

かわさき かわら版

2024 秋号

No.55

CONTENTS

身近な病気の話No.25

- 心房細動の最新アブレーション法：
パルスフィールドアブレーション

内科部長 永瀬 聡

健康コラムNo.16

- 健やかな排便習慣を！

総合健診センター部長 鎌田 智有

- 腎臓の働きが低下した人へのお薬の注意点

薬剤部 薬剤師 高森智敬

- 元気な頃から受けられる初めての認知機能検査
「あたまの健康チェック®」を受けてみませんか？

総合健診センター 看護副主任・保健師 藤田 有香

地域連携便り

- ～かかりつけ医を持ちましょう～

原尾島クリニック／横田内科クリニック／清水医院

季節の健康レシピNo.44

- 旬の鮭を使った栄養満点の一品

栄養部 管理栄養士 岸 園薫



心房細動の最新アブレーション法： パルスフィールドアブレーション

内科部長(循環器内科・腎臓内科)

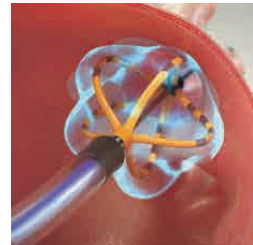
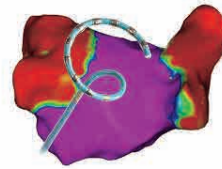
永瀬 聡



心房細動の治療法であるカテーテルアブレーションは、高周波通電や冷凍凝固バルンなどがこれまで主に使用されてきました。2024年から本邦で薬事承認をされ、今後使用が予定されているアブレーション法がパルスフィールドアブレーションです。これは短時間パルスで高電圧をかけることによりパルス電場を発生させ、細胞膜表面に生じさせた不可逆的な穿孔により細胞死を引き起こすアブレーション法です。これまでの高周波通電のように熱する(焼く)ことで治療する方法とは大きく異なります。心筋は細胞死を起こす閾値が低いため、治療ターゲットとする心筋細胞のみを選択的にアブレーションできることが期待できますし、また、熱に依存しないアブレーションですので、食道や横隔(膜)神経などの

心臓周辺臓器への損傷や、肺静脈の狭窄などの合併症が非常に減少することが期待されます。特に食道の合併症は大変稀ですが致命的な場合がありますので、この新しいアブレーション法は大変期待されています。

心臓血管外科が常に対応可能な体制であるなどの施設基準を当院は満たしており、今後早期の導入を予定しています。



健やかな排便習慣を！

総合健診センター部長

鎌田 智有



人には相談しにくい痔の悩み。痔には大きく分けて痔核(いぼ痔)、裂肛(切れ痔)、痔ろうの3種類があります。このなかで最も多いのはいぼ痔です。慢性的な便秘はいぼ痔や切れ痔の原因となります。痔を予防するには、生活習慣と排便習慣の見直しになります。

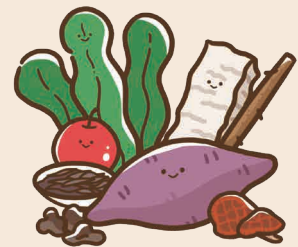
生活習慣では、食物繊維と水分を毎日しっかりとることが重要です。食物繊維には、きのこやイモ類などの不溶性の食物繊維と、海藻類、オクラや納豆(ネバネバ)などの水溶性の食物繊維があります。

不溶性食物繊維は、水に溶けない食物繊維であり、水分を吸収して便のカサを増やして腸の働きを刺激します。さらに、乳酸菌やビフィズス菌といった体によい作用をもたらす善玉菌のエサとなり、菌を増やしておなかの調子を整えます。水溶性食物繊維は、

水に溶ける性質をもち、胃腸内をゆっくり移動していくため、糖質の吸収をおだやかにして食後血糖値の急な上昇を抑えます。この2種類の食物繊維をバランスよく補うことが大切です。

また、水分は1日1.5リットル程度を小分けして飲むのがよいでしょう。

排便は数分以内に終わることが大切です。スマホや新聞などを見ながらの「ながら排便」は厳禁です。便が出ないからといって長時間いきみ続けると、痔が悪化することになります。無理に頑張ることはやめましょう！十分に便意をもよおしてからトイレに行きましょう。



腎臓の働きが低下した人へのお薬の注意点

薬剤部 薬剤師 高森 智敬

腎臓は血液から不要な老廃物を取り除く器官であり、尿として体外へ排泄する役割を担っています。実はお薬の中にも体内で効果を発揮した後、尿と一緒に排泄されるものもあり、腎臓の働きが低下した人では体内に蓄積して副作用を引き起こしてしまうことがあります。これは私たちが普段ドラッグストアで購入する市販薬にも当てはまります。例えば、解熱鎮痛薬の中にはお薬の効果の一部にかえて腎臓の働きを低下させてしまうことがあり、医療従事者が参照する添付文書で「禁忌」（服用してはいけない）となっているものもあります。同様に市販薬の説明書にも医療機関で腎臓病の治療を受けられてい

る方では服用しないよう注意喚起がされています。その他にも胃腸薬や下剤に使用されるマグネシウム製剤は腎臓の働きが低下した人が漫然と服用し続けると、血液中のマグネシウム濃度が上昇し、高マグネシウム血症を発症してしまうことがあります。そのため必要最小限の使用にとどめ、続ける場合は定期的に血液中のマグネシウム濃度を測定して発症に注意する必要があります。

このように市販薬にも注意すべきお薬はあり、ドラッグストアで購入する際は薬剤師に相談するようにしましょう。

元気な頃から受けられる初めての認知機能検査

「あたまの健康チェック®」を受けてみませんか？

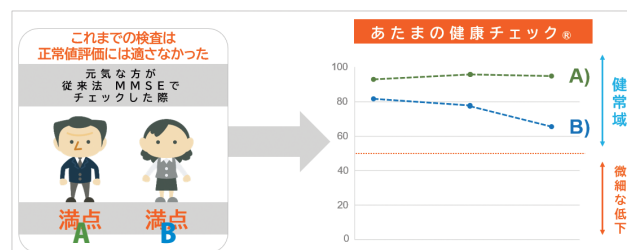
総合健診センター 看護副主任・保健師 藤田 有香

近年、世界的に認知症患者の増加が社会問題として取り上げられており、生活習慣病や喫煙、運動不足、不規則な食事など、ライフスタイルの悪化が認知症発症の危険因子として知られています。認知機能低下予防のため、生活習慣病が気になり始める中年期（脳ドック学会では50歳から）から認知機能の定期チェックが推奨されています。

あたまの健康チェック®は従来の検査法では安定評価の難しかった「若年層」や「健常域」における正常値の経時変化の観察が可能な国内初の認知機能

スケールです。検査は約10分程度の簡単な対話式テストで行われ、認知機能の状態を確認することができます。

「あたまの健康状態」の維持・向上のためには、もの忘れの訴えない時期からのリスク要因の管理や生活習慣の改善が推奨されます。ぜひこの機会に「あたまの健康チェック®」を受け、認知機能の状態把握と経時的な変化への気づきを「あたまの健康を保つ」ための活動を始めるきっかけにしてみましょう。





地域連携便り 【中 区】 ～かかりつけ医を持ちましょう～



横田内科クリニック

診療科目 内科/呼吸器内科/アレルギー科/胃腸内科
所在地 〒703-8236 岡山市中区国富820-1
T E L 086-272-2202 **駐車場** あり (10台)
H P <https://www.kunitomi-yokotanaika.com>

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|-------------|---|---|----|---|---|----|-----|
| 8:30~12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休診 |
| 15:30~18:30 | ○ | ○ | 休診 | ○ | ○ | 休診 | 休診 |

※土曜日午前：8:30~13:00

院長より

地域のかかりつけ医として、健康の管理と増進に努めています。呼吸器疾患、気管支喘息や、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の診療、相談、指導を行い、専門医療機関とも連携して対応しています。気軽に受診いただけるクリニックとして、今後とも尽力していきます。



原尾島クリニック

診療科目 内科/消化器内科(胃腸内科)/呼吸器内科/アレルギー科/皮膚科/心療内科/整形外科/リハビリテーション科
所在地 〒703-8235 岡山市中区原尾島3-8-16
T E L 086-271-3777 **駐車場** あり (24台)
H P <https://www.haraosima-clinic.jp>

※詳細につきましては医療機関へ直接お問い合わせください。

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|-----|
| 9:00~12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休診 |
| 15:00~18:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休診 |

※木曜日午後：15:00~17:00

院長より

平成8年に開院した有床診療所です。内科は総合内科専門医、消化器病学会専門医、消化器内視鏡学会専門医が在籍し、胃・大腸内視鏡検査や治療を得意としております。皮膚科は女性皮膚科専門医が在籍しております。岡山県医師会認定かかりつけ医、認知症かかりつけ医の資格も有し、地域のかかりつけ医として皆さまのお力になればと思っております。



清水医院

診療科目 内科/小児科/アレルギー科/リハビリテーション科
所在地 〒703-8256 岡山市中区浜1-20-27
T E L 086-271-3666 **駐車場** あり (16台)

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|-------------|---|---|---|----|---|----|-----|
| 9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休診 |
| 15:00~18:00 | ○ | ○ | ○ | 休診 | ○ | 休診 | 休診 |

院長
清水 能人 先生

院長より

操山中高等学校前にある清水医院です。地域の皆様に支えられ30年が経ちました。糖尿病をはじめ生活習慣病、検診、予防接種、様々なお体の不安や介護の不安にお応えいたします。赤ちゃんから大人まであらゆる年代の方々の健康の一助となるよう丁寧に診察させていただきます。

季節の健康レシピ No.44 旬の鮭を使った栄養満点の一品

秋は「食欲の秋」と呼ばれ、おいしい旬の食材が豊富にあります。

鮭・秋刀魚・鯖などの秋に旬を迎える魚は、越冬や産卵のために栄養を蓄えているのが特徴です。

その中でも鮭にはたんぱく質、DHA・EPA、ビタミンB群、アスタキサンチンなどが豊富に含まれています。

今回は鮭を使った一品をご紹介します。

〈鮭に含まれる栄養素と働き〉

- **たんぱく質**：筋肉・臓器・皮膚など体の組織を作る重要な栄養素です
- **DHA・EPA**：体内では合成出来ない必須脂肪酸で、悪玉コレステロールを減らす効果があります
- **ビタミンB6**：体内でのたんぱく質の分解を助けたり、免疫機能の正常な働きを維持する効果があります
- **アスタキサンチン**：抗酸化力が強く、老化防止や疲労回復に効果があります

……鮭のはさみ揚げ……

作り方

- ①れんこんを5~6mmの輪切りにし、水にさらす
- ②鮭をそぎ切りにし、塩を振る
- ③れんこんの水気をとって、鮭を間に挟む
- ④油を160℃に熱する
- ⑤衣の材料を混ぜ合わせる
- ⑥③を衣につけて、3分程度揚げる

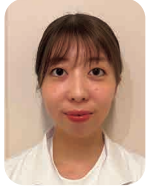


付け合わせ

- ①エリンギと白ねぎを切る
- ②フライパンで焼き目が付くまで焼く
- ③抹茶と塩を合わせお皿に添える

栄養部
管理栄養士

岸 園薫



材料：2人分

| | |
|------|---|
| 生鮭 | 120g |
| 塩 | 1g |
| れんこん | 150g |
| 衣 | 小麦粉…………… ¼カップ 片栗粉…………… 小さじ2 水…………… ¼カップ |
| 揚げ油 | 適量 |

つけあわせ

| | |
|------|------|
| エリンギ | 30g |
| 白ねぎ | 30g |
| 抹茶 | 0.5g |
| 塩 | 0.5g |

【栄養価】(1人分)

- エネルギー：528kcal
- たんぱく質：15.7g
- 食塩相当量：0.9g



川崎医科大学
総合医療センター

〒700-8505 岡山県岡山市北区中山下2-6-1
TEL. (086) 225-2111 (代) FAX. (086) 232-8343

病院庶務課庶務係 (内線) 85114
<https://g.kawasaki-m.ac.jp/>
E-mail: kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp