

順天堂ニュース

〒410-2295 静岡県伊豆の国市長岡1129 TEL 055-948-3111

No. 33
2009年1月5日



アロエの里(伊豆白浜)

1

年頭のご挨拶

病院長
前田 稔



新年明けましておめでとうございます。

昨年はPET・CT検査を加えた健診業務を予防医学センターでおこない、多くの方々に御利用いただきました。

屋上ヘリポートを利用したドクターヘリ運航基地病院としての役割は600件以上の搬送数(診療実人数)に達しました。これも地域住民の皆

様の御理解、他医療施設や救急隊の御協力の賜と認識しております。地域がん診療連携拠点病院に加え、総合周産期母子医療センターとしての役割も加わりましたが、皆様方の御協力で円滑に運用されております。

今年は浜松医大とともに肝疾患診療連携拠点病院に指定されます。例年通り、(1)学是「仁」の精神で人々の生命を尊重する、(2)「不断前進」の理念で創造的な前進と改革を進める、(3)大学医学部附属病院として、診療・教育・研究の充実を計る、を基本理念として、最新の医療情報の提供にも努めたいと考えております。

皆様どうぞ宜しくお願い申し上げます。

総合周産期 母子医療センター

昨年の8月に当院は総合周産期母子医療センターに指定されました。総合周産期母子医療センターは極めてリスクの高い産科患者さんを扱うセンターで、県内では10年前に浜松に設置されましたが、それに次いで二番目のセンターになります。



2

● センター概要



センターは従来の産婦人科病棟5Gの一角に6床で開設されました。1床あたりの面積が広く、重症患者のモニターなどが設置され、また手術室なみの空調設備を備えています。

センターは独自のナースステーションを備え、センター独自の医師、助産師、看護師が配置

されています。すべてのベットに分娩監視装置が設置され、そのモニターはナースステーションで監視することもできます。また、一般の心電計などのモニターも配置されています。



ナースステーションの監視モニター

● センターで扱う患者

このセンターは重症の産科患者さんを収容する施設ですが、主に取り扱う疾患は以下のような病態です。

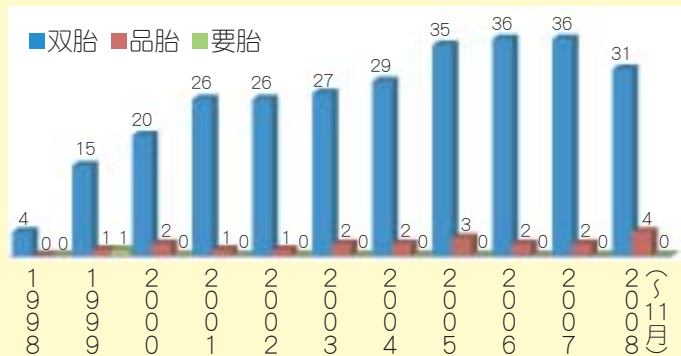
① 切迫流産・切迫早産

日本の周産期医療は世界でもトップクラスにありますが、早産の低出生体重児は近年むしろ増加しています。早産でも妊娠30週を超えるものはほとんど無事に育ちますが、22週から30週未満まではまだ助けられないこともあります。そのため切迫流産や切迫早産の患者さんできるだけ長く妊娠継続させることはとても重要なことで、特殊な薬剤やモニターの器械が必要です。センターでは特にリスクの高い切迫流産、切迫早産の患者さんを取り扱います。

② 多胎

不妊治療が発達し、多胎妊娠が増加しています。当院でも年間三十例ほどの双胎(ふたご)また平均二例ほどの品胎(みつご)の出産があります。要胎(よつご)も一例出産されました。多胎妊娠は早産になりやすく他にも様々な合併症を起こす可能性が高く、センターで取り扱う率の高い疾患です。

【多胎妊娠】



③ 妊娠高血圧症候群

以前は妊娠中毒症とよんでいた疾患で、妊娠中に高血圧と蛋白尿をきたす疾患です。この疾患では胎児の発育が悪かったり、母体も胎盤早期剥離やけいれんをおこすなど重症化しやすく、産科では大変重要な疾患です。軽症の場合は一般病棟で診療しますが、重症の妊娠高血圧症候群はセンターでの治療が必要になります。



胎児の脳血流を測定している超音波画像

④ 合併症のある妊娠

心疾患、甲状腺疾患、糖尿病などさまざまな疾患をもった妊婦さんは特別な医学管理が必要です。例えば糖尿病では妊娠中の薬剤はインスリンしか使用できませんし、血糖の管理も妊娠していないときに比べかなり厳密に行う必要があります。このような妊婦さんはセンターでの診療が必要になります。

お酒とおつまみを控えて…

メタボリックシンドロームを予防しよう!

私たち人間の脂肪細胞は、体内で余ったエネルギーを中性脂肪として貯蔵する役割があります。アルコールなどの嗜好飲料やお菓子類、果物類をとりすぎれば、すべて脂肪となって体内に貯蔵されます。そこで、今回はお酒とおつまみに関して取りあげたいと思います。

〈1合に相当するお酒のカロリー一覧〉

ビール中ジョッキ(淡色) (中びん1本分)	1杯(500ml)	200kcal
日本酒	1合(180ml)	196kcal
焼酎	1合(180ml)	144kcal
ウイスキー(ダブル)	1杯(60ml)	142kcal
赤ワイン	2杯(120ml)	88kcal



アルコールは栄養価がほとんどないのに高エネルギーです。アルコールが中性脂肪を上げる要因になっているのは、酔うことで、つい食べ過ぎてしまい余剰分のエネルギーが睡眠中に中性脂肪として蓄えられてしまうからです。

ウイスキーや焼酎はアルコール度数が高いほどカロリーも高くなります。ウイスキーはアルコール40%前後と高く、少量でも高カロリーです。

つぎにお酒に欠かせないのが、おつまみです。いかにここでカロリーを落とすかがポイントになってきます。一般的に揚げ物(から揚げやフライ)はカロリーが高い料理です。

〈居酒屋などでよく食べるおつまみの例です〉

鶏のから揚げ(もも肉)	3個	273kcal
鶏の軟骨から揚げ	1/2皿(約50g)	81kcal
揚げだし豆腐	1個	200kcal
ポテトフライ	1/4皿(約50g)	64kcal
焼き鳥(ねぎま)	2本	200kcal
枝豆	10個	54kcal



以上にあげたようなおつまみは、よく召し上がることが多いと思いますが、カロリーは高めになっています。アルコールとおつまみを合計すると簡単に1000kcalぐらいになってしまいます。そこで揚げ物の代わりに「**油と塩分が少ない野菜料理を選ぶ**」ようにしましょう。たとえば生野菜、お浸し、酢の物、煮物などがおすすめです。また刺身でも鯖ならトロよりも赤身、その他イカ刺し、エビ、ホタテ、カニ、などを選ぶようにするとカロリーを控えることができます。