました。気になっている方、悩んでいる方は一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

プロフィール（略歴）

昭和60年3月 北海道大学医学部卒業、
昭和60年4月 北海道大学医学部皮膚科に入局、
平成2年4月 北海道大学医学部附属病院
皮膚科助手、
平成6年4月 市立小樽病院皮膚科医長、
平成16年6月 市立小樽病院退職、
平成16年7月 山中皮膚科スキンケアクリニック
開院。

日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医

市立小樽病院在職中より道内で先駆けてレーザー治療に取り組み、年間600人超の患者様の治療にあたられていました。開院された現在も、レーザー治療に力を注いでおられます。

医療事務 吉田啓子



効き目を十分に発揮させる薬の飲み方

薬の効果を高めるには、まず薬の性質、特長を理解することが大切です。今回は、薬の剤形・服用方法等基本的なことを中心に簡単にまとめてみました。

●薬の剤形

薬には色々な剤形がありますが、一般的に注射剤、吸入、舌下錠、液剤、散剤、錠剤の順で効果が早く現れます。最近では錠やOD錠といったタイプの薬をよく見かけるようになりました。これは**口腔内崩壊錠**といって、麻下困難な方や水がない場合でもラムネ菓子のように、唾液で崩壊するように工夫されたものです。但し、舌下錠のように口中粘膜からは吸収されませんし、即効性でもありません。この他にも、色々と工夫された薬が開発されています。それぞれの特長を活かして上手に服用しましょう。

●薬の服用時間

胃の中が空っぽの時、薬は一般的に早く吸収されますが、胃を刺激しやすく荒らしやすい傾向があります。**胃の中に食べ物がある状態では**、薬はゆっくりと吸収され、効果が現れるのが遅くなりますが、胃を荒らすことはあまりありません。内服薬の多くが食後30分と指示されますが、これは食べ物が残っていることで、比較的胃を荒らさないということと、食後とすることで飲み忘れを防ぐためです。30分というのは、あくまでも目安であって、飲み忘れがちでしたら、食直後に服用してもかまいません。

Q：「薬袋に1日3回食後と書いてありますが、私は1日2食なのですが。」

糖尿病薬等特別な指示のあるお薬を除いて、1日3回飲む薬であれば、食事を3回摂らなくても、食事をするような時間帯に服用しましょう。

Q：「薬を飲みたいのですが？」

アルコールと上手に付き合うには、まず自分の服用している薬との相性を知ることです。お酒と薬の服用が重ならないように、夕食後の薬を朝食後に変更できるかもしれません。まずは医師に相談してみましょう。

●体重×0.1=1時間に分解できるアルコール量

これは体内でのアルコール分解スピードを表した計算式です。例えば、体重50kgの人なら1時間に5gのアルコールを分解できるということになります。仮に、アルコール1単位（純アルコール20gを含む量で、日本

酒なら1合、ビールで500ml程度）を飲んだ場合は4時間位でアルコールが分解されることになります。

医療従事者として、できるならお酒は控えていただきたいというのが本音です。でも飲み方次第で、お酒は「百薬の長」にも「万病の元」にもなります。ご自分の体調と相談しながら適量を上手に楽しんでください。

●薬の服用方法

あなたは水派、お茶派？お薬をあまり冷たい水で服用すると、胃や腸で溶けにくく吸収が遅れ、効き目が悪くなってしまいます。できるだけ、体温と同じくらいの**体温湯**で服用しましょう。又、**コップ1杯くらいの量**で服用すると、お薬も早く溶けて効き目も早く現れます。（お茶・コーヒー等との飲み合わせに関しましては薬局までお尋ね下さい。）

●薬の保管方法

何でもかんでも冷蔵庫に入れていませんか、冷所保存の指示がないものは、室温保存でかまいません。**冷蔵庫からの出し入れによって結露し乾燥**してしまうことがあります。薬剤に適した保管をすることで、品質保持ができ、薬の効果を高めることができます。高温多湿、直射日光を避けて保管して下さい。

まとめ

- ・用法・用量を守る
- ・多めの水(180ml位)できたら白湯(37℃)で服用する
- ・薬の保管方法や有効期限を守る
- ・困った時はすぐ医師に相談する

上記4つの基本事項をしっかり守り、服薬の効果を高めましょう。もし質問等ございましたら、どんなことでもお気軽に薬局までお尋ね下さい。

薬剤師 東海林邦子



読者のコーナー

ほほえみ通信の明日へ

～読者より～

こんないやな世の中にも、気持ちのいいことは結構あるもの、円山球場で高校球児の野球を観戦したあと、公園の木陰での読書、コーヒーを飲みながら気持ちよくくつろいだあと、もらったお釣りの硬貨がピカピカに輝いていた時、診察の前後に「ほほえみ通信」の新しい号を手にした時などである。

院長が書き、奥様も書き、看護師さんや事務の人たちが交替で書いているのだから、中身は専門的でも編集や構成はどこかたどしく野暮っぽい、しかしそれが魅力のひとつになっているのだ、野暮の骨身を突き抜けるというの間に甘くなる、美空ひばりの歌がそうだった、エルビス・プレスリーだって同じだ。

「地域医療の担い手になりたい」という美田院長の創刊の言葉どおり、ハード・ソフト両面における一歩一歩の努力のひとつがこの「ほほえみ通信」をとめてのコミュニケーションなのだ。2003年から始まって現在第12号、素敵な表紙とともにさりげなく創られ、さりげなく待合室に置かれている、ボランティアそのもののこの心の交流の持統が、美田院長のちょっと粋な心くばりにもなっているのだ。12号まで続けばまず富士登山なら3回目くらい、情性に流れたり一般的な広報誌の編集に迎合することなく、次は美田院長オリジナルの創生、つまり独自の魅力を発散できるコミュニケーション誌として一歩も二歩も前進してほしいもの、来者や来訪者から「次はいつでるんですか？」と言われるようになり、思わず持ち帰りたくなるように……。

旭部 一視



ほしおき探訪

～シリーズ1・公園～

星置には大小さまざまな公園があります。これから秋の訪れとともに、季節の移ろいを楽しみながら、散歩や手軽な運動ができる公園を紹介します。

星置 東小学校の北側にある星置公園は、市民の運動不足解消のための健康運動公園として作られ、手稲区内では3番目の広さをもつ公園です。野球場、テニスコート、ジョギングコース、ターザンロープなど30種類に及び健康遊具があります。自転車道は冬には歩くスキーコースになります。また、1年中利用できるスケート場が隣接しています。桜・ライラック・ツツジ・ばななす・白樺などをはじめ様々な木や野草を観ることができます。これからの季節真っ赤なナナカマドの実や紅葉を眺めながら、1周約1キロメートルのジョギングコースを歩いて心地良い汗をかいてみませんか、疲れたらバーゴラ（つる棚）の下のベンチで休んで、手稲山の移り行く景色を楽しんでください。

星置公園



星観緑地



星観

緑地（ほしみりょくち）はJRほしみ駅の北側に位置し、手稲緑地と雄大な手稲山緑地を結ぶ広い緩衝緑地です。120本のエゾヤマザクラの並木道や19種類の桜が植えられている桜花園は年々木が大きくなり、春にはみごとな花を咲かせています。小高い見晴らし山からは、北に石狩湾、南に手稲山を望むことができ、車椅子でも登れます。緑地を分断する星置川とキライチ川の合流点には、Y字型の星流橋が架けられ、夜間には欄干に照明がつけます。秋にはサケの遡上を観ることもできます。その他パークゴルフ・歩くスキーコース、前屈台や馬跳び、軽い運動ができる健康遊具広場などがあります。広い緑地内を散歩したり、健康遊具を使って体を動かしたりと楽しみ方は色々です。広い駐車場もありますのでお弁当を持って、家族や友人を誘って出かけてみませんか。

看護師 福盛田 亜美子

食と健康

～体重が気になる方へ～

管理栄養士 滝澤千枝子

中高年期を迎えると誰もが気になるおなかまわり、運動不足や不規則な食事、それにストレスと原因はさまざまですが、ぽっこり突き出た大きなおなかば生活習慣病の大敵です、まずは毎日の食事を見直しましょう。

①脂肪の多い食べ物を摂っていませんか？

（肉の選び方）

肉は部位（脂の付き方）によってエネルギーが違います。とりのささ身、豚のヒレ、もも、牛のもも肉は比較的低エネルギーです。

（魚介類の選び方）

魚も種類、あるいは季節によってエネルギーの差が多い食品です。一般に脂がのっているものは高エネルギーです。また、いか・たこ・えび・貝類などは全般的に低エネルギーです。

②油を使う料理が多くなっていませんか？

食べる量が少なくても、油の料理が1食に2品重なるとエネルギーオーバーしやすくなります。

＜油の使用量を減らす工夫＞

フライや天ぷら

材料は小さく切って揚げるより、揚げてから切り分けたほうが、衣の部分が少ない分低エネルギーです。小麦粉やパン粉は、なるべく薄くするのがポイントです。

ハンバーグ

挽肉に混ぜる玉葱は油で炒めず、電子レンジで加熱

すると、使用する油が減ります。

カレー

炒める油を減らすのはもちろんですが、カレールウも減らします。その分、おろし玉葱、にんにく、トマトピューレ、カレー粉などの風味材料を加え、エネルギーを抑えたカレーにしましょう。

サラダ

マヨネーズにヨーグルトや牛乳、トマトピューレ、酢を加えます。市販のドレッシングに酢や、玉葱、にんにくなどの香味野菜のみじん切りを加えます。量が増え、風味もよくなり、1回に摂るエネルギーが抑えられます。

③体によいと言われているものは、エネルギーの心配がないと思われていませんか？

●スポーツ飲料、ドリンク剤、野菜ジュースなど「砂糖不使用」と表示してあってもエネルギー0Kcalというわけではありません。

●コレステロールを下げる効果のある油や、体に脂肪が付きにくい油などを使っているからといって、安心して摂り過ぎていませんか、取りすぎはカロリー過剰になります。

●きな粉、豆乳、はちみつ、ごま、酢、ヨーグルト、青汁・・・などいろいろな食品を混ぜて作った飲み物はカロリーを一度計算してみたいかでしょう。計算が面倒なときは栄養士にご相談ください。

こんな工夫をしてみましょう。

- ①小さな器に盛りつけ、皿数を増やしましょう。
- ②最初に野菜等食物繊維の多い物から食べましょう。
- ③ゆっくり食べましょう。



9月～11月の予定

9月16日(土) 健康教室 「ウォーキング」(運動教室講師 立原清志)
 10月25日(水) 健康教室 「高血圧と上手につきあうには」(院長 美田晃章)
 10月26日(木) 花染会 「花と野菜のデザイン」(講師 吉守京子)
 11月29日(水) 健康教室 「調理実習」(管理栄養士 滝澤千枝子)
 運動教室は院内掲示を参照してください。
 尚、日時や内容が変更になることがありますので受付で御確認ください。

職員紹介

皆様、こんにちは、遅ればせながら自己紹介させていただきます。
 4月から薬局にてお目にかかっております、渡辺恭子と申します、おわかりですか？そう、メガネのノッポです！

汗ばむ夏もあつという間に終わり、涼う風が秋の訪れを感じさせる今日この頃ですね、皆様、しっかり健康管理してらっしゃいますか？気候の良い今のうちに、いっぱい歩いて健康管理を心掛けましょう！

さて、私もこちらに勤めさせていただいて前半年がたちました、電子カルテでの業務にも大分慣れ、毎日楽しく、忙しくお仕事をさせていただいています、地域医療ならではの患者様とのふれあい、患者様に対するきめ細やかな心くばりを大切にした医療を心掛け、今後とも日々、励んでいきたいと思っております。

ところで皆さん、アニマルセラピーって何かご存じですか？「動物と接することで心の成長や癒しを得る。」というのですが、実は私の家にも犬と猫がおります、家族みんな、この子達を目にすれば思わず笑顔がこぼれます、不機嫌だった顔に微笑みが浮かびます、盲導犬や介助犬のようなお利口さんではないけれど、ただいてくれるだけでみんなの心が癒される、そんな不思議な力をこの子達、動物は持っているのですね・・・

薬剤師 渡辺恭子



表紙絵より…秋はきのこのおいしい季節です、きのこは日本人に不足しがちな食物繊維やビタミン、アミノ酸を豊富に含み、カロリーゼロです、また免疫力を高める働きがあります、是非毎日の食卓にのせてください、きのこの仲間には2500種、松茸や椎茸の仲間は1500種ほど知られています、この中には誤って食べると中毒を起こし(約200種)、ひどい時は死に至るものがあります、楽しいきのこ狩りですが、毎年のように食中毒事故が起きています、くれぐれも毒きのこにはご注意ください、美田昌子



〒008-0832
 札幌市手稲区南2条4丁目7-43
 TEL 011-685-3300 FAX 011-685-3000
 URL: <https://www.clinic-mita.com>
 Email: info@clinic-mita.com

◆受付時間◆

時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM9:00~ PM12:30		●	●	●	●	●	●	●	休
PM2:00~ PM6:00		●	●		●	●			診

*火曜日午後は2:30~