

ほーわ通信

 新札幌豊和会病院 院外広報誌

HOUWA

2017.7 月
vol. 6



ご自由にお持ち下さい

TAKE FREE

・整腸剤について・カロリーゼロ食品・骨密度検査・お知らせ・診療案内





薬局だより



整腸剤について

7月は、暑さからお腹を壊しやすい時期です。今回は整腸剤についてまとめてみました。

- **効果**：整腸剤に含まれている善玉菌を腸内に到達させることによって、腸内細菌叢のバランスを整え、腸の動きや環境を整える効果があります。

- ・便秘、下痢・軟便
- ・お腹のはり・気持ち悪さ
- ・抗生剤服用による下痢

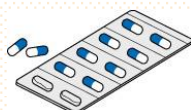
このような腸内細菌叢のバランスの乱れによって起こる症状に効果があります。



- **種類**：それぞれの特徴、粉薬と錠剤の好みに応じて使い分けされます。

名 称	成 分	特 徴
ビオフェルミン配合錠	ラクトミン(乳酸菌) 糖化菌	散と錠で成分が異なる 乳酸菌 →乳酸を生成し腸内を整える、 ビフィズス菌を助ける 糖化菌 →乳酸菌の発育を助ける ビフィズス菌 →乳酸と酢酸を生成し 腸内を整える
ビオフェルミン錠	ビフィズス菌	
レベニンS 配合散・錠	ラクトミン(乳酸菌) ビフィズス菌	それぞれの場所で腸内を整える 乳酸菌→主に 小腸 にて作用する ビフィズス菌→主に 大腸 にて作用する
ラックビー微粒 N・錠	ビフィズス菌	ビオフェルミン錠とほぼ同様の作用
ビオスリー配合散・錠	ラクトミン(乳酸菌) 糖化菌 酪酸菌	3種の菌が共同して腸内を整える 酪酸菌 →酪酸や酢酸を生成し 腸内を整える
ミヤ BM 細粒・錠	宮入菌(酪酸菌)	特徴的な構造 (芽胞)をしている →胃酸で殺菌されにくい 抗生剤でも殺菌されにくい
エンテロノン R 散	耐性乳酸菌 (フェカリス菌)	抗生剤でも殺菌されないように 工夫 されている耐性乳酸菌が配合 →抗生剤と一緒に飲むことが多い
ビオフェルミン R 散・錠	耐性乳酸菌 (フェカリス菌)	一部の抗生剤にのみ耐性を示すため、 抗生剤の種類によっては十分な効果が あらわれない場合がある
ラックビー R 散	耐性乳酸菌 (ビフィズス菌)	
レベニンカプセル	耐性乳酸菌 (ビフィズス・フェカリス ・アドフィルス菌)	
		※エンテロノン R とラックビー R は 牛乳アレルギーの方に 禁忌

※さらに詳しく知りたい方は、当院の薬剤師にお気軽にご相談ください！



新札幌豊和会病院
薬剤科
日下部 鮎子



『カロリーゼロ』って??



テレビや雑誌などで『カロリーゼロ』という言葉を目にする機会はたくさんあると思います。

コンビニやスーパーの店頭にもそういった商品が数多く並んでいます。

しかし、この『カロリーゼロ』という表記、健康増進法の栄養表示基準で 100g または 100ml の食料や飲料に対し 5kcal 未満であれば表示できるようになっています。

つまり、本当のゼロではないのです！

例えば、100ml あたり 4.9kcal の「カロリーゼロ」飲料を 500ml ペットボトル 1 本飲んだとすると、
4.9kcal × 5 = 24.5kcal

となり、これはウォーキング約 10 分程度のカロリーとなります。

「カロリーゼロだから大丈夫！」と思ってたくさん飲んでしまうと、思いもよらずカロリーを摂ってしまうという事があるので注意が必要です！



この他にもさまざまな表記がありますので下記に紹介します。

商品に付いている表記	100ml (飲料)
カロリーゼロ/ノンカロリー	5kcal 未満
カロリーオフ/低カロリー	20kcal 未満
無糖/ノンシュガー/シュガーレス	糖類 0.5g 未満
微糖/低糖/糖類控えめ	糖類 2.5g 未満
糖質ゼロ	糖質 0.5g 未満
糖質オフ	糖質 2.5g 未満

健康志向の高まりの中その他にも糖質オフや糖質ゼロなどの表記があらわれています。表示に惑わされることなく、商品を選べると良いですね。

豊和会札幌病院

栄養科 柏木 彩

トピックス

院外清掃を行いました!!



平成29年5月13日（金）16:30 から当院エコ委員会主催で院外清掃を行いました。

当日は風が冷たいものの晴天で、春の心地よい日差しを浴びながらおよそ30分間のゴミ拾いを行いました。各部署から9名の職員が参加し、病院周辺・駐車場・歩道とそれぞれ回ってゴミを拾い集めました。参加者の皆さんの楽しそうな笑顔が印象的でした。エコ委員会では11月にも院外清掃を計画しています。

新札幌豊和会病院の骨密度検査

骨粗鬆症とは…

『骨粗鬆症』という言葉はよく耳にするとは思いますが、実際にどのような病気かご存知でしょうか？

歳を重ねる度に骨の中はスカスカの状態になり『折れやすい状態』になります。特に閉経後の女性は女性ホルモンのバランスの崩れにより、強い骨の状態を保つことができなくなってしまう。その結果、骨粗鬆症になってしまいます。

あなたの骨の総合検査結果です。

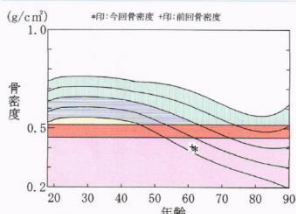
< 骨密度総合検査結果 >

検査番号 : 様 病院名 : 新札幌豊和会病院
名前 : 性 前腕の長さ : (cm) 検査年月日 : 2013年 月 日 (時) 分
性別 : 性 生年月日 : 年 月 日
年齢 : 歳
コメント :

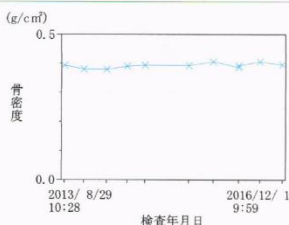
測定結果

あなたの骨密度(カルシウム量)は、0.396(g/cm²)です。
これは、あなたと同じ年齢の平均骨密度と比較して、75%に相当します。
また、若年成人の平均骨密度と比較すると、61%に相当します。

検査結果 [機骨遠位 1/3]



トレンドグラム



今回の結果 前回の結果

検査年月日	2016/12/1	2016/8/1
Zスコア	75	76
Tスコア	61	62
骨密度	0.396	0.406
年間変化率	初回から	0.14 %/年
年間変化率	前回から	-7.88 %/年

検査年月日	骨密度	検査年月日	骨密度
2013/8/29	0.394	2016/12/1	0.396
2013/12/12	0.381		
2014/4/17	0.380		
2014/8/7	0.391		
2014/11/11	0.395		
2015/7/9	0.394		
2015/11/19	0.407		
2016/4/7	0.388		
2016/4/7	0.394		
2016/8/1	0.406		

判定

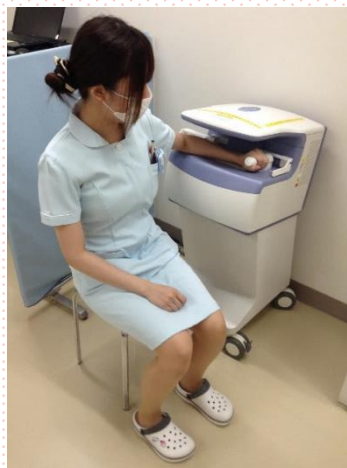
あなたの骨密度は、同年齢の人と比べて同等と言いますが、若年成人の平均骨密度と比べるとかなり低下しています。
バランスの良い食事や適度な運動を心がけましょう。
定期的に検査を受けてください。

骨の健康管理のため、定期的に骨密度測定を行いましょう。

新札幌豊和会病院
札幌市厚別区大谷地東2丁目5番12号
Tel. 011-893-7000



当院で使用している HITACHI 社製 DCS-600EXV



当院では**非利き腕の前腕骨**で計測します。
上図のように同年齢の平均骨密度と比較し、過去の検査結果と比較しグラフになってわかりやすく表示されます。
検査結果はすぐに出ますので、その日のうちに結果データをお渡しすることができます。

このように白いグリップを握って**約 15 秒程度**座っていれば検査終了です。



骨粗鬆症は運動療法や食事療法で治すことは難しく、薬を飲むなどの適切な治療が必要です。そのためには定期的に骨密度検査でご自身の骨の状態を知っておくことが一番大事な事だと思います。

比較的安価で X 線も極めて少ない線量で行う検査ですので、一度気軽に担当医師にご相談してください。



当院5階改修工事の進捗状況について



4月3日から始まりました105床から140床への増床工事
もいよいよ完成予定の6月30日の完成引き渡しに向け内装工
事が本格化してきました。

引き渡し後は8月1日の開始に向け、各種行政機関への届出、医
療機器、病室器具類の搬入、スタッフの教育・訓練を開始します。
入院中の皆様始めご来院の皆様におかれましては、搬入に伴う騒音
の発生、工事関係車両等の出入りでご迷惑をおかけいたしますが、
何卒ご理解・ご協力をお願いいたします。



新札幌豊和会病院 友の会だより⑥

平成29年6月30日(金) 15時30分より第2回友の会総会を、当院地下の職員会議室
にて行います。役員改正、29年度活動計画について出席会員の了承をいただき進めていきま
す。実際の内容につきましては次回の広報誌等でお伝えしていきますのでよろしくお願いし
ます。

友の会事務局

医療公開講座のお知らせ



院外医療公開講座



第27回医療公開講座

平成29年7月18日(火)

【会 場】 もみじ台管理センター2階 小会議室 (厚別区もみじ台北7丁目1-1)

【第一部】

【時 間】 14:00~

【演 題】 「乳がんについて」～治療ってどうするの?～

【講 師】 新札幌豊和会病院 乳腺外科 福井 里佳



【第二部】

【時 間】 15:00~

【演 題】 「ハイパーサーミア(がん温熱療法)について」

【講 師】 新札幌豊和会病院 臨床工学科係長 諸澤 英之



問い合わせ先 : 新札幌豊和会病院 (総務課)

電話 : 011-893-7000

(札幌市厚別区大谷地東2丁目5番12号)

新札幌豊和会病院外来担当医表

	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	外科 総合診療科	森 北川 江副	森 穴戸	北川 (10:00～) 江副	穴戸 森 北川	(森) 穴戸 江副	※ 穴戸(2.4) 江副(1.3.5)
	循環器科		只野/小林/ 金子	大澤			
	内科	桑原	明田 桑原 明田(多)(10:00～)	桑原 明田(多) (10:00～)	明田	明田 桑原	明田 桑原
	乳腺 甲状腺	福井 (女性外来)		福井 (女性外来)		福井 (女性外来)	
	痛み					大嶋 (9:00～10:20)	
午後	切外 北ニオ (予約)		切外 北ニオ 明田 (14:00～15:00)	切外 北ニオ 江副 (14:00～15:00)		切外 北ニオ 江副(2.4) (14:30～15:30)	
	温熱 (予約)	福井 (15:00～16:00)	明田 (15:00～16:00)	江副 (15:00～16:00)		江副(2.4) (15:30～16:30)	
	専門外来	森 (睡眠時無呼吸症候群) 北川 (下肢静脈瘤) 榎本(14:00～) (循環器)	明田(多)(～15:00) (内科)	明田(多)(～15:00) (内科)	ストーマ外来 (14:00～15:00)		
	総合診療外来	森 当番医	森 当番医	森 当番医	森 当番医	森 当番医	

※ () 内の数字は第何週目かを表しています。→ (2.4) は2週目と4週目を表します

■ 受付時間： 平日 午前 8:45～11:30 ■ 診療時間： 平日 午前 9:00～12:00
 午後 12:30～16:30 午後 13:30～17:00
 土曜日 午前 8:45～11:30 土曜日 午前 9:00～12:00

■ 休診： 日曜・祝日 救急の場合は24時間対応します。

診療科目

内科 外科 消化器内科 消化器外科 乳腺外科 大腸・肛門外科 循環器内科
 腫瘍内科 腫瘍外科 麻酔科 人工透析外科 ペインクリニック外科

専門外来

セカンドオピニオン/禁煙外来/睡眠時無呼吸症候群(SAS) 外来/下肢静脈瘤外来

※ 下肢静脈瘤外来は月曜日、診察時間は13:30～17:00です。

※ 都合により担当医が変わることがあります。事前に電話でご確認下さい。



医療法人豊和会

新札幌豊和会病院

SHINSAPPORO HOUWAKAI HOSPITAL

〒004-0041 札幌市厚別区大谷地東2丁目5-12

☎011-893-7000

http://houwa.or.jp/shinsapporo

