

えがお EGAO 1

2009 january
Volume 8



インフルエンザだけじゃない
RSウイルスにもご用心・・・・・・・・・・・・・・・・小泉 宗光
最新機器紹介
もうどうにでもC～T～！・・・・・・・・・・・・・・・・山本 大地
シェイプアップのすすめ
ダイエット編・・・・・・・・・・・・・・・・此上 武典
おしらせ
外来診療担当医一覧、当院へのアクセス、お見舞いの時間 etc

インフルエンザだけじゃないよ！

RSウイルスはかぜの原因になるウイルスのひとつです。1年中みられますが、特に秋から春(10~4月)に流行します。

RSウイルスのRSとは呼吸器合胞体の英語の頭文字をとっています。乳幼児の肺炎の約50%、細気管支炎の50~90%を占めると言われています。1歳までで50~70%以上の新生児がかかり、その1/3が肺炎や気管支炎をおこすと言われています。母親からの抗体では、感染を防げません。くり返し感染しながら徐々に免疫を獲得するため、何度もかかります。生後4週未満では感染の頻度は低いものの、発症したばあい呼吸器症状を起こさない症状をとることも多く、診断の遅れることもあります。更に生後6カ月未満では、突然死につながる無呼吸が起きることもあり、注意が必要です。



ウイルスの感染力は強いんですよ~

感染力は強く、飛沫と接触感染の両方で感染し、発症前にも、周囲の人を感染させます。小児は症状が消えてから1~3週間後も感染力が持続します。環境中では比較的弱いウイルスで、凍結からの融解、55以上の加熱、消毒薬で感染力が下がると言われています。診断は鼻水や痰からウイルスを検出します。しかし、実際は感染していても検査が陽性にでない場合もあります。



ヒョ~症状！

2~5日の潜伏期の後、発熱、咳、鼻水などです。喘鳴(ゼイゼイやヒューヒューとした呼吸)をおこすこともあり、こんなときは早めに医療機関を受診してください。通常1~2週間で軽快します。呼吸困難等のために0.5%~2%で入院が必要になります。



小児科 小泉宗光

砥部町から原付に乗ってやってまいりました小泉です。原付友の会のみんなど阿蘇の方へツーリングに出かけるのは最高の楽しみです。どうぞ宜しくお願いいたします。

趣味：原付、酒、温泉
好きなもの：原付 種

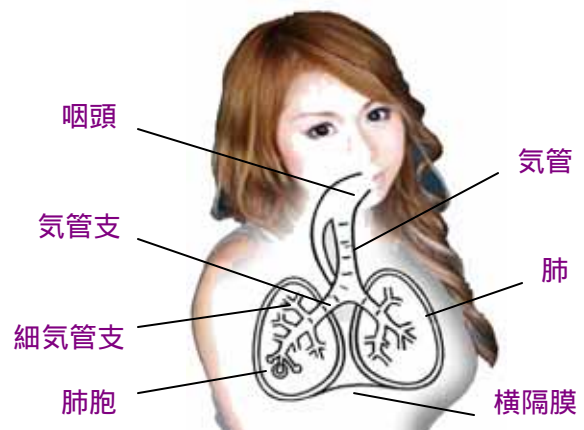
治療法は対処療法

基本的に対症療法が中心となります。咳止めや痰切りなどの内服や吸入・吸引を行います。水分の取れない子には点滴を行ったりします。また、体の中の酸素を十分に維持できない子の場合は酸素を吸ってもらうこともあり、そういった場合は入院して治療を行う必要があります。

RSウイルス感染予防には

予防のため、よく手洗いをすることが大切です。眼及び鼻粘膜からも感染すると考えられていて、顔や眼を洗うことも必要と言われています。ご家族の中でかぜをひいた方はできるだけ小さな赤ちゃんと接触しないことが望ましいです。赤ちゃんと接するときは必ずマスクをして手を洗ってからにしましょう。かぜの流行期には、小さな赤ちゃんと一緒に人ごみの中へ外出したり、かぜをひいている人へ近づくことはなるべくしないようにしましょう。赤ちゃんが触ったり口に入れるものは常に清潔に保ってあげてください。家の中は赤ちゃんがたばこの煙をすわない(受動喫煙しない)環境に保ってください。また外出時も、なるべく喫煙場所に近づかないようにしてください。

呼吸器のしくみ



「ブロン子」ちゃん。

ボルトもビックリ、速~いCT入りました！

市立病院に新しい64列 MDCT (コンピュータ画像断層装置) が導入されました。64列 MDCT は現在臨床に用いられる CT では世界最高レベルのCTです。今までのCTより格段に性能が向上し、今まで見えなかった細かい領域まで診断が可能になりました。また、冠動脈 CTA や CT コロノグラフィーといった新しい検査ができるようになりました。

どこが違うんかね~

基本的な仕組みは同じです。大きな違いは X 線検出器の数が従来のものは1列でしたが、新しいCTでは名前にもあるように64列の検出器があります。検出器が増えることで、より速く、より細かく、より広範囲の検査情報を得られるようになりました。

検査はしんど~ないんやろうか？

CT 検査自体に大きな違いはありませんが、息止め時間が大幅に短縮されました。胸部検査で約7秒、お腹から骨盤までの検査で約9秒程度の息止めで検査が終わります。

どのくらい画像きれいなんやろ？

従来の CT のお腹の検査では5mmの厚さで輪切り画像を写真にしていました。新しいCTでは、0.5mmの厚さで検査しています。簡単な目安としては約10倍の細かさで検査しています。これらの細かい情報をコンピューターで処理することで、好きな方向から観察できるようになり、より細かく本物に近い3D画像が作れるようになりました。

今まで、できなんだ新しい検査って？

冠動脈 CTA と CT コロノグラフィーができるようになりました。どちらの検査も撮影前に準備が必要ですので、完全予約検査になります。冠動脈 CTA 検査は、造影剤を使用して心臓に血液を送る冠動脈を撮影します。今までは心臓は動いているので撮影ができませんでした。そのため、直接血管に管をいれて透視装置で造影するカテーテル検査が必要でした。新しいCTでは撮影時間が短いので心電図に合わせて撮影することで止まった瞬間を撮影します。より患者さまに優しい検査法で冠動脈の評価ができるようになりました。



新しいCT



狭窄部

大動脈かい離部



直腸ポリープ



皆様こんにちは。レントゲンの山本です。上の写真でもお分かりのように細密な画像が得られるようになりました。僕達も機器に負けないようにピクニック、失礼テクニックを磨いております。

職業：診療放射線技師
趣味：サッカー、バイク

シェイプアップのすすめ「ダイエット編」

はじめに

皆さんはダイエットに挑戦したことがありますか？ほとんどの人が「はい」と答えるでしょう。減量、体脂肪を落とすこと、ダイエット・・・、本屋をちょっと覗いてみるだけでありとあらゆる本の数に圧倒されてしまいます。最近ではバナナダイエットといったものが流行り「八百屋からバナナが消えた」というニュースも流れたほどです。しかし矛盾するものや、間違っただけの情報も多数みられます。今回「えがお」の読者の皆様だけに真実の「ダイエット」、若々しくて健康的でカッコいい体に改造する方法を、最新の理論と長年のコンテストビルダーとしての経験に基づき公認指導員が「手取り、足取り、シェイプアップ」をお教えいたします。

なぜこの時期に？

なぜこの時期にダイエットって思われるかもしれませんが、このテーマをこの時期にとり上げるのが「えがお」のすごいところです。忘年会や正月休みで暴饮暴食が続いていませんか？早く気持ちを切り替えるために、また薄着になる夏に向けてのダイエットは春になってからでは間に合いません。まず体の生理を理解し、自分の体を意識することが大切です。



テレビ等で見かける「1ヶ月に10kg落とせた！」などという考えは絶対にしてはなりません。免疫力が極端に低下し、かぜをひきやすくなりますし、栄養不足からくる障害等もおこしやすくなります。体はゆっくりと変化する性質をもち、急激に変化するということは病的な状態を意味します。



まずは代謝についてお勉強しましょう

摂取カロリーを極端に落としたり、バナナだけとかパイナップルだけとか言うようなダイエットは絶対に

してはいけません。食事だけに頼るダイエットではカッコいい体にはなりません。極端にカロリーを落とすと体はエネルギーを求めます。エネルギーが入ってこないため自分の体を分解して使うようになります。その際、脂肪だけを分解してエネルギーにすれば良いのですが、筋肉を分解しそれをエネルギーとして使います。体のなかで最も熱代謝の高い筋肉が落ちると、基礎代謝が低下し、体は完全に飢餓モードに入ってしまいます。つまり粗食で生きていられる体になってしまい、普通に食べるだけで太ってしまう体質になってしまうのです。

また、同じように食べていても太る人もいれば太らない人もいます。それは人それぞれに必要なエネルギー量が異なるからです。自分の一日に必要なエネルギー量を知る簡単な方法は、太りもしないやせもしない一定の体重を保てる食事量を把握することです。



普通に食べても太る人

沢山食べても太らない人

インスリンをコントロールしましょう

皆さんご存知のようにインスリンは高くなった血糖値を正常にもどし後のために蓄えておこうとします。この余分な糖の貯蔵庫は3つあって肝臓、筋肉、そして脂肪です。肝臓と筋肉がいっぱいである場合、余分な糖はすべて脂肪として蓄えられます。インスリンの値が高いとリポプロテインリパーゼと言う脂肪細胞がエネルギーとして使われるために分解されるのを防ぐ物質が分泌されます。逆に炭水化物が食事に足りないときにはグルカゴンの値が高くなり、ホルモンセンシティブリパーゼを分泌させ、脂肪細胞を分解しエネルギーとして使われます。

話が専門的で難しくなってきましたが、これは互いにシーソーのような関係で、体が太りやすい方向へ向いているのか、それと逆に痩せていく方向へ向いているのかと考えていただければ分かりやすいと思います。

ここでのポイントはインスリンレベルを低く一定に保つということが大切で、大食いや絶食を繰り返してはならないということです。つまり「腹八分」が一番いいのです。



食事はバランスと量が大切

一昔前、スポーツ選手で流行った減量方法といえは低炭水化物、高たんぱくの食事構成で行う方法でした。それなりに効果はあったのですが、炭水化物を低く抑えるがためにエネルギー源が少なく体がつらく練習に熱が入らないというものでした。

栄養の摂り方は、PFCバランスといってP(プロテイン)F(ファット)C(カーボ)つまりたんぱく質：脂肪：炭水化物の割合をおおよそ15：20：65で摂ることが理想的です。

たんぱく質は卵、肉、魚類など動物性の食品や、少しですが植物性の食品にも含まれています。アミノ酸組成の点で言うと動物性たんぱく質の方が優れていると言えます。ビタミンB群の多い豚肉や、EPA等の多いサバ、いわし等、亜鉛の多い牡蠣などがおすすめです。

炭水化物には2種類あります。「単糖類」として知られる単純炭水化物がその一つで、ジュース、蜂蜜、ジャム、砂糖などに含まれています。もう一つの炭水化物は単純炭水化物がつながった複合炭水化物で、豆類、緑黄色野菜、レモン、きのこ、海藻、ピーナツ等でその中間的なものに玄米やそばが上げられます。以前は複合炭水化物のほうがダイエットに向いていると考えられていましたが、血糖値を上げる速度は、いちがいには後者のほうが遅いとは言えないことが分かってきました。

それは食物繊維が大きく関与していると思われます。食物繊維は糖に作用し内臓からの炭水化物の放出をゆっくりとしたものにします。ゆるやかに血糖値が上がりますのでインスリンの量は少なくて済みます。また食物繊維は満腹感を与え、体で分解できないためカロ

リーを加えることなしに舌触りと味を与えてくれます。特に野菜、イモ類、玄米、豆類などにたくさん含まれています。しかしそれらの食べ物を精製加工して作ったパン、ケーキ、ジュース等は食物繊維を含んでいませんので、沢山食べるのは要注意です。

脂肪は悪者の筆頭のように言われますがホルモンの材料等、体に無くてはならない栄養素の一つです。食事から摂った脂肪が体内に入ると脂肪酸とグリセロールに分解されます。脂肪酸は筋肉にエネルギーを与え、グリセロールはグルコースに再生成されることができません。体がエネルギーとして必要としない場合、脂肪酸とグリセロールと一緒に戻り体脂肪として蓄えられます。よく「脂肪分を減らした食事を摂りなさい」と言われるのは、昨今の食事は油分を含んだ料理が多く、たいして脂っこい物を摂っていないようでも意外と十分な量をとっている場合があるからです。



今回のポイント整理

1. 自分の体を意識しましょう。体はゆっくりと変化します。急がないで下さいね。
2. 代謝のスピードは個人によって違います。
3. 暴飲暴食や絶食の繰り返しはやめましょう。回数を分けてインスリンレベルを一定に。食事の記録をつけることも効果的です。
4. 食事はバランスよく摂りましょう。
5. 何を食べてもいいのですが、普段は加工したものより自然のものを摂る様に心がけ、御馳走やケーキは楽しみとして食べましょう。



皆様こんにちは。まいど同じみ編集部のマッスルです。少しでも皆様のお役に立てれば幸町3丁目です。

職業：臨床検査技師
ボディビルダー
公認指導員
趣味：車、バイクの
カスタム

外来診療担当医一覧

診療科		受付時間			月	火	水	木	金
		午前	午後						
内科	午前	8:30 ~ 11:00	なし	仙波・平山	平山・長谷部	平山・酒井	長谷部	酒井・仙波	
					上村・清家(奇数週)	上村	上村・榎本		
午後	酒井	休診		休診	酒井	休診			
脳外科	休診	休診		休診	休診	田川/瀬野			
外科	8:30 ~ 11:30	的場・蘓村		国吉・新藤	国吉・蘓村	的場・蘓村	国吉・新藤		
小児科	8:30 ~ 11:00	小西・小泉		小泉・慢性疾患	小西・乳児・予防	小泉	小西		
整形外科		久保・温泉川・兒玉		坂上・温泉川・堀田	堀田・坂上・兒玉	温泉川・久保・兒玉	兒玉・坂上・堀田		
皮膚科		松田		松田	松田	松田	松田		
泌尿器科		武田		柳垣	武田	愛大医師	柳垣		
産婦人科		山中・月岡		月岡・山中	山中・産後健診	月岡	山中・月岡		
眼科		休診	休診	愛大医師	愛大医師	愛大医師			
耳鼻科		佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木			
口腔外科		住田	休診	中城	休診	浜川			

担当医は変更になる場合がございます。

ホームページアドレス <http://homepage3.nifty.com/ycgh/>

受付時間は各診療科によって異なりますので、詳細につきましては当院へお問い合わせ下さい。

〒796-8502

愛媛県八幡浜市大平1番耕地638番地

TEL : 0894-22-3211

FAX : 0894-24-2563

当院へのACCESS



お見舞い時間	病棟	時間
	一般	11:00 ~ 13:00
		15:00 ~ 20:00
	新生児	11:30 ~ 12:30
		14:30 ~ 15:00
		17:00 ~ 18:00
19:30 ~ 20:00		

佐野、よ~い、

よいと~♡

皆さん、こんにちは。医事係の佐野です。

酒宴で皆さんと交流でき、嬉しく思います。

嬉しすぎて、何を話したのか覚えていません。

これでいいのか？B型、40、これでいいのだ。

タクシー JR 八幡浜駅から5分 フェリー乗り場から3分

バス JR 八幡浜駅から10分 市役所前から3分

自家用車でお越しの場合

愛宕山トンネルを三崎方面へぬけ、最初の信号を左に曲がり次の信号を右に曲がってつきあたりです。