

心のこもった良質な医療を提供し、地域の医療と人材育成に貢献します

# すまいるみと

特集

## 肥満と糖尿病

Vol. **82**

平成29年10月30日

表紙写真 / 国営ひたち海浜公園 コキア



筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター  
茨城県厚生連 総合病院 水戸協同病院

## ◎特集「肥満と糖尿病」

## ◎特集「肥満と糖尿病」



司会者…最近、肥満が様々な病気を引き起こすと言われていますが、どのような病気が起こるのですか？

深澤…肥満は、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中、高血圧、脂質異常、痛風および脂肪肝などを起こすことはよく知られています。また最近では交通事故などの原因の一つに睡眠時無呼吸症候群も話題になっていきます。さらに肥満は癌にとつてもたばこと同じくらい良くないことが解つてきました。

司会者…肥満が原因とされる癌にはどのようなものがあるのですか？

深澤…以前報告された英国人524万人を対象にした報告で

は、22種類の癌のうち10種類の癌は肥満者ほど増え、特に大腸癌、肝臓癌、胆嚢癌、膵臓癌、子宮癌、腎臓癌などは肥満の影響を受けやすいとされています。最近の国際癌研究機関の報告では、食道腺癌、大腸癌、閉経後乳癌、子宮内膜癌、腎臓癌については、肥満による罹患リスクの上昇が「確実」と判定されました。

司会者…肥満といえば、すぐ糖尿病のことが思い出されるのですが、それでは糖尿病も癌になりやすいのですか？

深澤…はい。糖尿病は、癌になりやすいと報告されていますが、最近では糖尿病だけでなく、糖尿病の可能性が否定できない、

あるいは強く疑われる「糖尿病予備群」の状態さえも癌リスクが上昇するとのこと。

司会者…それでは、肥満とはどのようなヒトを指すのですか？

深澤…肥満とは、脂肪組織が過剰である状態ですが、肥満と診断するには、体脂肪量を測定する必要があります。日常診療の現場で簡単に判断できる体格指数（肥満度）として、BMI（body mass index）が通常使われます。BMIは体重（kg）を身長（m）の2乗で割った値です。日本ではBMI25以上を肥満とされています。日本では、最も有病率、死亡率の低いとされるのがBMI22です。

司会者…肥満者数は増加していると言われていますが、いつ頃から増えていきますか？

深澤…日本でも肥満者数は増加し、BMI25以上の肥満者は男性の平均で1970年代は約17%でしたが、2000年代には約28%にまで増加しています。女性の平均には大きな変化はないのですが、60歳以上の女性では増加が認められます。

司会者…肥満者が増加することにより、日本での病気の種類に何か変化がありましたか？

深澤…肥満者の増加、肥満度の上昇は、病気の種類を大きく変えました。すなわち、第二次世界大戦前の日本は、死亡者数の多い疾患は、肺炎、胃腸炎、結



健康管理センター長 深澤 洋



核でしたが、第二次世界大戦後は特に1960年台の高度成長期以降は、癌や動脈硬化が原因となる脳血管疾患、心血管疾患などが増加でした。

**司会者**・肥満者の増加の原因は何であると考えられていますか？

**深澤**・第二次世界大戦前は、低栄養、高活動性であった日本人の生活が、高度成長期以降は過栄養、低活動性へ変わったため、肥満が増加したと考えられます。

**司会者**・また癌の話題に戻りますが、欧米での調査では、BMI 30以上では正常体重に比べて、大腸癌のリスクが男性20倍、女性15倍、閉経後乳癌15倍と増加とのことです。肥満では各種癌による死亡リスクも高まり、米国では癌による死亡のうち、男性では14%、女性では20%が肥満が原因となると報告があるようですが、日本でも同じことが言えるのですか？

**深澤**・日本人男女約9万人を10年間追跡した報告では、男性ではBMI 21未満と30以上で癌の発生率が約1.2〜1.3倍高くなるU字型傾向を認めましたが、統計

的に有意なのはBMI 21未満のグループのみでした。また、女性ではBMIによる癌発生率には差がなかったとのこと。これはBMI 30以上の肥満者は米国では、約30%であるのに対し、日本では3〜4%であり、肥満度の分布が欧米とは大きく異なるため、肥満の影響を捉えにくい可能性があります。

**司会者**・肥満により癌が増加する理由はどのように考えられていますか？

**深澤**・肥満患者は、過剰なインシュリン、アディポカイン、慢性炎症反応を伴い、それぞれが相乗効果を有して発癌を促進していると考えられています。アディポカインとは、脂肪細胞から分泌される生理活性タンパク質の総称です。アディポカインには、動脈硬化を促進させるように働くTNF- $\alpha$  (Tumor Necrosis Factor- $\alpha$ ・腫瘍壊死因子 $\alpha$ ) など、また動脈硬化に予防的に働くレプチン、アディポネクチン等が含まれます。TNF- $\alpha$ は、炎症性サイトカインでもあり、大型脂肪細胞から分泌され、インスリン抵抗性をひき起こします。レプチンは白色脂肪細胞から分泌され、視

床下部の満腹中枢に働き食欲を抑制します。アディポネクチンは小型化した脂肪細胞から産生され、インスリン感受性を促進します。内臓脂肪が蓄積した状態(内臓肥満)では、これらアディポカインの分泌異常が生じており、インスリン抵抗性を亢進すると考えられています。日本糖尿病学会と日本癌学会の「糖尿病と癌に関する委員会」の報告によりますと、血液の中のインスリンが高まった状態である高インスリン血症が糖尿病や肥満とは別に癌の増殖や転移を促すとのこと。高インスリン血症では、インスリン抵抗性によってインスリンの効きが悪くなるため、それを補おうと膵臓からのインスリン分泌が過剰に促進されます。インスリンの主な働きは、糖代謝を促し血糖値を下げることですが、それ以外にも癌細胞の増殖を促進する作用があります。また、癌細胞の増殖を促進するインスリン様成長因子-1 (IGF-1)の活性を高めることで、癌の転移を促進する作用があるとのこと。そのため、糖尿病では癌のリスクが高まるとされているのです。

**司会者**・肥満症の治療は、食事および運動療法と思いますが、薬など他の方法もありますか？

**深澤**・薬物療法が有効となる場合があります。現在、日本で肥満症に承認されている薬には、マジンドールという薬がありますが、その使用には制限(BMIが35以上などの重症の方)「使用期間は3ヶ月以内」などがあるため、多くの患者さんが使えるような薬の開発が進められています。以上の内科的方法が無効な肥満症に対しては、腹腔鏡下肥満外科手術が行われます。

**司会者**・まとめますと、癌にならないためには、禁煙と同じくらい、肥満の予防が大切なのですか？

**深澤**・その通りです。現在では、「癌を予防するには、適正な体重を維持すること。肥満を解消することで、癌の多くは予防可能だ」と考えられています。つまり肥満の人は糖尿病予備軍であると同時に、「癌予備軍」でもあるため、肥満者においては健康的な食生活と適度な運動による体重の減量とともに、がん検診による定期的スクリーニングを受けることが重要なのです。

## ◎特集「肥満と糖尿病」

## ◎特集「肥満と糖尿病」



# 糖尿病 について



司会者…健康診断でHbA1cが高く、糖尿病に注意してくださいと言われた友人がいます。HbA1cって何を表しているのですか？

藤井…HbA1cは血液中のブドウ糖が赤血球の蛋白であるヘモグロビンと結合したものです。ここ1〜2ヶ月の血糖の状態を表しているのがHbA1cで、高いほど高血糖状態が続いていることを意味します。

司会者…糖尿病ってどういう病気なのですか？

藤井…糖尿病の説明の前に、血糖値が一定に保たれる仕組みについて少しお話しします。人が食事、特に炭水化物を摂取すると、消化され血液中にブドウ糖

として取り込まれます。その結果、血糖値が上昇し、膵臓にあるランゲルハンス島のβ細胞がそれを感知しインスリンを分泌します。インスリンは全身の細胞に作用し、ブドウ糖を取り込ませ、エネルギーとして利用させるのです。そのため、血糖値は上昇しすぎることなく一定に保たれます。次に、糖尿病について説明します。糖尿病は文字通り尿に糖が出てくる病気なのですが、それは血糖値が上昇し引き起こされた結果に過ぎません。糖尿病はインスリンが効きにくくなるか分泌されなくなる病気です。インスリンが機能を発揮できないため、ブドウ糖が細胞に取り込まれず、血液中にとどまって高血糖になってしま

うのです。インスリンは血糖を下げる唯一のホルモンです。1種類しかないため、インスリンが機能しなくなるとすぐに糖尿病になってしまいます。

司会者…糖尿病に種類はあるのですか？

藤井…糖尿病にはいくつかの種類があります。今日は患者数が多い、1型糖尿病と2型糖尿病についてお話しします。1型糖尿病は、膵臓からインスリンが分泌されなくなる病気です。そのため、一生インスリンを打ち続ける必要があります。遺伝子やウイルス感染など様々な原因が考えられていますが、はっきりとしたことはまだわかっていません。2型糖尿病は高血圧症や

脂質異常症と並ぶ生活習慣病の代表です。遺伝による影響ももちろんありますが、生活習慣病ですから偏った食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒やストレスが原因となります。



内分泌代謝・糖尿病内科 藤井優尚

**司会者**…糖尿病の患者さんほどの位いるのですか？

**藤井**…2014年の患者調査によれば、日本では316万6000人の患者があり、茨城県には9万5000人の患者がいます。さらに糖尿病が強く疑われる人は950万人もいます。ちなみに、2016年の段階で、世界では4億2000万人の糖尿病患者がいます。食の欧米化や肥満、社会の高齢化が進むにしたがい、糖尿病の患者はどんどん増加しています。現在、10秒に2人が糖尿病を発症し、2040年には6億4200万人まで増加すると予測されています。医療費が圧迫され、大きな社会問題になっているのです。

**司会者**…どんな人が糖尿病になりやすいのですか？

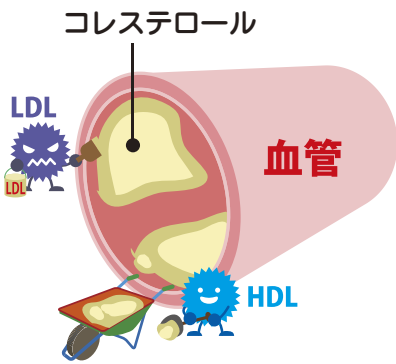
**藤井**…1型糖尿病はある遺伝子を持っていて発症しやすいですが、はっきりした原因はわかっていません。老若男女誰でも発症する可能性があります。2型糖尿病は生活習慣病の1つですから、暴飲暴食や運動不足が原因となります。家族に2型糖尿病がいる方や肥満の方も発症しやすいです。

**司会者**…糖尿病の症状ってどんなものがあるのですか？

**藤井**…糖尿病はさまざまな症状を引き起こします。血糖値が高いと、尿の中にも糖が出ていきます。この状態が続くと、尿の中の糖に引つ張られて体から水分が出ていき、頻尿になります。そのため、喉が乾き口渇感を自覚するようになり、どんどん水分を摂取します。他には倦怠感、便秘や下痢、足のしびれなど多岐にわたります。

**司会者**…糖尿病の何が問題なのですか？

**藤井**…糖尿病が原因で命を落とすこともあります。また、血糖値が高い状態が続くと、血管や神経が障害されます。糖尿病には三大合併症とよばれる神経症・網膜症・腎症があります。



これらは高血糖により血管が閉塞し、神経が変性した結果引き起こされます。神経・眼・腎臓の順に障害されるため、しめじぐと覚えて下さい。さらに、心臓の血管がつまれば心筋梗塞、脳の血管がつまれば脳梗塞も起こります。また、高血糖により免疫力が低下しますから、普段はかからないような感染症にかかるともありません。このように、糖尿病はさまざまな合併症を引き起こすのです。合併症が起らないようにするため、正常に近い血糖値を維持する必要がある、それが糖尿病治療の目標です。

**司会者**…糖尿病の治療にはどのようなものがあるのですか？

**藤井**…先ほど説明した通り、1型糖尿病の治療はインスリンになります。2型糖尿病には内服薬と注射薬があります。膵臓からインスリンを分泌させる薬、インスリンを効きやすくする薬、腸管からの糖の吸収を抑える薬など様々な薬剤が使用されています。しかし、もつとも重要な治療法は食事と運動です。2型糖尿病は生活習慣病ですから、原因である生活習慣を変えないとどうにもなりません。暴



飲暴食を繰り返し、運動もしなければ、いくら内服と注射で治療しても理想の血糖値を目指すことは不可能です。

**司会者**…日常生活で注意すべきことはありますか？

**藤井**…1型糖尿病は原因が不明ですし、いつ誰が発症するかわかりません。発症してしまったら、きちんとインスリンを打つことが大切です。2型糖尿病の原因は生活習慣です。食べ過ぎず、適度に身体を動かし、規則正しい生活を心がけることが重要です。これは2型糖尿病に限らず、健康を維持するために必要なことです。



◎特集「肥満と糖尿病」

# 糖尿病の食事療法について

糖尿病における食事療法は、インスリン依存状態、インスリン非依存状態にかかわらず治療の基本となります。

「適正なエネルギー量の食事」と「栄養素の過不足のないバランスのとれた食事」「規則正しい食習慣」で良好な血糖コントロールを保ちながら、合併症を防ぐことが目的となります。

適正なエネルギー量はひとりひとり違い、年齢・性別・肥満度・身体活動量などを考慮し決められます。

基本的には、決められた目安量内で炭水化物、脂質、たんぱく質をバランスよく配分し、適量のビタミン、ミネラル、さらに、食後血糖のコントロールの改善に有効な食物繊維をしっかりとって、太らず痩せず適正な体重を保つための食事を継続していくことが必要です。

食事中の炭水化物は、摂取エネルギーの50～60%が目安です。炭水化物（糖質）は食べ過ぎると高血糖につながりますが、極端に制限することは、長期的に腎症や動脈硬化の進行などが懸念されていますので、毎食、適

量食べることをお勧めします。

血糖上昇を抑える食べ方としては、菓子パンやおにぎりのような単品ではなく、食物繊維や適量のたんぱく質、脂質を含む、バラエティーに富んだ食品を組み合わせた食事を、ゆつくり良く噛んで食べることです。

また、良好な血糖コントロールで糖尿病の合併症を防ぐとともに、食塩やコレステロール、飽和脂肪酸を多く含む食品を控え、高血圧や脂質異常症などの動脈硬化の危険因子となる病態の予防も心がけたいものです。

永年の食習慣・生活習慣・嗜好はさまざまですので変えることは簡単ではありませんが、まずは「間食はやめる」「腹8分目にする」「野菜・海藻・きのこ等の食物繊維をしっかりと摂る」「脂ものは控える」「噛む回数を意識して増やす」等、出来ることから実行に移し、疑問や不安は、主治医や看護師、管理栄養士と共に解決しながら、投げ出すことなく、毎日の食事を楽しみつつ、根気よく続けることが大切です。

栄養部 渡邊美穂

1日の適正な摂取エネルギー量の目安 = 標準体重(※1) × 身体活動量(※2)

(※1) 標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

(※2) 身体活動量	軽い労作（デスクワーク、主婦）	25～30kcal/kg
	普通の労作（立ち仕事が多い職業）	30～35kcal/kg
	重い労作（力仕事が多い職業）	35kcal/kg～



## Food 病院食の紹介

1,440Kcal（18単位）の食事 ※塩分制限なし



- ・ご飯 140g
- ・味噌汁（にら、油揚げ）
- ・牛乳1本 ・松前煮
- ・生姜和え



- ・ご飯 140g
- ・えび玉 付) 茹で野菜
- ・肉じゃが ・おろし和え
- ・果物（オレンジ）



- ・ご飯 140g
- ・鮭のバター焼 付) ソテー
- ・大根サラダ ・味噌漬
- ・果物（パイナップル）

# News Report ニュースレポート

5月11日(木)

## 看護の日イベント



つなげよう!地域と看護の輪。

6月7日(水)

## JA鹿行地区農業PR



農産物即売会

6月11日(日)

## 第31回事務研究会



医事課、鈴木雅博さん  
最優秀演題賞受賞!

6月22日(木)

## 優良看護職員 茨城県看護協会賞を受賞



2東病棟菊池恵美子師長受賞!

7月8日(土)

## 第44回関東農村医学会



健康管理センター  
佐藤友香さん優秀演題賞受賞!

7月26日(水)

## 高校生の1日看護体験



～希望を胸に  
未来の看護師さん集合～

8月4日(金)

## 合同就職説明会



～花火を見ながら和やかに～

8月8日(火)

## 医学部進学希望高校生のための医学セミナー



茨城高等学校26名参加



早期発見で健康寿命を延ばす

# 人間ドックについて

全国的に健康寿命を延ばす目的で人間ドックを受ける方が増えています。今回は、当院健康管理センターの一日（日帰り）人間ドックと脳ドック・肺ドックについてご紹介します。

## 人間ドックの目的

人間ドックは、生活習慣病の予防・改善やがんの早期発見など、自分の健康状態を継続的に把握し、いかに病気に悩まされることなく健康に長生きするかという健康寿命を延ばすことを目的にしています。

## 一日（日帰り）ドック

基本検査の身体計測・血圧・聴力、採血、心電図、肺機能、腹部超音波、胸部・胃部レントゲン、眼科検査、問診など一般の健康診断より精密で充実した検査が受けられます。

## 脳ドック

脳ドックの目的は、脳梗塞や脳腫瘍が発症していないかどうか、加齢による変化が強く出ていないかどうか、先天的な異常

はないかどうかなどを調べ、その危険因子を発見し、それらの発症あるいは進行を防止しようとするものです。

※一日（日帰り）ドックのオプションでも行っております。

## 肺ドック

気管、気管支、肺胞の細胞が何らかの原因でがん細胞に変わるのが肺がんです。肺がん発症の大きなリスクはタバコです。喫煙者や副流煙の影響を受けている方々にお勧めいたします。

※一日（日帰り）ドックのオプションでも行っております。

## 人間ドックオプション検査について

### 前立腺腫瘍マーカー

### (PSA)

前立腺がんの早期発見にはP

SAが特に有効です。50歳以上の男性にお勧めいたします。

### 骨粗鬆症検査 (DEXA)

腰椎と大腿骨頸部の骨密度を調べる検査です。骨粗鬆症が原因の腰痛予防に役立ちます。痩せている方、閉経の方、過去にダイエット経験がある女性にお勧めいたします。

### 乳がん検診

乳房超音波検査により乳がんを早期に発見することが可能です。ただし、以前「所見あり」と診断された方は、乳腺外来受診をお勧めいたします。

### 子宮がん検診

### (子宮頸部がん細胞診)

頸部がん細胞は、比較的ゆっくり増殖しますので、がん細胞が子宮頸部に見つかる以前の初期の段階で正常でない細胞（異型細胞）を見つかることができます。ただし、現在婦人科で治療している方、経過観察している方は、人間ドックでの受診よりも婦人科外来での受診をお勧めいたします。

### ABC検査

胃がんリスク検査 (ABC検

査)とは、ピロリ菌の有無(血清ピロリ菌IgG抗体)と胃粘膜萎縮の程度(血清ペプシノーゲン値)を測定し、胃がんになりやすい状態かどうかA・Cの3群に分類する検診です。胃透視検査をする方へお勧めします。

### 甲状腺機能検査

甲状腺の病気はなかなか気づきにくく別の病気と間違われやすく、20代から50代の女性に多いといわれており、患者さんの9割近くが女性といわれています。

### 内臓脂肪CT検査

一見太っていない様に見えるも、体脂肪率が標準より高い人や、内臓のまわりに脂肪が蓄積される内臓脂肪型肥満の人がいます。体重や腹囲だけでは判断しづらい脂肪の付き方がはっきりわかります。

### がんリスク検査

### (アミノインデックス)

血液中のアミノ酸濃度を測定し、健康な人とがんである人のアミノ酸濃度のバランスの違いを統計的に解析することで、現在がんであるリスク(可能性)を評価する検査。



土曜日  
限定

# 人間ドック 割引キャンペーン

期間：平成29年6月1日～平成30年3月31日

通常 **41,040円**(税込)のところ

土曜日受診に限り  
10,000円引き



**割引後 31,040円**(税込)

対象者

平成30年3月31日(土)までに受診される方  
個人受診者(全額自己負担の方)

他割引  
併用

「市町村ドック」、「JA共済連人間ドック割引  
キャンペーン」のみ併用可※

※他企業団体補助等での受診申し込みは対象外とさせていただきます。

※土曜日はオプション検査に制限がございます。

※県内厚生連病院のうち、水戸協同病院のみのキャンペーンとなります。

筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター  
総合病院 水戸協同病院  
〒310-0015茨城県水戸市宮町3-2-7

※予約制となっております。下記の番号にお問い合わせください。  
健康管理センター  
☎029-233-9930(直通)

【診療受付時間】(月～金)午前8時30分～11時00分／(土)午前8時30分～10時00分

木		金		土		備考
午前	午後	午前	午後	午前(第1・3)	午前(第2・4・5)	
内科初診		内科初診		内科		
初診は午前中のみ。午後は紹介・予約です。						
	小林(裕)		児玉(泰)	【睡眠外来】	【睡眠・紹介外来】	※診療 電話での予約受付・変更 平日 14:00～16:00
熊倉		有賀	小野田	安部井	安部井(第5)	※午後受付 受付時間 13:00～16:00
石橋		【化学療法外来】 近藤(第1・3) 松村(第2・4) 塚本(第5)	倉田 (第1・3)(予約)	【術前・処置・予約 外来】 近藤	【術前・処置・予約 外来】 交代制	※内科 成人の睡眠時無呼吸症 候群の方診療いたします。
佐藤(浩)(予約)		【ストーマ外来】	【ストーマ外来】	渡邊(宗)	渡邊(宗)	
大原		佐藤(浩)(予約)				
		籠橋		呼吸器内科医師	呼吸器内科医師	※総合診療科・ 呼吸器内科(腫瘍外来) 予約制
藤井	【甲状腺】深澤			野牛(第1・3) (予約)	熊谷(第2) 藤井(第4) (予約)	※禁煙外来 予約制 第2・4土曜日(初診) 第1・3・5土曜日(再診)
	五十野(桃)	村松	片倉			
外山		黒田	渡辺(重)	交代制(予約)	交代制(予約)	※腎臓内科 予約制
加藤		外山	大石			
		中村		中村		※フットケア外来 (完全予約制) 火曜日 9:00～11:00 木曜日 14:00～16:00
千野	千野			荻島		
織田(予約)	塩谷(予約)					
辻(第1)						
	【ワクチン・渡航外来】矢野			【ワクチン・渡航外来】矢野		
		井口				
福田		齋藤(剛)				
江藤 万本	江藤 万本	平野	河村(新患)	江藤(第3)		※一般外来は予約制 予約受付時間は9:00～16:30 (予約センターにお電話下さい)
		大西(第1・3・5)		万本(第3)		
奥脇(新患)	奥脇(新患)	河村(新患)	奥脇	小川(第1)		※スポーツ外来新患は 14:00～16:00
		辰村	辰村	辰村(第1)		
	船山(第3)	奥脇		新患担当医		※予約変更の受付時間 平日 14:00～16:00 (整形外科にお電話下さい)
				新患担当医		
	江藤			江藤(第3)		
		平野		万本(第3)		
	万本			小川(第1)		
				辰村(第1)		
				新患担当医		
				新患担当医		
	中山(凱)			渋谷	諫山(第2・4)	※受付時間(木) 13:30～15:00
田口		丸山				
石月	手術	石月		交代制	交代制	※受付時間(火・丸山) 8:30～10:00
研修医		研修医				※土曜日の診療受付 (予約、紹介患者のみ)
柴田		柴田(予約第1・3・5) 益子(予約第2・4) 木野	益子(予約) (第1・3・5)	渡部		
柴田		柴田				
佐々木(再診予約)		佐々木		佐々木		※新患受付(火) 8:30～10:30
島居						
鈴木	鈴木(再来予約) 12:30～15:00					※新患受付 8:30～10:30 ※当日枠の定数を越えた場合診療不可
岡本	岡本(予約)	井坂	井坂(予約)			
井坂	井坂(予約)	大房	大房(予約)	交代制		※手術/月・水 ※電話での予約変更(平日)14:00～16:00
松本		秋月	手術 検査 (頸部エコー)	医師2名 交代制	医師1名 交代制	※土曜日(第2・4・5) 紹介患者様のみ診療と なります。
新患担当医	手術	柳園				
伊藤		手術	伊藤(再診予約)	伊藤		
有賀	熊倉	熊倉	熊倉			※要予約/初診も予約可 ※診療電話での受付・変更 平日 14:00～16:00
鹿志村	飯岡	鹿志村	有賀		交代制	
			飯岡			
飯岡	気管支鏡	飯岡	鹿志村			



### 各診療受付時間及び診療担当医師

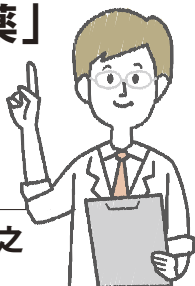
(平成29年10月17日現在)

科目	月		火		水	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内 科	内科初診		内科初診		内科初診	
	初診は午前中のみ。午後は紹介・予約です。					
総合診療科		長崎		児玉(祐)	金井(第2・4)	木下 金井(第2・4) 【睡眠外来】
消化器内科	熊倉	有賀		鹿志村	鹿志村	
消化器外科	近藤	津久井 【ストーマ外来】	松村	【ストーマ外来】	塚本	【ストーマ外来】
呼吸器内科	佐藤(浩) 大澤		大原	【腫瘍外来】 呼吸器内科医師	籠橋	
禁煙外来						
内分泌代謝・ 糖尿病内科	齋藤(和)		村松(第1・3・5) 野牛(第2・4) 片倉 【甲状腺】深澤		熊谷	野牛
循環器内科	黒田 加藤	黒田 小島 大石		渡辺(重)	黒田 小島	【足外来】 小島
腎臓内科		中村		甲斐		石井
膠原病リウマチ内科	千野	千野			千野	清水(優)
神経内科	塩谷(予約) 織田(予約)	織田(予約)	吉田(予約)	織田(予約)		
感染症科		【ワクチン・渡航外来】矢野		【ワクチン・渡航外来】矢野		
呼吸器外科					石橋	
乳腺外来	福田				齋藤(剛)	
整形外科	平野	平野	江藤	江藤	岩淵(新患)	岩淵(新患)
	万本	万本				
	小川	小川	池田	池田	河村	河村
	岩淵	岩淵	辰村	辰村	小川	小川
	池田(新患)	池田(新患)				芦刈
スポーツ整形外科		平野		江藤		岩淵(新患)
		万本				
		小川		辰村		小川
スポーツコンディショニング外来		小林(裕)				
形成外科						
皮膚科	田口	予約外来 特殊外来	丸山 (初診・予約・予約外)	手術	田口	予約外来 特殊外来
	石月		石月		石月	
	研修医		研修医		研修医	
脳神経外科	柴田(予約)		石川(10:30~)		益子	
頭痛外来	益子					
	柴田					
泌尿器科	佐々木		佐々木(再診予約) 河合		佐々木(再診予約) 常楽	
婦人科	関		鈴木		横田	
眼科	岡本 井坂	手術	岡本 大房	岡本(予約) 大房(予約)	岡本 井坂	手術
耳鼻咽喉科	飛田	手術	秋月	【腫瘍外来】 (予約)秋月・ 柳園・松本	飛田	【嚥下外来】 (予約)
	柳園		松本		秋月	
	新患担当医		柳園		松本	
歯科口腔外科	伊藤	伊藤(再診予約)	伊藤	伊藤(再診予約)	手術	伊藤(第2・4)(再診予約)
内視鏡	有賀	熊倉	有賀	熊倉	橋本	熊倉
				有賀		有賀
	鹿志村	鹿志村	熊倉	気管支鏡	熊倉	鹿志村

※学会出張等により、臨時に休診または受付時間を変更する場合があります。ご確認下さい。

# ちょっと薬の話

## 「水虫の薬」 のはなし



薬剤部 榎 浩之

最近竹中直人さんなどが出演されている水虫薬のコマーシャルを見かけることが多くなりました。

今回は市販している水虫薬についてお話します。

ドラッグストアではスイッチOTCといわれる病院で処方する薬の成分(塩酸テルビナフィンや、塩酸ブテナフィン等)を配合したぬり薬が発売されています。効き目は病院で処方される薬よりやや穏やかになっていますが、効果の高いものになります。そのほかに配合している成分として、かゆみを抑える物やおいの原因の細菌

を抑える物など、製薬会社が配合を工夫している製品があります。また、薬の種類もクリーム、液、スプレー、パウダーと様々です。そのため、注意事項はしっかりと守ることが肝要です。どんなタイプの水虫に使用するのか、どの薬が適しているのか、まず薬剤師に相談してみましょう。購入した後は添付の説明書を熟読して正しくお使いになることが重要です。

水虫薬を選ぶときのポイントや使い方についてお話します。

### 選ぶ時のポイントについて

#### 【クリーム】

- ・足の指の間のジクジクした水虫
- ・水疱でジクジクした水虫
- ・足裏の厚く角化した水虫

#### 【スプレー】

- ・足の指の間のカサカサした水虫
- ・水疱でつぶれていない水虫
- ・足裏などの広範囲に広がる症状、かゆい水虫

#### 【パウダー】

- ・足の指の間のジクジクした水虫

#### 【液体】

- ・足の指の間のカサカサした水虫
- ・水疱でつぶれていない水虫

### 塗り方について

ぬり薬は、不潔な状態で薬を塗っても効果があがりません。お風呂などで患部を洗い、水分はふき取って、皮膚が柔らかい状態で塗ると効果的です。また患部だけでなく、周囲まで広く薄く塗ることがポイントです。

### 使用期間について

症状がなくなっても、水虫薬は最低1ヶ月程度、塗り続けることが必要です。

### 市販の薬を使用しても 良くならない場合

他の病気が隠れている事や水虫ではない場合があります。皮膚科へ受診することをお勧めします。

## 編集後記

今回の特集は本年4月にJAさわやかモーニングにて放送された内容を編集いたしました。次号では感染症をテーマに特集を組む予定です。ご期待ください。

現在、感染症・ワクチン外来では、各種ワクチンの接種をおこなっております。また、治験も実施しております。ご興味のある方は当院までお問い合わせください。詳細をご案内させていただきます。(問い合わせ先 ☎ 029-231-2371 代表)



**JAさわやかモーニング**  
MON~THU 9:35 ON AIR



第3火曜日 「やさしい医療」

第4・5水曜日 「メディカルインフォメーション」



厚生連では IBS (茨城放送) で医学解説を放送しておりますので是非お聞き下さい。また、放送内容を要約したものを随時ホームページに掲載していく予定です。

FM水戸局 94.6MHz AM水戸局 1197MHz  
日立局 88.1MHz 県西・土浦局 1458MHz

すまいるみと

Vol.82 2017年10月30日発行

●発行所/筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター 茨城県厚生連 総合病院 水戸協同病院  
〒310-0015 水戸市宮町3-2-7 TEL:029-231-2371 <http://www.mitokyodo-hp.jp/>  
●発行人/渡邊宗章 ●編集/広報室