

大阪船員保険病院だより

第35号 平成20年 5 月
 大阪船員保険病院
 〒552-0021
 大阪市港区築港1-8-30
 TEL06-6572-5721

耳鼻咽喉科紹介

当院耳鼻咽喉科は今井貴夫、真貝佳代子の二人の常勤医体制で行わせていただいています。
 月曜日は今井、真貝、火曜日は交代制、水曜日は今井、木曜日は大阪大学耳鼻咽喉科教室の西池季隆先生、金曜日は真貝が診察を担当しております。

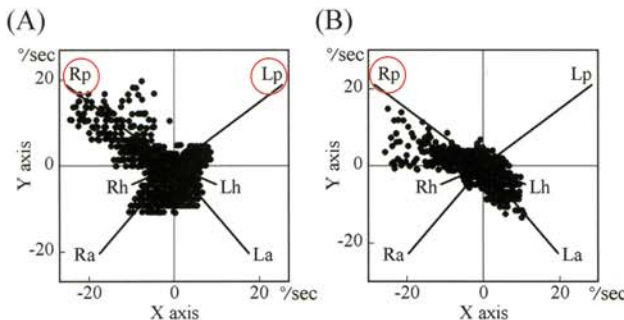
1. **手術**：主に火曜日に全身麻酔下の手術を、木曜日に局所麻酔下の手術を行っております。

- ① 慢性中耳炎、真珠腫性中耳炎
 鼓室形成術を行っており、慢性中耳炎に対しては適応があれば鼓膜接着法による日帰り手術も行っております。
- ② 慢性副鼻腔炎
 内視鏡下での手術を行っております。
- ③ アレルギー性鼻炎
 炭酸ガスレーザーによる下鼻甲介焼灼術を行っております。
- ④ 声帯ポリープ
 喉頭微細手術を行っております。
- ⑤ 頭頸部腫瘍
 唾液腺腫瘍などの頭頸部腫瘍に対する手術を行わせていただいております。



2. **突発性難聴**：突発性難聴に対してはステロイド治療を行なっていますが、ステロイド治療だけでは望ましい治療効果が得られなかった場合、入院でのバトロキシビンによる治療も行っております。

3. **めまい**：今井は日本めまい平衡医学会の専門会員であります。当科には電気眼振図計、赤外線CCDカメラのシステムがあり、詳細な平衡機能の評価が可能となっております。赤外線CCDカメラにより得られた異常眼球運動に対し、眼球運動三次元解析を行うことにより、より詳細なめまいが生じている原因の解明を行っております。



症例(A)では右後半規管 (Rp) および左後半規管 (Lp) の周りにデータがプロットされており右後半規管および左後半規管の異常が原因でめまいが生じていることがわかる。症例(B)では右後半規管 (Rp) の周りにのみデータがプロットされているので右後半規管の異常が原因でめまいが生じていることがわかる。
 耳鼻咽喉科 今井貴夫

耳鼻咽喉科外来診療担当表

平成20年4月1日現在

	月	火	水	木	金
午前	今井・真貝	交代制 手術	今井	西池 手術	真貝
午後	検査	手術	予約検査	手術	予約検査

糖尿病のコントロールは、食事療法なしでは考えられません。治療の最も重要な柱です。たとえいったん良くなったとしても、食事療法をやめてしまうとまた悪くなってしまいます。健康な状態を保ち、合併症を予防するためにはまず毎日の食事に気を配りましょう。

よく、「食事療法は制限が多く、実行が難しい」と言われてますが、これらは正しい情報が伝わっていない事が多いからです。

糖尿病食とは、特別な食事内容ではなく**<バランスの良い食事>**です。食べてはいけない物はありません。また、糖尿病に効く食べ物もありません。必要な物を適量食べる習慣が大切です。

バランス良く、規則正しく、食べ過ぎずを毎日続けていきましょう。

<食事療法の基本>

血糖のコントロールを良好な状態に保つためには、食事療法がしっかり実行できていることが大切です。

次に示した基本事項を心掛けるようにして下さい。

- ① 1日3食規則正しく食べる。
- ② 指示エネルギーを把握する。(キロカロリー)
- ③ 主食量を一定にする。
- ④ 副食のエネルギーが過剰にならないように注意する。
- ⑤ 主食・主菜・副菜を毎食欠かさず食べ、栄養のバランスを考える。
- ⑥ 間食やアルコールは、主治医、栄養士に相談する。

***食品交換のための分類表**

食品は体内に入るとそれぞれ違う働きをします。これは、各々の食品に含まれている栄養的な性質(栄養素)が異なるためです。そこで、食品をその性質から次のように分けることができます。

糖質	表1	穀類 芋類
	表2	果物
たんぱく質	表3	魚介類 肉 卵 大豆製品 チーズ
	表4	乳製品(チーズを除く)
脂質	表5	油脂類 多脂性食品
ビタミン・ミネラル	表6	野菜 海藻きのこ
その他		砂糖 調味料 嗜好品



同じ表の食品同士は、含まれている栄養素の種類がほぼ同じなので交換が可能です。違う表の食品とは含まれている栄養素の種類が異なるので交換できません。

***指示エネルギーを単位で把握しましょう**

食品それぞれのエネルギーを把握するのは困難ですし、値が大きくなると計算もしにくくなります。そのため、簡単にエネルギー計算が出来るように「単位」という考え方があります。

1単位=80キロカロリー

80キロカロリーを1単位としたのは、日常よく使う量が80キロカロリー前後に相当する食品が多いからです。たとえば、食パン1/2・じゃが芋1個・バナナ1本・白身魚1切れ・卵1個 などです。

では、もし指示エネルギーが1600キロカロリーの場合は

$$1600 \div 80 = 20 \text{ 単位} \quad \text{となります。}$$

では、あなたの場合は1日何単位になりますか？

$$(\text{キロカロリー}) \div 80 = \text{単位}$$

指示エネルギー（単位）分を食べるだけで、好きな物を決められた単位数取ればよいこととなりますが、糖尿病食は栄養的なバランスが保たれていることが必要です。そのため、1日の食事で表1～6のすべての食品を摂れるように心掛けて下さい。

エネルギー的な比率では、**糖質60%、たんぱく質15%、脂質25%が理想**です。

指示エネルギーごとの各表の分配（目安）

	1200kcal 15単位	1440kcal 15単位	1600kcal 15単位	1840kcal 15単位
表1	6	9	11	12
表2	1	1	1	1
表3	4	4	4	4
表4	1.5	1.5	1.5	1.5
表5	1	1	1	1
表6	1	1	1	1
その他	0.5	0.5	0.5	0.5

栄養的なバランスを保つために、表1、3、6の食品を毎食欠かさないと基本です。

*調味料、嗜好飲料および菓子類について

砂糖やみそなどエネルギーの高いものは多く使わないようにしましょう。又しょうゆ、酢、香辛料などはエネルギーは低いのですが塩分が多い物もありますので、注意して下さい。

糖尿病でも焼酎やウイスキーなら飲んでもよいと思われる方が多いようですが、これは間違いです。アルコールのエネルギーは高く、他の栄養的な面はほとんど期待できません。もちろん、ごはんなどの交換は不可能です。アルコールが原因でコントロールを悪化させる場合も多いので、飲酒に関しては必ず主治医に相談し、指示を守って下さい。

ジュースや菓子は砂糖を多く含むので、糖尿病のコントロールには好ましい食品ではありません。

*外食について

一般的に外食は、使われている材料や一人分の量が掴みにくいものです。そのため外食をするとコントロールが乱れがちです。しかし全くしないということは難しいものです、たまの外食が楽しみという場合もあるでしょう。

- ① 栄養のバランスを考える
 - ・一品料理よりも定食スタイルのものを選びましょう。
 - ・同じグループの組み合わせはやめましょう。（ラーメンとライス等）
 - ・不足していたグループの食品は、意識して後で補いましょう。
- ② エネルギー、塩分の取りすぎに注意
 - ・多ければ残すことも必要です。
 - ・麺類の汁は全部飲まないようにしましょう。
 - ・つけじょうゆ、かけじょうゆ等は控えめにしましょう。

糖尿病で血糖が高い方、食事で悩んでる方、お気軽にご相談下さい。

大阪船員保険病院の理念

理念：やさしさと安心の医療で人々につくします

基本方針：1. 患者さんの立場にたった適切な医療を提供します

2. 地域に信頼される中核病院をめざします

3. 患者さんの権利を尊重します

4. 地域の医療機関との連携を推進します

5. 病院職員は、より高度の医療を提供できるよう研鑽に努めます

6. 病院経営の効率化を図り、健全経営に努めます

医師の異動



辻 晋吾 副院長（内科）

一部の患者様とは既に診察室や検査室でお会いしておりますが、今回この紙面で皆様に挨拶させて頂く機会を頂戴しました。

私の専門は消化器疾患（胃・腸、肝臓、胆嚢、膵臓などの「お腹の病気」）ですが、それ以外でも身体のこと
で気になる事はありませんか？ 私1人で全てを治す事は無理かもしれませんが、幸い当院には優秀な先生方が多数おられ、広い領域にわたり診療しておられます。その先生方や、ご近所の先生方とも相談しながら診療に当たってまいりたいと思います。よろしく願い申し上げます。

略歴：昭和56年大阪大学医学部卒業、大阪大学医学部附属病院、関西労災病院、米国アラバマ大学麻酔学教室、バンダービルト大学医学部内科、大阪大学医学部（助手、講師）を経て、当院に赴任。

日本内科学会指導医、日本消化器病学会指導医、日本消化器内視鏡学会指導医、日本消化管学会認定医、米国消化器病学会フェロー。



田中 耕史 医員（内科）

4月1日付けで八尾市立病院より赴任してまいりました。専門は循環器内科（狭心症、心筋梗塞、心不全、不整脈など）です。平成11年大学卒業後、諸病院で臨床研修してきました。ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、諸先生方、スタッフの皆様のご指導、ご協力のもと頑張りたいと思いますので、どうかよろしくお願い致します。



横溝 智 医員（泌尿器科）

平成12年に金沢大学を卒業し、阪大病院、国立大阪病院（現：大阪医療センター）でそれぞれ1年臨床研修医として勤務後、箕面市立病院に3年、公立学校共済組合近畿中央病院に3年勤務しておりました。診察におきましては、わかりやすい説明を心がけております。泌尿器科に関することは何でも御相談ください。宜しくお願いいたします。



松村 陽子 医長（麻酔科）

平成8年卒業、昨年は大阪大学でペインクリニック研修を受けました。1年ぶりの手術麻酔業務復帰です。諸先生方にご協力をいただきながら、手術場でも痛みの外来でも、聞こえてこない患者さんの“心の声”を大切に診療に臨む所存です。よろしくお願い致します。

3月31日付退職

（内科部長）谷 明博

（泌尿器科）中川 勝弘

（内科医長）西川 佳樹

（麻酔科医長）伊藤 勲

（小児科部長）平田 良

