

かわさき かわら版

2011 秋号

No.3

CONTENTS

- 耳鳴り外来を始めました
耳鼻咽喉科部長(耳鼻咽喉科学教授) 秋定 健
- 睡眠の質に、満足していますか?
内科医長(総合内科学1講師) 栗原武幸
- 各疾患における栄養シリーズ
- 糖尿病性腎症の食事療法について
栄養部 管理栄養士 小田佳代子
- リハビリについて 第3回
- 変形性膝関節症の予防と運動療法
リハビリテーションセンター 理学療法士 植田朋子
- 生活習慣病のポイント
内科部長(総合内科学3教授) 堀尾武史
- ラジオ番組のご案内

耳鳴り外来を始めました

耳鼻咽喉科部長(耳鼻咽喉科学教授) 秋定 健

耳鼻咽喉科では専門外来として『耳鳴り外来』を始めましたのでご紹介いたします。

日本人の4人に1人は慢性的な耳鳴りに悩んでいます。特に高齢者では多く発生しますし、難聴者において耳鳴りは30～40%と多く認められます。耳鳴りの原因は明らかにはされていませんが、内耳の障害に伴う感音難聴がもっとも一般的です。耳鳴りは治らないと諦めないでください、治療が可能です!

[耳鳴り外来での診断・検査]

- 1 耳鼻咽喉科医により問診および外耳・鼓膜・中耳の診察を行います。
- 2 言語聴覚士が難聴の有無や程度を検査します(純音聴力検査)。
- 3 同じく言語聴覚士が耳鳴り検査として耳鳴りの種類・周波数や大きさ(音圧)を調べます。



耳鼻咽喉科外来 スタッフ

[耳鳴り外来での治療]

- 1 慢性中耳炎など中耳疾患が認められれば、保存的治療・手術的治療を行います。
- 2 感音難聴であれば、ビタミンB12製剤、循環改善剤などを内服していただきます。
- 3 数か月服用していただき効果がなければ牛車腎気丸、釣藤散、柴苓湯などの漢方薬を処方(西洋薬との併用も可能)します。漢方薬は短期間で効果が認められる場合と、牛車腎気丸のように8週間以上服用することで効果があがる生薬があります。最初から漢方薬を処方することも可能です。
- 4 さらに難治性耳鳴りの患者さんには、欧米で始まったTRT(耳鳴り再訓練療法)を導入いたします。TRTとは、耳鳴りに対するカウンセリングを主体とし、さらにご相談の上、TCI(tinnitus control instrument)という機器を使用して、耳鳴りに順応を起こさせる治療もお試しいただけます。



専門外来日 毎週火曜日午後(13:30～16:00)

担当医

耳鼻咽喉科部長(耳鼻咽喉科学教授) 秋定 健

お問い合わせ先 耳鼻咽喉科受付(内線3279)

耳鼻咽喉科レジデント(耳鼻咽喉科学助教) 與田 茂利



睡眠の質に、満足していますか？



内科医長(総合内科学1講師) 栗原武幸

適度に食事をとり、適度に活動し、適度に睡眠をとる。

この三拍子が揃えば、我々の生活の質は、満足すべきものといえるのではないのでしょうか。

食事と活動の質は、意識して良くすることができますが、睡眠の質は、意識をしてコントロールできるものではありません。十分な睡眠時間をとっていても、深い睡眠がとれていない(睡眠の質が悪い)と、昼間の眠気や疲労感、熟睡感の欠如として現れます。

睡眠の質を損なう病気の代表格に、睡眠時無呼吸症候群があります。日本の成人男性、4人に1人に無呼吸が見られ、そのうち約300万人が、治療が必要な睡眠時無呼吸患者といわれています。

Epworth Sleepiness Scale(ESS)

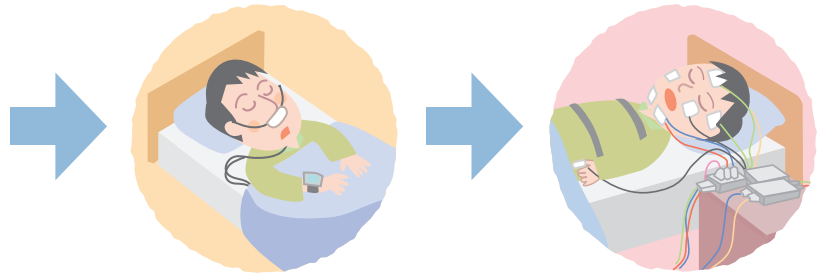
- 0点 決して眠くならない
- 1点 まれに眠くなる
- 2点 時々眠くなる
- 3点 眠くなることが多い

状況	点数
1 座って読書をしているとき	0 1 2 3
2 テレビをみているとき	0 1 2 3
3 人がたくさんいる場所で座って何もしていないとき(例えば会議や映画鑑賞中)	0 1 2 3
4 車に乗せてもらっているとき(1時間くらい)	0 1 2 3
5 午後横になって休憩しているとき	0 1 2 3
6 座って誰かと話をしているとき	0 1 2 3
7 昼食後、静かに座っているとき	0 1 2 3
8 運転中、渋滞や信号待ちで止まっているとき	0 1 2 3
合計	

(11点以上なら睡眠時無呼吸症候群が疑われます)

交通事故を引き起こすリスクは健常者の2~4倍。高血圧や脳血管障害、糖尿病、脂質異常症など、生活習慣病とも密接に関係しており、重症例の10年死亡率は約40%です。

『睡眠時無呼吸症候群専門外来』では、まずは疾患についてご理解いただき、問診(ESS)にて、睡眠時無呼吸症候群の疑いがあるか否かを評価します。疑いがある方には、スクリーニング検査を行い、さらに疑いが強くなると、一泊二日の入院のうえ、終夜ポリソノグラフィ検査で診断を行い、その重症度に応じた治療を行ってまいります。



専門外来日 毎週木曜日午後(13:30~16:00)
毎週金曜日午前(9:00~11:30)

担当医
内科医長(総合内科学1講師)
栗原武幸

お問い合わせ先 内科受付(内線3260, 3269)

各疾患における栄養シリーズ

糖尿病性腎症の食事療法について

栄養部 管理栄養士 小田佳代子



糖尿病性腎症とは？

糖尿病性腎症は、糖尿病の三大合併症のひとつで、腎臓の機能が少しずつ低下する病気です。糖尿病に罹っている期間が長く、かつ血糖コントロールが悪い場合に発症することがあります。

食事で気をつけること

糖尿病性腎症の食事療法は、腎症の進み具合(病期)によって変わります。病期別の食事療法の目安量は次の表をご覧ください。

病期	病状	1日当たりの摂取量			
		総エネルギー(kcal/kg* /日)	たんぱく質量(g/kg/日)	食塩(g/日)	カリウム(g/日)
第1期	腎症前期	25~30	過剰摂取をさける	10未満**	制限しない
第2期	早期腎症	25~30	1.0~1.2	10未満**	制限しない
第3期	顕性腎症前期	25~30	0.8~1.0	7~8	制限しない
	顕性腎症後期	30~35	0.8~1.0	7~8	軽度の制限
第4期	腎不全期	30~35	0.6~0.8	5~7	1.5
第5期	透析療法期	透析に対応した食事療法			

*標準体重 **高血圧合併例では6g/日未満に制限する



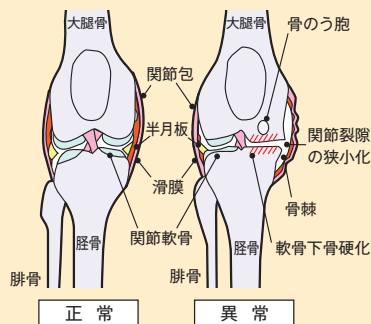
変形性膝関節症とは？



肥満度 (BMI) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²
BMI ≤ 25 を正常とする

日本にはX線の上の変形性膝関節症が2400万人いるといわれ、男女比は1:4で女性に多く、高齢者になるほど罹患率は高くなります。原因は関節軟骨の老化、外傷、肥満、素因(遺伝子)などが考えられます。加齢によるものでは関節軟骨が年齢とともに弾力性を失い、使いすぎによりすり減り関節が変形します。

主な症状は膝の痛み(主に内側)と水がたまることです。初期では立ち上がり、歩きはじめなど動作の開始時のみに痛み、休めば痛みがとれますが、中期では正座や階段の昇降が困難となり、末期になると、安静時にも痛みがとれず、変形が目立ち、膝がピンと伸びず歩行が困難になります。



予防としての日常生活の注意点

- 太腿の前の筋肉(大腿四頭筋)を強化する
- 膝を冷やさない。クーラーなどに注意する
- 肥満であれば減量する
- 洋式トイレを使用する
- 正座を避ける
- 急に痛みが強くなったときは冷やすが、慢性化してきたら温めて血行をよくする

運動療法

ストレッチをして筋肉や腱をゆっくり伸ばすことによって関節の柔軟性を維持・拡大するとともに、筋肉のこりや疲れを和らげる効果があります。また、太腿の筋肉(大腿四頭筋)を鍛えることによって関節を安定させたり、負担を軽減させる効果があります。



①太腿の裏(ハムストリングス)、ふくらはぎ(腓腹筋)のストレッチ
つま先から足首をおこしタオルなどでひっぱり筋肉を伸ばす(1-2分)息をゆっくりはきながら



②大腿四頭筋の筋力強化 その1
膝の下にクッションなど置き、つま先を起こして膝を伸ばし太腿に力を入れる、5秒とめてゆっくりおろす(20-100回)



③大腿四頭筋の筋力強化 その2
つま先から足首をおこし膝をしっかり伸ばしたまま持ちあげる(約30°)、ゆっくりおろす(20-100回)

☆回数は太腿の前の筋肉が適度に疲れる回数を設定し、慣れてくれば増やしていきましょう。膝の腫れや痛みの強い方は無理をせず早めに専門医(整形外科)を受診しましょう。

お問い合わせ先…作業療法室(内線3238)

引用文献:日本整形外科学会 整形外科シリーズ3

● たんぱく質を制限します

腎臓の機能が低下している人がたんぱく質を摂り過ぎると、腎臓の負担が大きくなり、そのことが腎症の進行を早めてしまいます。たんぱく質は肉や魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれます。適正量については、主治医の指示に従うようにしましょう。

● 十分なエネルギーを摂りましょう

たんぱく質を制限すると筋肉などの体のたんぱく質が削られてしまう可能性がありますので、十分なエネルギーを摂ることでそれを防ぎます。たんぱく質制限によって不足するエネルギーは炭水化物や脂質で補います。また、たんぱく質制限に応じてでんぷん米や低たんぱくご飯などの治療用特殊食品を使用することもあります。その際は主治医や管理栄養士の指導を受けて取り入れるようにしましょう。



● 塩分を制限し血圧をコントロールします

塩分の過剰摂取は腎臓に負担をかけ、また血圧も上昇させます。味付けは薄味とし、加工食品や塩蔵品等の塩分の多い食品は控えましょう。

● カリウム制限

高カリウム血症と診断されたらカリウムの多い果物などは控えるようにしましょう。またカリウムは水に溶けるので、野菜を水にさらす、煮物の煮汁を捨てるなどの工夫でカリウムを減らすことができます。

◎ 食事療法は腎症の進行を遅らせる有効な手段のひとつです。わからないことや具体的な料理方法などは主治医や栄養士にお尋ねください。

お問い合わせ先…栄養部(内線3331)

生活習慣病のポイント

内科部長（総合内科学3教授） 堀尾武史



9月11日に岡山シンフォニーホールにて、「甘く見てはいけない!生活習慣病あれこれ」というテーマで市民公開講座を開催いたしました。定員200名の会場が満席になるほどの盛況ぶり、生活習慣病について皆様の関心の高さがうかがえました。当日の公開講座でのポイントを簡単にまとめました。日頃の生活にお役立てください。

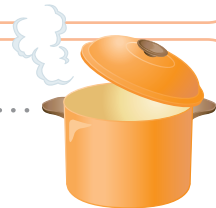
今回は平成24年2月18日（土）に開催予定です。詳細はホームページ等で紹介いたしますので多くの参加をお待ちしています。

① 生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、突然脳卒中や心筋梗塞など重大な病気を引き起こします。健康と思っている方も気をつけましょう



- **高血圧**: 家庭で血圧を測りましょう
- **慢性腎臓病**: 尿の泡立ちがないか確認しましょう
- **糖尿病**: 体重の増加に気をつけましょう
- **睡眠時無呼吸症候群**: いびきがある人は要注意です

② 生活習慣病治療の基本は食生活の改善です



- **高血圧**: 塩分摂取は1日6グラムまでが目標です
- **糖尿病**: 脂肪の摂取を少なくし、1日にとる総カロリーを減らしましょう
- **慢性腎臓病**: 減塩（できれば味噌汁をやめる）とたんぱく摂取の制限（肉や魚は半分に）が基本です。腎不全の人はカリウムの多い果物、生野菜の摂取も控えましょう
- **睡眠時無呼吸症候群**: カロリーを減らし、体重を下げましょう

③ 食生活以外の生活習慣にも気をつけましょう



- 1日30分以上運動をしましょう
- アルコールは1日1合以下にとどめましょう
- 煙草は絶対にやめましょう

毎年3回程度、市民公開講座を様々なテーマで開催しております。最新の治療法等情報発信させていただき、地域の方々の病気に対する不安などを解消するために少しでもお役に立てればと思っております。

随時、当院ホームページでも開催のご案内を掲載させていただいております。

その他にも様々な情報をホームページにて発信しておりますので、興味のある方はご覧になってください。



ラジオ番組のご案内

RSK 山陽放送「おかやま朝まるステーション1494 ～からだにいい話～」コーナー（9時20分から約8分）に、下記の日程で当院の医師が出演いたします。

日 時	出 演 者	テ ー マ
10月18日（火） 9:20～（約8分）	耳鼻咽喉科部長（耳鼻咽喉科学教授） 秋定 健	耳鳴り外来
11月15日（火） 9:20～（約8分）	内科部長（総合内科学4教授） 瀧川 奈義夫	抗がん剤治療
12月20日（火） 9:20～（約8分）	内科部長（総合内科学1教授） 沖本 二郎	呼吸器疾患

※緊急手術等で出演者が変更する場合があります。



川崎医科大学附属
川崎病院

〒700-8505 岡山県岡山市北区中山下2-1-80
TEL. (086) 225-2111 (代) FAX. (086) 232-8343

病院庶務課（内線）3316, 3318
<http://www.kawasaki-m.ac.jp/kawasakihp/>
E-mail: kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp

