

ほほえみ通信

第42号 2014年
冬

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
挿絵/三神恵爾



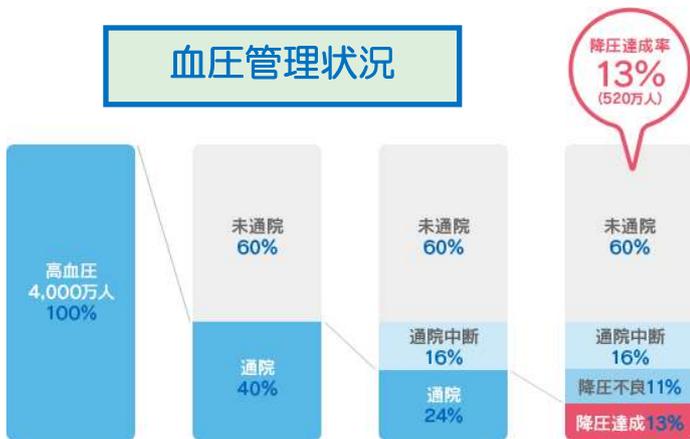
- ITを利用した血圧管理
- 介護で燃え尽きないために
- 目薬とコンタクトレンズ
- 私の趣味
- 食と健康～食品の偽表示？誤表示？

ITを利用した血压管理

高血圧 患者4,000万人のうち、医師にかかる人は半分以上。しかも、その半数ちかくが途中で通院をやめてしまいます。従って最終的に良好な降圧達成者は13%といわれています。

そこで治療中断や降圧不良の要因を解消すべく**高血圧改善フォーラム**は設立されました。このフォーラムの監修・協力のもとで、まったく新しい血压分析サービス「**メディカルリンク**」が医療機器メーカー・オムロンにより開発されました。最新のITを活用した血压管理によって、より正確で、効率的、継続性の高い血压管理の実現が期待されています。

血压管理状況



メディカルリンクは新しい血压管理のしくみです。患者様が自宅で測定した血压データを自動でオムロンの専用サーバーへ送信し蓄積します。医師がいつでも正確なデータを確認しながら、患者様一人ひとりに合わせた最適な診察を支援します。

—メディカルリンクの特徴—

- 1 患者様の正確な測定データをWeb上でタイムリーに確認できます。服用後の血压変化などを遠隔で把握することも可能です。
- 2 手書きの血压手帳では読み取れなかった、患者様一人ひとりの血压変動の特徴（早朝高血圧、日内変動、週内変動など）が一目でわかります。
- 3 外来血压と家庭血压を組み合わせることで、仮面高血圧の発見が容易になります。

—メディカルリンクで解決または可能になること—

- ◆ 血压手帳に記入するのが面倒だ。
- ◆ グラフにするといいって言われたが大変。
- ◆ 患者様の自己申告は最低血压値を記載しがち：すべて記録されますが、どの値を採用するかは決められます。
- ◆ バラバラの手書きデータは読みにくい；整理されます。
- ◆ 測定時刻もすべて記録されるので測るだけでOK
- ◆ 血压手帳では朝晩の平均値や較差が把握しにくい。
- ◆ 医師が測定結果をきめ細やかに見てくれるので安心。
- ◆ 曜日別や季節別での血压状況が一目でわかります。
- ◆ ご家族やご自身もパソコンで毎日血压グラフを確認できます。
- ◆ アラート機能：設定された異常値が観察されれば医師にメールで連絡がいきます。
- ◆ 一定期間未測定であれば、メールや携帯電話で連絡します。
- ◆ 見守り機能：患者様の血压管理状況を離れたご家族にもメールでお知らせすることも可能。



「メディカルリンク」とは

血圧データの様々な解析



こんな方にお勧めいたします！

- 1 血圧の変動が大きい方（朝晩の変動が大きい、同時期の測定のたびに変動する、家庭血圧と診察室血圧に較差がある、日間変動がある方）
→血圧変動性の原因を詳細に究明しよう
- 2 やや血圧が高めの方で、運動や食事療法を頑張っており、まだ降圧剤を服用したくない方
→より詳細なデータ解析より、妥当性を評価
- 3 降圧剤を服用中だが、安定しない方、コントロールが不良の方
→降圧剤の変更・服薬時間の調整をデータから導く
- 4 血圧以外に腎機能障害、心肥大・心不全、脳血管障害、糖尿病などを合併されている方
→合併症対策に向けたきめ細かな血圧管理
- 5 降圧剤の服薬が忘れがちな方、中断を今までも経験した方。
→降圧剤服薬遵守の重要性を血圧データより理解していただく

☆メディカルリンク血圧計について☆

使い方は一般の上腕用血圧計と同じですが、特徴として

- ①専用サーバに自動でデータ送信
- ②1台を二人で共有可能（夫婦など）
- ③カフぴったり巻き表示機能
- ④室温データも自動送信
- ⑤90回分の測定データメモリ
- ⑥一人でも巻きやすいフィットカフ

器械本体：15,750円と少し高価になっておりますが、現在、お持ちの血圧計5,000円、下取りキャンペーン実施中です。

通信費：840円（月）10,080円（年間）

当院では2～3か月程度の無料お試し期間を検討中ですので、詳しくはスタッフまで。

院長 美田晃章



▲メディカルリンク 印（個人認証）カード

介護で燃え尽きないために

通院されている高齢の患者様。院内で接する限り穏やかですが、ご家庭ではそうではないと言います。高齢のAさんは言葉で娘さんを傷つけ、高齢のBさんは奥さんの体を痛めつけ、精神的に追い込んでしまっているというのです。どうしたら良いのでしょうか？と、AさんとBさんのご身内の方々から相談を受けた事がありました。

AさんとBさんに共通しているのは「**認知症**」という治らない病気であること。その病気の中核症状（記憶力・理解力・判断力の低下など）ではなく、妄想・暴言・暴力などの周辺症状により、介護するご家族の心は疲弊し、精神的に病んでしまったのであろうと想像することができました。同時に、この問題はAさんやBさんだけのものではなく、これから超高齢社会を支える皆の共通の問題であり、皆で向き合っていかなければならない事であると感じました。

私のそのような思いを、学生時代にお世話になった心理学の講師にお話したところから、札幌市内の精神科で医療相談員として働く精神保健福祉士、牧野祐介さんにも伝わり、今回の健康教室の講師を勤めて頂くことになりました。60分という短い時間枠の中で、牧野さんは「認知症」と「うつ」の話を中心にたくさんのお話を提供して下さいました。その一部を編集、ご紹介致します。

～介護者の抱える問題～

厚労省が実施したアンケート調査では、認知症の介護者で65歳以上の方のうち、約3割が「死んでしまいたい」と思ったことがあり、4人に1人がうつ状態になっているそうです。認知症の方の昼夜逆転・徘徊・興奮・幻覚などに振り回される生活が続けば、不眠症に陥り、ついにはうつ状態、そしてうつ病を発症してしまいます。このようにならないためには、介護に伴うストレスを減らす事です。

～介護者がストレスをためないために～

- ・疲れを感じたら我慢せず、他の人に頼んで介護から少しの間離れて自分の時間を持ちましょう。
 - ・介護を完璧にこなそうとして無理をすると長続きしません。決して無理をせず、自分でできる範囲で介護をしましょう。
 - ・介護をするという現実には悲観的にならずに、介護をしている自分に自信を持ちましょう。
 - ・介護サービスを積極的に活用しましょう。
- ※ご利用の前に介護申請が必要です。

～もしかしたらうつ病？～

うつ病には精神症状と身体症状があります。

<精神症状>

気分の変化 ・興味、関心の低下 ・意欲、行動の抑制 ・睡眠障害 ・思考力、集中力の減退 ・焦燥感 ・無価値感、自責感 ・妄想 ・希死念慮

<身体症状>

朝早く目覚めてしまう ・何を食べてもおいしくない ・体がだるい、疲れやすい・性欲が落ちる

その他身体症状には様々なものがありますが、内科で異常がないと診断されてから概ね2週間以上症状が続いた場合はうつ状態によるものかもしれません。

～うつ病の治療～

（抗うつ薬を中心にした）薬物療法、精神療法、環境調整が治療の3本柱です。

うつ病のきっかけには環境中のストレスが影響している事がよくありますから、職場や家庭のストレスを少なくするための環境調整も行います。

精神科にお勤めの牧野先生は「うつ病を疑う心身の不調が現れた場合は、精神科・心療内科を受診しましょう。」とお話を結んでいらっしゃいましたが、美田内科循環器科クリニックと致しましては、冒頭でお話したAさんとBさんのご身内のよう、介護の事でお困りの事がございましたらお気軽にご相談頂きたいと考えております。介護サービスを当クリニックで提供させて頂くことはできませんが、介護を必要とする方をサポートしてくれる機関や職種の方をご紹介させて頂くことは可能です。小さな小さな介護の悩みが、大きな病気へと発展することがないように、私達はいつも応援しています。

看護師・介護支援専門員 渡部恵美子



目薬とコンタクトレンズ

花粉症からくる目のかゆみや、ドライアイ、目の疲れなどに点眼薬を使われている方も多いのではないのでしょうか？目薬に含まれる防腐剤や目薬の薬効成分がコンタクトレンズに吸着し、角膜を傷つけることもあります。正しく、使って大事な眼を守る方法をお伝えできればと思っています。



・点眼薬には防腐剤が含まれる？

点眼薬は、飲み薬とは違い日本薬局方において「無菌であること」と記載されています。しかし、無菌状態で作られた点眼薬も、開封後に使用を継続していく中では、微生物汚染の危険にさらされることとなります。微生物の繁殖を防ぐために点眼薬には防腐剤が配合されています。

・防腐剤の入った目薬を使っても大丈夫？

微生物へ効力を発揮する防腐剤は、一般に細胞毒性を有しており、完全に無害というわけにはいきません。とはいえ、当然のことながら点眼薬には、防腐剤が人体に障害を認めない濃度で含有されており、また点眼の刺激による涙液の分泌増量で、さらに濃度が低下するため、悪影響は少ないと言われています。しかし、コンタクトレンズには酸素を取り込むための無数の小さな穴があり、そこに防腐剤が吸着するため、防腐剤が蓄積、濃縮し、徐々に放出されることにより角結膜上皮障害が起こります。

・防腐剤が入っていれば点眼薬中の汚染の心配はない？

防腐剤が添加されていても、誤った使用方法をしては、汚染のリスクを高くしてしまいます。手指を清潔にし、点眼溶液のノズルに触れない様に、またノズルが睫毛や瞼にも触れない様に注意が必要です。ノズル

から点眼薬が落ちてくる恐怖心から、ノズルの先を下瞼の内側に差し込むようにして点眼するとノズルから汚染が進むため避けなければなりません。

・防腐剤の入っていない点眼薬はコンタクトレンズをしたまま使用できる？

防腐剤が含まれていなくても、一部の点眼薬は薬の成分自体がレンズに吸着し、濃縮、蓄積され、徐々に放出されるため、眼に影響を与えるものもあります。またレンズを変色させるものもあります。最近の目薬では、防腐剤が含まれていないか、あるいは、防腐剤＋吸着防止剤が含まれるものでは、コンタクトレンズを装着したままで点眼できるものもあります。

・コンタクトレンズを装着している時の正しい点眼法は？

基本的には、コンタクトレンズは外して点眼し、その後5分から、できれば10分以上経ってからコンタクトレンズを装着するようにします。点眼後、薬剤が毎分15%ずつ排泄されると言われています。ドライアイの方や高齢者では、涙液の量が少なく、さらに薬剤の消失が遅れることもありますので点眼後のコンタクトの再装着までの時間は、できるだけ開けるようにしましょう。

最近では、瞳を大きくするためや目の色を変えるためにコンタクトレンズも使用する人も増えてきています。コンタクトの使用により、視力低下が起きることもあります。目の痛みなどの症状を訴える前に、定期的な眼科受診をするようにしましょう。

薬剤師 澤田将太



私の趣味

いよいよ冬も本番になってきました。昨年のような大雪になるのでは??なんて、ちょっぴり気が滅入りますね。

私は、今年の春からアレンジフラワーを習い始めました。患者様対象に、**花楽会**で教えて頂いているマミフラワー講師の吉守先生のご指導のもと、月に1度のペースですが、はりきっています。最初は体験のつもりでしたが、兼ねてから療養中だった最愛の母が9月に他界し、その母がこよなく愛した黄色のお花達を、**(日頃から黄色のお花には元気を貰える・・・と言っていたので)** 体調を崩す中で、何とか喜んでもらえるように飾りたい!!と思ったのがきっかけです。

今までお花の経験はおろか、いつも実家の所々に飾ってあるお花を、ただただ他人事のように眺めているだけだったので、初レッスンの前日はとても緊張しました。決してセンスが良いとは言えませんが、先生が見事にアドバイス&助けてくださるので、私でもちゃんと形になるのです。まだ4作品しか作っていませんが、ご紹介します。

医療事務 宮本純子

初めての作品

四方見（四方八方から見）で、全体が丸い事もあり、とても愛らしくなりました。

取手の部分もレンギョウと言うお花の枝です。数日後、けなげな黄色いお花が咲きました。



二回目の作品

水平型（水平型）で、一方見（手前から見る）です。淡い色と、濃い色のコントラストが大変気に入りました。沢山の色を使わなくても、華やかになる事が勉強になりました。自分ではなかなか選べない配色ですね～。



花展の作品

6月に当院ラウンジで行われた花展作品です。「ドイリー」と言い、ドーナツ型の花器にお花を入れて行きます。対照的な色使いで、二つの作品が融合しています。中に入れるお花を選べると、クリスマスリースが出来上がりそうですね。



四回目の作品

こけ玉です。根の部分を水ごけで包み、糸で巻きます。更に青いこけで包み、おにぎりのように握り糸で巻きます。お花とはまた違った味わいがあります。お気に入りの観葉植物をこけ玉にすると、愛おしくなります。



※お花が得意な方も初心者の方も、一度**花楽会**を体験してみませんか。

年間の申し込みでも、月単位の申し込みでも可能です。きっと、自分だけの愛着のある作品ができあがりますよ。詳しくは受付窓口までどうぞ！

食と健康

～食品の偽表示？誤表示～

止まらない外食メニュー表示の問題

ここ数年、食品偽装問題や誤表示など食品の安全が危ぶまれているように思います。2007年には土産菓子でも有名な菓子店や老舗料亭の消費期限の改ざん（その後の会見も物議を醸しました。記憶に残る一場面でした）、牛ひき肉100%と表示した商品に豚肉や内臓を混入させた精肉店など数々の問題が起きました。

2013年10月には、ホテルのレストランや飲食店での食品の偽表示のニュースが相次いで飛び込んできました。あるホテルがメニュー表示と異なる食材を使用していたことを発表し、わずか数日の間に全国のホテルやレストランでの食品偽装が次々と報じられました。



違いがわかりますか？芝海老とバナメイエビ

商品偽表示と法律

小売りされている生鮮食品や加工食品の食品表示について関連する法律はいくつかあります。JAS法、食品衛生法、健康増進法、計量法などの法律によって厳格に義務表示が決められています。

中でもJAS法は監視執行体制が大変厳しく、スーパーの食品売り場では食品表示Gメンが日常的にチェックを行っています。

一方外食は食品表示の適用外で取り組みは事業者ごとにばらつきがみられます。なぜ外食は食品表示のルールが適用されないのでしょうか？



違いがわかりますか？鮑と鮑もどき(ロコ貝)

食品表示のルールが適用外の外食

第一に『外食はサービス業』として食品だけでなく、場所や雰囲気、サービスなどを併せて提供しており、食品事業者とは異なるという見解からです。

第二に『お店に聞けばわかるから』です。食品は、生産場所、生産者や製造者の手を離れて店頭に並ぶため消費者への情報伝達手段として食品表示が必要ですが、外食では材料の仕入れから調理までお店で行っているという違いがあります。

つまり外食は情報伝達の手段としての表示の必要はなく、規制は要らないということです。但し表示をするのなら間違ったことは記載しないこと、消費者を誤認させないことという観点で景表法(景品表示法)という唯一の法律が適用されます。



違いがわかりますか？ステーキと牛脂注入した加工肉

景表法（景品表示法）ってなに？

消費者庁のホームページに載っている景表法の冊子には、実際よりも良く見せかける表示や過大な景品類の提供によって実際には質の良くない商品やサービスを買ってしまい不利益を被ることのないよう一般消費者の利益を保護する法律とされています。

違反した場合は、消費者庁が事業者に弁明の機会を付与した上で、違反行為の差し止めや違反した旨を一般消費者に周知徹底することなど『措置命令』を行います。

また『この食材はおかしい』と消費者からの情報によって偽装表示が発覚した場合も少なくないことから、いつまでも食べるものへの関心は大事にしていきたいですね。しかしながら、飲食店や企業にはモラルを守って安全な料理を提供してほしいと切に願います。
管理栄養士 舘入里水



違いは一目瞭然!? レッドキャビアととびっこ

平成26年1月～12月の行事予定

- 1月25日(土) イベント「映画鑑賞会」
- 2月3日(月)～3月8日(土) イベント「第3回 写真展」
- 3月29日(土) イベント「歌声喫茶」
- 4月23日(水) 健康教室 担当：薬剤師・健康運動指導士
- 5月17日(土) イベント「ウォーキング」担当：健康運動指導士
- 6月21日(土) イベント「歌声喫茶」
- 7月5日(土) イベント「薬草園観察会」
- 8月2日(土) イベント「第3回 健康フェスタ」(診療休診)
「第4回 写真展」
「花楽会 花展」
- 9月6日(土) イベント「パークゴルフ親睦会」担当：健康運動指導士
- 10月25日(土) イベント「歌声喫茶」
- 11月15日(土) 健康教室 担当：看護師・管理栄養士
- 12月13日(土) イベント「クリスマスコンサート」

イベントや教室は、内容が決まり次第ポスターを待合室に貼り出します。

変更する場合がありますので、受付にてご確認ください。

*花楽会は偶数月(2、4、6、8、10、12)の第四木曜日(12月のみ第3木曜日)です。年間予定は受付にあります。皆様のご参加をお待ちしています。

改善薬膳 不眠①・実に多くの方が不眠で悩まれ、西洋薬、漢方薬等様々な薬が使用されています。中医学では不眠症は虚証と実証があり、今回は虚証の薬膳処方をお知らせします。

不眠の原因は、思い込み、躁鬱、過労、緊張、恐怖などで心血を消耗し脾を痛めることにより起こります。補益心脾、滋陰養血安心の食材を選びます。芋類、穀類、カリフラワー、蓮子、ロイヤルゼリー、山芋、ナツメ、鶏肉、牛肉、スペアリブ、イカ、タコ、人参、ぶどう、キャベツ、ほうれん草、落花生等です。また、腎陰が虚してイライラ、めまい、耳鳴り、手足の裏に熱を持ち胸がモヤモヤする、喉が乾く、健忘等の症状がある不眠なら滋陰潜陽の食材として、小松菜、アスパラガス、柿、白きくらげ、白ゴマ、豚肉、アワビ、帆立貝、牡蠣貝、百合、牛乳等を摂ってください。 国際薬膳師・薬剤師 美田昌子



ウェルネス館

クリニック本館

リラクゼーション館

〒006-0852

札幌市手稲区星置2条4丁目7-43

(医) 美田内科循環器科クリニック

TEL(011)685-3300 FAX(011)685-3000

URL:<http://www.clinic-mita.com>

診療案内

*火曜日午後は2:30～

	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00～ PM12:30	○	○	○	○	○	○	休
PM2:00～ PM6:00	○	○	休	○	○	休	休