



あ い わ

2024 夏
Vol.75



～Doctor's Voice～ 「尿検査」

高橋 正毅 副院長

おくすりアレ・コレ 「光線過敏症についての豆知識」

医事課より「生活習慣病管理料IIについて」
管理栄養士のお手軽レシピ「もうイッピン」 など

一句奏上

「 夏空へ 雲のらくがき 奔放に 」

富安風生

『尿検査』



南千住病院 副院長
高橋 正毅先生

今年も猛暑の予想となり、日本は四季の移り変わりが楽しめましたが、今ではその楽しみもなく夏と冬の二季のようです。

多くの方が、学校や会社などで健康診断を受け、お手元に結果が届いていると思います。

今回は、腎臓に関連した検査である尿検査についてご説明しようと思います。

【尿検査】

腎臓の病気は無症状のことがほとんどなので、尿検査は非常に重要な情報を与えてくれます。

尿は、腎臓で作られて、尿管、膀胱、尿道を通過して出てきます。

この通り道のどこかに問題があると尿に異常がみられます。

健診で行われる尿検査では、尿蛋白、尿潜血、尿糖がわかります。

それぞれ蛋白質、赤血球、糖分を検出しますが、これらは体に必要なものですので、通常尿に出てくることはありません。

なんらかの問題があったときに尿から検出されることとなります。

～尿蛋白（にょうたんぱく）～

(-)が正常です。

尿蛋白1+以上の時は、医療機関への受診が推奨されています。

また尿蛋白土が2年連続で指摘された際も、医療機関への受診が推奨されています。

尿蛋白には、生理的蛋白尿と呼ばれる病的ではない一過性の蛋白尿の可能性があります。

医療機関へ受診し再検査を行います。

この時、起立している時に蛋白尿が出現することもあるので、早朝尿での検査を推奨します。

激しい運動やストレス、生理中などが原因のこともあります。

病的な尿蛋白には、ネフローゼ症候群、急性・慢性糸球体腎炎、糖尿病性腎症などさまざまな腎臓病が疑われます。

～尿潜血（にょうせんけつ）～

尿に赤血球が混入した場合に陽性になります。

腎臓だけでなく、尿管、膀胱、尿道からの出血が考えられます。

(-)が正常です。

陽性の場合、

- ・生理的な血尿として、激しい運動後、発熱、過労、月経血の混入などがあります。
- ・病的血尿は、尿管結石、腎結石、腎・尿管・膀胱腫瘍、膀胱炎など。

尿潜血陽性ならば再検査が勧められ、再検査でも陽性ならば、精密検査は必須です。

～尿糖（にょうとう）～

尿糖は、血糖値がある一定以上になると、腎臓から糖分が溢れてしまうために検出されます。

そのため尿糖が陽性になった場合、糖尿病を疑い血糖値やHbA1cの値を調べることとなります。

ただ、腎性尿糖といって血糖値が高くないでも陽性になる場合もあります。

尿糖が陽性でも糖尿病とは限らず、血糖値等によって判定する必要があります。

尿検査は体への侵襲が少なく簡便ですが、過労や過度の運動など、体調の影響を受けやすい検査でもあります。

一方で、自覚症状がなくとも、腎臓病や腎臓の障害などの場合もありますので、繰り返し尿蛋白が陽性の場合や、「要精密検査」と判定された場合には、自己判断せずに内科を受診し、病気が隠れていないか調べることをおすすめします。

当院は、腎臓内科専門医外来がございますので、尿検査で異常が指摘された際にはご相談ください。



『南千住病院 腎臓内科医外来担当表』

月曜	午後：高橋正毅先生
火曜	午前・午後：前川先生
水曜	午前：岩佐先生、午後：雫先生
木曜	午後：岩佐先生
金曜	午前：高橋正毅先生、午後：前川先生

外来診療時間：午前 9:00~12:00 / 午後 14:00~17:00

休診日：土曜・日曜・祝祭日・お盆・年末年始

おくすり「アし・コレ」

光線過敏症 に関する豆知識

南千住病院
薬剤師 月永 祥文



紫外線が強くなる6月から8月は、最も日焼けを起こしやすい季節になり、日頃から日焼け対策をしている方も多いと思います。

お薬の副作用には日光による光線過敏症があり、日焼け同様に気をつけていただきたい季節になります。

今回の豆知識では、日光による薬の副作用である光線過敏症について紹介します。

【紫外線と日焼けについて】

太陽の光は目で見ることができる光（可視光線）の他に赤外線と紫外線が含まれています。

紫外線は波長の違いによってUVA、UVB、UVCの3種類に分類され、UVCはオゾン層によって吸収されて地上には到達しないためUVAとUVBが日焼けを起こします。

強い紫外線を肌が受けると皮膚が真っ赤になりヒリヒリとした痛みを伴い、ひどい場合には水疱を作ります。

まさに皮膚の「やけど」の状態になり、数日後、日焼け部分の赤みがひき、黒い日焼けが残ります。

これは紫外線によりメラニンが作られた結果です。

また、紫外線は細胞のDNAに変異を起こし、日光角化症（前がん状態）や皮膚がん（有棘細胞がん等）を起こす事があります。



図1 太陽の光の種類

【薬による光線過敏症】

光線過敏症とは通常問題になるよりも少ない量の日光の暴露によって生じる皮膚の炎症で、アレルギーや体質によるものです。

例として日光蕁麻疹、多形日光疹などが挙げられますが、医薬品が原因で起こる事もあり、**薬剤性光線過敏症**、**光接触性皮膚炎**を起こす事があります。

薬を服用後、紫外線の当たった場所に発赤、浮腫、皮疹などの皮膚症状が出ます。

紫外線によりお薬が化学変化を起こすことでアレルギー物質になる（光アレルギー性）、または紫外線による活性酸素発生が細胞障害を引き起こす（光毒性）と考えられています。

光線過敏症を起こす薬剤

光線過敏症を起こす代表的薬剤として、使用頻度の高い薬の中では、解熱鎮痛抗炎症薬や降圧利尿薬、抗菌薬（キノロン系）が挙げられます。

ある研究によると、高圧薬配合剤のプレミネント（後発品：ロサルヒド）が多かったと報告しています。

その次に多いのはモーラス（後発品：ケトプロフェン）でした。

使用頻度は低いですが、ある薬では高頻度で光線過敏症を発症します（ゼルボラフ・ピレスパ）。

【ケトプロフェンの光接触性皮膚炎に注意】

湿布やテープの医薬品を貼った場所が紫外線暴露される事で薬剤性光線過敏症と同様に皮膚症状が出る事があり光接触性皮膚炎といえます。

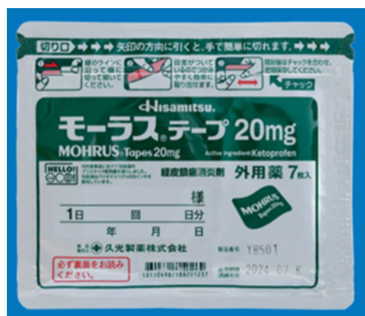
頻用されているケトプロフェン製剤（モーラステープなど）で起こる事があります。

また、剥がした後もしばらくは皮膚炎を

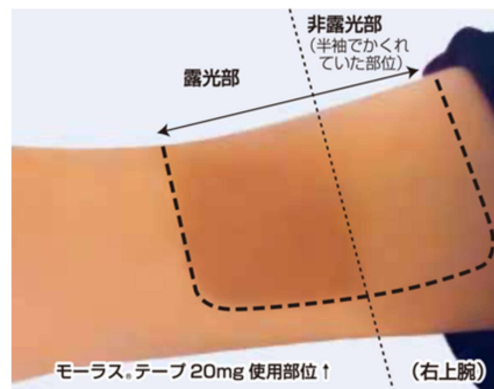
生じる可能性があるため剥がした後も注意が必要です。

アレルギー性の副作用で誰でも起こるわけではありませんが、光接触性皮膚炎を起こさないために、次の点にご注意ください。

※次のページへ



モーラステープ

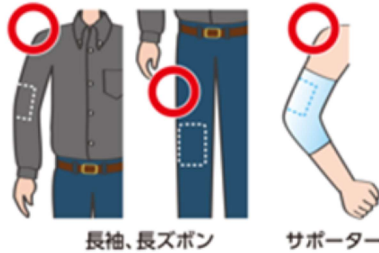


※久光製安全性情報特集から引用

- ① 貼った場所を衣服で覆い、紫外線に直接当たらないように遮光する
- ② 紫外線に当たる機会を減らすために野外での活動をできるだけ控える
- ③ 剥がした後も4週間は同じように気をつける
- ④ 不用意に他人に譲らない。

●使用部位を覆う

使用部位を紫外線が通りにくい衣服(長袖、長ズボン)あるいはサポーター等で、紫外線にあてないように覆うこと



●紫外線に注意

屋外スポーツや屋外活動を避け、紫外線にあたる機会を少なくすること



●4週間は注意

使用後少なくとも4週間は、引き続き紫外線にあてないよう注意を払うこと



●譲り渡しはしない

このお薬を他の人が使うと、以下の可能性があるため、他の人に譲り渡さないこと

- ① 思わぬ副作用がでる
- ② 期待した効果を発揮しない



※久光製安全性情報特集から引用



《最後に》

遮光することが基本だが、それが困難な場所には日焼け止めを使用してください。

その際、オクトクレリン含有製剤はアレルギー反応を強くするため使用しない。

日焼け止めで悩んだら「ノンケミカル」と表示された製品を選んでください。



<参考資料>

日本皮膚科学会Q&A、田中 博之、有山 智博、石井 俊浩. 日本の有害事象自発報告データベース (JADER) を用いた薬剤性光線過敏症症例の解析. 日本皮膚アレルギー・接触皮膚炎学会雑誌. 2016, 10 (3), p. 195-201.
 戸倉新樹. 光アレルギーの発症機序と対策. 日本内科学会雑誌. 96 (5), p. 1006-1012.
 医薬品・医療機器等安全性情報 No. 276
 久光製薬安全性情報特集編 (光接触皮膚炎を悪化させないために)

生活習慣病管理料Ⅱ

（糖尿病・高血圧・脂質異常症）について

南千住病院
医事課 神田貴宏

令和6年診療報酬改定による変更

令和6年度診療報酬改定に伴い、生活習慣病（糖尿病・高血圧症・脂質異常症）で通院されている患者様へ算定していた「特定疾患療養管理料」を一部廃止し、患者様個人に応じた療養計画に基づき総合的な治療管理を行う「生活習慣病管理料Ⅱ」へ移行するよう厚労省より指示がありました。

当院におきましても、生活習慣病（糖尿病・高血圧症・脂質異常症）で通院されている患者様に総合的な治療管理をするため「生活習慣病管理料Ⅱ」を算定させていただくこととなりました。

厚労省が指定する「生活習慣病療養計画書」を作成することで、患者様と達成目標を共有し、より良い治療につなげてまいります。

また、療養計画書作成にあたり、初回発行時のみ患者様の署名が必要になりますので、ご協力のほどよろしく願いいたします。

診療報酬やお会計についてご不明な点がございましたら、ご遠慮なく受付窓口までお問合せください。

- ◇開始日
令和6年6月1日から
- ◇対象となる方
糖尿病、高血圧・脂質異常症で通院中の方
- ◇生活習慣病療養計画書
1～4ヶ月に1回発行し、お渡しいたします
- ◇窓口負担
月々：60円～190円程度負担が増加します。
※負担割合、治療・検査内容によって上記負担とは異なる場合があります。

厚労省HPにある「生活習慣病 療養計画書」を参考の為に添付いたします。
 こちらを基とした当院での「療養計画書」を作成する運びとなります。
 何卒宜しくお願い致します。

参考資料：厚生労働省 生活習慣病 療養計画書（初回用）

(別紙様式9)

生活習慣病 療養計画書 初回用

(記入日： 年 月 日)

患者氏名： (男・女)	主病：
生年月日：明・大・昭・平 年 月 日生(才)	<input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 高血圧症 <input type="checkbox"/> 高脂血症

ねらい：検査結果を理解できること・自分の生活上の問題点を抽出し、目標を設定できること

【検査項目】	<input type="checkbox"/> 身長 (cm)	【血液検査項目】 (採血日 月 日)
	<input type="checkbox"/> 体重：現在(kg) →目標(kg)	<input type="checkbox"/> 血糖(<input type="checkbox"/> 空腹時 <input type="checkbox"/> 随時 <input type="checkbox"/> 食後()時間)
【検査・問診】	<input type="checkbox"/> BMI ()	<input type="checkbox"/> HbA1c：現在 (%) →目標(%)
	<input type="checkbox"/> 腹囲：現在(cm) →目標(cm)	<input type="checkbox"/> 総コレステロール (mg/dl)
	<input type="checkbox"/> 栄養状態 (低栄養状態の恐れ 良好 肥満)	<input type="checkbox"/> 中性脂肪 (mg/dl)
	<input type="checkbox"/> 収縮期/拡張期血圧(/ mmHg)	<input type="checkbox"/> HDLコレステロール (mg/dl)
	<input type="checkbox"/> 運動負荷心電図	<input type="checkbox"/> LDLコレステロール (mg/dl)
	<input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> その他 ()
【問診】	<input type="checkbox"/> 食事の状況 <input type="checkbox"/> 運動の状況	<input type="checkbox"/> たばこ <input type="checkbox"/> その他の生活
【①達成目標】：患者と相談した目標	[]	
【②行動目標】：患者と相談した目標	[]	
		医師氏名 (印)
【重点を置く領域と指導項目】	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 食事摂取量を適正にする <input type="checkbox"/> 食塩・調味料を控える <input type="checkbox"/> 野菜・きのこ・海藻など食物繊維の摂取を増やす <input type="checkbox"/> 外食の際の注意事項() <input type="checkbox"/> 油を使った料理(揚げ物や炒め物等)の摂取を減らす <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> 節酒：[減らす(種類・量： を週 回)] <input type="checkbox"/> 間食：[減らす(種類・量： を週 回)] <input type="checkbox"/> 食べ方：(ゆっくり食べる・その他()) <input type="checkbox"/> 食事時間：朝食、昼食、夕食を規則正しくとる	担当者の氏名 (印)
	<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 運動処方：種類(ウォーキング・) 時間(30分以上・)、頻度(ほぼ毎日・週 日) 強度(息がはずむが会話が可能な強さ or 脈拍 拍/分 or) <input type="checkbox"/> 日常生活の活動量増加(例：1日1万歩・) <input type="checkbox"/> 運動時の注意事項など()	担当者の氏名 (印)
	<input type="checkbox"/> たばこ <input type="checkbox"/> 非喫煙者である <input type="checkbox"/> 禁煙・節煙の有効性 <input type="checkbox"/> 禁煙の実施方法等	担当者の氏名 (印)
	<input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> 仕事 <input type="checkbox"/> 余暇 <input type="checkbox"/> 睡眠の確保(質・量) <input type="checkbox"/> 減量 <input type="checkbox"/> 家庭での計測(歩数、体重、血圧、腹囲等) <input type="checkbox"/> その他()	担当者の氏名 (印)
【服薬指導】	<input type="checkbox"/> 処方なし <input type="checkbox"/> 薬の説明	担当者の氏名 (印)
【療養を行うにあたっての問題点】		
【他の施設の利用状況について】		

※実施項目は、□にチェック、()内には具体的に記入
 ※担当者が同一の場合、すべての欄に署名する必要はない。

患者署名
医師氏名 (印)



今年の夏はナスが主役、
夏バテ対策のイッピン！



【栄養成分】 1人分	
エネルギー	249kcal
たんぱく質	8.1g
カリウム	464mg
リン	110mg
水分	162.9g
食塩相当量	1.5g

ナスと豚肉の梅肉炒め

【材料】 2人分

- ナス・・・・・・・・3個 (180g~240g)
- サラダ油・・・・・・・・大さじ2
- 豚小間・・・・・・・・60g
- パプリカ・・・・・・・・40g
- 長ネギ・・・・・・・・5g
- おろし生姜・・・・・・・・大さじ1
- おろしにんにく・・少々
- サラダ油・・・・・・・・大さじ1
- 片栗粉・・・・・・・・適量
- 大葉・・・・・・・・5枚
- 豆板醤・・・・・・・・少々
- A (梅肉・・・・・・・・小さじ1 (梅干し1)
- 砂糖・・・・・・・・小さじ1/2
- 酒、みりん・・各大さじ1
- 醤油・・・・・・・・小さじ1弱

【作り方】

- 1 ナスはヘタを切り落とし、一口大の乱切りにし水に10分程さらします。
- 2 大葉は、縦半分に切って細切りにし水に浸し、パプリカは一口大の乱切りにします。
- 3 長ネギはみじん切りにします。
- 4 豚肉は大きいものは食べやすく切り、醤油、酒、片栗粉を順にもみ込みます。
- 5 Aを混ぜておきます。
- 6 フライパンに油を入れ熱した所に、ナスとパプリカを入れ、軟らかくなるまで揚げ焼きにして皿にとっておきます。
- 7 空いたフライパンに、ネギ、生姜、にんにくを入れ火にかけて、香りが立ったら豆板醤を加え炒めます。
- 豚肉を加えて炒め、焼き色が付いたらナスを戻し入れ、4を加えて全体に絡めながら炒めます。
- 8 器に盛り、水気をきった大葉を上添えます。



ナスの栄養素お話



旬のナスは水分が90%以上で、特筆すべき栄養成分は、皮に含まれている**ナスニンと食物繊維**です。

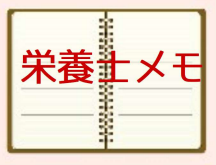
ナスニンはアントシアニン系の天然色素が含まれています。

視機能改善作用や、抗酸化作用など明らかになっている注目の成分です。

食物繊維は水溶性食物繊維、不溶性食物繊維が含まれ1本当たり食物繊維は約2.6g含まれています。

これらの栄養素を摂取するためには、皮は取り除かずにそのまま調理することをお勧めします。

また、ナスの内側部分は油をたくさん吸いますので、乱切りやスライスにするとよりエネルギーアップが期待できます。



夏バテ対策！

たんぱく質やビタミンもしっかりと！

麺類やおにぎりなどの主食だけに偏ると、タンパク質やビタミン、ミネラルが不足してしまうので、主食の他に肉、魚、野菜などのおかずを取り入れ夏バテ対策をしましょう。

また、肉や魚と一緒に、にんにく・にら・ネギなどを摂ることで、ビタミンB群の吸収を高めますので、具や薬味として利用するなど工夫をしてみましょう。

特にビタミンB1は、エネルギーを効率よく作り出す時に必要な栄養素です。

魚介、肉、豆などに含まれますので、少量でも栄養バランスを考えた食事を摂りましょう。



たんぱく質



・・・魚介、肉、卵、大豆製品など

たんぱく質が体内で分解、再合成されるためにはビタミンB6のサポートが必要です。

魚や肉などの動物性食品には、タンパク質の他にビタミンB6も多く含まれるので、魚や肉を食べることは、体力の回復につながります。

ビタミンB1



・・・豚肉、魚介、豆など

ビタミンB1とイオウ化合物は、もともとは水溶性ですが、この2つが結びつくと脂溶性の物質になります、水に溶けにくく、熱にも強いので調理損失はあまり気にする必要がありません。

イオウ化合物



・・・にんにく、にら、ねぎなど

× 食中毒の注意喚起！ ×

南千住病院
栄養科 監修



細菌性食中毒は 1年を通じて発生しますが、特に食中毒を引き起こす細菌は30~40℃で最も増えやすいため、高温多湿の夏は注意が必要です。

食中毒予防の三原則

『つけない』

…手洗い。洗える食材は洗う。
生の肉や魚は、他の食材と分けて保存。

『増やさない』

…早めに食べる。
低温保存。

『やっつける』

…加熱調理。
殺菌消毒。

保存時の注意

【鍋物】

鍋物もカレーやスープなどと同じように、室内に放置せず素早く冷却し冷蔵庫に保存します。
また再加熱する場合は、調理時に良くかき回し、空気を入れるように加熱しましょう。

【炒め物】

豚肉、鶏肉などは十分に加熱し、保存するときは素早く冷却し冷蔵庫で保存します

【生もの】

肉や魚などのドリップが漏れないように包装しましょう。
保管温度は4℃以下で、野菜や卵は10℃以下で冷蔵庫に保管しましょう。
また、生肉と調理済み食品は分けて保存しましょう。

【その他】

調理後保存する場合は、料理を小分けにして素早く冷却してから保存します。
また、冷蔵庫内の温度もチェックしましょう。 ※目安:冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下
食中毒菌の種類や食べた人の年齢、体調や抵抗力の違いなどにより異なります。
冷蔵保存してあっても過信しないで、開封後は速やかに食べる。
または、加熱して食べるなど日頃から感染対策をしていきましょう。



調理時のコツ

肉や魚は十分に加熱を行います。
また、魚は調理前に流水で洗ってから料理をしましょう。

★基本は、調理したらすぐに食べることが大切です。

アタマのストレッチ

簡単なクイズにチャレンジして、固まったアタマのストレッチをしましょう！



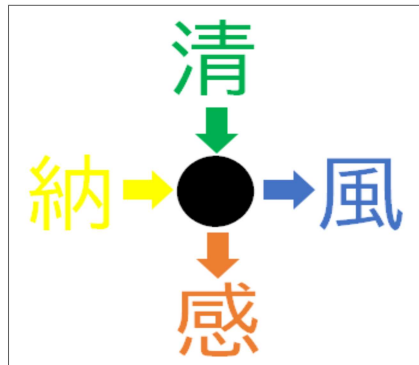
<参考>

脳トレ.com

<https://nou-tore.com/>



第1問「なんて読む」
この漢字の花は何？



第2問「2字熟語」
●には同じ文字が入る。
●に入る文字は何？



第3問「漢字1文字」
バラバラに分けられた
1つの漢字は何？

帰ってきたシラベニスト 「コトバ」の世界

夏を表現する言葉はいくつもありますが、その中でも今回は大和言葉にスポットを当てて紹介致します。

(大和言葉：漢語や外来語が入る前にあった日本固有の言葉)

青梅雨 (あおつゆ)

梅雨の時期に降る、木々の青色を鮮やかに色濃く見せる雨

梅雨の捉え方でジメジメとした嫌な雰囲気か払しょくされるようです。

短夜 (みじかよ)

夜明けの早い夏の夜

冬至の頃と比べると、4時間以上も昼間の時間が長く秋の夜長と対極的に使われます。

夏の和言葉



朝曇 (あさぐもり)

暑さのきびしくなる日の朝、もやなどがこめて空が曇っているように見えること

陸風と海風が入れ代る早朝に、前日の強い日差しで蒸発した水蒸気が冷えるためこのような現象が起きるとのこと。

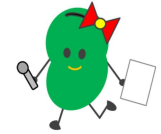
夕凧 (ゆうなぎ)

海岸地方で、夕方の海風から陸風に交替する時に、無風状態になること

朝の時間帯にも起こる現象で、そちらは朝凧(あさなぎ)と言います。

その言葉の奥にある情景が浮かび、日本語ならではの奥ゆかしさが伝わってきますね。

リニューアル案内



ここ直近での、愛和会のリニューアル案件を報告いたします。

回復室の設置

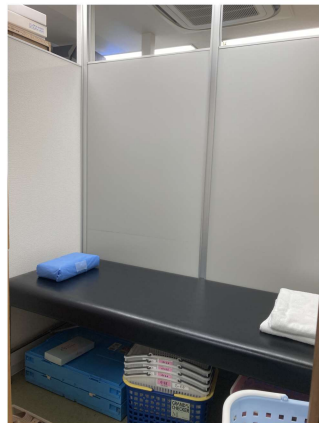
術後の経過観察のために、OPE室内にベッドの設置はありましたが、改に回復室として新設し整備いたしました。

※ 6月中旬工事済



↑回復室扉

回復室内→



正面玄関傘立てを入替

以前より、施錠したまま放置された傘が多く、空きスペースが少なくなり、また老朽化も進んでいたため、古い物を撤去し新設いたしました。

※ 7月中旬設置済



←正面玄関前
傘立て

広報誌のリニューアル

長年の広報誌のフォーマットを、次号より一新いたします。

デザインも変え、中身もより読みやすく患者様や来院者様、読者様のニーズに応えられるように努めて参ります。

編集後記

夏といえば花火大会ですが、筆者の地元では海が近く東京のように河川敷ではなく海で行います。

なので、東京に出てきて河川敷で行うのがベターだという事を初めて知った次第です。

当院近くの花火大会でいうと、7月20日に行われる予定だった足立の花火大会は、荒天により突然の中止を余儀なくされました。

しかし、東京には隅田川花火大会、いたばし花火大会、神宮外苑など目白押しです。

暑さに気を付けて日本の夏を楽しみましょう。



左の写真ですが、実は花火の写真なんです。撮り方によって、色々な表情になりますね。

あいわ vol.75 夏号

発行日 2024/7/25

発行 医療法人社団 愛和会 南千住病院

〒116-0003 東京都荒川区南千住5-10-1

電話 03 (3806) 2232

ホームページを開設しています

URL : <https://www.aiwakai.or.jp/>

