

はなみずき

VOL
61

令和6年 夏号



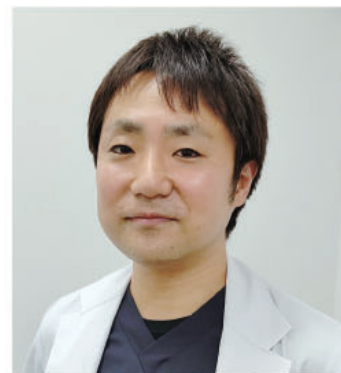
こんにちは。内科の鈴木 孝雄です。女性における「大腸がん死亡数」は1位となっており、その予防や早期発見が重要な課題となっています。大腸がんの原因としては、遺伝的要因と環境因子が大きな要因と考えられています。遺伝的要因としては、遺伝子の異常により大腸がんのリスクが高くなるのが挙げられます。環境因子としては、アルコール、喫煙、肥満、赤身肉、糖尿病などが挙げられています。つまり、血縁者に大腸がんや大腸ポリープの病歴がある方、お酒好きな方、喫煙者、お肉をよく食べる方、糖尿病をお持ちの方はそのリスクが非常に高くなるということです。

アルコールに着目すると、今年2月に厚生労働省が、飲酒に関する初のガイドライン(指針)を公表しました。その中で大腸がんは、男女とも1日20グラム以上で発症リスクが高まるとしています。20グラムはビール500ミリリットル、日本酒1合、ワイングラス2杯弱、チューハイなら1缶350ミリリットルに相当します。この量を聞いて、多くの人は驚いたのではないのでしょうか。毎日ではないにしても飲酒の機会には、私もこの程度の量は飲んでしまいます。

実際、大腸内視鏡検査を行っている、毎回のようにポリープがたくさん

できている人のほとんどが、晩酌を欠かさないような、お酒好きな方です。大腸にできるポリープの8割程度が腺腫性ポリープであり、大きいほど悪性化するリスクが高いことがわかっています。大腸ポリープは40歳頃から罹患率が増加し始め、高齢ほど出現しやすくなります。したがって40歳を越えたら、無症状でも1度は大腸内視鏡検査を受けるようにしましょう。かくいう私も無症状でしたが、41歳で大腸内視鏡検査を受けたところ、1センチ大のポリープを発見され、切除してもらいました。内視鏡検査は、ポリープの発見と同時に治療できるのがメリットです。

当院では、病変を見逃さない丁寧な観察はもちろん、初めて大腸内視鏡検査を受ける方でも苦痛が最小限になるような工夫を心掛けています。気になる方は、当院の消化器内科・消化器外科へお気軽にご相談ください。



診療部 内科
内視鏡室 室長 鈴木 孝雄

新緑フェス@小宮公園

右田病院では、八王子市高齢者あんしん相談センター中野・大和田・石川の皆様、小宮公園職員の皆様と共催で、シニアの方々を対象とした青空体操教室(8・1月を除く第2木曜日の10:00~11:30)を開催しています。小宮公園の自然の中で、当院理学療法士によるフレイル予防体操、小宮公園パークレンジャーによる自然散策を行いながら、健康増進を考え地域住民の方々との交流を図っています。

去る5月9日は、「新緑フェス@小宮公園」と題した春のイベントを開催しました。



通常の青空体操教室・自然散策に加え、多くの企業・団体様のご協力を得て、八王子市てくボ説明会、血管年齢・ヘモグロビンチェック、野菜摂取状況ベジチェック、歩行チェック、お手玉、手工芸などが開催され、皆さん熱心に参加されていました。また、クレープ・おだんご・コーヒーのキッチンカーも来場し、大変おいしくいただきました。

当日は予報よりも雨が残り、イベントの開始が遅れるなどアクシデントはありましたが、次第に天気も回復し約50名の参加者があり、無事終わることができました。今後もこうした活動を通して、地域の方々との交流や各事業者様との連携を図って参ります。

診療支援部 部長 福井幸雄

医療法人財団興和会 右田病院

住所: 〒192-0043 東京都八王子市暁町1-48-18
TEL: 042-622-5155 (代表)

院長 右田 隆之

従業員数 210名 開設 昭和8年11月

標榜科目

- ・消化器外科・整形外科・呼吸器外科
- ・外科・消化器内科・循環器内科
- ・内科・泌尿器科・皮膚科
- ・リハビリテーション科・救急科

病床数

- 地域包括ケア病棟 118床

東京都指定二次救急医療機関/在宅療養支援病院

日本外科学会認定専門医制度関連施設

日本整形外科学会専門医師研修施設

日本静脈経腸栄養学会NST稼働認定施設

日本栄養療法推進協議会NST稼働認定施設

アクセス

- 京王八王子駅下車徒歩17分
- JR八王子駅下車徒歩22分
- JR八王子駅・京王八王子駅より
「宇津木台行」・「ひよどり山トンネル経由創価大学行」
「ひよどり山トンネル経由富士美術館行」・「ひよどり山トンネル経由戸吹行」
上記各バス「八王子郵便局」バス停下車徒歩4分

医療法人財団興和会 みぎたクリニック

住所: 〒192-0066 東京都八王子市本町13-8
TEL: 042-621-5655 (代表)

院長 鴨 宣之

従業員数 40名 開設 平成20年5月

検診内容: 人間ドック・各種健診 診療科: 乳腺科・内科

マンモグラフィ検診精度管理中央機構認定施設

アクセス

- JR八王子駅下車徒歩15分
- 路線バス 西東京・京王バス「八日町一丁目」バス停下車徒歩5分

MAP





水分補給と運動について

LET'S
リハ!

暑中お見舞い申し上げます。7月に入り夏も本格化してきますが、皆さまどうお過ごしでしょうか？

近年全国的な平均気温の上昇や最高気温を更新したとの報道を耳にすることが多く、高齢者に限らず**熱中症**のニュースが多く取り上げられるようになりました。

加齢に伴い体内の老廃物を排出する際に多くの尿を必要としたり、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなったり、体全体に熱がたまりやすくなるなど体内の水分量が少なくなってしまう。そのため、のどが渇いていない場合でも**こまめに水分補給**をする

ことが大切になります。人の身体が1回に吸収できる水分量は**180ml程度**とされていますので「**こまめに**」を意識してみてください。

体の水分が減少する理由として運動不足などによる筋肉量の減少が一つとして挙げられます。また、水分が少なくなると体の柔軟性の低下にもつながり痛みの原因にもなり得ます。元気に生活を送るためにも**水分を摂りながら運動**を実践していきましょう！

理学療法士 鈴木 力暉

立ち上がり運動

足を少し手前に引き、おじぎをし、さらにゆっくりと息を吐きながら立ち上がり止まります。そしてまた息を取った後、吐きながらゆっくりと椅子に座ることを繰り返します。



スクワット

ゆっくりと息を吐きながら膝を曲げて、伸ばすことを繰り返します。



かかとあげ運動

ゆっくりと息を吐きながらかかとを上げてつま先立ちになり、戻ることを繰り返します。



ふともも上げ運動

息を吐きながらふとももを真上に上げて止めます。これを左右交互に繰り返します。



ひざのばし運動

息を吐きながらひざを真っ直ぐ伸ばして止めます。これを左右交互に繰り返します。



注意事項

- 持病や手術歴のある方、水分量を医師から制限されている方は、事前に医師にご相談ください。
- 運動は無理に伸ばしたり、反動をつけたりせずに**無理のない範囲**で行いましょう。
- 1セット10～20回で、2～3セットを目安に行いましょう。
 - ・水分は運動前・運動後と**こまめに**摂るようにしましょう。
 - ・暑い季節は**空調管理(27～28度以下)**された室内で行いましょう。

出典:理学療法ハンドブック



糖尿病について

検査のお話

糖尿病は、メタボ気味の人になりやすい病気、という印象をもっている人が多いかもしれませんが、実際には、**やせ型の人もかかってしまう可能性もある病気**です。そんな糖尿病について説明します。



糖尿病は、体内の**インスリン**というホルモンが十分に機能しないために、血液中の**グルコース(=血糖)**が上昇してしまう病気です。インスリンは、**膵臓のβ細胞から出るホルモン**で、**血糖を一定の範囲内に収める働き**をしています。私たちが食事をすると、栄養素の一部は糖となって腸から吸収されます。糖は血液と一緒に体内を循環します。血液中の糖が筋肉などの細胞までたどり着くと、**インスリン**によって細胞に取り込まれます。取り込まれた糖は、からだの動くための**エネルギー**になります。糖尿病は、インスリンがうまく働かないため、細胞がうまく糖を取り込めず、**血液中に糖がたくさんあふれてしまう状態**です。

●糖尿病の症状

- ・のどが渇きやすく、水をよく飲む
- ・尿の回数が増える
- ・疲れやすくなる

などがあります。

血糖値が高い状態が続くと、血管が傷つき、**心臓病や目の病気、腎不全、足の切断**につながります。また、血糖値が非常に高いと**昏睡状態**になってしまったりもします。



●糖尿病の診断につながる検査

- ・血中グルコース → 採血した時点での血糖値
- ・HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー) → 過去1～2か月の血糖値の状態
- ・GA(グリコアルブミン) → 過去2週間分の血糖値の状態
- ・インスリン → 血糖があるのにインスリンが出ないのか、インスリンが高いのに血糖が下がらないのか調べる
- ・尿糖 → 血糖値が高いと、尿中に糖が出現するなどがあります。



糖尿病にならないように**生活習慣に気をつける**のはもちろんのこと、もし糖尿病と診断されても、**定期的に診察**を受けたり、**検査**をしたりして**病状が進行しないよう**に心がけましょう！



臨床検査技師 高野 奈々絵



「かくれ脱水」注意！夏の水分補給方法

栄養士の
ひとりごと



今年の夏も全国的に気温が高くなり、猛暑日が増えると予想されていますが、年齢問わず注意が必要なのが**熱中症**です。熱中症予防には、脱水の一手手前の「かくれ脱水」のうちに対処するのが大切です。

▼「かくれ脱水」とは？▼

自覚症状のない脱水の初期段階のことをいいます。はっきりとした症状がないため、**気付きにくい**と言われています。私たちの体は息を吐いたり排泄したりするだけで常に水分を失っています。普段食事や飲み物などで水分を摂り、体内の水分量を微妙なバランスで調節しているのです。気温の上がる夏の身体は、**汗などで失われる水分量が増えるため、かくれ脱水になる危険性が高くなります**。右のような兆候があればかくれ脱水を疑いましょう。

▼かくれ脱水チェック▼

- 手の甲をつまんで離したとき、盛り上がった皮膚がすぐ元の状態に戻らない
- 爪を押した後、3秒以上たっても爪の色が白色からピンク色に戻らない
- 口の中がねばつく
- 尿の色が濃い
- 排尿の回数がいつもより減っている



かくれ脱水を予防するためには、**こまめに水分補給**を行うことが大切です。喉の渇きを感じたときにはすでに水分が不足している可能性があります。**コップ1杯(200ml)の水を、喉が渇いたと感じる前に1日6~8回飲みましょう**。1日の水分補給タイミングの例は、**起床時・朝食時・昼食時・おやつ時・夕食時・入浴の前後・就寝前**などです。

また、水分補給で何を飲むかも重要です。アルコールやコーヒーなどのカフェインを多く含む飲み物には、体内の水分を尿として排泄しやすくする作用があるため水分補給には適していません。**水や麦茶**を選ぶとよいでしょう。過度の発汗や熱中症のような症状がある場合は経口補水液を摂取するのがよいですが、経口補水液やスポーツドリンクは糖分・塩分の思わぬ過剰摂取につながる可能性がありますので、取り過ぎには注意しましょう。

管理栄養士 剣持 美由希



お薬とジュース

薬のおはなし

暑さが続くこの時期、ジュースなどを飲みたくと思いますが、薬の中には一緒に飲むことで影響が出てしまうものがあることをご存じですか？

例えば**グレープフルーツジュース**は、一部の**血圧降下薬**や**高脂血症治療薬**、**免疫抑制剤**、**てんかん薬**などを飲まれている方は注意が必要です。グレープフルーツに含まれる**フラノクマリン類**という成分が、薬を代謝する酵素の働きを弱めしてしまうため、薬が体内に吸収される量が通常より増えてしまいます。

このため一緒に飲むと、薬がなかなか代謝されず、体の中に留まるため、**薬の効果が強く出てしまったり、副作用が現れやすくなるおそれがあります**。

フラノクマリン類は一度摂取すると**3~4日間程度作用する**ともいわれています。この成分はジュースだけでなく、果肉にも含まれているため、**果肉を食べるのも避けたほうがよい**でしょう。

また、花粉症やかゆみなどで**アレルギーの薬**を飲むことがあると思いますが、アレルギー治療に用いられる**フェキソフェナジン**は、**グレープフルーツジュース**や**リンゴジュース**、



オレンジジュースで飲んでしまうと、逆に薬の吸収が阻害されてしまいます。このため、**せっかく薬を飲んでもきかないおそれがあります**。

他にも、**カフェイン**を多く含む**緑茶**、**コーヒー**、**紅茶**、**コーラ**、**エナジードリンク**などにも注意が必要です。

例えば、**気管支喘息**などで使うことがある**テオフィリン**をこれらの飲み物と一緒にとると、薬の濃度が高まり、効果が強く出てしまい、**頭痛**、**動悸**、**イライラ**や**不眠**といった症状が現れやすくなるおそれがあります。

また、**ドラッグストアで売っている風邪薬**や**咳止め**、**解熱鎮痛剤**などには**眠気防止のカフェイン**が配合されているものがありますが、カフェイン入りの飲み物と一緒に服用すると、**カフェインの過剰摂取**となり、**頭痛**や**動悸**、**不眠**などの症状をおこすことがあります。



このように、**日常よく飲まれる飲み物が、薬の吸収や代謝に影響してしまう**場合がありますので、**薬はお水で飲むように心がけ**ましょう。気になることやご不明な点がございましたら、おたずねください



薬剤師 米澤 亜矢子

