



2013年に向けて -iPS細胞と挑戦する心

2012年の最大の賞賛は山中伸弥教授のiPS細胞(人工多能性幹細胞)研究のノーベル医学賞受賞と申します。再生医療の分野に大きな発展が期待され、近い将来、病気の克服の手段として大いに期待されます。研究の成果は度重なる失敗を糧にもたらされたと感じています。チャレンジ精神が大事です。何事においても失敗を恐れず、さらなる発展、進歩を期待したい。

院長 小川 洋史

写真：兼六園 (撮影：小川 洋史)



骨粗しょう症とは

名古屋大学医学部附属病院 整形外科
吉岡 裕(新生会第一病院 土曜日外来担当)

骨密度や骨の質が低下し、骨折を起こしやすい状態のことを骨粗しょう症といいます。骨粗しょう症には症状はありませんが、それによって起こる脆弱性骨折(軽微な外傷により起こる骨折)が一番の問題となります。脆弱性骨折を起こしやすい部位は背骨、大腿骨頸部(大腿骨の付け根)、橈骨遠位(手首)などです。最近、背骨が曲がってきたなどの症状があれば、骨粗しょう症を疑い、検査が必要になります。また、一度曲がってしまった背骨は元に戻すことはできないため、脆弱性骨折を起こす前に骨粗しょう症を予防、治療することが重要です。そのためには早期の定期的な検査が必要となります。

【骨粗しょう症の診断】

骨密度の測定はDEXA(デキサ)法(*参照)という腰椎、大腿骨、手首のレントゲンを解析する方法が主に行われています。骨粗しょう症の診断は脆弱性骨折のある場合は骨密度が若い方の平均値の80%未満、脆弱性骨折のない場合は70%未満を骨粗しょう症と診断します。

* DEXA(デキサ)法とは

2種類のエネルギーレベルのX線の透過率の差を利用して骨量を測定する方法です。測定の精度が高く、測定時間が短く、放射線の被曝量もわずかです。月曜日～土曜日(水曜日・祝日は除く)の9時～10時・13時30分～16時30分に検査をおこなっております。検査時間は3～10分(部位により異なる)です。新生会では骨ドックもおこなっております。詳細は新生会受付にお電話または直接お越し下さい。(新生会第一病院 放射線科)



けんこう
100
百花
74号

新生会
情報誌

IOSPY

#IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY

【骨粗しょう症の治療】

骨粗しょう症の予防と治療の目的は骨折を予防して骨格の健康を維持することです。一度、低下した骨密度を正常値まで上昇させることは難しいため、もっとも重要なのは骨粗しょう症を予防することです。

〈食事療法〉

カルシウムの摂取は重要ですが、必要以上に摂取しても腸で吸収されないため、過剰摂取は必要ありません。その他、ビタミンD(サケ、さんまなど)やビタミンK(緑の葉の野菜、納豆など)の摂取も必要です。また、カルシウムの吸収には日光浴も重要です。

〈運動療法〉

運動により骨密度上昇、転倒の予防の効果が認められています。日常的なウォーキングやストレッチ、筋力トレーニングが重要です。

〈薬物療法〉

・ビスホスホネート薬：最も一般的に処方されている薬。骨を壊す細胞を抑制する効果あり
・カルシウム・ビタミン製剤：摂取不足など必要に応じて処方
・ラロキシフェン：女性ホルモンに類似した薬で主に閉経後の女性に処方
・カルシトニン薬：骨粗しょう症に伴う腰背部痛のある場合に投与されることが多い注射薬
→上記薬剤が主のものですが、他にもいくつか種類があり、主治医とよく相談し、処方してもらってください。



【新生会診療情報】 糖尿病



西井 裕和

外来：月曜13:30～

糖尿病内科医師(常勤)のご紹介

前任地は、東部医療センターという今池にある市民病院です。内分泌内科医として、**糖尿病やホルモン異常**を主に診てきました。以前より透析治療に興味があり、2012年9月より新生会第一病院で糖尿病内科医として勤務しています。丁寧な診察、平易な説明を心がけ、フットワーク良く、何でも気軽に話せる医師を目指しています。**糖尿病教育入院**も担当しています。ぜひご利用下さい。どうぞよろしく願いいたします。

自分でできるフットケア

外来看護師 橋本 小百合

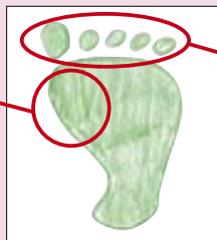


当院では、足の異常が悪化し易い糖尿病の患者さんを対象に**フットケア外来**を実施しています。

まず、自分の足を見てみましょう。**このような足の症状はありませんか？**



外反母趾



爪白癬



陥入爪

ひび割れ、冷たい、痛い、水虫、乾燥、たこやうおのめ、色が悪い、しびれなど

フットケアは、自分の足に関心を持ち、観察して、入浴時に傷がないか、かかとに亀裂がないかを確認したり、指の間を念入りに洗う、保湿するなどケアすることをいいます。フットケアを行うようになって、足が軽くなったり歩きやすくなったという方もいます。異常を放置していると、転倒や歩行困難の原因になり、最悪の場合下肢切断となる場合があります。自分で出来ない人は、家族や介護者に見てもらいましょう。

フットケア外来を受診するためには、糖尿病外来の受診が必要ですので主治医や看護師にご相談下さい。**〈フットケア外来〉月・火・木・金曜日 15:00～16:30(時間は応相談)**



家庭透析(在宅血液透析) -透析時間と回数-

新生会第一病院 院長 小川 洋史

2011年12月末の日本透析医学会の統計調査で、家庭透析(在宅血液透析)患者数は317人となり、初めて0.1%を超えました。全透析患者数が約30万5000人であることを考えると、まだまだ少ないわけです。同じ在宅血液治療であるCAPD(持続腹膜透析)は約1万人(3.3%)です。介助者が必要ということが家庭透析の普及を妨げている最大の理由です。

現在、当院においては37名の方が家庭透析を行っています。介助者が必要であるという問題はありませんが、仕事の時間や家族と過ごす時間が増えること、体調の改善がみられることなどが、家庭透析患者数が増加した理由だと考えます。今回は家庭透析のメリット(長所)について述べたいと思います。

家庭透析のメリット

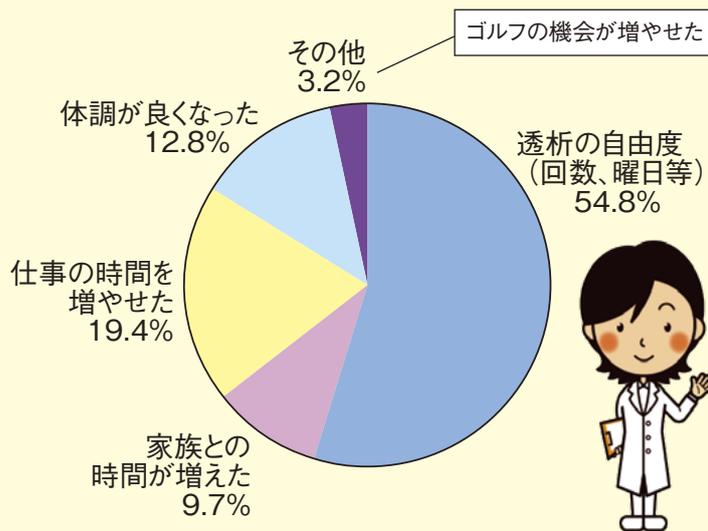
家庭透析では透析計画の自由度が最大のメリットであり、2008年に当院の家庭透析の患者さまよりいただいたアンケートの集計でも、右記のようにそのことを裏づける回答がありました。家庭透析では透析時間を長時間にすること、また、透析頻度(回数)を増やすことができます。即ち、短時間頻回透析、更には長時間頻回透析までも可能です。

透析時間、回数について

2002年、血液透析の大家であるScribner(米)はHemo-dialysis product(HDP)という概念を発表しています。 **$HDP = \text{透析時間} \times (\text{透析回数})^2$** という単純な式ですが、より透析回数を重要視しているのが解ります。では、**適切な透析はHDPで表すとどのような数値か**というとScribnerによると「72」です。この「72」という値は実証されたわけではありません。フランスのCharraらのおこなっている3回/週の8時間透析を「適切」と評価して、 $8 \text{時間} \times 3 \text{回}^2 = 72$ としているわけです。私共はその点について検討、研究しているところです。

心臓の負担軽減のため、透析の2日空きを作らないということは大事なことです。当院の家庭透析の約80%が2日空き透析をしない隔日透析を行っています。透析時間は、4時間透析を5回/週(4時間 \times 5回 2 =100)の方もいらっしゃいますし、寝ている間に透析をするオーバーナイト透析を行っている方もいらっしゃいます。頻回透析やオーバーナイト透析をされている方は、体調はより改善しています。それなりの訓練、チェックは必要ですが家庭透析ではこのように透析時間を増やすことが可能です。

家庭透析を選択して最も良かった点は？ (当院の家庭透析患者様31名に聞きました。)





渡邊 泰子
外来：月曜9:00～

腎臓内科医師(常勤)のご紹介 * * * * *

平成24年4月から勤務しています。入院、透析、外来を担当しています。新生会第一病院では以前より腎臓疾患をお持ちの患者様に対し、腎教室、教育検査入院など様々な取り組みを行っています。腎臓疾患は慢性の経過をとるものが多く、日々の食事、継続した薬の内服など患者様と一緒に治療していくことが多い病気です。皆様がよりよい治療を受け、生活を送る力になれば幸いです。よろしくお願いいたします。

第18回 新生会オープンセミナーのご案内 ～骨を丈夫に保つために～

日時：2013年2月2日(土)
13:30～15:30

「骨粗しょう症について」

講師：名古屋大学医学部附属病院
整形外科医師 吉岡 裕

「骨を丈夫に保つための食事」

講師：新生会第一病院
管理栄養士 平賀 恵子

場所：新生会第一病院 集会室

締切期限：2013年1月19日(土)

お問い合わせ：052-832-8411

(オープンセミナー担当者
地添・沓名・諸井・渡邊)



活動報告

【第17回新生会オープンセミナー報告】

去る2012年10月6日に「いきいきとした老後を過ごすために」をテーマにオープンセミナーを開催しました。講師は、新生会第一病院ケースワーカー村地裕子さんと理学療法士阿部良一さんで、36名の方が参加されました。



【弥富学区ふれあいまつり参加報告】

2012年11月3日に行なわれたふれあいまつりに新生会第一病院管理栄養士の平賀恵子さんが講演を行い、約50名の方が参加されました。また、看護師による健康相談には、44名の方に来場いただき盛況でした。

新生会第一病院 一般外来診療体制表

| | | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 一般内科 | 午前 | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ |
| 腎臓内科 | | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ |
| リウマチ科/整形外科 | | ○ | ○ | | ○ | | ○ |
| リウマチ科/整形外科 | 午後 | | ○ | | | | |
| 糖尿病内科/内分泌科 | | ○ | ○ | | ○ | ○ | |
| リハビリテーション科 | | ※ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

診療時間：

午前 9:00～12:00 (受付時間 8:30～11:30) / 午後 13:30～16:30 (受付時間 13:00～16:00)
(曜日、科により診療時間に変動あり)

◎糖尿病内科の日に、糖尿病栄養外来、糖尿病看護外来実施
◎リウマチ相談窓口あり

※リハビリ実施時間：

午前 9:00～12:00 / 午後 13:00～16:00

人工透析内科、透析ベッド 46 床、午前の部、午後の部あり

新生会第一病院

住所 〒467-8633 名古屋市瑞穂区玉水町1-3-2

電話 (052) 832-8411 FAX (052) 832-9063

ホームページ <http://www.hospo-shinseikai.org>

※当院外来では、予約制を実施しております。(初診の患者様、急変した再診の患者様、又、再診の方でも急に受診日を変更したい場合等は、予約がなくても受け付けますので来院ください)

