

ふれあい

2016



No.353

牛久愛和総合病院 広報誌

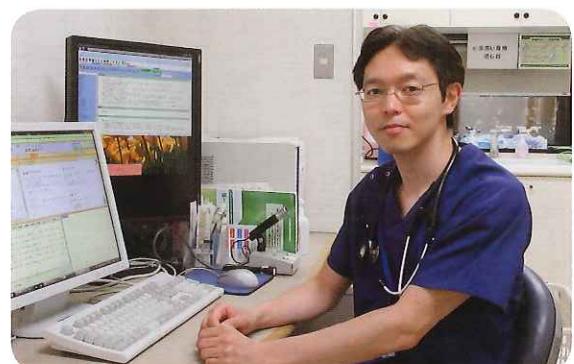


「ハイビスカス」 撮影：総務課 森 友照

「遺伝子で全てが決まる？」

総合診療科

丸山 玲緒



蛙の子は蛙、血は争えない、鳶が鷹を生む、など巷には遺伝にまつわる言葉が沢山あります。遺伝の正体は何なのでしょうか。本日はそのお話をさせて頂きます。

人間の体は約60兆個の細胞から成り立っており、一つ一つの細胞の核の中には遺伝情報であるDNAがぎっしり詰まっています。DNAにはA, T, C, Gの4種類の塩基があり、これが延々と30億個つながることでヒトの遺伝情報が作られていました。この4種類の文字の並び方が暗号のようになつており、ビトを作るための設計図が隠されているのです！我々人間の体がたった4種類の文字の配列だけで決まっているなんて、とても神秘的だと思いませんか？（私はこの神秘性に魅せられ、これまで研究を続けてきました。）

2003年に、この30億個のDNAの並び方（ヒトの設計図・ヒトゲノム）が初めて解読されました。医学研究に大きな発展をもたらしました。このヒトゲノム配列、どんな人でもほぼ全て

共通のですが、約1000個に1個くらいの割合で、1塩基だけ個人間で配列が異なる箇所（一塩基多型・SNP・スニッパー）があるのです。例えばヒトゲノム上のある特定の一箇所は、人口の80%はAであるが20%的人はTになつてているという具合です。実はこのSNPが各個人の特徴（背が高い、二重まぶた、お酒に強いなど）を決めていると考えられています。

さて近年ではこのDNA配列を調べるための機械が格段に進歩し続けており、大量の配列を瞬時に読み取れるようになります。これはとても画期的なことで、各個人の「全て」のSNP情報を短期間かつ低価格で調べられるようになるのです。近い将来、各個人の遺伝情報（SNP）をまず調べて、それに基づいて適切な薬剤を選んだり検査を組んだりする、いわゆるテレマームエイド医療の時代が来ます。10年後には当院においても、同様の医療が行われることでしょう。それでも蛙の子は絶対蛙なのでしょうか？答えはおそらくノーで、環境要因も同じくくらい重要なのだと思います。

ここが知りたい！ Q&Aつーたー

Q ウォーキングで筋肉はつきますか？

A 結論から言うと、残念ながらウォーキングでは筋肉量の増加は期待できません。ウォーキングは運動様式でいうと有酸素運動に分類されます。

適度な有酸素運動を行うことで体内の血液循環が良くなり、心臓や肺の機能が向上します。また継続的に行うと脂肪細胞が分解され、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の予防・改善に大きく貢献しますが筋肉量には影響を及ぼさないと考えられています。

トレーニングを行う上での一原則の一つに「過負荷（オーバーロード）の原則」というものがります。これは「ある一定以上の負荷を与えないといふ原則。例えば、毎日お箸やお茶碗を持って食事をしている間でも腕の筋肉が発達することはありません。それはお箸やお茶碗の重さが「一定以上の負荷になつていないと

す。それと同じ様にウォーキングをすることで汗をかいたりすることはあっても、それが実施者にとってきつい運動になつていなければ基本的に筋肉がつくことはないと言えます。

筋肉をつける為に最も有効な方法は、腹筋やスクワットなどの筋力トレーニングです。但し、先述した様に重要なのはその筋力トレーニングが実施者にとって「一定以上の負荷になつてゐるか」ということ。個人差はありますが、水分量を実際に記録してみてください。健常な方は1日に1.5リットル程度の水分が必要です。治療中の方は主治医の指示に従つてください。実際の水分量が不足だつた方は、朝に1日分の水分を用意してみてください。夜に0になるように目で

見て確かめながら飲んでいくと上手に配分できます。お酒は水分ではありませんので十分に注意してください。市販の熱中症対策飲料、スポーツドリンクはナトリウムや糖分が多く含まれます。摂取については主治医と相談してください。

D M カフ工

糖尿病専門医 河邊 聰子

品 あ つ か れ さ ま

まだまだ暑い日が続いています。熱中症対策は十分ですか？

見て確かめながら飲んでいくと上手に配分できます。お酒は水分ではありませんので十分に注

当院で7年3ヶ月の間、小児科診療に携わらせていただきました。小児科の素晴らしいところは、お子さんの成長過程をご両親と一緒に喜ぶことができる事だと思います。また、いつもお子さんからたくさん元気をもらつてやつてきました。またスタッフにも恵まれた良い環境で診療ができたことを感謝しています。これからも、こども達の健やかかつ輝かしい成長とその周りをとりまく皆様のご健康をお祈りしています。

7/31付退職
小児科 紀子
稻見由

品

水分も一緒に出て行つてしまいます。高血糖のときほど脱水になります。血糖が高いと尿に糖が排出され、注意が必要です。①いつもより水分も一緒に出て行つてしまいます。高血糖のときほど脱水になります。血糖が高いと尿に糖が排出され、注意が必要です。①いつもより

◆時間…14時30分
◆場所…C館1階からだ情報館
◆糖尿病と薬
お気軽にお越し下さい。

9月21日(水)

9月14日(水)

9月28日(水)

入職者

①外來火曜午前、第2・4金曜午後
②糖尿病と内分泌疾患を専門に診療しております。患者さんのお気持ちに寄り添いながら少しでも快適な生活が送れるようにお手伝いさせていただきたいと思います。

③弘前大学
④カフエめぐり
⑤昭和56年2月28日
35歳
⑥O型
⑦うお座

7/1付入職
糖尿病代謝内科
尾本美代子

①外來火曜午前、第2・4金曜午後
②糖尿病と内分泌疾患を専門に診療しております。患者さんのお気持ちに寄り添いながら少しでも快適な生活が送れるようにお手伝いさせていただきたいと思います。

③弘前大学
④カフエめぐり
⑤昭和56年2月28日
35歳
⑥O型
⑦うお座

第59回 生活習慣病教室

テーマ
「白内障のお話し

くこんな症状ありますか？

会場 牛久愛和総合病院

B館2階 大ホール

日時 平成28年9月28日(水)

14時30分から約1時間
◆お問い合わせ先
牛久愛和総合病院 総務課

☎ 029-873-3111代
◆お問い合わせ先
牛久愛和総合病院 総務課

講師
眼科医長 矢部美香子 医師

7月1日付入職
臨床研修医

五月女 亘

春秋園だより

梅雨が明け、本格的な夏がやつてきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回は、通所リハビリで行なわれているレクリエーションの活動について紹介したいと思います。

通所リハビリでは、午後のアクティビティとして、運動系レクリエーションや手作業系レクリエーション、カラオケの3種類のアクティビティを提供しています。今回はその中で手作業のレクリエーションについて紹介していきます。

現在、手作業系レクリエーションでは、「月間ディ」という雑誌に作品を応募するため使用している材料はペットボトルのキャップにフェルトやキラキラシールで色とりどりに装飾し、ボンドでキヤッピ同士をくっつけ形を作ると

（通所リハビリ一同）

いうものです。

部署紹介

薬剤センター

主任 鈴木 さつき

薬剤センターは現在30名の薬

剤師で、調剤業務、病棟薬剤

業務、服薬指導、無菌調製、医薬品情報等の業務にあたって

います。当院は外来の約99%

を院内処方で調剤している非常

に珍しい病院です。もちろん院

外処方を希望される患者さん

には院外処方せんを発行してお

ります。5年前に電子カルテが導入されてからは、医師が診

察を終了すると同時に薬

剤センターに処方が送ら

れて来るので、待ち時間

の短縮にもつながっています。また、薬剤センター

独自のシステムにより、

違う日に処方された薬の相互作用や重複などもチ

ックしています。

入院部門においては、

全病棟に薬剤師を配置し、入院患者さんの入院

から退院後までのすべての薬剤（注射薬も含む）を管理しています。医師



めさせて頂くことになりました。誠心誠意患者さんと向き合っています。内科系志望です。
③弘前大学 ①音楽、映画、ドラマ
イブ ⑤昭和59年10月21日 31歳
⑥A型 ⑦てんびん座

②7月から牛久愛和総合病院で勤務です。
④音楽、映画、ドラマ
⑥A型 ⑦てんびん座

7月1日付

■看護部 看護師 宮原 恵美 萌

患者さんの心身に寄り添った看護ができるよう努めていきたいと思います。

■薬剤センター 薬剤師 宮本 由梨

笑顔を絶やさず明るく患者さんや家族の方々と接しながら個別性のある看護を学びたいと思います。

■医事企画部 事務 高城 佑太郎

人との接する事が好きですので、プランクが長くありますので、至らない点が多いかと思います。

■薬剤センター 薬剤師 藤田 麻衣子

人との接する事が好きですので、プランクが長くありますので、至らない点が多いかと思います。

■春秋季園 介護福祉士 宮本 小百合

出産のため一度退職しましたが、愛和病院が好きで仕事を楽しめたので戻ってきました。

趣味は歌う事で、気分転換を兼ねてカラオケに行きます。

