

えがお

EGAO 10 2008 October
Volume 7



- またまた欧～米～化？
とにかく痛～い！尿路結石・・・・・・・・・・・・・・・・柳垣 孝広
- 体が「錆びる」？
今から始めようアンチエイジング～！・・・・・・・・河野 孝春
- 太郎くんの突撃インタビュー「えがお人に聞く」
「八幡浜を元気にして・みんなの笑顔が見たい」・・・・・・・・中根 義貴
- おしらせ
外来診療担当医一覧、当院へのアクセス、お見舞いの時間 etc



泌尿器科 柳垣孝広

新居浜出身の柳垣です。公立病院勤務に慣れていませんので色々戸惑ったりご迷惑をおかけしてしまいますが、宜しくお願いいたします。

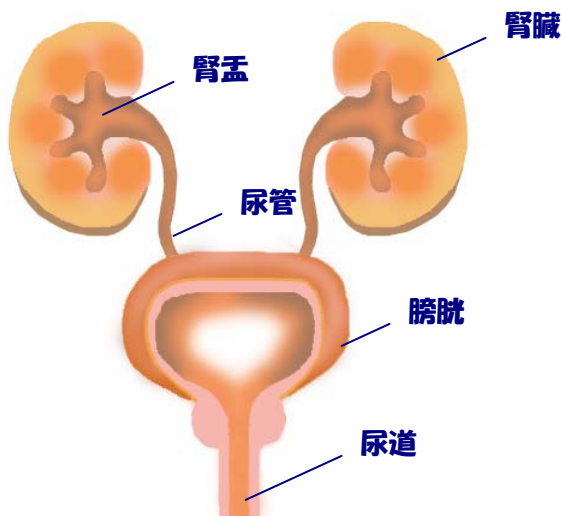
- 趣味：酒、ゴルフ
- 好きなもの：長洲剛、祭
- 嫌いなもの：○△□×・・・

またまた、欧-米-化！

富裕病とも異名をとるこの病気は人種、気候、文化などよりも食事の影響がはるかに大きいことがわかってきました。日本でも食生活の欧米化で本症の頻度は増え続けています。(10人に1人)。

尿路結石の素材は尿に溶け込んでいるカルシウムやシュウ酸、リン酸などのミネラル。これらが何らかの原因で過飽和状態となり結晶核が生じ、有機物質を巻き込んで成長、凝集して石のように固まるのです。

石のできる尿路図



石ができる部位により「上部尿路結石症」と「下部尿路結石症」に分かれます。前者は腎臓、尿管、後者は膀胱、尿道です。約95%は上部尿路結石です。すなわち殆どが腎臓で形成され腎内に留まるか、それが尿管に下降したものです。前立腺肥大症や尿道狭窄など尿が出にくい状態が続くと膀胱に石ができやすくなります。なぜ石ができるか、尿路感染症、代謝異常(原発性上皮小体機能亢進症、クッシング症候群など)、薬剤(ステロイド、活性型ビタミンDなど)など原因のはっきりしているものもありますが、およそ8割は原因不明です。

♪人生色々〜、石も色々〜♪

<結石の種類>できる石の成分により色や形が違ってきます。

1. シュウ酸カルシウム

尿路結石の中でも圧倒的に多く(結石全体の8割)、金平糖のように表面がギザギザなので小さくても尿管に引っ掛かりやすく排出されにくいのが特徴です。

2. リン酸カルシウム 尿がアルカリ性になった時にできやすく、純粋なものは殆どなく(結石全体の8.8%程度)シュウ酸カルシウムと共存していることが多いです。

3. リン酸マグネシウムアンモニウム

尿路感染が原因で、男性に比べ尿道が短い女性に多い結石です。Proteus 属や E.coli などの尿素分解酵素を有する細菌は尿素からアンモニアを生成し尿をアルカリ化します。その結果アルカリに不溶性なリン酸塩、特にリン酸マグネシウムアンモニウムが析出し結石が形成されやすくなり、細菌や感染による脱落細胞などの有機物質も結石形成をさらに促進します。尿路通過障害のある患者さんや寝たきり状態の患者さんに好発します。

4. 尿酸

尿が酸性になった時にできやすい結石です。痛風、高尿酸血症の患者さんがなりやすいです。

5. シスチン

代表的な遺伝性疾患です。硬くて体外衝撃波では割れにくいので、これも尿をアルカリ化して溶かします。

のたうちまわる痛み？

<症状> 特徴的なのが夜間から早朝時の背部、側腹部を中心とする疝痛発作。時に鼠径部、陰嚢へ痛みが放散します。“身の置きどころがない痛み”という表現がよく使われます。とにかく痛い。痛風発作も痛い甲乙付け難い痛みなのでしょう。

また、間欠的であるため痛みのないときは無症状ですが、一端発作が始まるとのたうちまわります。同時に腹腔神経節が腎臓と胃を支配しているため悪心嘔吐を併発します。

鑑別疾患として、虫垂炎、腸閉塞、大動脈瘤破裂、腎梗塞など。画像診断、理学的所見で判断します。おもしろいことに、結石の位置や大きさにより全く自覚症状がないこともあります。こういう石を sil

サイレントストーンと言います。たまたま他科で見つかったりします。そういう石はサンゴ状結石であったり感染結石（治療中に敗血症を併発したり）であったり治療に難渋することがあります。

♪治療法も各種取り揃えておいま〜す♪

<治療法のいろいろ> 結石の位置、大きさ、患者の状態により決まります。大きく分けて保存的治療と侵襲的治療の2つがあります。

1. 保存療法

8mm以下の石は自然排石可能と言われています。水分を多量にとり尿管の蠕動運動を活発にさせることで結石の下降を促します。また尿酸結石やシスチン結石は尿をアルカリ性に変える薬を投与しいわゆる「溶かす」治療が可能です。数か月あるいはそれ以上かかります。他の結石は残念ながら溶けません。

2. 侵襲的治療

大きさが1cm以上あり自然排石が困難で、水腎症や熱発など合併症が強い場合に考えます。体外衝撃波結石破碎術（ESWL）、経皮的腎結石碎石術（PNL）、経尿道的尿管結石碎石術（TUL）など。大体はESWLで治療できますが、膀胱結石は適応がありませんし動くためESWLはできません。

日頃から気をつけましょう

<発症、再発予防>

結石は尿の過飽和状態が要因となるので水分の補給が必要です。尿中のミネラル濃度を低下させる目的に1日2L以上の尿量を確保する必要があります。アルコールは水分ではありません。ワイン以外は酸性ですし、ビールはシュウ酸、尿酸のもとになるプリン体が多量に含まれています（特にエビスビール）。以下厚生省の再発予防ガイドラインをまとめました。

- ① 朝昼夕3食のバランスをとる：朝食欠食、夕食過剰を是正する
- ② 夕食から就寝までの間隔を4時間目標にあげる
- ③ 適度な野菜摂取が必要

〜各栄養素の摂取量について〜

■タンパク質：動物性蛋白質の過剰摂取は結石発生を助長するので、動物性蛋白質（牛豚鶏肉、魚介類、卵、牛乳、チーズ）＝植物性蛋白質（大豆、

枝豆、豆製品（納豆、豆腐、揚げ、味噌）玄米、ゴマ）を心がける

■カルシウム：適度なカルシウム摂取は結石発生を予防するので、制限はせず1日600～800mg摂取する（食事プラスコップ1～2杯/日の牛乳）。

■シュウ酸：結石形成しやすい。日本人がよく口にするホウレンソウ、タケノコ、チョコレート、ナッツ、紅茶、ココアなどにはシュウ酸が豊富であり過剰摂取は控える。またシュウ酸摂取時にカルシウムを同時にとると腸管からのシュウ酸吸収を抑制することから“ホウレンソウのおひたしにはちりめんじゃこを添える”、チョコレートはミルクチョコレートを食べる、紅茶はミルクティーを飲むという工夫をしましょう。

■塩分：尿中カルシウムを増加するため再発の危険因子。摂取量は10g/日。

■炭水化物（穀物）炭水化物中のマグネシウムや食物繊維は発生防止に有効である。砂糖の過剰摂取も尿中のカルシウムを増加させるので要注意。

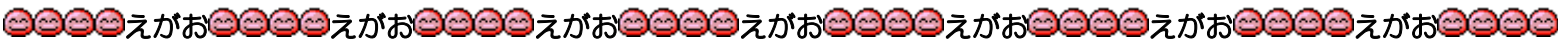
■脂肪：生活習慣病を起こしやすく再発の危険因子である。動物性：植物性：魚介類＝5:4:1を目安とする。

<最後に>20から30年前は20代がピークだった尿路結石症ですが、最近は40歳代、50歳代と高齢化してきました。多くの病気がそうであるように尿路結石の予防もまた規則正しい食事と適度の運動そして上手なストレス発散にあるようです。暴飲暴食、偏食、運動不足など心当たりのある人は一度泌尿器科で結石の有無を確認しましょう。

結石破碎装置



尿路結石イメージガール「多石みのる」ちゃん。



今から始めようアンチエイジング～！

老化とは

老化とは、時間と共に様々な身体機能、生理機能が低下していくことを意味します。原因は、遺伝子にプログラムされているという説やDNAの複製が繰り返される際にエラーが蓄積されていくとする説、抗酸化機能が低下することによる酸化ダメージによる説などがあげられます。

加齢と共に体内で起こる変化を抑えることができれば、老化をコントロールするアンチエイジングも可能です。特に体内の「錆び」をコントロールすることが重要な要素となります。



体が「錆びる」

錆びといえば、釘などの鉄が酸化して錆びている状態をイメージしますが、これと同じく体内でも、酸化「錆び」が起こります。酸化の原因となるものは活性酸素とフリーラジカルです。活性酸素とは不安定で強い酸化力を持つ酸素で、ガン、動脈硬化などの疾患の原因にもなります。またフリーラジカルは電子がペアになっていないため、近くにある物質の電子を奪い安定した状態を作ろうとする性質があります。これが物質を酸化する原因となるのです。細胞膜を構成する脂質が酸化されて、過酸化脂質となった場合、この過酸化脂質がフリーラジカルとして周囲をさらに酸化させていきます。

また活性酸素は通常の呼吸によっても発生します。激しい運動を行う場合は通常よりもさらに多くの活性酸素が発生することになります。さらに現代社会では活性酸素、フリーラジカルを引き起こす要因がたくさんあります。

抗酸化物質

人の体にはもともと酸化を抑えるシステムが備わっていますが、年齢と共にこの機能は衰えていきます。このシステムで働く物質が抗酸化物質と呼ばれています。代表的な抗酸化物質としてカロテン、ビタミンE、ビタミンC、コエンザイムQ10、などが挙げられます。また植物由来の大豆イソフラボン、カテキン、リコピンなどの強い抗酸化力が注目されています。

この3つがポイント！

アンチエイジング基本はバランスのとれた食事、運動、そして休養です。

(1) 食事のポイント

炭水化物、たんぱく質、脂質のバランスが取れた適量の食事を規則正しく摂取することが基本です。またビタミン、ミネラルなど微量栄養素や食物繊維の摂取。そしてファーストフードなど脂肪、塩分の摂り過ぎにも注意です。

(2) 適度な運動

筋肉は鍛えなければ自然と衰えていきます。特に脚の筋力は衰えやすいので注意が必要です。また日常生活では関節の稼働域全体を使う動きはほとんどありません。関節は意識して動かさなければだんだんと固くなってしまいます。

【有酸素運動】

脂肪燃焼などの効果も考えてウォーキングやジョギングを定期的に行いましょう。

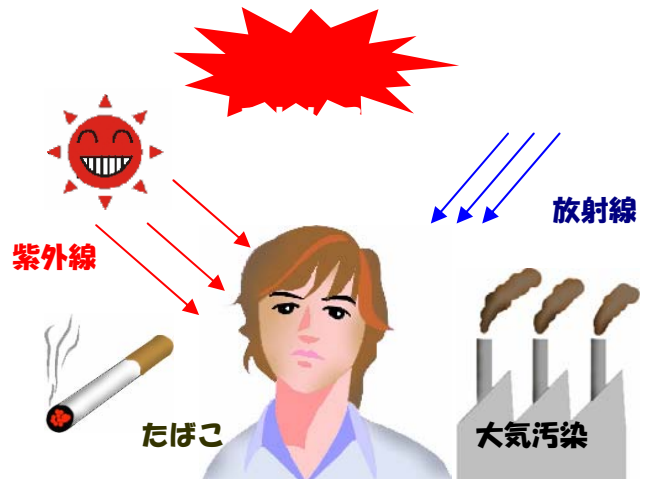
【筋トレ】

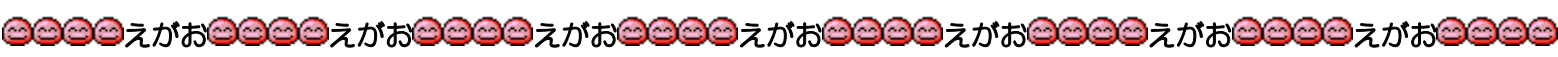
体力に応じた負荷でスクワット運動や腹部、背部のエクササイズを行いましょう。負荷をかけることによって筋肉だけでなく骨も強化し骨粗しょう症の予防にもなります。週2～3回の頻度で行うのが良いでしょう。運動前には入念なストレッチも忘れずに。



(3) 休養

休養には適度な睡眠が大切です。リラックスして質の良い睡眠を心がけましょう。またストレスとの付き合い方も重要です。適度なスポーツや趣味、娯楽などストレスへの対処法は様々です。ストレスから完全に逃れることはできませんが、上手に対処する方法を見つけ、人生を楽しみましょう。





えがお人に聞く「八幡浜を元気にして・みんなの笑顔が見たい」

太郎君の突撃インタビュー

皆さんこんにちは、広報部の太郎です。今回は仕事だけではなく、八幡浜活性化のボランティアグループ YGP（八幡浜元気プロジェクト）代表もこなしている、若手看護師のホープ 2-4病棟勤務 中根義貴さん（26 歳）を紹介します。



太郎:いつからボランティア活動を始めたのですか？

中根:市立八幡浜総合病院に就職して 1 年目の平

成 17 年の夏からで、今年で 4 年目になります。きっかけは、八幡浜に帰って来て仕事以外の私生活がとても刺激がなく、幼馴染の親友と二人で何か出来ないだろうかと、ボランティアグループ YGP を立ち上げました。当初はメンバーも少なく、若者ばかりなので周りからは偽善者的に見られたりして大変でしたが、現在ではメンバー 30 名以上となっていて、16 歳の高校生から 38 歳の社会人まで幅広くなっています。現在僕は YGP 代表として頑張っています。

太郎:どんな活動をされているのですか？

中根:おもに月 1 回の清掃ボランティアをしています。北浜公園を清掃したり、市外のボランティアグループと協力して JR 八幡浜駅から魚市場までの道を清掃したりしています。時には地域のみなさんも参加していただいて総勢 100 名以上になった事もあります。

太郎: YGP 代表として大変な事はありますか？

中根:やはり代表なのでクレームも僕のところにきたりしますが、そんな事よりもこの活動を通して、今まで出会えなかったいろんな人達と交流ができて、看護師としての視野が広がり（約 15 度程度）、仕事面でもとてもプラスになっています。看護師の仕事でよくストレスがたまったりしますが、YGP 活動をして皆さんに喜んでもらう姿をみて、逆に僕自身がパワーを頂いています。本当にとても楽しく活動させて頂いています。



看護師 中根義貴

皆様、こんにちは。スーパー看護師を目指して日々勉強に励む中根です。スーパーの看護師ではございませんので、お間違えなく。YGP 活動のほかに院内ではブラックエンゼルスと言うスポーツクラブにも所属しております。

太郎:今後の夢をお願いします。

中根:やはりみんなが楽しく笑顔あふれる八幡浜になったらいいなと思っています。そうなるように努力します！それと、YGP を NPO 法人化できるように後継者の育成もしたいです。

太郎:八幡浜を笑顔あふれる町にしたいと仕事以外にも頑張っている中根君！ナイチンゲール顔負けのナイチンボーイでした。



興味のある方は YGP までどうぞ！皆さんもボランティア始めませんか？



皆さんも僕達と一緒に活動しませんか？池の掃除から公園の掃除、またまた夜店の手伝いなどなど、何でもコイ&金魚です！



外来診療担当医一覧

診療科		受付時間		月	火	水	木	金
		午前	午後					
内科	午前	8:30 ~ 11:00	なし	仙波・平山	平山・長谷部	平山・酒井	長谷部	酒井・仙波
	午後				上村・清家(奇数週)	上村	上村・榎本	
脳外科		酒井		休診	休診	酒井	休診	
外科	8:30 ~ 11:30	休診		休診	休診	休診	田川/瀬野	
小児科		的場・蘓村		国吉・新藤	国吉・蘓村	的場・蘓村	国吉・新藤	
整形外科		小西・小泉		小泉・慢性疾患	小西・乳児・予防	小泉	小西	
皮膚科		久保・温泉川・兒玉		坂上・温泉川・堀田	堀田・坂上・兒玉	温泉川・久保・兒玉	兒玉・坂上・堀田	
泌尿器科		松田		松田	松田	松田	松田	
産婦人科	8:30 ~ 11:00	武田		柳垣	武田	愛大医師	柳垣	
眼科		山中・月岡		月岡・山中	山中・産後健診	月岡	山中・月岡	
耳鼻科		休診	休診	愛大医師	愛大医師	愛大医師		
口腔外科		佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木		
		住田	休診	中城	休診	浜川		

- 担当医は変更になる場合がございます。
- 受付時間は各診療科によって異なりますので、詳細につきましては当院へお問い合わせ下さい。

ホームページアドレス <http://homepage3.nifty.com/ycgh/>

〒796-8502

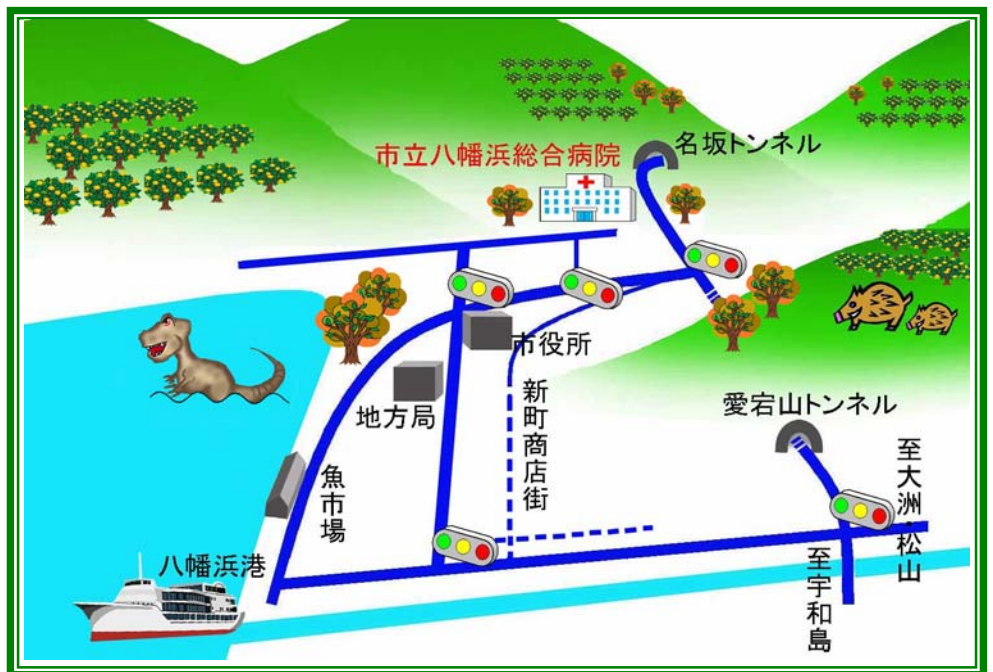
愛媛県八幡浜市大平1番耕地638番地

TEL : 0894-22-3211

FAX : 0894-24-2563

当院へのACCESS

お見舞い時間	病棟	時間	
	一般		11:00~13:00
			15:00~20:00
	新生児		11:30~12:30
			14:30~15:00
			17:00~18:00
		19:30~20:00	



えがお、
えがおの
雨、あられ♡

皆さん、こんにちは。看護師の清水です。

広報の仕事は初めてで、とても不安です。

分からない事ばかりで、リンダこまっちゃう～!

先輩方、宜しくお願いいたします。

タクシー JR八幡浜駅から5分 フェリー乗り場から3分

バス JR八幡浜駅から10分 市役所前から3分

自家用車で越しの場合

愛宕山トンネルを三崎方面へぬけ、最初の信号を左に曲がり
次の信号を右に曲がってつきあたりです。

