



あさひヶ丘

医療法人積仁会 旭ヶ丘病院広報誌

2017年
春号
Vol.12

〒350-1211 埼玉県日高市大字森戸新田99-1 TEL 042-989-1121 FAX 042-989-6621

「表紙写真は芝桜」

介護療養型老人保健施設

あさひヶ丘

訪問看護サービス

あさひヶ丘訪問看護ステーション

指定居宅介護支援事業所

あさひヶ丘ケアプランセンター

2017年春号・目次

健診結果の見方……………	2～3P
防火・防災委員会／救急委員会……………	4P
C型肝炎の治療について……………	5P
あさひヶ丘ニュース	
〔節分・看護の日・かわせみマラソン〕…	6P
知って得するシリーズ	
〔食の便り、お薬Q&A、訪問看護ステーション〕…	7P
婦人科検診を受けましょう……………	8P
リハビリテーション科コラム「理学療法士の役割」…	8P
「相談しよう・そうしよう」……………	8P



ホームページでは、
広報誌あさひヶ丘のバックナンバーを
スマホからでもご覧いただけます。
<http://sekijinkai.or.jp/>

健診結果の見方



健康管理部
医師 細川 勝正

近年は生活習慣病予防のための健診が盛んで、血圧、コレステロール、血糖の検査が重要視されています。生活習慣病とは高血圧、高コレステロール、糖尿病により脳卒中や心筋梗塞を起こすものです。

健診結果は基準値と比べてどうかということで判定されますが、どの程度の異常かわかりにくい場合もあります。今回は、血圧、コレステロール、血糖に関して、基準値だけの判断ではない検査結果の見方を簡単にお話したいと思います。

血圧

最初に血圧に関してです。血圧に関して意外に多いのが、普段の血圧は正常なのに健診で測ると高くなってしまうという人がいるということです。血圧は少し動いただけでも上昇しますから、病院についてすぐに血圧を測ると、どうしても血圧が高くなってしまいます。そういう人の場合、少し休んでから測ると血圧が下がることもあります。しかし、しばらく休んだ後に測っても高いままの人もいます。そういう人は、健診を受けるという特殊な環境の影響で血圧が高くなるものと思われます。ですから、本来は高血圧ではないにもかかわらず高血圧と判断される人が意外と多くいます。その場合、まずは本当に普段も血圧が高いかどうかを確認する必要があ



ります。一般に、血圧は朝起きたときの血圧で判断するのがよいとされています。朝起きて、まずトイレに行きます(トイレを我慢するだけで血圧は上がるとされています)。トイレを済ませたら、5～10分ほど静かに休んでから血圧を2回測ります。その2回の血圧の平均を判断のための血圧とします。その血圧が130未満であれば正常、140未満でも大きな心配はありません。140を超えるようだ、要注意。160を超えた場合は、治療を検討したほうがよいと思います(あくまでも目安です)。先ほども言ったように血圧はちょっとしたことですぐに変動しますから、一回だけの結果で判断するのではなく、毎日測定してその変化がどうかで判断することが大切です。常に正常、あるいはたまに高いことがあってもほとんど正常ならば心配ありません。常に高い場合はもちろんのこと、上がったりが下がったりを繰り返すような場合は注意が必要です、そのような場合は専門医(循環器内科)で診察を受けることが大切です。逆に健診時の血圧は正常なのに、自宅では血圧が高いという人もいます。隠れ高血圧ともいわれ、こういう人も治療が必要です。自宅では血圧を測らないという人も多いと思いますが、隠れ高血圧を見つけるためにも、健診で異常がなくとも、自宅でも定期的に血圧を測ることをお勧めします。

コレステロール

次にコレステロールに関してですが、昔は単純に全体のコレステロールの値で、異常かどうかを判断していました。しかし近年は、悪玉コレステロール(LDLコレステロール)と善玉コレステロール(HDLコレステロール)に分けて測定し、異常かどうかを判断するようになりました。簡単に言うと悪玉コレステロールが高いとよくな

健康診断結果報告書

※基準値、判定方法は変更されることがありますのでご了承ください。

生年月日	昭和 年 月 日生	年齢/性別	54才 男
業務歴 既往歴	胃潰瘍、胃炎、C型肝炎、緑内障、腎炎、慢性肝炎 不眠症、高血圧症治療中		
自覚症状	めまい、頭痛、眠れない、咳が出る、見え難い		
内科診察	特記事項なし		

■検査項目の一例

受診番号: []

健診年月日: []

検査項目

身長	180
体重	80
BMI	24.3
腹囲	85
視力	右 (矯正) 1.0 左 (矯正) 1.0
聴力	右 1000Hz 4000Hz 左 1000Hz 4000Hz
胸部X線検査	区分/No 撮影 日 見
心電図検査	
血圧	1回目 120 2回目 120 平均 120
心拍数	70
血液一般	白血球 4000 赤血球 400 血色素量 13.0 ヘマトクリット 38.0 血小板 13.0
肝機能	AST(GOT) 20 ALT(GPT) 20 γ-GTP 20
脂質	LDLコレステロール 160 HDLコレステロール 40 中性脂肪 30 総コレステロール 230
空腹時血糖	80
HbA1c(NGSP)	5.1
尿酸	2.5
尿検査	糖 陰性 蛋白 陰性 潜血 陰性
便潜血	1回目 陰性 2回目 陰性
胃X線検査	
その他	ALP 200 クレアチニン 1.0 メタボリックシンドローム

いのですが、さらに今は、悪玉コレステロールと善玉コレステロールの差が重要といわれています。一般に悪玉コレステロールが善玉コレステロールの2倍以上あるとよくないといわれています。たとえば悪玉コレステロールが160でも、善玉コレステロールが90であれば、それほど心配ありませんが、悪玉コレステロールが140でも善玉コレステロールが40だと結果としてはあまりよくないということになります。悪玉コレステロールが160と140でも心配は後者(悪玉コレステロールが140)のほうが高いことになります。もちろん悪玉コレステロールの数値があまりにも高いときは善玉コレステロールとの差があまりなくても注意が必要です。以前は総コレステロールだけで判断していましたので、善玉と悪玉で判断すればあまり心配はないものも「異常あり」になっていたり、善玉と悪玉の差を考えると実は注意が必要なのに「異常なし」となっていた時期もありました。ですから、コレステロールの値を見るときは、必ず善玉コレステロールと悪玉コレステロールの値で異常かどうかを判断することが大切です。

血糖・HbA1c

最後に血糖検査についてですが、一般に血糖検査は空腹時血糖とHbA1c(血糖の数ヶ月の平均を示す値)で糖尿病かどうかを判断します。片方だけが糖尿病の基準に達している場合は再検査をしたり、糖負荷検査をし

て最終的に糖尿病かどうかを判断します。ここでひとつややこしいことがあります。どういう理由で検査をしたかによって検査値の判断が変わるということです。HbA1cを例にとって話すと、単純に検査としての基準は6.2以下が正常です。しかし、健診での基準値は一般に5.5以下を正常としています。また、糖尿病かどうかを判断するときの基準は6.5になります。ですから、たとえばHbA1cが6.0だと、外来診察では「異常なし」となりますが、健診だと異常(経過観察)となります。ですから、もし健診を受けて異常ありとでもあわてずに対処することが大切です。

以上のように、検査値というのは、その見方によって判断が変わることもあり、見方を間違えると余計な心配をしたり、本当はあまりよくない結果なのにそれほど心配ないと思ってしまうことがあります。ですから、健診で「異常あり」の結果が出たときは、専門医を受診することが大切です。

最後に、コレステロールや血糖は異常があっても最初は症状が出ないことが多いため、「異常あり」という結果がでも放置する人が意外に多くいます。しかし、何年もの間放置することにより脳卒中や心筋梗塞の危険性が高くなります。今大丈夫でも、放置しておくと10年後には脳梗塞を起こして寝たきりになってしまうかもしれないのです。ですから検査結果に異常がある場合、症状がないからと言って異常を放置することなく、診察を受けるようにして下さい。

委員会紹介

防火防災委員会

私たち防火防災委員会では、各部署の委員が月1回集まり、火災や地震など自然災害が発生した際に、どのように迅速かつ安全に患者様方を避難、誘導させるかなどについて意見を出し合い、万が一の場合に備えております。

また、委員会主導で、消防署の方立会いのもと、年に2回病院全体で避難訓練を行っております。

ただ避難訓練を行うのではなく、日中や夜間、地震に伴う火災発生などを組み合わせ、より現実に近い事案を想定したり、煙ハウスや消火器、消火栓を使用して、誰が火災を発見しても対応できるように訓練しております。



先日は新潟県糸魚川市での大規模火災、昨年には元職員が介護施設に入所されている方を刺殺する痛ましい事件や事故が起きました。

このような実際に起きてしまった事故や事件が当院でも起きないように、また起こさせないように委員会でも意見交換、対応を行っております。

今後とも当委員会では、まずは事故や事件を起こさないを前提にし、万が一起きてしまった場合には、各部署が連携して迅速かつ安全に患者様方を避難、誘導できるように活動していきます。



救急委員会

当院では地域における、二次救急病院として可能な限り救急の受け入れを行っています。委員会では、定期的に会議を開催し、救急業務の円滑な運営を図ることを目的として、医師・看護師・検査部門・事務部門などの多職種で連携し、救急医療に備えております。今年度も、救急隊との研修・交流を兼ねて、懇話会を行いました。今後も地域の救急医療に貢献できるように努めて参ります。



C型肝炎の治療について

消化器内科 小坂 健一

健康診断や人間ドックで肝機能障害を指摘された方は少なくないのではないのでしょうか。その原因として、脂肪肝やアルコール性肝障害などの生活習慣病が挙げられますが、最近新たな治療法が加わり、ウイルス消失率が飛躍的に進歩したC型肝炎についてお話したいと思います。

C型肝炎ウイルスは1989年に発見され1992年からインターフェロンによる抗ウイルス療法が開始されました。しかし、当初はわが国に多い遺伝子型Iで高ウイルス量の患者さんのウイルス消失率はわずか5%でした。その後経口薬のリバビリンの併用やインターフェロンに代わるペグインターフェロンの登場で治療成績は向上しましたが、それでもウイルス消失率は約50%に留まりました。

近年直接C型肝炎ウイルスの増殖過程を阻害する経口投与可能な新規抗ウイルス剤の開発が進み、インターフェロンを使用しない経口薬のみの治療で、95%以上の患者さんのウイルス除去が

期待できるようになりました。ただし、経口薬による抗ウイルス剤の使用には耐性ウイルスの有無、腎機能障害、肝硬変の進展程度、薬の飲み合わせに対する注意が必要であり、それぞれ選択する治療薬が異なるので注意が必要です。ウイルス排除が成功した後、発がんは減少すると期待されるもゼロにならない問題が残りますが、発がんリスクが高い高齢者かつ線維化進展患者さんは、できる限り抗ウイルス療法を導入すべきと思われます。現在抗ウイルス療法を受ける場合には医療費助成制度がありますので、お気軽にご相談ください。

厚生労働省の調査ではC型肝炎の感染者は190万～230万人と推定されています。自覚症状がないことが多いため、本人が気づかないまま肝硬変や肝がんへ進展している人が多いことが問題となっています。肝機能障害を指摘された方もそうでない方も、少なくとも一生に一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

C型肝炎治療助成制度について

インターフェロンを用いないハーボニーという薬は1錠5万4796.9円(平成28年4月時点)で、1日1錠、3ヵ月服用します。総計460万2940円となります。非常に高価な薬のため埼玉県では一定条件を満たすC型肝炎の方対象の助成制度があります。

助成制度の認定を受けると、世帯収入に応じ、月1万円または2万円の窓口負担で、C型肝炎の治療を受けることができます。

この治療が適切であると、診断された患者様は、小坂医師の「インターフェロンフリー治療用診断書(初回)」と必要書類*を管轄の保健所に提出します。数週間後、審査が行われ、対象者に「肝炎

治療受給者証」と「肝炎治療自己負担月額限度管理票」が届きます。この受給者証と管理票と保険証を病院および調剤薬局にお持ちいただきますと助成を受けることができるようになります。

一般的な例を記載いたしましたが、必要書類は個人個人で異なる場合があります。詳細は埼玉県のホームページをご参照ください。

なお、「住民票」と「市町村民税(所得割)課税年額を証明する書類」以外の必要書類は保健所でも受け取れますが、ダウンロードして各自印刷することで、時間と手間を省略できます。

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0705/kanentaisaku/kanen-jyosei.html#lnk5>

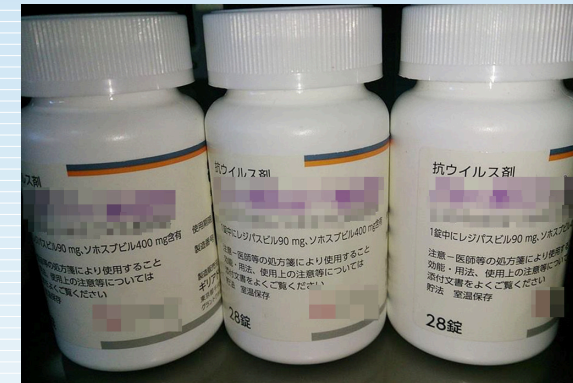
■肝炎治療自己負担限度 月額管理票

肝 炎 治 療 自 己 負 担 限 度 月 額 管 理 票	
氏 名	
生年月日	
性別	男
受給者番号	
月額自己負担限度額	10,000 円
埼玉県庁 「コンシェルジュ」お問い合わせ	
彩の国 埼玉県	

■肝炎治療受給者証

様式 4 号 肝炎治療受給者証 【インターフェロンフリー治療】	
公費負担者番号	
受給者番号	
住所	
氏 名	
生年月日	昭和33年 3 月 31 日
性別	男
疾患名	慢性肝炎 (C型肝炎ウイルスによる)
受診医療機関	埼玉県知事が埼玉県肝炎治療特別促進事業に係る委託契約を締結した保険医療機関及び保険薬局
有効期間	平成28年3月1日から平成28年6月30日まで
月額自己負担限度額	10,000 円 階層 乙
交付場所	狭山保健所 経由 (電話 04-2954-6212)
交付日	平成 28 年 2 月 25 日 交付
交付先	埼玉県知事

■肝炎治療薬



*必要書類:「インターフェロンフリー治療用診断書(初回)」、「肝炎治療受給者証交付申請書」、「世帯調書」、世帯全員の「住民票」、世帯全員の「市町村民税(所得割)課税年額を証明する書類」

看護の日イベントのお知らせ

日時：平成29年5月12日(金)10:00～13:00

会場：本館・東館間通路
：病院玄関横広場

イベント内容 血管年齢測定、骨年齢測定、
血糖測定、高齢者体験、
お子様の白衣試着、健康相談、
バザーなど

※内容は変更になる事もございます。ご了承ください。

本年も「看護の日」にちなんだ
イベントを開催いたします。
ご来場お待ちしております。



きぼう君
Kibou-kun

こころちゃん
Cocoro-chan

「日高かわせみマラソン大会」に参加しました



3月12日(日)第41回日高かわせみマラソン大会開催
されました。当日は、晴天に恵まれ絶好のマラソン日和
となりました。

病院からは「チームあさひ」として7名の職員が参加
し、それぞれの走力にあわせて3キロ、5キ
ロ、10キロの部にエントリーしました。各々
が仕事の合間に練習を積みレースに備え
た結果、完走することができました。来年も
多くの職員と参加し、皆で爽やかな汗をか
きたいと思います。



食の便り

春は旬のアスパラガス



暖かく心地が良くなる季節ですが、春に体調を崩してしまう
という方も少なくないと思います。

春が旬のアスパラガスは、アスパラギン酸というエネルギー
代謝に関与する栄養素が含まれており、疲労回復を助けてく
れる働きがあります。

ゆでたものを冷やし、マヨネーズやドレッシングをかけるなど
サラダとして、またベーコンと炒めて食べるのもおすすめです。

「薬のQ&A」シリーズ⑫

Q12 口の中で溶かしたり、かみ砕いて飲んでも良いお薬があるって本当？

A

一般的には嚙んだり、カプセルから出して飲
むことはしませんが、良いお薬もあります。

●口腔内崩壊錠(OD錠)

うまく飲み込めない人や、水分制限されている場合に、
だ液や少量の水で溶けるように作られた錠剤でOD錠と
も呼ばれます。

●チュアブル錠

かみ砕いて、だ液で溶かして飲む錠剤です。OD錠と似
ていますが、こちらはかみ砕いて細かくしてから、だ液で
溶かして飲みます。

●舌下錠

舌の下に薬を入れ、急速に有効成分を口腔粘膜から
吸収させる錠剤です。舌の下に薬を入れて、飲み込んだり
かみ砕いたりせず、だ液で自然に溶かします。狭心症発作
時の薬などに用いられています。

●バツカル錠

舌下錠と似ていますが、有効成分を口腔粘膜からゆっ
くり吸収させる錠剤で、薬を歯と歯ぐきの間にはさみ、飲
み込んだりかみ砕いたりせず、だ液で自然に溶かして使
用します。

こんにちは、訪問看護です

私たち訪問看護では、小児の訪問看護・訪問リハビリも行なっています。

<看護では>

週1回、1日朝と夕方の2回訪問しています。
朝の看護：リハビリ時の吸引と学校に行く準備。
夜の看護：学校からの帰宅後入浴介助。
呼吸器がついていてもその状況に合わせて入
浴介助を行なっています。

<リハビリでは>

週2回学校に行く前、朝にお家に伺いして関節
運動やストレッチ、排痰介助等を行っています。
成長に合わせて内容を変えたり、病院でのリハ
ビリを併用して、訪問リハビリ行っています。

* <ご家族のお話> *

リハビリに通うとなると1ヶ月に1回～2回しかリハビリできな
いが、家に週2回来てリハビリしてもらえるのは嬉しい。毎日で
も来てほしいです。



*健康問題や介護でお困りの方はお気軽にお問い合わせください！
TEL 042-989-7180(直通)



節分の日



2月1日に、療養病棟委員会主催の豆まきを行
いました。赤鬼と青鬼で3階フロアーの患者様の病
室を訪問し、お手玉を豆代わりに鬼に向けて投げてもらいました。節分とは、「季
節を分ける」という意味が含まれ、「季節の変わり目」という意味になります。春夏
秋冬と書くように、一年の始まりは「春」になるため、立春の前日の2月3日が節
分として主流になりました。「これから始まる新しい一年が、不幸や災いが無い
一年になりますように」との願いを込めて、一年に一度、節分をこの時期に行うよ
うになったようです。





婦人科検診を受けましょう。

各市町村では『子宮がん検診』と『乳がん検診』の補助を2年に1回行っており、当院では日高市と飯能市にお住まいの方を実施しております。子宮がん検診は木曜日の午前、乳がん検診は月・火・木・金曜日の午後になります。いずれも予約制ですので、『健康管理部』までお問い合わせください。

健康管理部からのお知らせ

ご予約・お問い合わせ先
西館1階 健康管理部
042-989-0650(直通)

リハビリテーション科コラム

[理学療法士の役割]

理学療法士はリハビリテーション専門職と称されるうちの一つで、Physical Therapist (PT)とも呼ばれており、一言でいうならば動作の専門家です。

理学療法士の役割として、ケガや病気などで身体に障害のある人や、障害の発生が予測される人に対して、日常生活を行う上で基本となる動作(寝返る、起き上がる、立ち上がる、歩くなど)の改善や、障害悪化の予防を目的とします。

理学療法士が対象者ひとりひとりについて、医学的・社会

的な視点から身体能力や生活環境等を十分に評価した上で治療を行います。

運動療法や物理療法(温熱、電気等の物理的手段を利用するもの)により関節可動域の拡大、筋力強化、麻痺の回復、痛みの軽減など運動機能に直接働きかける治療法や、動作練習、歩行練習など動作能力向上を目指す治療法により、それぞれの目標に向けて適切なプログラムに沿って自立した日常生活が送れるよう支援します。



「相談しよう・そうしよう」

他の病院から転院を考えたい・治療費の心配がある・訪問診療を利用したい・介護保険制度や身体障害者制度について聞きたい等、患者様やご家族の入院・治療・療養に関するあらゆる疑問・相談に専任の医療ソーシャルワーカーがお応えしております。

お問い合わせ：地域医療連携室・医療福祉相談室
042-989-8624(直通)



保健医療機関・救急指定・労災指定

医療法人積仁会

旭ヶ丘病院

<http://www.sekijinkai.or.jp/>

〒350-1211 埼玉県日高市大字森戸新田99-1
TEL 042-989-1121 FAX 042-989-6621

外来診療受付時間

平日8:00~11:30・13:30~16:30 土曜8:00~11:30

午前の診療は9時から 午後の診療は14時からとなります。

土曜日午後及び日曜日・祝日は休診