

# ハートケア うえいけだ



No.5

2013.2.16



2011年10月カンボジアにて  
人も動物もメタボはいませんでした!

## 検査データの見方

# 増加傾向にある栄養失調

～低栄養にならないポイントは？～

当院通院中の90歳の女性が昨年春、風邪をこじらせて入院されました。ご家族は「寝たきり状態」になることを覚悟されていました。数ヶ月後、歩いて外来にこられた時はビックリしました。リハビリでまた歩けるようになったとのことです。もっと驚いたのは入院前、アルブミンが4.8g/dlもあったことです。寝たきりにならなかったのはこのアルブミンのおかげだと思います。

- アルブミン
  - ・4.3g/dl以上が理想
  - ・3.5g/dl以下…低栄養
  - ・3.8g/dl以下…低栄養予備軍

飽食の時代ですが、意外なことに栄養失調(低栄養)の人が増えています。自分では普通に食べているつもりなのに、やせているわけでもないのに、気づかないうちに栄養失調(低栄養)になっている人が多いといいます。

栄養失調(低栄養)の人は70歳以上の6人に1人、若い女性の間でも増加中で、放置すると高い確率で「貧血」「骨折」「肺炎」「脳出血」などを引き起こす恐れがあります。戦後間もない頃の栄養失調(低栄養)と違い、飽食の時代の栄養失調(低栄養)は、血液中のアルブミンが不足しているかどうかが判断基準になります。アルブミンは血液中のたんぱく質の6割を占めます。アルブミンが足りないと、血管・免疫細胞・筋肉などの組織がスムーズに作られなくなり、体にさまざまなトラブルが起こります。



Point!

## ～低栄養にならないために～

- (1) 魚中心ではなく「肉と魚のバランス」を考えた食事を心がける。
- (2) 牛肉、豚肉、鶏肉をかたよりなく食べる。
- (3) 肉、魚、卵、牛乳、大豆、海草、イモ、果物、油、緑黄色野菜の10品目を毎日摂取する。

NHK放送ためしてガッテン2010年4月28日放送  
【急増する新型栄養失調の恐怖▽貧血・骨折・免疫低下・青魚の誤解】

## 【スティーブンス・ジョンソン症候群】

薬局で手軽に買えて、便利に使える“市販薬”。その薬の副作用に国が警告を発しています。厚生労働省から、気になるデータが発表されたのは今年8月。製薬会社からの報告によると、入院が必要なほど重篤な症状に陥ったケースがこの5年間で1220件。そのうち24件が死亡に至ったことが明らかになりました。特に深刻な副作用がスティーブンス・ジョンソン症候群。致死率は3%におよび、回復しても失明や肺機能の低下など重い後遺症が残ることがあります。原因となる薬物は100種類以上。誰でもかかる可能性があります。最近では、発症しても後遺症を残さずに治療する方法が確立されつつありますが、何と言っても早期発見、早期治療が重要です。

スティーブンス・ジョンソン症候群(SJS)は健康な人でも発症しますが、どういう仕組みで発症し、どうすれば発症しないのか詳しいメカニズムは不明です。ただ、発症時にいち早く対処すれば後遺症が残らないケースも多いと考えられています。

当院でもスティーブンス・ジョンソン症候群で入院された患者さんがおられました。幸い発見が早く、後遺症もなく元気にしておられます。病気のことを知ってはいても、患者さんで経験するのは始めてでした。滅多にない病気ですが、皆様にもこの病気について知っていた大切なことが大切と考え、お話することにしました。

Check!

### 【スティーブンス・ジョンソン症候群の初期症状】

- (1) 高熱(38度以上)
- (2) 粘膜(口・目・のどなど)のはれ・ただれ
- (3) 皮膚の広い範囲が赤くなる



NHKテレビ「クローズアップ現代」2012年11月19日放送  
【身近な薬の落とし穴 警告!「市販薬」の意外な副作用】

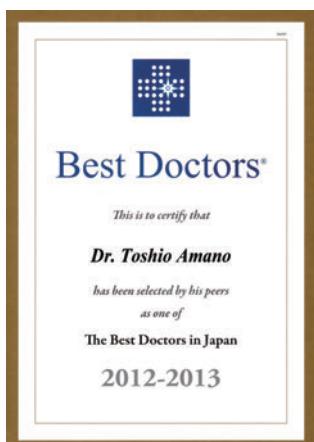
# 止水板設置工事を行ないました

写真はクリニック入口に設置された止水板です。

2012年は4月3日に続いて7月21日にも集中豪雨がありました。これまでも五月山薬局側からの雨水が下水管から溢れてクリニックにせまり、浸水一步手前という状況が何度ありました。7月21日は箕面方面が集中豪雨の中心であったためか池田病院方面の交差点から溢れた雨水で道路も冠水、あっという間に待合室に浸水してしまいました。このため待合室タイルカーペットの張り替え、コンピュータの入れ替えを余儀なくされました。地球温暖化によるゲリラ豪雨は今後も増えると考えられます。これに備えるため秋台風シーズン前に止水板設置工事をしました。



## 院長が米国ベストドクターズ社(Best Doctors, Inc.:本社・ボストン)から Best Doctors in Japan™ 2012-2013に選出されました。



Best Doctors®

ベストドクターズ社の名医選出方法は非常に簡単で膨大な数の医師に対して、「もし、あなたやあなたの家族が、あなたの専門分野の病気にかかった場合、どの医師に治療をお願いしますか?」とアンケートします。アンケートは40以上の専門分野、400以上の副専門分野に対象医師を分類して行い、評価上位者を名医と認定しています。1992年に調査を開始してから全世界で延べ100万人にこの質問を繰り返し、認定した名医の数は米国での約30,000名、日本での約3,100名を含め、世界中で50,000名にのぼります。

■ベストドクターズ社公式サイト：  
<http://www.bestdoctors.jp/index.html>

■米国ベストドクターズ社公式サイト：  
<http://www.bestdoctors.com/bd/index.php>

※ベストドクターズ、Best Doctors および star-in-cross ロゴは、米国およびその他の国における Best Doctors, Inc. の商標で、ライセンス許可のもと使用されています。



久しぶりのクリニックニュースです。2004年11月の開院から8年が過ぎました。設備のリニューアルも進めていきながら診療の充実をはかっていきたいと思います。これからも情報発信をしていきますので、どうぞよろしくお願いします。

■2013年2月16日発行 天野内科循環器科(循環器科、内科)

〒563-0027

池田市上池田1丁目1番25号 リバティライフ池田1階

TEL. 072-750-2770