

ほほえみ通信

第55号 2017年
春

発行/医療法人社団 美田内科循環器科クリニック
編集/美田昌子
挿絵/三神恵爾



- 6月ディサービスを開始します！！
- 低温やけどにご用心
- 免疫チェックポイント阻害薬
- 美田内科の壁にあり！
- 食と健康～国民健康・栄養調査から
みる北海道の特徴～

6月デイサービスを開始します!!

6月デイサービスを開始します！

平成11年4月にクリニックを開業してから、今年で19年目を迎えました。

開業後、『運動してください。食生活を改善してください。』と言っても絵に描いた餅で、実際に運動する場所や教えるスタッフ、料理を作って体感する調理実習室などの実践の場の必要性を感じ、平成22年12月に運動施設・調理実習室・コミュニティホール・喫茶・売店を備えた『ウェルネス館』をオープンしました。

それから早6年が過ぎました。3階の「健康運動付帯施設フィットプラス」は、開始当時から多くの患者様にご利用いただき、開設したかいがあったなと思っている次第です。

開始当初はご利用患者様の平均年齢が、63歳でしたが、現在平均年齢は69歳で、6歳上がりました。超高齢化社会を迎えた日本では当たり前かもしれませんが、それに対応した事を新たに始める必要性を感じ、今回の「地域密着型・介護予防通所介護（通称デイサービス）」を開始するに至りました。

現在クリニックで元気に運動施設利用していただいている方もいずれ年を取っていきます。運動の内容は色々なパターンを用意していますが、『周りの人についていけなくなった。一人では膝が痛く歩いて運動に來れなくなった。冬は転んだら危ないので運動に來れない。』などの理由で退会や休会する方も出てきました。また、運動施設の利用者は来院患者様の1割にも満たなく、運動施設は敷居が高くてとか、一人では來れないなどの理由で、今利用されていない患者様にも、運動をしたり、仲間作りや、楽しい時間を持って頂きたい、との思いがずっとありました。

クリニックで開始するデイサービスの目的は、『**今いる場所で自分らしく、楽しく、仲間と共に、生きていけるための自力をつける場所の提供**』です。

クリニックの中でのデイサービスは馴染みの医師、看護師などのスタッフがいて、また何かあってもすぐ診察してもらえる安心感があります。

また、フィットプラスをご利用の方で介護保険の申請が済んでいる方、あるいは申請が必要になった方で、デイサービスの利用を希望する方は、移行してご利用することができます。その後もフィットプラスの職員と運動プラス楽しみの時間もお持ちになれます。

私達クリニックで行うデイサービスの特徴は以下のようになります。

名称：デイサービス「いき」

名前は、「生きる」「生き生きする」「生活す

る」「地域」「息が合う」「意気投合する」などの意味合いから、「いき」と名付けました。

開始予定：平成29年6月12日（月曜日）

場所：ウェルネス館 2階 コミュニティホール

時間：短時間型デイサービス 3時間

曜日・時間：月・火・木・金 午後2時～5時まで

対象者：要支援・要介護の認定を受けている方

内容：3時間を3つに分け、最初2つは運動2種類

（強度で別れています。ヨガの曜日もあります。）の中から1種類を選び、曜日別のメニューで、ハンドトリートメント、塗り絵、生花、音楽等から一つ、何もしたくない方は自由に時間を過ごせるプログラムを作っています。最後は、ゆっくりお茶とお菓子を食べながら、おしゃべりをしてストレス解消や友達づくりをして頂きます。1月に一度、口腔ケア、栄養チェック、体力測定などを行います。3時間の時間の中で、「体のケア」「心のケア」「頭のケア」を行い、心も体も頭もいつまでも若々しく保ち、生き生きと元気に自分らしく過ごして行けるお手伝いをさせていただきます。

食事や入浴はありません。運動に特化した短時間型デイサービスではありませんので、色々楽しめると思います。

興味のある方、詳しくお聞きになりたい方は、看護師渡部、もしくは美田までご連絡ください。5月には体験日を用意しています。近くなったら院内にご紹介いたしますので、是非ご参加ください。

合わせて、在宅の必要性を感じ、新たに取り組んだ事が2点ありますので以下にご紹介させていただきます。

薬剤師が在宅訪問業務を開始しました。

平成28年12月より、当クリニックの薬剤師がご自宅にお伺いして、薬の管理などのお手伝いをする訪問サービスを始めました。

ご本人からのお困り事としては、「薬の管理ができない。」「飲み忘れてしまう。」「複数の病院から薬をもらっているの、まとめて整理して欲しい。」など、家族の方からのお困り事としては「薬を飲んでくれない。」「一人住まいなので、飲んでいるか確認して欲しい。」などがありましたら、是非ご相談ください。介護保険制度を利用したサービスになりますので、1回あたり、一割負担の方で500円程度です。利用回数は月2回までで、介護保険の利用限度額には含まれません。ご自宅だけでなく、グループホーム、有料老人ホーム、高齢者住宅などにもお伺いできます。ご自宅に伺うことで、飲み忘れ、飲み過ぎなどを

～自分らしく生きていく為のお手伝い～

防ぎ、日常生活の中で体調変化などを薬剤師にご相談することができます。安心して暮らして頂くために、必要かなと思ったら、薬剤師にお声掛けください。

喫茶・売店ライフプラスでは、在宅関係の食品を置く予定です。

「食事が飲み込みづらく、むせる様になった。」
「すりつぶした手軽な食品はないか?」「体力・筋肉が落ちてきた。何か食品でとることができないか。」

「薬が飲みにくくなった。」「メタボなので痩せる方法はないか?」「低糖質ダイエットを始めたい。」などのお悩みがありましたら、医師、管理栄養士、看護師、薬剤師にご相談ください。今、売店においてある商品の他に、お取り寄せすることもできます。ご本人や家族の方のお役に立つ商品を取り揃えるつもりですので、どうぞご意見をお寄せください。

これからも地域の皆様に必要とされるクリニックになれるよう、取り組んでいきますので、どうぞよろしくお願いたします。 薬剤師・理事 美田昌子

美田内科循環器科クリニックが提供する新サービス

短時間型 (3時間) 月・火・木・金 午後2:00~5:00

デイサービス「いき」
6月スタート予定!!

心も体も頭もいつまでも若々しく保ち、
イキイキと元気に自分らしく過ごすお手伝い

目的

今いる場所で自分らしく、楽しく、仲間とともに、生きていけるための自力をつける場所の提供。

対象

要支援、要介護の認定を受けている方。
※ご自身が参加できるかお知りになりたい方は、看護師・課長までお気軽にご相談ください。

プログラム内容



体のケア

運動能力に合わせて
2プログラムから選択



心のケア

楽しみながら
心と体をリラックス



おしゃべりタイム

ハーブティーや昔懐かしお菓子等を
食べながら、みんなでおしゃべり

※写真はイメージです。



クリニックの中にあるので具合が悪くなった時なども安心!!



お問合せ
美田内科循環器科クリニック
〒950-0852 札幌市手稲区星置2条4丁目7-43
tel. 011-685-3300



低温やけどにご用心

暦は春に変わったものの、花冷えの季節。手稲山に雪が残っているうちは寒さを感じ、暖を取るために温くなるアイテムを使用したい日もまだまだあります。そんな時注意したいのが低温やけどです。低温やけどは気付かぬうちに引き起こしてしまうという恐ろしさがあり、普通のやけどより症状が重く、治癒までに時間を要します。やけどと低温やけどの違いはその原因となる肌に触れる物の温度の違いにあります。

■やけど

皮膚の表面に高温の熱源が触れてしまうことで起こります。

●軽い症状（Ⅰ度）

皮膚の表面(表皮)の部分のみが損傷した状態。ヒリヒリとした痛みと、うっすらとした赤み

●中度（Ⅱ度）

皮膚の表皮だけでなくその下の真皮の部分まで損傷した状態。痛みや赤み、水ぶくれが発生

●ひどい場合（Ⅲ度）

皮膚の真皮の更に下の皮下組織まで損傷した状態。皮膚が壊死。

■低温やけど

普通ならちょっと触っただけでは火傷しないような42℃～50℃程度の熱を持つものに長時間当たり続けることが原因です。最も多いのは42℃～46℃の温度に1時間30分以上触れることで引き起こします。長時間触れることで、肌の表面よりも深い血流の悪い皮下組織（皮下脂肪）が温められるため皮膚深くにダメージが起こります。

低温やけどが起きるおおよその温度と時間

44℃	3～4時間
46℃	30分～1時間
50℃	2～3分

（個人差があるので、あくまでも目安として）



■低温やけどの症状

早い段階では肌が赤くなりますが、痛みはなく、水膨れができる程度で、一見浅いやけどに見える場合があります。やけどを負ってから7～10日たった頃に痛みが出てきて皮膚が壊死することが多く、以下のような方がなりやすいといわれています。

- 皮膚の薄い高齢者
- 寝返りができない乳児
- 知覚や運動能力に麻痺がある方
- 糖尿病などで手足の血液の循環が悪い方
- 泥酔している方
- 体の感覚が鈍くなっている方

■低温やけどの予防法

●湯たんぽ・電気アンカは就寝時には10cm離す、もしくは取り出す!!

ブリキの湯たんぽに100℃のお湯を入れ、バスタオルを巻いて使用しても5分後には40℃に上昇しその温度のまま長時間持続します。

●電気毛布は就寝時に電源OFFにする!!

同じ姿勢のまま熟睡してやけどを起こすことも多いので、風邪薬、睡眠薬、飲酒時、疲労時は注意です。

●使い捨てカイロの使用法を守る!!

貼るカイロは最高温度が70℃以上になることもあります。足用カイロは酸素の少ない靴の中で使うよう作られています。靴を脱いだ状態で使ったり、体の他の部分で使うと過剰に高温になるので危険です。

●砂風呂、サウナ風呂での高温の湯気に注意する!!

低温やけどの早い段階では皮膚が赤くなる程度で一見浅いやけどに見えるため、受診が遅くなる場合があります。早めに医療機関（皮膚科・形成外科）への受診をお勧めいたします。

看護部 小泉恵美子



免疫チェックポイント阻害薬

◇新たながん治療 ～免疫チェックポイント阻害薬～

2016年のノーベル生理学・医学賞に東京工業大学の大隈良典先生が、細胞の「自食作用（オートファジー）」の研究において受賞されたことは記憶に新しいかと思えます。同じように昨年ノーベル賞の候補に挙げられながらも受賞とならなかった研究者の中に京都大学名誉教授の本庶佑先生がいます。本庶先生は、プログラム細胞死1受容体（PD-1）の解明により、全く新しい抗がん剤の開発に道を開きました。それが免疫チェックポイント阻害薬「ニボルマブ（商品名：オプジーボ）」です。日本では、2014年7月に世界に先駆けて悪性黒色腫という皮膚がん承認されたことをきっかけに、非小細胞肺癌や腎細胞癌にも適用拡大されています。一人当たり3000万円もの高額な医療費に医療保険が圧迫されるという状況に、通常の薬価改定を待たずして、薬価を50%値下げし、大きなニュースとなりました。がん治療は、手術、放射線治療、化学療法が3本柱とされてきましたが、この免疫チェックポイント阻害剤が開発されたことにより、がん免疫療法が加わり4本柱で治療を選択することが可能になりました。昨年9月には、2つ目の免疫チェックポイント阻害剤が承認され、更に免疫チェックポイント阻害剤が注目されています。

薬剤師 澤田将太

◇がん免疫療法とは？

がん治療で行われる化学療法や放射線治療は、がん細胞を直接攻撃する治療法です。一方、がん免疫療法は、自身の「免疫」を利用します。「免疫」とは、体の外から病原菌やウイルスが入ってきたり、正常な細胞ががんになったりすると、それらを排除するために動き出す、体の中の仕組みのことです。

がん免疫療法は、自らのがんを攻撃する免疫機能を高めてあげることによってがん細胞を排除します。免疫機能が正常に働いているときは、私達の体はがん細胞を「自分ではないもの」と判断し、「T細胞」という免疫細胞が主役となってがん細胞を攻撃します。

しかし、がん細胞は、免疫による攻撃を受けないように『PD-L1』という物質を作り出します。がん細胞のPD-L1がT細胞の『PD-1（前述の本庶先生の研究）』という受容体に結合するとT細胞はがん細胞を攻撃できなくなります。

◇免疫チェックポイント阻害剤 ニボルマブ(オプジーボ)の作用機序

先程も述べたようにT細胞のPD-1は、がん細胞のPD-L1によってがん細胞を攻撃できなくなってしまいます。がん細胞のPD-L1からPD-1を守ってくれるのが免疫チェックポイント阻害剤「ニボルマブ」です。PD-1がニボルマブによって守られることにより、T細胞はがん細胞を攻撃できるようになり、がん細胞を減少させることが出来ます。

残念ながら、全てのがんにこの治療が行える訳ではないですが、がんと戦える手段が1つ増えたことで、また1歩、治療の進歩に希望を与えられている気がします。



参考：小野薬品工業 オプジーボによる治療を受けられる患者さんへ

美田内科の壁にあり！

クリニックの待ち合いの壁には何があるでしょう。今回はいつも皆さまが診察を待っているところの壁についてご案内いたします。

診察室側には院内のイベントや休診の連絡などが貼られています。真後ろの白い壁には医療情報やクリニックの案内が貼ってあります。時々変わっていますのでご覧くださいね。

そして玄関から正面の茶色の壁には啓蒙コーナーがあります。こちらは2ヶ月に1度変わっているのはご存知でしたでしょうか？



管理栄養士の館入と看護師の小泉が担当しています。

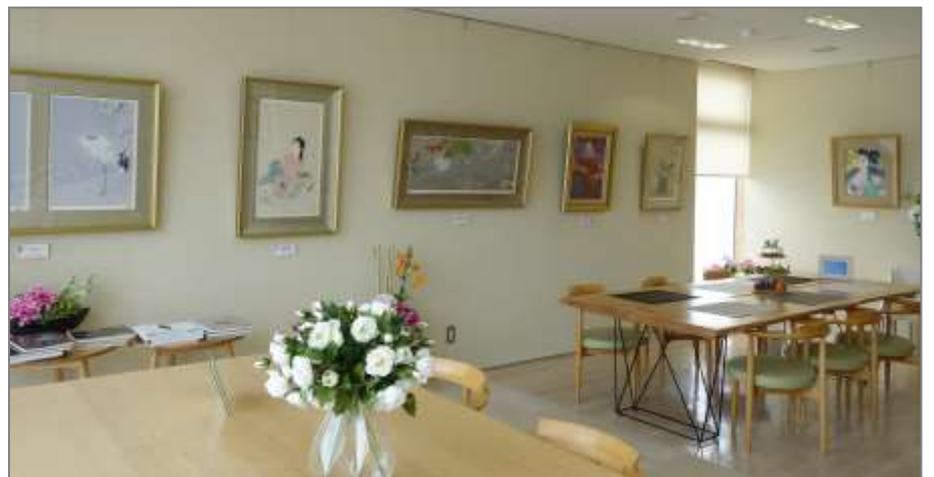
大きな文字で判りやすくテーマが掲げられ、棚には工夫された啓蒙グッズが並んでいます。時には栄養士お勧めの料理レシピや豆知識となる持ち帰り用のパンフレットも置いてありとても参考になりますよ！

今までの展示では食事・飲料の糖質量や低糖質食品、お肉の種類・カロリー、ヨーグルトの種類といった食事や嗜好品に関することや、口腔ケアや目の病気についてなど身近な医療情報を展示しており、イラストとともにわかりやすい文章の説明が書かれています。診察の待ち時間に「今日は何が展示されているかな？」とぜひ壁を見てみましょう。



ちなみに、待ち合いの壁だけではなく、玄関や薬局にも様々な情報がありますのでご覧ください。私の気に入っている場所は喫茶ラウンジのLife plusです。壁には絵が飾られ、季節ごとに変わる造花のアレンジメントがとても素敵ですよ。診察が終わってから時間があるかたはぜひ立ち寄ってみてくださいね。

臨床検査技師 杉村佳奈



食と健康

～国民健康・栄養調査からみる北海道の特徴～

国民健康・栄養調査とは、国民の健康状態や生活習慣、栄養摂取量を把握するため毎年国が行う調査です。調査結果は国における健康増進対策や生活習慣病対策を作成する元となります。

今回は平成27年の最新データの一部と、体格及び生活習慣に関する地域格差の把握を重点項目とした平成24年の結果をご紹介します。全国と比較して北海道民はどんな生活習慣の特徴があるのか、見てみましょう。

管理栄養士 舘入里水

肥満(BMI \geq 25)、やせ(BMI $<$ 18.5)が問題

平成27年の最新データでは20歳以上の肥満が男性29.5%、女性19.2%となっています。平成17年から10年間で男性はあまり変化なく、女性は減少傾向です。

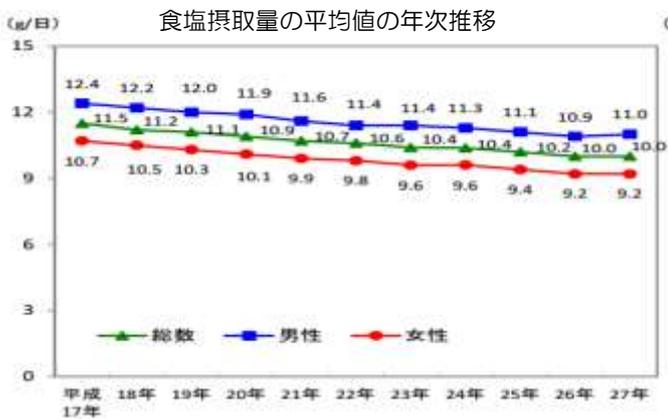
一方20歳代女性のやせの割合は、平成17年以降20%以上が続いています。若い女性の『やせ願望』が10年間変化なく存在していることがわかります。

また、低栄養傾向(BMI \leq 20)の高齢者は多く、特に85歳以上はおよそ3割と深刻な問題です。

生活習慣病に関する事項

こちらでも平成27年の最新データを見てみましょう。血圧は男女とも10年間で優位に下がっていて、収縮期血圧が140mmHg以上の割合も男女とも低下しています。

この背景には、食塩摂取量の減少が考えられます

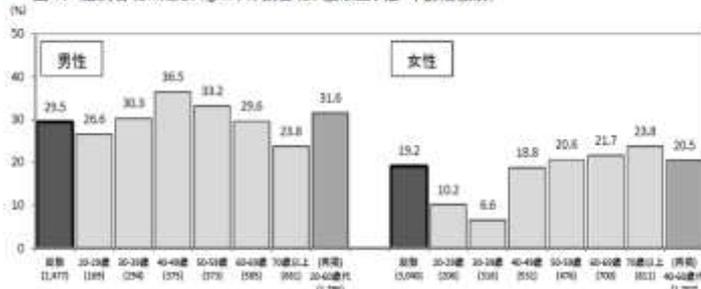


食塩摂取量は10年前と比較して男性12.4g \rightarrow 11.0g、女性10.7g \rightarrow 9.2gと1日あたりおよそ1.5g減塩しています。

糖尿病が強く疑われる者の割合は平成18年と比較して男性12.3% \rightarrow 19.5%、女性8.2% \rightarrow 9.2%となっています。

70歳以上の割合が男女とも高いですが、男性は20、30歳代の若年層でもわずかですがみられています。肥満が一つの原因と考えられます。

図19 肥満者(BMI \geq 25 kg/m²)の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



塩分はほどほどだが、野菜不足(北海道)

平成24年の国民健康・栄養調査の結果から、全国平均と比較して北海道はどんな特徴があるかみることが出来ます。

平成24年の全国平均BMIは男性23.6、女性22.5となっています。対する北海道は男性23.6、女性22.8とおおよそ全国平均並でした。最もBMIが高いのは男性が長崎県、女性は沖縄県で、反対に最も低かったのは男女とも三重県でした。犬の散歩が多いためとか、飲酒量が少ないなど様々な情報が飛び交っていますが本当の理由はあまりよく分かっていません。

食塩摂取量は全国平均男性11.3g、女性9.6gに対し、北海道は男性10.7g、女性9.7gと意外にも男性は全国平均よりも塩分は少ないという結果が出ています。最も塩分摂取が多いのは男女とも私の出身岩手県で、沖縄県が最も少ない県でした。

院内で塩分摂取検査の経験のある皆様、北海道の平均と比較していかがでしたか。お隣さんは、しっかり減塩されているのかもしれない!

北海道の課題の一つは野菜不足です。男性は特に深刻で、愛知県に次ぐ全国ワースト2位の260g、摂取量1位の長野県とは1日100g以上も野菜摂取が少ないようです。女性は順位こそ低くはないものの、やはり1位の長野県と比較すると100gほど摂取が少なくなっています。

野菜は1日350gが目標、片手いっぱい千切りキャベツやナス1本増やしてみるとより良い食事に変化します。



歩数は少なく、喫煙割合は高い(北海道)

最も歩数が多いのは、男性は兵庫県で8859歩、女性は千葉県で7427歩。対する北海道は男性7245歩、女性6095歩と男女とも1000歩以上少ない結果となっています。雪が積もってしまう北海道の弱点ともいえるところかと思えます。

また、現在習慣的に喫煙している男性の割合は、福島・青森に次いで3番目に多く39.5%となっています。もっとも少ない神奈川県は25%です。

いかがでしたか。全国平均に近づけるため、北海道をより健康な地域にするためにどんなことが出来そうか生活を見直すきっかけにしてくださいませ幸いです。

平成29年4月～30年3月の行事予定

2017年

- 5月13日(土) イベント「講演とウォーキング」担当：健康運動指導士
- 7月 1日(土) イベント「歌声喫茶」
- 9月 2日(土) イベント「第6回 健康フェスタ」(診療休診)
「花楽会 花展」(8月30日からラウンジにて開催)
「第9回 写真展」
- 12月16日(土) イベント「クリスマスコンサート」

2018年

- 1月～2月 イベント「第10回 写真展」
- 2月 3日(土) イベント「歌声喫茶」

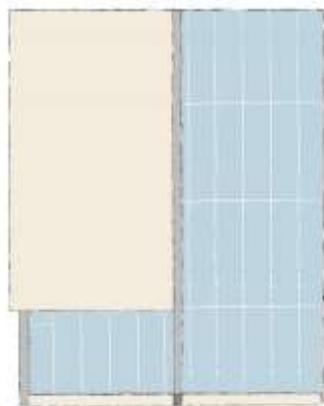
* イベントや教室は、内容が決まり次第ポスターを待合室に貼り出します。
変更する場合がありますので、受付にてご確認ください。

* 花楽会は4月27日(木)、6月22日(木)、8月31日(木)～9月2日(土)作品展、
10月26日(木)、12月21日(木)、翌年2月22日(木)を予定しています。詳しくはポスターをご覧ください。
皆様のご参加をお待ちしています。

生薬の花：オオバコ

道端どこにでも生えているオオバコを知らない方はいないと思いますが、生薬として薬になるとご存知でしたか？オオバコの種子には粘液成分（ブランダゴムチラーゲA）が含まれていて、表面にわずかの水分がつくと粘液が出てきて、人間や動物にくっついて運ばれます。生薬では種子を車前子（しゃぜんし）、全草を車前草として使います。車前子は排尿を促し熱を冷ますので、浮腫、尿疾患（排尿時の灼痛、血尿）、帯下の症状に使います。漢方薬としては、八正散、竜胆瀉肝湯の生薬成分として入っていて、竜胆瀉肝湯は、上記の症状のほか頭痛、めまい、聴覚障害などにも用います。どこにでも生えている雑草が、漢方薬の材料になり、人間の役に立っているとはありがたいことです。

薬剤師・漢方生薬認定薬剤師 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