

第14号

聖 霊 病 院 だ よ り



祝福式での様子

理事長よりご挨拶 小笠原 玲

寒暖の差の激しい日が続いていますが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。古来日本では2月の呼び名は「きさらぎ」、普通は「如月」と書きますが、別に「着更衣」とも書くと知りました。重ね着をしてもまだ寒い季節を、昔の人はよく言い表していると感心しました。この寒さが遠のくと梅の開花そして桜と、春の季節が訪れます。この冬を、風邪を寄せ付けず元気に過ごしたいものですね。今年も皆さまの健康を守るために努力します。よろしくお願いいたします。

当院の理念

「愛と奉仕」

地域医療を通し、
キリストの愛をもって
人びとに奉仕します。

当院の基本方針

1. 患者様中心の医療を行います。
2. 国籍、宗教、貧富を問わず、患者さまの人格、人権を尊重します。
3. 専門知識の研究、技術の向上に努力し、良質で適切な医療を提供します。
4. 地域医療機関との連携を密にし、地域の方々の健康保全に尽力します。
5. 特にカトリック医療施設として、いのちの始まりとその終わりを大切にします。

あなたの卵巢年齢は？

よしだ せいや
産婦人科医長 吉田 誠哉



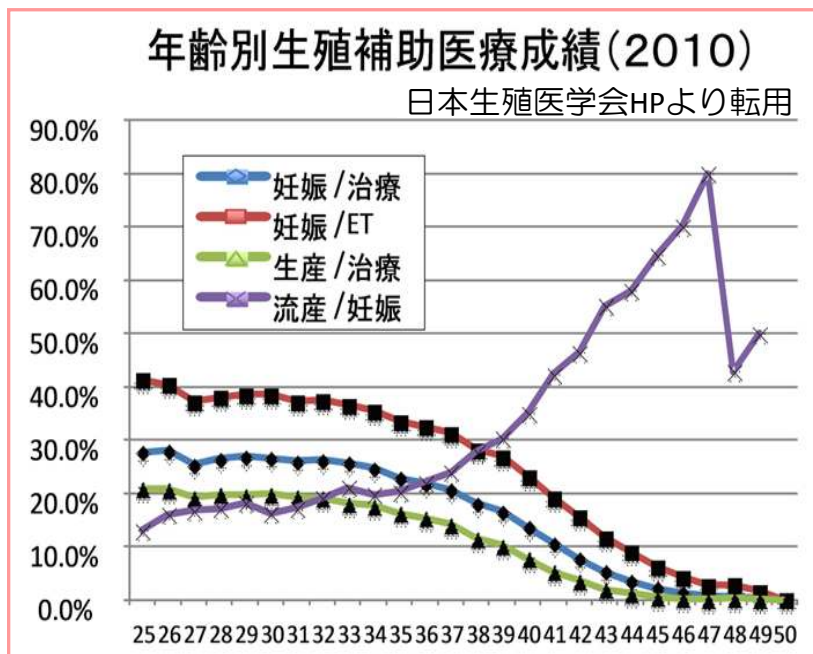
皆さんこんにちは。唐突ですが、卵巢の寿命ってご存知ですか？一般的に日本人の平均的閉経年齢である50歳位とお思いの方が多いと思いますが、それは“月経（生理）を起こす機能”としての寿命であって、生殖機能としてはもっとずっと早くから衰える事をご存じでしょうか？分かりやすく例えます。若い頃の卵巢の能力を100とするならば、月経（生理）を起こすためにはその3割くらい以上が必要と仮定すると、35歳位から段々その力に衰えが生じ、50歳頃には30を下回ってしまうので、閉経になるのです。逆に言えば閉経してもすぐに卵巢の機能がいきなりゼロになってしまう訳ではありません。ただ生殖機能としての卵巢の力は単に月経（生理）を起こす事ができればよいというものではなく、もっと高い力が必要です。つまり妊娠するために必要な卵巢の力は35歳位から徐々に落ち始めるという訳です。これは他の要素、例えば見た目の若さとかとは全く無関係で、今流行の所謂“美魔女”のように非常に美しい40代の方でも生殖機能としての卵巢の力は確実に落ちているという訳です。

少しショッキングなデータをお示しします。これは私たちが所属している日本生殖医学会が一般公表している体外受精時の年齢別成績です。よくご覧になって欲しいのは生産/治療のグラフ（緑色）です。

元々そんなに高く無くせいぜい20%程度ですが、特に40歳を超えると10%を切っていて43歳以上では殆ど0%に近い事が分かります。つまり40歳で子供が欲しくなって不妊専門施設の門を叩いても平均10回以上体外受精を受けなければ赤ちゃんを授かるのは難しいし、43歳以上では相当困難になるという事を示しています。

医学は日々進歩していて生殖医学の分野でもそれは例外ではありませんが、少なくとも現時点では加齢により衰えた卵巢機能を十分にカバーする技術はありません。要はそんなに苦労する事無く赤ちゃんを得たいと希望するならあまり遅い

年齢（一つの境として40歳）まで待つ事無く妊娠するしかないという事です。



女性がいつ子供を持つかは勿論当人のみが自分の価値観によって決めるべきで、他の何人もその決定に口を挟むべきではないのは論を待ちません。しかし何も知らされないまま高年になり、そこで初めて自分の年齢では卵巢機能の衰えから妊娠がかなり困難と知るのはご本人にとって後悔の元となる可能性があります。そうならないため、女性がご自身の人生の色々なステージに於いて今妊娠すべきかもう少し先送りにすべきかを迷った時、その時点での自分の“卵巢年齢”を判断材料の一つにして欲しいと一人の産婦人科医として切に願います。

ただ同じ実年齢でも“卵巢年齢”には個人差があり、完全ではありませんが、それをある程度推量する手段はあります。ご興味がある方は当科でご相談ください。

大腸内視鏡検査を受けましょう

消化器内科部長 柚原 蘭 ゆはら まゆ

検診で便潜血陽性と言われたけど何の症状もないし、お通じも快調。ホントに受診した方が良いの？そんな風に思っている方、いませんか。

現在の便潜血（便ヘモグロビン）検査は免疫法といい、便中のヒトのヘモグロビン（血液の成分）に反応します。胃や食道からの出血には反応しないとされ、この検査で陽性であれば大腸の精密検査が必要です。二回分の便を提出することが多いですが、これは大腸がんがあっても結果が陽性にならないこともあり、見逃しを少なくするためです。がんが肛門に近ければ陽性になりやすく、奥の方なら陽性にでにくくなります。がん以外の痔や腸炎などから微量の出血がある場合にも陽性になります。便潜血陽性でも、本当に大腸がんがある方はその中のごく一部なのです。



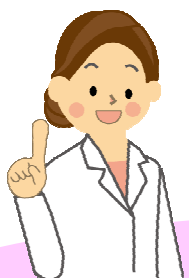
では精密検査を受けなくてもいいかというと、そうではありません。大腸ポリープには大きく分けて腫瘍性のポリープ（＝がんになる可能性があるもの）とそうでないものがあり、良性の腫瘍性ポリープは、組織学的には「腺腫（adenoma）」といいます。がんの前段階である腺腫性ポリープを切除することで、大腸がんを予防する大きな効果があることがわかっています。だいたい5mm程度以上のポリープは切除の対象であり、10mmを超えると一部ががんになっている率も高くなります。ポリープの一部ががんでも粘膜表面のみであれば、他所にがんが広がっている可能性はほとんどなく、内視鏡での切除のみで治療を終えることができます。このような小さな病変があっても、当然、症状はなく血液検査にも異常はでませんから、検査をしてみなければ発見できないのです。



日本人のがんの中でも大腸がんでの死亡数は男性では肺がん、胃がんに次いで第3位、女性では第1位となっています。大腸がんは早期に発見して治療すれば十分に治癒が望めるため、症状のないうちにみつけることが重要です。

検査を受けるには

まずは内科外来への受診が必要です。
診察の後、検査日の予約を行います。
※詳しくは、内科外来窓口へお尋ねください。



ロコモティブシンドローム

かすがい ひろのり

理学療法士 春日井 博紀



1.ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは

人間の身体は、機能ごとに分業をしています。酸素を取り入れ二酸化炭素を排出する“呼吸器”（気管や肺）、酸素や栄養や老廃物などを運ぶ血液を流す“循環器”（心臓や血管）、食物を消化・吸収する“消化器”（胃や腸）などは良くご存知でしょう。同じように人が自分の身体を自由に動かすことができるのは、骨、関節、筋肉や神経で構成される“運動器”の働きによるものです。骨、関節、筋肉はそれぞれが連携して働いており、どれかひとつが悪くても身体はうまく働きません。

運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、要介護になっていたたり、要介護になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム（略称ロコモ）」といいます。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。2007年、日本整形外科学会は人類が未だ経験したことのない超高齢化社会・日本の将来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

高齢者に多い運動器疾患は、骨粗鬆症およびそれに伴う脆弱性骨折、変形性関節症、変形腰椎症とそれに伴う腰部脊柱管狭窄症があります。

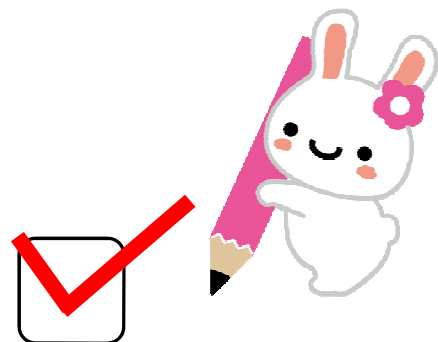
これらの疾患が、筋力の低下やバランスの低下とともに、高齢者の運動機能全体を低下させてしまいます。そして、これらの要因が相互に関連しながら進行していきます。たとえば筋力の低下は、膝や腰の症状を悪化させ、骨粗鬆症を進行させ、バランスをとる能力も悪化し、転倒しやすくなり骨折の危険が増します。膝や腰が悪い患者は、運動や歩行が十分にできなくなり、筋力の低下を来します。こうした変化が、本人の気付かないうちに、あるいは「年のせいだ」と思っているうちに進行していき、ついには要介護状態になってしまいます。これがロコモの怖さなのです。

重要なことは、早い時期にロコモに気づき、早く対策をすることです。そのためのツールがロコモチェックであり、ロコモトレーニングなのです。

2. ロコモを詳しく知って予防・対策をしましょう。

7つのロコモチェック

1. 片脚立ちで靴下がはけない ☐
2. 家の中でつまずいたり滑ったりする ☐
3. 階段を上がるのに手すりが必要である ☐
4. 家のやや重い仕事が困難である ☐
5. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である ☐
6. 15分くらい続けて歩くことができない ☐
7. 横断歩道を青信号で渡りきれない ☐



これらの7項目の中で1つでも当てはまるものがあれば、ロコモと診断されます。

3.ロコモを防ぐ運動 ロコモーショントレーニング



バランス能力をつける運動「片脚立ち」



- ・転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- ・姿勢をまっすぐにしていましょう。
- ・支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をついて行います。
- ・床につかない程度（10cm程）に、片脚を上げます。
- ・左右1分間ずつ1日3回行いましょう。

下肢筋力をつける運動「スクワット」



（立位時）



（支えなし）



（支えあり）

- ・肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。
- ・膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろへ引くように身体をしずめます。
- ・スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。
- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか意識しながらゆっくり行います。
- ・膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- ・深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

以上が、ロコモーショントレーニングとなります。ご自身の状態に応じて無理のない範囲で行ってください。

また、ご不明な点がございましたら当院リハビリテーション科にご相談ください。

治療支援シリーズ第5弾 耳鼻咽喉科 花粉症について



いまむらはつえ
耳鼻咽喉科部長 今村 はつ江

寒さがゆるむ三月はスギ花粉が多量に飛散するので花粉症の人にはつらい季節です。

鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみは、スギ花粉が過剰な免疫反応をおこすためにみられる症状です。

花粉症では内服・点眼・点鼻などの薬が症状を軽くします。メガネやマスクで眼や鼻の粘膜に花粉がつく量を減らすことも大切です。

舌下免疫療法は最近話題の新しい治療です。アレルギーの原因であるスギエキスを、2年間毎日舌の下に少量投与して、過剰な免疫反応をおこさないようにする方法で、60%の方に効果があるようです。以前のスギエキスにはショックなどの副作用があり、安全性の確立に長い時間がかかりました。いままでの治療で効果が不十分な方におすすめする治療法です。

近々外来で舌下免疫治療を開始できる予定です。



催し物・教室・講座

安産教室

予

- * 経膈分娩クラス
日 時: 第1~3土曜日 10:00~12:00
- * 帝王切開クラス
日 時: 第4水曜日 10:00~11:00

マタニティピクス

予

日 時: 毎週木曜日 14:00~16:00

マタニティヨガ

予

日 時: 毎週月曜日 14:00~16:00

おっぱい教室

予

日 時: 月2回(第2・3土曜日)
14:30~16:00

母親教室

予

日 時: 第1回目 第1水曜日 14:00~16:00
第2回目 第4水曜日 14:00~16:00

離乳食教室

予

★対象者: 前期(4ヶ月~6ヶ月のお子様)
日 時: 毎月第1月曜日 14:00~15:30

病院ミサ

日 時: 毎月第1金曜日
17:15~

予 は予約が必要な講座です。開催場所・持ち物等については病院ホームページまたは窓口でご確認ください。

病院へのアクセス

地下鉄

地下鉄鶴舞線「いりなか」下車1番出口より右へ徒歩2分

市バス

- (1) 栄バスターミナルから「栄18系統」妙見町ゆき「枳中」下車徒歩1分
- (2) 千種駅から「八事12系統」島田一ツ山ゆき「枳中」下車徒歩1分

高速道路

- (1) 東名高速道路名古屋インターから約20分
- (2) 名古屋高速道路吹上インターから約10分

外来診療受付時間

初 診・・・8時30分~11時まで
再 診・・・8時~11時30分まで
診療開始時刻・・・9時 ※診療科によっては午後の診療を行っております。

電話による健診予約受付時間

平日(月~金)・・・9時~16時
土曜日・・・9時~12時



聖霊病院 〒466-8633 名古屋市昭和区川名山町56番地

TEL(052)832-1181 ・FAX(052)832-3744 HP:www.seirei-hospital.org MAIL:seirei@seirei-hospital.org