

# ふれあい

2018

# 12

No.381

牛久愛和総合病院 広報誌



## 腸内フローラ

糖尿病・代謝内科

山口 純輝



4月から牛久愛和病院糖尿病・代謝内科で勤務させていただくこととなりました、山口純輝と申します。原稿を書いているのは11月ではありますが、季節の変わり目ということもあり、体調不良を訴える患者さんが増えてきております。皆さんにおかれましても、ぜひ体調管理にお気を付けてください。

さて今回私がお話させていただきますのは、腸内フローラと糖尿病、癌の関係性についてです。皆様の腸内環境はいかがでしょう、か、どうぞお気軽にお読みください。

最初に体の働きから説明いたします。私たちは消化管で食物を消化し、生命維持に必要な栄養素や水分を取り込んでいます。消化管にはそれ以外にも外部からの侵入者を防御する免疫

機能も併せ持っています。これらの機能に重要な役割を担っているのが、腸内フローラと呼ばれる、細菌群です。

ヒトの体内には100兆個を超える細菌が（ヒトの全細胞は70兆個）が存在し、細菌の種類は数100種類にも上ります。細菌の重量だけで1.5kg〜2.0kgもあり、その多さが理解いただけるかと思っています。また最近の研究において腸内フローラは、個体差や地域差、人種差があり、人それぞれが違っていることがわかってきました。

それではこの細菌群が我々に一体どのような影響を与えているのでしょうか。

例えば、動物性脂肪を持続的に多量に摂取したマウスの実験では、マウスの腸内フローラは大きく変化し、消化管の炎症を引き起こし、消化管の「バリア機能障害」を引き起こし、血中のエンドトキシン（細菌から放出される毒素）濃度が上昇することによって、全身の臓器に軽度ではありますが、炎症を引き起こします。この炎症がインス

リン作用不足や肥満の原因となることがわかってきており、糖尿病との関連が示唆されています。

さらに、食生活の乱れにより、特定の細菌が増殖した結果、それらが産生する毒性物質や炎症物質が原因で肝臓癌や大腸癌を誘発するメカニズムも注目されています。

しかしながら現在のところ研究はまだ途中で、これから明らかになる部分が多くあると思われます。今後さらなる解明が進み、腸内細菌の制御によって糖尿病や癌治療の一端が担えるようになることが期待されており、バランスの良い食事の重要性が見直されています。

年末にかけて、おいしい料理が増えてくる時期であります。腸内フローラの維持のためにも、バランスの良い食事を心掛けていただき、食べ過ぎには注意してお過ごし下さいませ。



## ここが知りたい! Q & A コーナー

**Q** 冬の皮膚の保湿について教えてください。

**A** これから寒くなるにつれて、誰でも皮膚が乾燥してきます。特に年齢を重ねると皮膚の水分を保つ作用が低下します。また、外気も乾燥し、暖房機器も使用するのでさらに乾燥してきます。

お肌がかさかさしてくると、皮膚にかゆみができ、その状態で放置したり、かゆみにまかせて掻いていると、湿疹ができて、さらにかゆくなってしまうます。湿疹ができると保湿剤だけでは治りにくいので、湿疹を治す薬（ステロイド剤）が必要になります。

そうなる前に保湿剤のみで皮膚の乾燥を防ぐことがとても重要になります。

一言に保湿剤といってもたくさん種類があります。軟膏、ローション、クリーム、スプレー。ローションやクリーム等べたつかないもの

もたくさんあります。スプレーなどは手の届きにくい背中等に使用するといいです。冬場は特に乾燥しやすいので軟膏などのべたつくものがいいですが、毎日塗ることが大切なので使いやすいものを選んで全身に塗ってください。香りなどで選ぶのも楽しいかもしれません。また、なるべく入浴後すぐに塗りましょう。

特に下肢は乾燥するので、下肢全体に塗ることが必要です。一部分のみ外用していると他の部位が乾燥し、湿疹ができます。

塗り方は手のひらに保湿剤を適量だし、塗りたい場所に少量ずつ置き、全体に伸ばしてください。ティッシュをおいて、落ちなければ塗る量は十分です。

（皮膚科：萩原 佐恵子）



## DMカフェ



糖尿病・代謝内科 尾本 美代子

寒さがひとしお身にしみることとなりました。今回は糖尿病と睡眠不足についてお話しします。睡眠不足が慢性化すると、空腹時血糖値が上昇し、基礎インスリン分泌能が低下するなど、メタボリックシンドロームや糖尿病のリスクが上昇するという調査結果があります。不眠のある人、睡眠が極端に短い人や長い人では、2型糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病が起こりやすいことが分かっています。さらに、睡眠不足は、食欲を高め、肥満の原因にもなり、動脈硬化、心臓病や脳卒中を発症する危険性が高まります。多くの人の場合、睡眠時間が7時間を切ると、睡眠の負債が発生しはじめます。



睡眠を改善するためには、①

起きた時に朝日を浴びる ②ウ

オーキングなどの運動をする

③寝る前にリラックスする時間

帯を作る ④休日前に夜更かし

せずに昼寝を活用する ⑤寝る

前にアルコールを飲まない ⑥

寝る前3〜4時間はカフェイン

を含む飲料を控えるなどの生活

習慣の見直しが大切です。自分

の睡眠に疑問を感じたらかかり

つけ医に相談してみましょう。

### 1月糖尿病教室のお知らせ

1月9日(水)

糖尿病について (岩崎医師)

1月16日(水)

運動療法について

(理学療法士)

1月23日(水)

糖尿病と薬 (薬剤師)

◆時間…14時30分

◆場所…C館1階からだ情報館

事前予約不要、参加費無料です。

興味のある方は、お誘いあわせ

の上、ぜひご参加ください。

## 『第73回 生活習慣病教室』

テーマ

不整脈

〜その不整脈は

何でしょう？

日時 平成31年1月29日(火)

14時30分から

約1時間

講師 循環器科

医長 山崎 明 医師

会場 牛久愛和総合病院

B館2階 大ホール

参加費 無料(事前予約不要)

※この回は、平成30年9月25日に行った回と同内容になります。前回行った際、十分な環境で開催できなかった為、再度開催とさせていただきます。

興味のある方は、お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

◎お問い合わせ先

牛久愛和総合病院 総務課

☎029-873-3111(代)

## 春秋園だより



今回は作業療法の一環で行っている、手作業レクリエーションについて紹介致します。入所者から数人の集団で簡単な手作業ができる方を対象に、フロアごとで週一回、実施しています。作品は、月ごとに相応なものをモチーフに大きな壁画を作製しています。

手作業を行うことで、上肢・手指機能はもとより、目と手の協調、体幹筋力、座位バランスなどの維持・向上が期待できます。また指先を動かして使うと脳を活性化させる効果があると言われています。そして集団で行うことで交流の契機となり、能力に合わせた作業工程（切る、貼る、折る等）を提供し、協力して一つの作品を作り上げることが出来ます。

出来上がった壁画は、翌月、玄関正面口に掲示します。掲示されることで、より目的意識を持って取り組み、完成の達成感を味わうことが出来ます。

今回は、冬支度ということで冬眠している熊、鯉が泳いでいる川をモチーフに作製しました。スタッフから「どの川かな？」と聞かれると参加者は「寒い所だね」「石狩川かな」と話され、各々イメージを持って取り組みました。です。「もつと川の水を増やした方が良い」と主体的な意見も聞かれました。

毎年11月の文化祭には集大成として年間に作製された全ての作品が展示されます。これからも作品で春秋園の玄関を彩っていききたいと思えます。

（春秋園 通所スタッフ一同）

## 職種紹介コーナー

### 診療放射線技師

画像診断センター 副科長 佐野 朋宏

診療放射線技師は、病院や診療所などの医療機関において医師または歯科医師の指示のもとに、放射線を人体に対して照射すること及び磁気や超音波を用いて検査することを業務としています。

特に放射線は、人体の内部

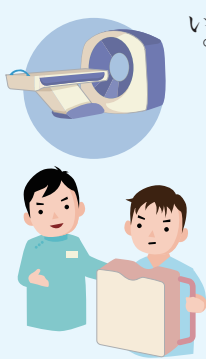
構造の検査に有効な手段ではあります。利用を誤れば放射線障害を引き起こす可能性もあることから、人体に対して放射線を照射することが出来るのは、医師、歯科医師と診療放射線技師のみに限られています。

当院の診療放射線技師は画像診断センターに所属し、様々な特徴を持った装置を扱っており、患者さんの症状や病気に合わせた検査を行っております。X線をを用いて肺や骨などの身体の内側を部位の撮影を行う一般撮影、脳・心臓・腹部などの血管系の診

断及び治療を行う血管造影、脳梗塞・脊髄損傷などの初期診断に欠かせないCT検査、強力な磁石を用いて全身の精密診断を行うMRI検査、予防医学を推進する健診業務など、多岐に渡る分野の業務を実施しています。

画像診断センターでは、各検査において最良の画像提供を心がけておりますが、より良い画像を得るためには患者さんのご協力が不可欠となります。検査を受けられる際は、何卒ご協力くださいますようお願い致します。

また、検査について分からないことや不安なことがございましたら、画像診断センターまでお気軽にお尋ねください。



## Dr趣味リレー

研修医 三浦 啓

私の趣味は鹿島アントラーズを熱狂的に応援することです。私が幼稚園生の年長の頃にJリーグが開幕。それ以来鹿島アントラーズを応援し続けているのでファン歴はかれこれ25年ほどになります。

スタジアムに近づいていくにつれて大きくなっていく地鳴りのような歓声、それを煽るかのようなサッカー専用スタジアムならではの演出、そしてその声援に応えようとピッチで躍動する選手たち。それらのすべてが筆舌にしがたい胸の高鳴りをもたらしてくれます。

また、鹿島アントラーズの本拠地である茨城県立カシマサッカースタジアムで有名なのが、充実した「スタジアムグルメ」です。モツ煮込みや茨城特産のメロンを使ったデザートなど種々折々のグルメを堪能することが出来ます。

サッカーを好きな方も、そうでない方もぜひ一度スタジアムに足を運んでみてはいかがでしょうか。

## 《出来事ピックアップ》

## スポーツリラックス20周年記念パーティー

10/8



平成30年10月にスポーツリラックスは創立20周年を迎えることができました。会員の皆様を始め、これまで施設に関わっていただいた方への感謝の意を込めて10月8日、「ザ・テラス」にて20周年記念パーティーを開催させていただきました。

当日はスタッフを含め33名の方に参加いただき、美味しい料理を食べながら、楽しい時間を過ごしました。

今回は25周年での開催を目指し、これからも皆様の健康増進をサポート出来る様、努力してまいります。最後に創業より20年間会員として在籍していただいている20名の皆様、今後ともよろしくお願い致します。

(スポーツリラックス主任・上坂)

## 編集だより

今年は何かと「平成最後の〇〇」と耳にする機会が多かったですね。今年も残り1ヶ月を切り、平成最後の12月。悔いを残さず気持ちよく新年を迎えるためにも、体調には十分気をつけて過ごしましょう。(S・F)



## 病院理念

我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

## 病院概要

病床数 489床 (一般391床 医療療養型55床 地域包括ケア43床)

## 施設

敷地 59,449.60㎡ 駐車場 1151台



## 診療科目

## 【一般外来】

内科、消化器内科、循環器内科、心臓血管外科、血液内科、腎臓内科、神経内科、呼吸器内科、糖尿病・代謝内科、リウマチ科、小児科、眼科、泌尿器科、皮膚科、整形外科、脳神経外科、形成外科、救急科、外科、乳腺外科、消化器外科、耳鼻咽喉科、産婦人科、歯科口腔外科、甲状腺・内分泌外科

## 【専門外来】

内 科 (禁煙外来)  
整形外科 (股関節、脊椎、スポーツ、肩関節、膝関節)  
小 児 科 (小児循環器、小児心理、小児免疫)  
皮 膚 科 (レーザー外来)  
外 科 (下肢静脈瘤外来)  
ストーマ外来  
そけいヘルニア専門外来  
透析外来  
内視鏡検査  
検診検査 (乳がん検診)

日本医療機能評価機構認定病院  
医療法人社団 常仁会

救急 24 時間



牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地  
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031  
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

## 《関連施設》

総合健診センター Tel 029-873-4334  
健康増進施設 スポーツリラックス Tel 029-874-8791  
人工透析センター  
地域リハ・ステーション  
介護老人保健施設 春秋園 Tel 029-870-3100  
特別養護老人ホーム グランヴィラ牛久 Tel 029-817-5111

