

第17号 2007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
〒650-0001 神戸市東灘区



- ・不整脈について
- ・ジェネリック医薬品について
- ・「血糖値」って何？
- ・心に残る一編の詩
- ・食と健康 ・運動をしよう！ ・職員紹介

「不整脈について：最近話題の心房細動と脳塞栓とは」

不規則な生活習慣が不整脈の原因に

心臓は心臓の規則正しく収縮と弛緩を繰り返しています。不整脈は心臓の拍動リズムが不規則になった状態で、脈が遅くなる徐脈、脈が速くなる頻脈、脈がとび、抜けると感じる期外収縮に大別されます。不整脈はほとんどの人にみられ、脈が一拍とびのような軽いものなら心配いりませんが、突然死の原因となる危険なものもあります。主な症状として、動悸、めまい、息切れなどがありますが、自覚症状がない場合もありますので、心臓から脈をとる習慣をつけ、定期的に心電図検査を受けるようにしましょう。不整脈は心臓自体に異常があって起こる場合のほか、ストレス、睡眠不足、過労、喫煙、暴飲暴食などの不規則な生活習慣により起こることもあります。特にストレスは、血圧上昇や心拍数増加を招き、動脈硬化を促進させるため、心臓病の大敵といわれています。お酒やコーヒーはストレス解消になりますが、過剰摂取は逆に不整脈の原因となるので注意が必要です。

心電図検査は欠かせない

不整脈の診断に欠かせないのが心電図検査です。多くの方は一度はとったことはあると思いますが、不整脈が出ているときに検査をすれば診断が確定いたします。ところが出ていないと診察して医療機関を受診してもいざ検査してみると、不整脈は治まっていた心電図に現れないこともよくあります。その際に威力を発揮するのが、ホルター心電図です。(携帯型心電図をホルダーに入れて、吊り下げるかベルトなどに固定するため「ホルダー (Holder?) 心電図」と呼び人がいますが、これは間違いで実際のところは、1961年にホルター (Holter) 博士によって開発されたため、「ホルター心電図」と言うのが正解です。) 長時間の心電図が記録できる携帯用の機器で通常は24時間連続して記録を行い、コンピュータで解析し、最高・最低心拍数や不整脈の種類、数、発生時間や心拍数との関係などから、不整脈の正確な診断をすることができます。最近の装置は超コンパクトでわずか40gで装着は抜群です。新開発のディスポ電極採用により、誘導ケーブルが不要かつ衛生的でディスポ電極は貼り心地がよ

く、皮膚のかぶれやアーチファクトなども激減されています。また当院では解析機、解析ソフトを院内に装備しておりますので結果を即座にご報告できます。どうぞお気軽におたずね下さい。

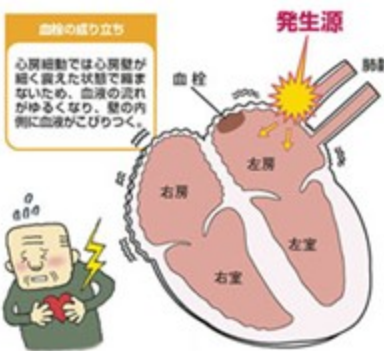
40gの極小ボディと新開発のディスポ電極が患者負担を大幅軽減!



T型電極(成人用/小児用)
TE-177 / TE-1775

心房細動とは

心房は数億の筋肉細胞からなる「袋」からできていて、この袋が同時に縮む(収縮)ことにより、静脈から戻ってきた血液を効率よく心室へ送り込むポンプ機能を果たしています。心房筋には電気信号の発生とそれを伝える仕組みがあり、それにより心房が収縮・弛緩します。心房細動は、その電気信号が究極に乱れた状態で、心房壁が細かく震えた状態(細動)になり、心房のポンプとしての働きは完全に失われます。心房の血液を受け取る心室は正常に機能しているので、健康者では生命にかかわることはほとんどありません。ところが、高齢者や心不全の患者さんでは、心房細動の発生により心臓ポンプ機能が著しく



低下する危険があります。心房細動は、精神的・肉体的ストレス、不眠、不安、緊張などにより悪化することが知られていますので、ストレスを避け、規則正しい生活を心がけることが大切です。

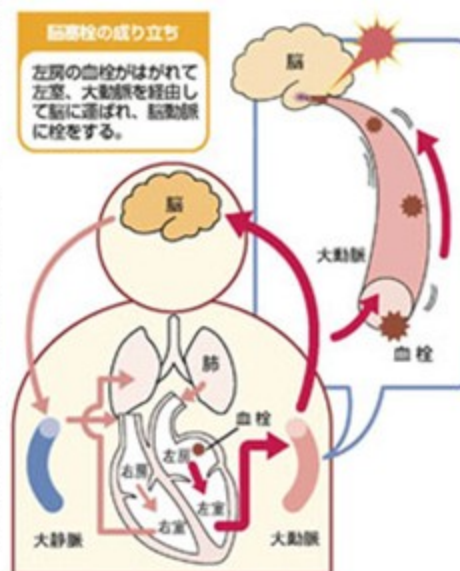
心房細動が原因で起こる脳塞栓：長嶋監督の場合

心房細動が危険といわれるもう一つの理由に、脳卒中を起こしやすくなるのがあげられます。心房細動になると心房壁が不規則に震えて血液の流れが悪くなっているため、血のかたまり(血栓)ができやすくなります。心房内でできた血栓が動脈を通って脳に行くと、脳血管を血栓が塞いでしまい、脳卒中の一つである脳塞栓症を起こすのです。アテネ・オリンピック野球の長嶋監督のケースは、心房の心房細動による血液滞留が原因で血栓が発生し、脳卒中を誘発したものです。中年になると、生活習慣によっては、心房細動の発生確率が急増しますが、監督の生活習慣は極端にそうではありません。交感神経に作用するストレスが原因の心房細動であったかもしれませんが、心房細動は年齢が増すとともに増える傾向があります。心臓の筋肉の疲労も原因といえるでしょう。ホルター心電図で調べた、健康な人の心房細動の検出率は、60歳未満で0.5%ですが、60-70歳代では10倍の5%に増加し、80歳以上では10%にもなりました。心房細動に合併する脳塞栓症も年齢とともに著しく増えることがわかっています。わが国のデータでも、65歳以上の心臓病のない人が心房細動を起こした場合、1年間に脳塞栓症を起こす割合は4-7%、特に75歳以上の女性では7.5%と高率です。

心房細動の治療と脳塞栓の予防

突然起こる発作性心房細動は、動悸が激しくなっ

たり、胸が苦しいといった自覚症状が現れますが、高齢者では自覚症状のない場合もあります。心房細動の治療には、薬物治療、カテーテルアブレーション治療、手術などがあります。発作性心房細動の初期ではカテーテルアブレーション治療も効果的です。最近の知見では、心房細動を起こす電気的な異常の発生源が肺静脈開口部にあることが多いことが



わかってきました。そこで、血管内にカテーテルという細い管を通して心臓部まで入れ、その発生部位を電気的に焼くことで七割の患者さんが治るといわれています。心房細動が慢性化して起こるようになると自覚症状は消失することがほとんどですが、塞栓症の発症が心配されます。脳塞栓を起こす危険の高い人には、血液の凝固する能力を抑えて血栓をつくらないようにする抗凝固薬法が行われています。抗凝固薬にはワーファリンやアスピリンなどがあります。ワーファリンには脳塞栓予防効果があることが、いろいろな臨床試験で証明されていますが、用量、食べ物や他の薬との飲み合わせなど注意が必要になります。

当院では、院内で血液凝固能を迅速に測定しながら、その場でワーファリンの投与量を調整していますので安心して治療が受けられます。また、ワーファリンについては薬剤師が担当しておりますので、不安や疑問がありましたら何でもご質問ください。院長 美田晃章



ジェネリック医薬品について

～第64回健康教室より～

「ジェネリック医薬品」という言葉、皆様はお聞きになったことがありますか？「ジェネリック医薬品は、中身が全く同じなのに「価格は半額以下」「自己負担額を軽減できる」など、良く耳にするPRですが本当に中身は同じなのでしょうか？

日本人の平均寿命は年々延び、少子高齢化社会を迎えています。2025年頃には65歳以上の人口は、現在よりも900万人程度増えると予想され、その時の医療費は現在の2倍以上の69兆円にも昇ると試算されています。国民皆保険制度を維持することは大変重要で、厚生労働省は国策として、医療費削減の目的で「ジェネリック医薬品」の積極利用を推進しています。

1. 医薬品の分類

医薬品には、OTCと呼ばれる一般用医薬品と医療用医薬品があります。一般用医薬品とは、薬局、薬店で販売される薬で、医療用医薬品は医療機関で処方される薬です。又医療用医薬品には、同じ成分、同じ効果でありながら、高い薬と安い薬があります。高い方が「新薬」または「先発品」と呼ばれ、日本で初めて発売される薬です。そして、安い方が「ジェネリック医薬品」または「後発品」と呼ばれる薬ですが、何故このように価格が違うのでしょうか？

2. 医薬品の開発から発売まで

新規に作られる医薬品は、その作用や安全性に不明な部分が多いため、様々な試験を経て有効性・安全性・用法用量・適応症などを決定します。動物実験などの非臨床試験から始まり、健康人や患者様を対象にして有効性や安全性を確認し、また既に同じ目的で使用されている医薬品と比較するなどの臨床試験を経て、一定以上の効果と安全性が確認されて初めて発売となります。さらに、発売後も新たな副作用などが見つかる可能性があるため、実際の使用データを集めて解析する試験も義務づけられています。もちろん、これらの試験の途中で、期待したような効果が得られなかったり、思いがけず強い副作用が発見されて消えていく薬も少なくありません。このような経緯をたどる新薬の開発には9～17年という長い年月と、200～500億もの莫大な開発費がかかります。開発メーカーは、特許を出願してから20～25年、発売してから約6年間は新薬を独占的に製造販売することが出来ます。特許期間が切れ、他のメーカーがそのコピーを製造・発売するにあたっては、既に主成分の有効性や安全性が確認されているということで、先発品のような数多い、様々な臨床試験は免除されます。開発期間は3～4年と大変短く、開発費も数千万と大幅に少なく製造できるため、後発品の価格は先発品より安く設定されることになるのです。その価格は先発品20～70%、平均すると約半分となります。

3. 後発品の承認申請

先発品の承認申請の際には多くの資料提出が義務づ

けられているのに対し、後発品には3つの資料のみ提出が義務づけられています。①規格および試験方法 ②加速試験 ③生物学的同等性試験

4. 後発品の品質再評価

厚生労働省は、溶出試験が義務づけられていなかった1995年以前に承認された後発品、約550成分・5500品目について、その品質についての不信を払拭するため、1997年から溶出試験による品質再評価を開始しました。

5. 後発品に対する不安要素

後発品の製造方法が先発品と異なる場合、先発品には含まれない不純物を含有する可能性があります。又、後発品に使用される添加物については、先発品と同じものを使用することが要求されているわけではありません。このような不純物や、添加物の違いから副作用・アレルギー症状が発現することもあります。

多くの医師が後発品の情報提供や効果について問題を感じており、今後の臨床情報や安全情報の蓄積が非常に重要です。

6. 結論

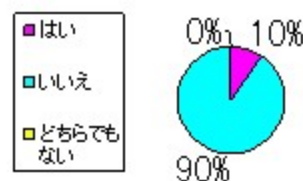
「ジェネリック医薬品の善し悪しは、実際に服用してみないとわからない」

7. アンケート結果

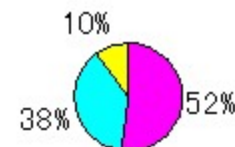
皆様からのアンケートの結果を下記に示します。ほとんどの患者様が新聞、テレビ等で「ジェネリック医薬品」をご存知でしたが、服用された経験は無いとのことでした。又50%以上の患者様が今までジェネリック医薬品を服用してみたいと思っていたとの回答でしたが、反面不安を感じている患者様も65%とたいへん多くいらっしゃいました。しかし、院外処方せんを出してもらってジェネリック品を服用したいと思われている患者様は25%と少ないものの、当院にもジェネリック品を置いて欲しいと思われている患者様は40%近くおられ「安全で、品質の良いものを」との声が聞かれました。

薬剤師 渡辺恭子

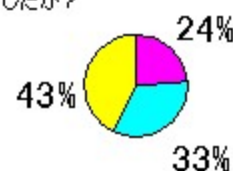
Q1 ジェネリック医薬品を服用したことがありますか？



Q2 ジェネリック医薬品を服用してみたいと思っていましたか？



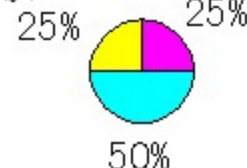
Q3 教室に参加して、今後、ジェネリック医薬品を服用してみたいと思いませんか？



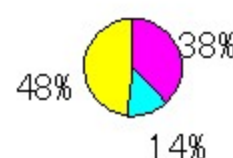
Q4 ジェネリック医薬品に対して、何か不安はありますか？



Q5 院外処方せんを出してもらってジェネリック品を服用したいと思いますか？



Q6 当院にもジェネリック医薬品を置いて欲しいと思いませんか？



「血糖値」って何？

7月の健康教室は、看護師より、血糖値についてお話させていただきました。血糖値をコントロールするインスリンの働き、作用不足となった状態、糖尿病がある人、ない人の食後の血糖値の上がり方の違い、糖尿病の有無を判断するための糖負荷検査、血糖値を上昇させないための具体的な食事方法、血糖自己測定について説明しました。血糖値は、食前はもちろん大事ですが、現在は、食後の血糖値がとて重要視されており、食後の高血糖は動脈硬化を促進させ、心筋梗塞、脳梗塞などの合併症が起こる確率も高くなると言われています。

受診時の採血では、空腹でいらっしゃる方が多いのですが、食後1～2時間程度を目安に、食後の血糖値の採血をお勧めします。

次に、血糖値を急上昇させないための具体的な食事方法として、栄養素によって血糖値の上がり方には相違があるため、①野菜類から先に食べる、②食物繊維を多く摂る、③炭水化物の摂りすぎに注意する（いも・かぼちゃ・とうもろこしは、ごはんの仲間です）、④果物は果糖が多いため血糖値を上昇させるので食べ過ぎに注意する、などがあげられます。また、三食規則正しく、摂取カロリーを守り、ゆっくり食べるという食事の三大原則はいうまでもありません。

当日は、職員、患者様に、ある1日の血糖値を測定していただいたものと、食事のメニューを照らし合わせて、血糖値の変化、食事内容の指導を実際に行いました。食事の内容によって血糖値の変化が具体的によく理解できたと思います。



紙面では、理解しにくい事柄もありますので、血糖値、食事に関わらず、また、受診時に限らず、看護師 栄養士へどんどんお声をかけて下さい。お待ちしております。看護師 赤坂峰子



心に残る一編の詩



死る地面に竹が生え、
青竹が生え、
地下には竹の根が生え、
根がしたいにほそらみ、
根の先より毛が生え、
かすかにけふる毛が生え、
かすかにふる。

かたき地面に竹が生え、
地上にするどく竹が生え、
まつしやうに竹が生え、
凍れる脚りんりんと、
青空のもとに竹が生え、
竹、竹、竹が生え。

竹

ますむなるもの地面に生え、
するどき青きもの地面に生え、
凍れる冬をつらぬきて、
そのみどり葉死る朝の空帯に、
なみたれ、
なみたれ、
なみたれ、
いまはや風をばはれる肩の上より、
けふる竹の根はひらこり、
するどき青きもの地面に生え。

竹

萩原朔太郎

今回は、萩原朔太郎氏の「竹」を御紹介いたします。「竹とその哀愁」と題し、この2作の前に「地面のそこの病気の顔」という詩がありますが、今回は掲載を省きました。

最初の「竹」を読んだ時、哀愁を感じました。冬の凍てつく地面でも竹が青々と伸びてく様は力強く、奮気づけられそうですが、自分の心身が弱ったり悩みがある時などは、その生命力が逆に重荷になる事があります。そんな時この詩を読むと、人間は弱い生き物で、色々な事を背負って生きているんだ、自分だけが苦しいんじゃないと同感でき、ホッとすることが出来ます。

次の詩は反対に、リズムカルな言葉の繰り返しの中に、生き生きとしたものを感じます。竹が真っ直ぐに天を目指し伸びる様が目に浮かび、眩しい命を感じます。元気をもらえる詩です。

詩は読み手のその時の気持ちを反映します。どの様な詩が読み手になじみ、気持ちを和らげてくれるかは、その時の心情によります。悩める時や心を癒い立たせたい時等、その時々的心情に合う詩を見つけておいて、心のサプリメントとして利用されてはいかがでしょうか。

築削師 美田昌子

食と健康

～お菓子と付き合う～

管理栄養士 納田佳代子

減量したいときや血糖値が気になるとき、お菓子は「大敵！」と思う方もいらっしゃるでしょう。確かに、毎日高カロリーのお菓子をたくさん食べれば体重も増え、血糖値も上昇します。逆に、一切の間食をせずに運動を続ければ体重は減り、血糖値も下が

るでしょう。ただ、あまりに制限が厳しすぎるとストレスが溜まり、ある日突然『爆発』を起こしかねません。また、これまで必死に間食を我慢してきたのに、一口食べたから止まらなくなった。そんな経験をお持ちの方はいらっしゃるでしょうか？

量と質、頻度に注意を払うことができれば、間食は必ずしも悪者ではありません。間食するときのコツがいくつかあります。①間食を毎日の習慣にしない②食べたときはそのぶん体を動かすつもりで③カロリーの低いお菓子を選ぶ、などなど。

そこで、今回は特に③に焦点を当てて話を進めたいと思います。

砂糖やバターなどがふんだんに使用されたお菓子は美味しいですが、どうしても高カロリーになりがち。そこで今回紹介する「バニラ風味のレアチーズケーキ」ですが、カロリーダウンのために2カ所に工夫を加えています。ひとつは砂糖の代わりにカロリーゼロの人工甘味料（エリスリム）を使用したこと。もうひとつは高脂肪のクリームチーズの代わりに脱水したヨーグルトを使用したこと。このヨーグルトを使用することで80%も脂肪分をカットする



運動をしよう！

～シリーズ1ウォーキング～

手稲・星置地区の運動に役立つ情報を4回シリーズでご紹介いたします。

今回はウォーキングコースです。ウォーキングは誰でもいつでも出来る手軽な運動ですが、『なかなか継続出来なくて…』という声をよく聞きます。

楽しく続けられる何かいいコースはないかなと思っていましたら、「手稲区ウォーキングマップ」が見つかりました。

「手稲区ウォーキングマップ」には「星置の自然を楽しもうコース」、「手稲山旧道・新道コース」など手稲区お勤めの9コースが載っています。どれも景色を楽しむワンポイントアドバイスや写真が載っていて、思わず歩いてみたくなります。またマップの表にはコースの距離や消費カロリー、裏には歩き方など、健康管理のお役立ち情報が満載です。

このマップは、手稲保健センターや星置まちづくりセンターなどに置いてあります。また、手稲区のホームページで地図を印刷することも出来ます。「手稲区ウォーキングスタンプラリー」も行っていて、スタンプを3つ集めて手稲保健センターに持って行くと記念品もいただけます。（先着300名・期間11月30日まで）

是非マップを片手に移りゆく季節を楽しみながら大いに歩いてください。

築削師 美田昌子

ことができます。作り方は簡単。前の晩、金ざるにキッチンペーパーを敷き、そこにヨーグルトを入れ、ラップを掛けて冷蔵庫へ。翌朝には脱水されてほぼ半分の重量になります。

【バニラ風味のレアチーズケーキ】

材料 (80g × 6人分)

- ヨーグルト…1パック (500g)
- 牛乳 ……150cc
- エリスリム…2.5g
- ゼラチン…1袋 (5g)
- 水 ……大さじ3杯
- レモン汁…大さじ1/2杯
- バニラエッセンス…適量

1人分 (80g) の栄養価	
エネルギー	72kcal
タンパク質	4.6g
脂質	3.6g
炭水化物	6.4g
食物繊維	0g

作り方

①ヨーグルトは一晩冷蔵庫で脱水して250gにする。

- ②翌日、ゼラチンを分量の水でふやかす。
- ③牛乳を大きいマグカップに入れて電子レンジで2分加熱。そこにふやかしたゼラチンを溶かす。
- ④ポウルに脱水したヨーグルトを入れ、エリスリムを混ぜる。
- ⑤④に粗熱を取った③の牛乳を加えて混ぜる。
- ⑥最後にレモン汁とバニラエッセンスを加える。
- ⑦好みの器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。



119年9月～12月の予定

9月29日(土) 健康教室 「認知症について」(講師 脳外科医 市村充先生)
 10月26日(木) 花染会 「姫リンゴのアレンジメント」(講師 吉守京子先生)
 10月31日(水) 健康教室 「漢方薬について」(講師 齋藤 先生)
 11月28日(水) 健康教室 「年末年始の過ごし方」(栄養士)
 12月20日(木) 花染会 「まゆ玉飾り」(講師 吉守京子先生)
 運動教室は院内掲示をご参照ください、
 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。栄養士の納田佳代子です。去年の春に大学を卒業し、深川の病院を経て、4月からこちらにお世話になっております。

社会人としてはまだ2年目ですが、ひとり暮らしを始めてからはもう6年目になります。しかし、失敗することもしょっちゅうで、先日は洗濯し終わった白いTシャツがピンクに染っていました。残念だったけど、いい経験になりました。また、学生時代は東区に住んでいたのですが、この春から住み始めた手稲周辺の地理もまだ把握しきれておりません。知らない道はよほど覚悟しないと運転できない性分のため、ゆっくり、ゆっくりと街並を覚えていくところです。いろいろなことを周囲のスタッフや患者さまから教えてもらっています。この場を借りて、感謝申し上げます。

さて、栄養相談室をご覧になったことはありますか？ここにはさまざまなレシピや料理・栄養に関する本が置いてあります。また、テレビで『○○という食品が病気に効く！』と言っていたけど本当かな、と疑問に思ったことはありませんか？そのときは、ぜひ栄養相談室を訪ねてください。一緒に検証してみましょう。これからもよろしくお願ひします。

管理栄養士 納田佳代子



表紙絵より...手稲山も紅葉が始まりました。きれいに紅葉するにはいくつかの条件が必要で、①昼夜の気温差が大きいこと、②日差しを浴び、より多く光合成をし栄養を蓄えていること、③空気が澄み大気汚染の影響が少ないこと、だそうです。この3つの条件がそろえば北海道だからこそカラフルでダイナミックな紅葉が見られます。星置にある星置の滝・乙女の滝も美しい紅葉で飾られます。もうすぐ白くなる前に紅葉狩りに出かけてみませんか。

看護師 白崎正美



〒008-0852
 札幌市手稲区星置2条4丁目7-43
 TEL 011-685-3300 FAX 011-685-3000
 URL <http://www.clinic-mita.com>
 Email info@clinic-mita.com

◆受付時間◆

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

*火曜日午後は2:30~