

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.20

contents



- | | |
|----------------------|--------------------------|
| ■ 表紙 …………… ① | ■ 動脈硬化の検査紹介について …… ④ |
| ■ 風邪の症状「発熱」について …… ② | ■ メディカルフィットネスのべおが通信 …… ⑤ |
| ■ ドラッグインフォメーション …… ③ | ■ 昼下がりのコンサート …………… ⑥ |



黒木病院の理念

質の高い医療と専門的な知識にもとづいて地域の皆さまの健康づくりに努め優しさと温かみのある病院をめざし地域社会へ貢献します。

風邪の「症状」(発熱)について

風邪はライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス、エンテロウイルスなどの「風邪ウイルス」が喉や鼻の細胞に侵入(感染)、増殖することによって起こります。この風邪というのは固有の病名ではなく、呼吸に関係する喉や鼻を中心に起こるさまざまな症状(鼻水、鼻づまり、咳、痰、のどの痛み、発熱、頭痛、下痢、嘔吐、食欲不振など)を示す状態をまとめた呼び方で、医学的には「風邪症候群」と言います。

こうした症状は、もちろんウイルスが喉や鼻、時に消化管の細胞に感染することによって引き起こされるのですが、ウイルスが持つ科学的毒性によって身体が異変を起こしているわけではありません。それらのほとんどが、ウイルスに対して引き起こされる身体の防御反応が「症状」として自覚されているものなのです。

これらの風邪の「症状」のうちの典型である発熱について、少し説明をしてみたいと思います。

ヒトの身体には設定体温というものがあり、平常時は36~37度で、身体は設定体温を保つしくみをもっています。暑いときには、体温が上がりすぎるのを防ぐために、体表に近い毛細血管を太くしたり汗をかいたりして、放熱・冷却をします。逆に寒いときには、体表に近い毛細血管を細くして放熱を抑えるとともに、筋細胞や褐色脂肪細胞、肝細胞などでエネルギーを使って積極的に熱を作り出すようになっています。

風邪をひいて発熱するときには悪寒という寒気を感じるとともに、たとえ37度の体温があっても身体は寒いときと同じ反応を示します。それは、「風邪ウイルス」に感染した結果、設定体温がたとえば39度になってはじめて寒気を感じない状態になるのです。

設定体温を決めるのは、脳の中にある「視床下部」という小さな部分で、この「視床下部」にウイルスが感染したことを知らせるのは、全身のいたるところに分布して生態防御の初動活動を行っている「マクロファージ」という細胞です。

「マクロファージ」は身体に侵入してきたウイルスを補食(貪食)し、警戒物質である「インターロイキン1」や「インターロイキン6」と呼ばれるたんぱく質(このようなたんぱく質を総称して「サイトカイン」と言います)を作って放出します。このたんぱく質(「サイトカイン」)が血流に乗って脳に到達すると、脳にある神経細胞で「プロスタグランジン」という物質を合成し、最終的にはこの「プロスタグランジン」が「視床下部」に働きかけて、設定体温を上げ、発熱という「症状」をもたらすのです。

風邪をひいたときに身体が設定体温を上げるという反応は、進化の過程で獲得したウイルスとたたかうための生存に有利な性質であると考えられており、その意義は大きく分けると次の2点に要約されます。

①ウイルスの増殖を抑える

一般的に「風邪ウイルス」は高い温度に弱く、「風邪ウイルス」が喉や鼻に感染するのも、身体の中ではそこが比較的溫度が低いところ(33~34度)だからです。つまり、体温が上がり結果的に喉や鼻の温度も高くなると「風邪ウイルス」の増殖が抑えられるので、発熱は効果的なウイルス増殖の抑制効果を持つと考えられています。(ただし、発熱のみでウイルスが身体から消失するわけではありません)

②さまざまな免疫細胞の働きをよくする

リンパ球などの免疫細胞の働きでウイルスは処理されますが、さまざまな免疫細胞は体温が高いほうが活性が高い(働きが強い)ことがわかっています。

以上のように発熱は、ヒトにとって風邪を治すための「有益な症状」であるのです。

また、発熱の場合と同様に、風邪に見られる他の症状、鼻水、咳、痰、下痢、嘔吐なども身体に侵入してきたウイルスを体外に排出しようとする身体の防御反応であり、やはり「有益な症状」であると考えられています。



医師
佐藤 剛 司



お薬の保管方法

日頃、食品の管理には皆さん気を配ってると思われますが、薬剤の保管に気をつけている方はいらっしゃるでしょうか？

実はお薬も、保存方法次第では成分が分解、変質してしまいます。また成分には問題なくとも、溶けたり変色してしまうのは使う側にとって気持ちの悪いものです。**(見た目に変化のあった場合、使うのはやめましょう。)**

お薬の保管方法(全般)

- 直射日光を避ける
- 高温、高湿を避ける

薬の中には光や温度によって分解してしまうものが結構あります。また湿度の高い環境では薬が崩壊したり、雑菌の発生する場合があります。指定された保存方法があればそれに従いますが、特に指定のない場合、**冷暗所 (15~25℃、日差しの当たらない場所)**に保存するのが一般的です。タッパーなどに乾燥剤を入れて保管するのもよいでしょう。

○液剤

冷蔵庫で保存するのが一般的です。凍結は避けてください。分離しても振ることで使えるものもあります。



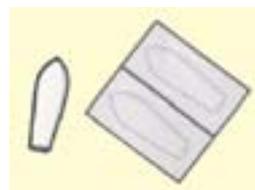
○軟膏・クリーム

冷暗所で保管します。固まったり変色が起こった場合、分離した場合などは使うのは止めましょう。



○坐剤

冷蔵庫保存が一般的です。溶けたもの、割れたものの使用は止めましょう。



○インスリン注射

使うまでは冷蔵庫保存、使い始めたら冷暗所で保管してください。



動脈硬化の検査紹介

☆血圧脈波検査☆

【はじめに】

日本人の3大死因は、がん、心臓病、脳卒中で、死亡原因のトップはがんですが、心臓病と脳卒中を合わせた死亡率はがんに並びます。これらの疾患は動脈硬化が主な原因として発症する疾患です。

『血圧脈波検査』は両腕・両足首の血圧を測定することで、血管の硬さ・血管年齢・動脈硬化の進行具合がわかります。

【検査の必要性と有用性】

近年、動脈硬化性疾患（脳梗塞や心筋梗塞など）が急増しており、その要因にはライフスタイルの変化に伴う生活習慣病やメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の急激な増加が深く関与していると考えられます。動脈硬化は老化によって誰にでも起こりますが、個人の生活習慣によって進行具合が大きく違ってきます。動脈硬化はあまり自覚がありません。しかし、放置すると、狭心症・心筋梗塞・脳出血・脳梗塞など生命に関わる疾患の原因となる可能性があるため、検査を受ける必要性が出てきます。

『血圧脈波検査』は、メタボリックシンドロームの病態把握や腹部大動脈石灰化進行度などの動脈硬化に深く関わりのある項目において臨床的な有用性が高く評価されています。

＜検査方法＞

- ①仰向けに寝た状態で、両腕・両足に血圧計を巻き、両手首・足首に心電図の電極、胸に心音計を取り付けます。
- ②血圧測定と同じ要領で両腕・両足の血圧を測定します。

＊検査所要時間は10分程度です。

＊動脈硬化の状態を“血管年齢”で表し、患者様に動脈硬化の進行状況をわかりやすいレポートで提出することが可能です。



＜検査結果の意味＞

『血圧脈波検査』は主に3つの結果が出ます。

- ① CAVI：動脈の硬さの指標。この値が高いと動脈硬化の疑いがあります。
- ② ABI：足の動脈の詰まりの程度。この値が低いと狭窄または閉塞の疑いがあります。
- ③ 血管年齢

【最後に】

『血圧脈波検査』を受け、動脈硬化の進行具合を把握し、様々な疾患の早期発見・治療に努めることが心臓病や脳卒中等の死因に繋がる疾患の予防に役立つと考えられます。

検査科



黒木病院5階にある運動施設を皆さんご存じですか？

病院内にあるので、リハビリ施設なのでは??そう思われている方も多いのではないのでしょうか。

メディカルフィットネスのべおかでは様々な方が、健康づくり、生活習慣病の予防・改善、ストレス解消などを目的に運動されています。また、延岡市の特定保健指導を受託しており、「運動機器を使ってメタボ改臓チャレンジ」を実施しています。その他、県北の市町村への出張教室もおこなっており、幅広く健康づくりに携わっています。



どんな運動ができるの？



ウォーキング



自転車

←体を動かす習慣をつけることが大切です。有酸素運動で体を温めて、脂肪を燃焼させましょう！



バランスボール



エアロビクス

←様々な方と交流を深めて、みんなで楽しく体を動かし、ストレス解消しましょう！

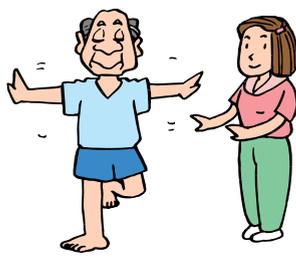
●皆さんも自分にあった運動を見つけてみませんか？

 **メディカルフィットネスのべおか**

TEL : 0982-42-3838

FAX : 0982-42-3839

ホームページ : www.mf-nobeoka.jp



携帯サイト : www.mf-nobeoka.jp/k/

昼下がりのコンサート

~ Afternoon Concert in Summer ~



8/29(土)に病院エントランスホールにてコンサートが行われました。
サクソフォン 川野寿子さん、ピアノ 柏田ゆかりさんをお招きして
「少年時代」「浜辺の歌」など全12曲を演奏していただきました。

当院では毎年、コンサートを開催しており素敵な音楽を演奏していただける方を募集しています。
詳しくは、事務部 総務課まで TEL.0982-33-6776(直通)

発行所 黒木病院 広報委員会
発行日 2009年10月吉日

日差しもやわらかくなり、秋らしくなってきました。
食欲の秋、運動の秋、読書の秋、当院では「昼下がりのコンサート」にて一足早い音楽の秋を満喫しました。皆様も色々な秋をお楽しみください。

編集後記

◆スタッフ募集のお知らせ◆
・医師・看護師
※詳細は、ホームページまたは、事務部までお問い合わせ下さい。

◆健康診断・人間ドック・生活習慣病予防健診を希望の方◆

予約制になっております。事前にお電話にてお申し込み下さい。

健診日	月～金曜日(祝日除く)
予約受付時間	平日 8:30～17:00 土曜 8:30～12:00
お問い合わせ申し込み	健診部 TEL 0982-21-6381 FAX 0982-33-8380



財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

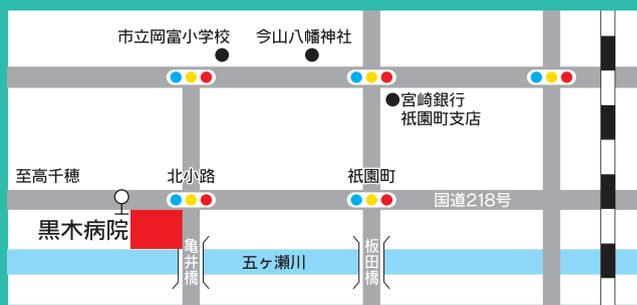
内科・外科・胃腸科・肛門科・泌尿器科・放射線科

特定医療法人 健寿会

救急指定

KUROKI 黒木病院

〒882-0041 宮崎県延岡市北小路14番地1
TEL (0982) 21-6381 FAX (0982) 33-8380
ホームページ <http://www.kuroki-h.or.jp>



診療時間/9:00～12:30(受付11:30まで) 14:00～17:00
但し、月・土曜日は9:00～12:30(受付11:30まで)
急患の場合は、この限りではありません。