エルム

エルム第35号
発　行/特定医療法人
北楡会 札幌北楡病院
編　集/広報委員会
責任者/玉置　透
発行日/平成20年1月20日

あけましておめでとうございます。今年の干支は「子」です。

皆さんが「ねずみ」と聞いて何を連想しますか？年齢を重ねた方は良いイメージとしては日本の民家で人間と共存（？）し、喜怒哀楽のある「ねずみの嫁入り」の昔話を思い出したり、悪いイメージとしては古い家の台所や土間などでいもや石鹸をかじる悪役を連想するかもしれません。また、子供を欲しいと思っている人は「子だくさん」、経済の得意な人は「ねずみ算」、文学の好きな人は志賀直哉の「城之崎にて」の溺れるねずみの情景、医者は中世に流行したペストの媒介としてのねずみや医学部でのねずみを用いた動物実験など。

私は「ねずみ」というと「がん」の実験で身の毛もよだちながら首と尻尾をつかめず苦労したり、注射針よりも細いような尻尾の静脈に注射をした苦労を思い出します。しかし、万民にとっての明るいイメージの代表はなんといってもウオルト　ディズニーによるミッキーマウスやミニーマウスのかわいいキャラクターでしょう。ディズニーが描いた初期のミッキーマウスの顔はきついイメージで、今にも石鹸をかじるくらいのイメージでしたがすぐに可愛らしい今の顔に描き替えられ、世界中の人々から愛されるキャラクターとなりました。

国家間の平和に貢献した人や団体に「ノーベル平和賞」が授与されますが国家を超えた人々の心のなかに「笑顔と平和」をもたらしたミッキーマウスを創出したディズニーこそ「ノーベル平和賞」に値するのではないでしょうか。

「ねずみ」ひとつをとりあげても人により連想や受け取り方が異なります。病院内でも医療スタッフと患者さん、医療スタッフ同士、患者さん同士などそれぞれの立場や育った環境により理解のしかたが異なったり、コミュニケーションが十分でなく意思疎通が十分はかれないことが多々あります。そのようなことのないように今年は「ねずみ」年ですので「ミッキーマウス」のように笑顔でにこにこと働き、意思伝達をこころがけ、より温かみのある病院となるよう職員一同努力していきたいと思います。

札幌北楡病院院長　笠井　正晴

札幌北楡病院基本方針

1：患者さんに公正な医療を提供します。
2：患者さんの権利を尊重し、分かりやすい医療を行います。
3：患者さんの安全を保障し、快適で安心して治療に専念できる場を提供します。
4：高度医療を積極的に推し進めます

病院紹介シリーズ第34回

麻酔科　安全・快適な麻酔を目指して

はじめに

当院では年間1400件程度の手術療法が行われており、ある程度大きな手術や専門的な麻酔が必要な700～800件程度を麻酔科が担当しています（写真1）。今回は痛みなどの手術侵襲から身を守る「麻酔」について紹介いたします。

写真1　手術室で麻酔を行っている様子

1　麻酔とは

「麻酔」と聞いたら何を連想するでしょうか？　テレビなどの手術シーンでは数を数えるうちに眠くなり、眠っているうちに何もかも終わってしまう…　「得体の知れない恐ろしいイメージを持たれる方もいらっしゃるかもしれません。実際の麻酔は基礎科学の上に成り立っており、「静かに眠っていること」「痛みが和らぐこと」「生命を脅かすような危険な反射が起こらないこと」をすべて満たしているのです。そしてより安全・快適に手術を受けられるよう、現在も進歩を続けています。

2　麻酔の歴史

古代から18世紀後半に至るまではアルコールや阿片などで意識を朦朧とさせる、首をしめて失神させるなどして手術を行っていました。痛みと苦しみで悲鳴をあげていた惨状が記録に残っています。日本では江戸時代の1804年に華岡青洲（はなおかせいしゅう）がマンダラゲ（写真2）などを調合した通仙散（つうせんさん）を用いて乳がん手術を行った記録があり、これが世界最初の全身麻酔とされています。当時の記録には「酔死のごとく…」と表現されており、一歩間違えば容易に死に至るものでした。このため青洲は通仙散（つうせんさん）の調合を限られた弟子にのみ伝授したとされています。それから40年以上経った1846年にアメリカで行われたエーテル麻酔の大規模公開実験が全身麻酔のさきがけとして急速に世界に広まりました。日本に近代麻酔が定着するのは1950年以降です。当時の麻酔薬は爆発の危険、心臓、腎臓、肝臓に負担がかかるという問題がありましたが、現在ではそのような心配のない薬が用いられています。

写真2　マンダラゲ
（青洲の里より提供

3　現在の麻酔法

麻酔科で通常行っている全身麻酔はバランス麻酔と呼ばれるものです。麻酔に必要な条件をひとつの方法で満たそうとせず、いくつかの方法を組み合わせて行うことをバランス麻酔と表現しています。患者さんの状態や手術内容に応じて組み合わせを変えますが、速やかに覚醒し、術後も痛みが和らぎ、吐き気などの不快な症状がないことを目指しています。バランス麻酔でよく用いられる麻酔法を4つ紹介します。

【吸入麻酔法】

全身麻酔法の代表格で麻酔器（写真3）を用います。麻酔薬としてはセボフレン（1990年発売：写真4）という液体を気体に変え、喉に入ったチューブから肺を通して全身に投

写真3　麻酔器

写真4　吸入麻酔薬の代表「セボフレン」

与します。すみやかに麻酔効果が得られ、心臓、肝臓、腎臓の負担も少ないという利点があるため小児から高齢者まで広く用いられています。

【静脈麻酔法】

これも全身麻酔の代表格ですが、麻酔薬としての睡眠薬や麻薬を点滴の管から注入します。最近では体内で分解されるスピードが非常に速いプロポフォール（1995年発売）やレミフェンタニル（2007年発売）の使用が可能になりました。麻酔の覚めが非常にすみやかで嘔吐も少ないという利点があります。最近ではこの静脈麻酔法を主体にバランス麻酔を組み立てるケースが増えています。

【硬膜外麻酔】

これは局所麻酔の一種です。背骨の中にある硬膜外腔という場所に細い管を入れ、そこから局所麻酔薬を入れて手術部位の痛みを軽くする方法です。胸やお腹の手術で用いられることが多く、手術後の痛みが和らぐという利点があります。

【脊髄くも膜下麻酔】

局所麻酔の一種で別名「腰椎麻酔」とも呼ばれており、下半身の手術に適応となります。昔は腰椎麻酔のみで虫垂炎や婦人科の手術を行うことが一般的でしたが、ときに呼吸が止まるなどの重大な合併症が起きていました。現在、麻酔科で腰椎麻酔を行う際は呼吸をしっかり補助し、安全を確保しています。

4　麻酔中の安全確保

全身麻酔で意識がなくなっても生体内部では手術の侵襲から身を守ろうと臓器が活発に働いています。例えば痛みがあれば血圧が上がる、脈が早くなる、体を動かそうとする、などです。麻酔科医はこのような生体活動をモニターし、生命の危険に対しては積極的に治療します。基本的な心電図、血圧計の他に大事なモニターとしては、血液中に酸素が十分にあるかどうかをみる「パルスオキシメーター」と呼吸が有効に行われているかをみる「カプノグラム」があります。(写真5)

写真5　監視用モニター

5　集中治療室と救急蘇生法

麻酔が危険を伴う医療行為とされてきた歴史があり、生命の危機に迅速に対処することは必須でした。この流れを受けて多くの麻酔科医が救急集中治療領域で活躍しています。当院でもICU（集中治療室）を中心に救急・集中治療に関わっています。

6　いざ全身麻酔を受けることになったら

手術を受けることが決まり、全身麻酔が予定されたら麻酔科医による術前回診があります。このとき、麻酔を受けるのに注意が必要な病気や内服薬に関してお聞きし、口や喉の状態、呼吸音などを診察させていただきます。そして予定される麻酔法や合併症についても説明しています。多くの場合は手術の8時間前から絶食になりますが、これは全身麻酔で意識がなくなっているときに食べ物を吐くと命にかかわることがあるためです。

現在の麻酔は高齢の方、合併症を持った方にも広く対応できるようになっています。麻酔に関して何か心配なことがありましたら是非とも麻酔科医にご相談いただければと思います。

麻酔科　　沼澤　理絵

療養情報センターニュース

今回は、高齢の方を対象とする「高齢者共同住居」と、「新しい医療制度」についてご案内いたします。

～後期高齢者医療制度について～

平成20年4月から、75歳以上の方を対象とする心身の特性や生活をふまえた独立した医療制度がはじまります。

75歳以上の方は、これまで国民健康保険や社会保険などの健康保険に加入しながら、老人保健法による医療を受けていました。

平成20年4月より今まで加入していた健康保険を脱退し、新しく創設される「後期高齢者医療制度」に加入して医療を受けることになります。

これにともない、いままでのしくみがかわったところもありますのでご紹介させていただきます。

○対象者は？

これまでの老人保健制度と同様です。

75歳以上のすべての方（生活保護を受けているかたはのぞきます）、65歳以上で一定の障害がある方が対象です。

○窓口負担額は？

これまでの老人保健制度と同様です。原則1割負担です。高所得者の方は3割負担です。

○医療の給付内容は？

これまでの老人保健制度と同様です。療養の給付や入院時食事療養費などです。

○加入の手続きは？

不要です。平成20年3月ごろから対象となる方へ保険証が郵送されます。

○保険料は？

保険料は、加入者全員が支払う定額部分と収入に比例した部分をあわせて納めることになります。また、都道府県によって保険料率はことなります。

北海道では一人あたり年額保険料は平均86,280円です。

保険料の負担と徴収については、介護保険制度に似ています。被保険者一人ひとりに対して保険料を算定します。

これまで社会保険等の被扶養者として保険料の負担がなかった方は、新たに保険料を負担していただくことになりますが、初めの半年の間は保険料の定額部分が免除になるなど負担軽減措置もあります。

○保険料の徴収方法は？

原則、年額18万円以上の年金受給者の方は年金から天引きされます（特別徴収といいます）。

それ以外の方は、市町村に口座振込などをしていただきます（普通徴収といいます）。

今回ご案内した情報は、平成19年8月時点で国が示している資料にもとづいているため、今後変更点があるかもしれませんのでご了承ください。

昨年12月ごろから、札幌市より老人保健受給者の方へ案内が送付されていますのでご確認ください。

詳細は、北海道後期高齢者医療広域連合までお問い合わせください。

中央区南2条西14丁目　国保会館内
電話011－290－5601

「高齢者共同住居」

みなさんは、今のお住まいにご心配はありませんか？“階段の上り下りがつらい”“最近、食事の用意が大変であり、ひとり暮らしがさびしい”“高い家賃は払えないけれど…”“介護が必要になる将来にそなえたい”などお住まいのお悩みは多々あると思います。そこで…『高齢者共同住居』についてご案内します。

当院でも、退院後の生活にそなえたり、ひとり暮らしを安全に過ごすためや、病気や障害によって生活に変化があるときには、この高齢者共同住居をご案内することがあります。

1.『高齢者共同住居』とは

民間の事業者が運営する、高齢者を対象とした賃貸住宅です。個室の部屋のほかに、食堂や浴場、娯楽室などの共同部屋があります。また、希望におうじて食事提供や家事代行などもうけられます。最近は、高齢者向けにつくられた賃貸マンションや高齢者下宿のような共同住居が増えている傾向があります。

2. 入居の条件

ある程度の身の回りのことがおひとりでできり、共同生活をおくることに支障がなく、他の人にケガをさせる行為をしない方が対象となりますが、設備のありかたによってさまざまです。

たとえば、介護保険の認定をうけていることや、保証人が必ず必要なところもあります。部屋にヘルパーを呼んで家事の手伝いを頼むこともできますが、一般住宅と同じ考えかたになりますので、暮らすかたのお体の状態によっては、介護を中心とした施設や病院などにうつられる必要が生じる場合もありますので、それぞれの住居の管理者に事前に確認をされるとよいでしょう。

3. 利用料金

1ヶ月の費用には家賃と食費、共益費、光熱費・暖房費などが含まれます。部屋の広さによって賃貸料がかわります。家賃は3万円～6万円くらいが相場ですが、夫婦世帯や設備内容によって幅があります。また、介護を必要とする場合のヘルパー利用料や、入居一時金や家財保険料などは別途かかります。生活保護を受けられているかたや入居一時金が必要ない物件もありますので、ご希望があるかたには詳しく料金をお調べいたします。

4. 申し込み方法

直接高齢者共同住居へ連絡を取られるか、賃貸住宅をとりあつかっている不動産会社へお問い合わせください。高齢者向住宅の案内窓口もあります。また、当院の療養情報センターにもいくつか資料がありますのでお気軽におたずねください。

♪通院情報パンフレットが完成しました♪

このたび療養情報センターでは、透析治療をうけられている患者さんに向けて通院手段の検討に役立つ『通院情報パンフレット』を作成しました。これは通院に不安があるかたへ、そのかたに見合った利用サービスを紹介することを目的にしています。おひとりでお悩みにならずに、まずはお目を通していただくことで、ご自身が利用できるサービスについての理解を深めることに役立てていただければと思います。

外来診察担当一覧

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内科 血液内科	小笠原 平野 太田	小林(直) 和田	笠井 平野 今井	中田 野口	小林(直) 小笠原	笠井 安本	笠井 小林(直) 今井 中田	平野 野口	小笠原 今井 安本	太田 和田	松野 [交代制]
消化器科	工藤 高野	川村	露口 鈴木	工藤	工藤 夏井坂	川村	工藤	露口 夏井坂	川村	高野	
腎臓内科 代謝糖尿病					澤村		澤村		澤村		
循環器科			山崎		横山		儀間				
外科	玉置 古井	目黒	米川	久木田	目黒 堀江	水戸	玉置 小野寺	堀江 津田 [隔週交代]	久木田	玉置	水戸 [交代制]
整形外科	東 高橋		東		高橋	武田 (予約)	東		高橋		
小児科	小林(邦) 安田		小林(邦) 小林(良)	小林(邦) 佐藤	小林(邦) 安田		小林(良)		安田		交代
眼科	—	○	—		—		—	○	—	○	—
歯科	田村		田村		田村	—	田村		田村		田村
スリープ外来	—		中尾	—	—		中尾	—	—		—

○印：北大からの派遣医が担当いたします。眼科は予約制となっております。

お答えします

Q 初めて外来にかかりたいのですが電話で予約をすることが出来るでしょうか。

A できます。電話で症状を言っていただき、空いてる日時をご連絡いたします。
また、再来の患者さん、ご紹介で来られる患者さんも同様に対応いたします。
予約時刻を変更する際もご連絡ください。

平日午前電話予約受付　9時00分～12時00分
平日午後電話予約受付　13時30分～16時00分
土・祝・日　お休み
外来予約・変更窓口専用電話番号 011－865－0201

※予約の際に受診科、氏名、生年月日をお知らせください。
※日曜日、祝日は診療をしていません。
※土曜日は予約診療を行っていません。
※予約がなくても診察を受けることができます。
※診療の際に、前後の患者さんの状態で、多少時刻が変わることがあります。

休憩室

職場の新年会の日、翌日から正月に出勤した分の代休だと言うことで調子に乗ってしまい、いつもより多くお酒を飲んでしまいました。

気がついたら自宅アパートの玄関前にいました。酔った頭で、鞄や財布を持っていることを確認し、忘れ物が無いことに安心して、そおっと玄関の鍵を開けました。ふらふらと居間のソファーに倒れ込むともう一歩も動けませんでした。

翌朝、私の手に重い物がぶら下がっている感じがします。そんな夢とも現実とも区別が付かない状態が続いた後、はっきりと痛さに気が付き飛び起きました。手には湿布が貼ってありました。

どうしてこうなってしまったのか？昨日の行動を思い出してみます。

夕方になって急に冷え込み、道路がつるつるに凍れてきました。そして帰る頃には雪も降ってきました。

家への帰り道、足を滑らせてバランスを崩し、手を……「そうだ、あの時に思い切り手を付いたんだ」と思い出しました。

「大丈夫？痛みますか？」声に振り返ったら妻が心配そうな顔をして立っていました。

おそるおそる湿布を外してみると、手が腫れて、指を動かそうとすると激しく痛みました。手の背中の部分が不自然にへこんでいて、皮膚が紫色になっていました。「そんな状態でも、たしか忘れ物の確認をして、どうしてあの時は痛みを感じなかったんだろう」と昨晩の自分に感心してしまいました。妻に促され、着替えをして、着替えをしながらもう一度持ち物を目で確認してみました。鞄もあるし、財布もあるし。よく考えてみると、そう言えば！マフラーが無いことに気が付きました。

そのマフラーは、昨年のクリスマスに妻からプレゼントされた物でした。綺麗な模様で手触りも良く、私はとても気に入っていました。

二日酔いのまま近くの病院へ行きました。レントゲン写真で指の付け根の部分が複雑に折れているのが分かりました。

医師から説明があり、明日には早速手術をすることになりました。

入院中も妻はとても優しくしてくれました。手術は崩れた骨をまっすぐに直し、そこに針金を刺して固定するだけという簡単な事なのに、手術室に行くときには少し涙ぐんで手を握ってくれました。

私はその姿を見て、マフラーをなくしてしまったことをとても後悔しました。

入院は3日間ととても短かかったのですが、その間なくしたマフラーの事が気がかりで一刻でも早く退院して見つけ出したいと思いました。

病室からあちらこちらの思い当たる忘れ物センターに電話をしてみましたが、どこにも届いていませんでした。

考えた末に、妻がプレゼントしてくれた物と同じ物を買おうと決めました。

退院の日、そのまま、デパートに行き記憶を頼りに同じマフラーを探し、数件目でやっと見つけ買い求めました。思ったより高価で、大事なへそくりがほとんど消えてしまいました。

翌日、買い求めたマフラーを首に巻いて帰宅しました。玄関で妻が「お帰りなさい！」と駆け寄ってきたのに、なぜか機嫌がとても悪くなってしまいました。不思議に思いながら、着替えに洋服ダンスの前に行ってみると新年会に着ていって汚してしまったコートやワイシャツやに混じって、なくしたと思っていたマフラーがクリーニングから返ってきていました。

それは私が買い求めたマフラーとは似ていましたが、妻からプレゼントされた物と少し模様が違っていました。

そこに妻が来て、「このマフラーどなたかからの頂き物ですか？似た柄のマフラーを選ばれるのですから、きっと私と同じ様なセンスの方なのですね」と言いました。

そして、私の方を見てすこしゆがんだ顔で微笑んで部屋から出ていきました。

私の手の痛みはすっかりなくなっているのに、妻の心の傷が治るまでにはずっとずっと時間がかかるな、と思いました。　[敏克]

病気の予防・治療と食事　～メタボリックシンドローム③～

メタボリクシンドロームとは、内臓脂肪が過剰に蓄積することが原因で、様々な生体機能の異常とそれに伴う生活習慣病のリスクが高まっている状態を指します。つまり腹部肥満により脳血管や心臓の病気になる危険性が高くなるのです。
メタボリックシンドロームの予防・解消法は、「まず運動、次に食事」です。食事の問題点は「アルコールのとりすぎ・間食が多い」など人によって異なりますが、一番考えられるのが夕食の摂り過ぎです。しかし多くとり過ぎているという自覚はなく、多いと思うどころか普通の量だと思っている人も少なくありません。

☆夕食を食べ過ぎてしまう原因☆

①飲酒に伴うつまみの摂り過ぎ
飲食店で飲む回数が多い

②夕食の時間が遅い
夕食の2度食べ（外で軽く食べ家に帰って来てからしっかり食べる）

③朝は食べない
昼は軽い物（ざるそば等）だけ

④夕食後の間食

☆食事対策☆

①外で飲む回数を今より減らす
飲んでいる時間を短くする
おつまみに野菜料理を3品はとる

②外で夕食を済ませてしまう→家では食べない
どうしても食べたい時は野菜だけ、野菜は好きなだけ食べる
22 時以降は食べない

③朝昼は普通に食べる
夕食分を残しておいて朝に食べる
昼食は多くてもいいのでしっかり食べる

④寝る3時間前は食べない
間食は日中にする
どうしても間食がしたい人は夕食の前にする

☆夕食過食により上昇しやすい検査項目☆

体重　体脂肪率（内臓脂肪増加）　γ-GTP　中性脂肪（TG）
血糖値、HbA_1c　AST/ALT　0.87 以下

腹部肥満の原因は色々ありますが、検査データを組み合わせてみることで問題点を推測することができます。自分の問題点が把握できると解決にむけて実行可能な方法で取り組んでいくことが出来ます。『がんばり過ぎない、でもあきらめない』ことが大切です。ぜひお気軽にご相談下さい

文献 ： 足立香代子 検査値に基づいた栄養指導　チーム医療　　栄養課

当院では診療情報の開示、提供を行っています。ご希望の方、開示の方法など職員までお尋ね下さい。

編集後記：富士山の山頂にある測候所は年々雪の量が多くなっているそうです。地球温暖化により日本海の海水温が上がり、雪の元になる水蒸気の発生が増えているからです。
今年の札幌市の雪の量はどうなるでしょうか？少ないと雪祭りが心配になり、多いと腰の痛みが心配です。何事もほどほどが一番良いようです。　濱田

特定医療法人北楡会　札幌北楡病院

診療科目：外科・内科・消化器科・呼吸器科
循環器科・小児科・整形外科・眼科
麻酔科・放射線科・歯科
住　　所：札幌市白石区東札幌６条６丁目５番１号
TEL：011(865)0111・FAX011(865)9634
交　　通：地下鉄白石駅５番出口から環状通り
北の方へ徒歩５分左手
ホームページ：
パソコン　http://www.hokuyu-aoth.org
NTTドコモ　http://www.hokuyu-aoth.org/i
ａｕ　http://www.hokuyu-aoth.org/ez
ソフトバンク　http://www.hokuyu-aoth.org/v