

愛和会の最新情報をお届け！

あいわ

2025

秋・冬号

vol.79

健康診断で

しっておきたい

放射線検査のキホン！

特集

Doctor's Voice

上田 秀樹 先生 ～世界遺産との出会い～

薬剤師のお薬豆知識コラム

おくすりアレコレ

管理栄養士のお手軽レシピ

もうイッピン





DOCTER'S VOICE

南千住病院
上田 秀樹 先生

世界自然遺産との出会い

～ 屋久島の自然と神秘 ～

屋久島を訪れたきっかけ

最近、特に印象深かった屋久島への旅行記を書かせてもらうことにします。

屋久島は日本で認定された4つの世界自然遺産のうちの一つで、もっとも早い1993年に認定を受けました。その理由は、周囲130kmの小さな島の中で、海岸から山頂まで、日本列島北から南まで、亜熱帯から冷温帯の植物を見ることができるからだそうです。

雨に包まれた屋久島での始まり

鹿児島を訪れる用事があり、またとない機会だったので、憧れだった屋久島を訪れることにしました。春真っ只中ではありましたが、屋久島ではいわゆる菜種梅雨と言われる季節だったようで、4日滞在(意図せず1日延長)して、晴れたのは最終日の1日だけでした。”ひと月に35日 雨がふる島” なだけあり、晴れる日が珍しいようです。このフレーズの出典は、林芙美子さんの小説”浮雲” に書かれている一節とのことで、屋久島のガイドブックには必ず書いてある一節です。

屋久島の海から聳え立つ2000m級の高い峰々の全景を、船上から拝むつもりで、行きはフェリーを使って向かいましたが、島のほとんどは雲に隠れて、山々を望むことは全くできませんでした。

屋久島には、標高1936mの九州最高峰の宮之浦岳に始まり、九州の標高上位8座までが狭い屋久島に存在するという珍しい地形の島で、1000m以上の山が多数存在し、まさに洋上のアルプスと言われる所以の島です。入島当日は、レンタカーを借りて、土砂降りの中を滝巡りし、麓の山小屋さんからの民宿に泊まりました。

縄文杉への道を歩く

翌日は、縄文杉トレッキングツアーに参加しました。朝4時に民宿を出て、6時からトレッキングを開始。標高600mの登山口までバスで赴き、そこから、1300m付近にある縄文杉に行くので、半分は登山とっていいツアーです。往復約10時間という普段の運動不足からは、本来無謀な計画だったのですが、これを逃したら という一心で参加しました。3時間ほどはトロッコ道といって、廃線となった線路に板を敷き詰めた、緩い傾斜道をひたすら歩き、途中から本格的な山道に入り、屋久杉群の合間を縫って、ウイルソン株、大王杉(私が訪れた3ヶ月後に台風で倒木したようです)を見て、縄文杉にたどり着くことができました。

杉に刻まれた島の記憶

ちなみに屋久杉と呼ばれるのは、樹齢1000年以上の杉のことで、それ以下の杉は小杉というそうです。また、江戸時代屋久

島の島民は、島で稲作ができず、年貢を米で収めることができなかつたため、真っ直ぐで美しい屋久杉のみ伐採して、良質な木材を年貢として島津藩に収めていたそうです。したがって、森の中は相当の標高まで屋久杉の切り株がたくさんあり、その切り株から新しい、杉の幼木が出ている姿がありました。現在、名物として残っている、名のある屋久杉は、こういった良質な杉に値しないものだけが残ったのだそうで、縄文杉は、異様に太いのですが、表面が凸凹で、低位から枝があり、年貢に値しなかつたため残された”出来損ないの屋久杉”とのことでした。



倒木と小杉：魚の顔に見える倒木から新たな命が芽吹く

挑戦の先にあった達成感

下山するときになって気がついたのは、下りがとんでもなく膝に応えるということで、ガイドさんからストックを借りて、やっとのことで下ってきましたが、登山口に帰ってきた頃には、膝は曲げることができず、ほぼ膝の限界を迎えていました。

翌日は、懲りずにまた別のトレッキングツアーに参加し、離島の際も交通トラブルのため延泊を余儀なくされました。トラブル続きでスリリングな旅行でしたが、尺もいっぱいなので、そろそろ筆を置きます。

宮之浦岳に想いを馳せて

今後機会があれば、九州最高峰の宮之浦岳登頂をと思いつつ、今はYoutubeでも登山の様子を見ることができ、それで満足しているところもあります。乱筆を失礼しました。



ウイルソン株：中から見上げるとハート形に見える天井



大王杉：筆者訪問の数ヶ月後に倒木した名木



解説 放射線科

井川 剛志

IGAWA TAKESHI

健康診断のここが知りたい！ 放射線検査Q&A



～ レントゲン・CT検査って何のため？ 放射線科からやさしく解説 ～

「胸部レントゲン」では 何がわかるの？

胸部レントゲン検査は、胸部にX線を照射して、肺や心臓、肋骨などを画像で確認する検査です。

X線は身体を透過する性質があり、骨や臓器の状態を視覚的に把握できます。主に肺炎や結核、肺がんなどの呼吸器疾患の早期発見、心臓の大きさや形状の異常確認、胸水が溜まっていないか、骨折がないかなどの発見を目的に実施されます。

放射線の被ばく、体に影 響は？

私たちが使用するX線の量は、身体に影響がでるとされる量よりもはるかに少ない量を使用しています。放射線検査の被ばくによる発がんなどのリスクは、タバ

コやアルコールなどの生活習慣によるリスクに比べて非常に小さいと考えられています。さらに、必要な場所に必要最小限のX線量で撮影し、病気を見つけ正しい診断ができるように検査を行っていますので、放射線による影響をご心配されることはありません。安心して検査をお受け下さい。

レントゲンとCT、どう 違う？

レントゲンとCT検査は同じ放射線（X線）を用いた検査です。

二つの検査の違いですが、レントゲンは一方向からの平面的な画像をX線によって一瞬で撮影するのに対して、CT検査はX線を360度から当て続け、得られたデータを元に身体を輪切りにした画像や骨などの3D画像を作成し診断を行

います。レントゲンは基本の検査であり、被ばく量も少なく短い時間で検査が終わります。レントゲンだけでも多くの基本的な体内の情報が得られ、骨のくっきりとした輪郭を確認することができます。

CT検査はレントゲンに写らない微細な骨折の確認や、体内の様々な病巣を発見することができます。特に心臓、大動脈、気管支、肺などの胸部の病変や、肝臓、腎臓などの腹部の病変に関して優れています。



検査前の注意点は？

ネックレスやピアスなどのアクセサリ類、ブラジャーや衣服についた金属（ホックやボタン）などがあると、X線画像に影響を与えるため、外すようにして下さい。厚手の服や柄物の衣服は、X線を通しにくく、画像が不鮮明になることがあります。そのため、薄手で無地の衣服を選んで下さい。

その他にも、携帯電話や磁気カード、使い捨てカイロ、厚手の湿布薬などはX線画像に影響を与えるため、外すようにして下さい。

妊娠している方、取り外しのできない金属が身体の中にある方は必ずスタッフにお申し出下さい。

再検査になったとき、どうすればいい？

胸部X線検査の結果で「要検査」や「精密検査」と判定された場合でも、必要以上に慌てなくとも大丈夫です。

病気が疑わしい影や異常が画像に写った場合、より詳細な検査を行う必要があります。多くの場合、この段階では診断が確定していないため精密検査が必要になります。精密検査は、CT検査や専門医の診察を通じて正確な診断を行うためのものです。焦らずに医師の指示に従い、適切な検査を受けましょう。

精密検査の結果、異常がないと判断された場合でも、健康診断を継続して受けることが重要です。

定期的なチェックが健康維持の鍵となり、早期発見と治療を可能にして大きな疾患を防ぐことにつながります。

レントゲンやCTは、病気の早期発見・正確な診断に欠かせない検査です。

被ばくへの配慮を徹底し、安全に行っています。

気になることがあれば、お気軽にスタッフにご相談ください。

放射線科 井川 剛志 技師長

今年度、放射線科の技師長に着任いたしました、井川剛志です。
このような重要な立場を任せていただくことになり、身の引き締まる思いです。
与えられた責務を果たせるよう尽力いたしますので、よろしくお願いいたします。



寒くなる時期、
冷えた体を温める一品。



かぼちゃのいところ煮

作り方

1. かぼちゃは種とわたを取り、大きめの1口大に切る。
2. 鍋に水を入れ、かぼちゃを硬めに茹でて、水にさらしておく。
3. 鍋に煮汁とかぼちゃを入れ、煮含める。
4. 煮汁がなくなる寸前に茹で小豆を加え、煮汁がなくなるまで煮る。
最後にバターを入れて出来上がり。

栄養士メモ

「いところ煮」という名前の由来には、

- ① 硬いものから「追い追い（おいおい）煮る」、それぞれ煮ていくことの意「銘々（めいめい）に煮る」。それらを甥と甥、姪と姪の言葉にかけて、「いところ煮」となった説。
- ② 野菜や豆はどちらも畑で採れる、いところのようなものだから等 諸説あります。

栄養量：1人分

エネルギー	101 kcal
カリウム	339 mg
たんぱく質	2.7 g
リン	50 mg
水分	55.4 g
食塩相当量	0.4 g

材料：2人分

かぼちゃ	120 g
茹で小豆	40 g
バター	3 g

《煮汁》

水	1/4カップ
砂糖	小さじ4
醤油	小さじ1弱

BREAKTIME



あたまのストレッチ

簡単なクイズにチャレンジして、固まった頭のストレッチをしましょう！

参考：脳トレ.com
<https://nou-tore.com/>

○の中に入る
漢字一文字はなあに？

満
↓
歳 → ○ → 面
↓
夜

目：とん

文字を並び替えて
言葉を作ってみよう

うしゅめういげ
のちゅつ

答え：中秋の名月

①なんて読む？

湯湯婆

答え：湯たんぽ

さかさまに書かれた
質問の答えは？

るふ井に専正十
・千固良良
？るふ井に>11

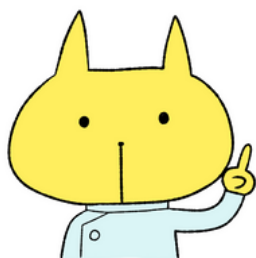
答え：15個



おくすり 「アレ・コレ」

薬局長 月永祥文

～ヘパリン類似物質外用液の豆知識～



皮膚の保湿、血行促進を目的に使用されるヘパリン類似物質外用液（先発品：ヒルドイドローション）について令和7年8月に処方箋記載内容が変更になりました。今回の豆知識ではこの変更について取り上げます。

🔍 一般名処方の変更



ヘパリン類似物質外用液（先発品：ヒルドイドローション0.3%）

皮膚の保湿に処方される外用液で、先発品のヒルドイドローションは白色の乳液状の製剤（乳剤性）になります。しかしジェネリック医薬品には乳剤性の製剤以外に透明な液体の製剤（水性）もあります。

乳剤性、水性はジェネリック医薬品の販売会社によって異なりますが、薬品名としてはいずれもヘパリン類似物質ローションとなります。

今回の変更では処方箋に記載される一般名処方が、

【般】ヘパリン類似物質外用液



【般】ヘパリン類似物質外用液（乳剤性）

【般】ヘパリン類似物質外用液（水性）

このように明確に区別して処方するように記載が変更になりました。

乳剤性と水性



乳剤性、水性の取り扱い品は薬局によって異なりますが、販売会社が複数あり、該当製品は次のページのようになります。

乳剤性

ヒルドイドローション0.3%（マルホ）

ヘパリン類似物質ローション0.3%「ラクール」

ヘパリン類似物質ローション0.3%「NIT」

水性

ヘパリン類似物質ローション0.3%「日医工」

ヘパリン類似物質ローション0.3%「YD」

ヘパリン類似物質ローション0.3%「ニットー」

ヘパリン類似物質ローション0.3%「ニプロ」

有効成分は同じですので有効性は同じですが、製品ごとに使用感が違うため患者さんごとに好みが分かれる所です。

身近なもので[化粧品に例えると、乳剤性は「乳液」、水性は「化粧水」に近いもの](#)となります。

普段から処方されて使用している場合、新たに処方箋をもらう時にどちらのタイプのヘパリン類似物質ローションが好みか、医師に伝えると良いでしょう。

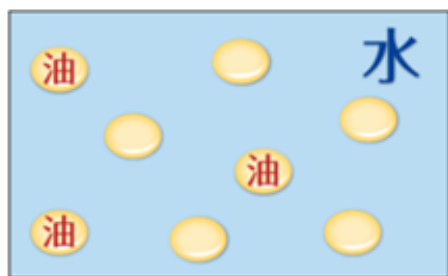
それぞれの基材



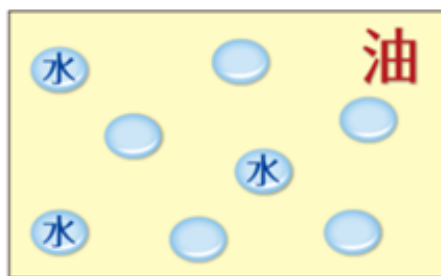
軟膏、クリーム、ローションは有効成分が基剤に溶け込んでいる、もしくは分散している状態であり、選ぶ際にはその「基剤」選びが重要となります。

軟膏であれば、ワセリンのような半固形の鉱物性基剤に有効成分が溶け込んでいます。

クリームの基剤には油性成分を水性成分で取り囲む水中油型（O/W型）と、水性成分を油性成分で取り囲む油中水型（W/O型）があります、それぞれのイメージは図の通りになります。（次のページ）



水中油 (O/W) 型
ヒルドイドクリーム0.3%
ヒルドイドローション0.3%



油中水 (W/O) 型
ヒルドイドソフト軟膏0.3%

図：水中油型と油中水型の違い

水中油型のような外層が水であれば（ヘパリン類似物質でのクリームまたはローション）、べたつきにくく、水でさっと流せるという特徴があります。

油中水型は外層が油になるため被覆性が高くしっかりと保湿し皮膚への刺激が少ない特徴があります。

ローションに関しては油分を含む乳状のローションとさらっとした透明なローションに分類され、ヘパリン類似物質においてはそれぞれが販売されている状況です。保湿剤を選ぶ際の参考にしてください。

基剤の種類	組成	被覆性	べたつき
油脂性基剤	ワセリンを主とする鉱物性基剤	高い ↑ 低い	多い ↓ 少ない
乳剤性基剤 (クリーム)	油中水型 (W/O型)		
	水中油型 (O/W型)		
ローション基剤	乳剤性ローション		
	溶液性ローション		
フォーム剤	液剤 (原液)		

表：外用剤の基剤と被覆性・べたつきの違い



参考文献：マルホより「基剤とは」

2025

秋・冬

aiwa diary

2025年

10月1日発行

愛和会のホットなニュースをお届け！

マイナ保険証への切り替えはお済みですか？

”マイナ保険証”の利用について

2024年12月2日から、これまでの健康保険証の新規発行が停止され、マイナ保険証に一本化されました。南千住病院でもオンライン資格確認システムを導入し、マイナ保険証の利用が可能です。

全国ではマイナ保険証の利用が徐々に進んでおり、2025年7月時点で利用率は約45.9%。当院では約25%の方がご利用されています。これに伴い、受付時のご案内も「保険証はお持ちですか？」から「マイナ保険証はお持ちですか？」へ変更いたしました。

”マイナ保険証”の利用登録は当院でできます！

「マイナンバーカードはあるけど、保険証の登録はしていない・・・」、
「登録したいけどどうしたらいいかわからない・・・」という方も、マイナンバーカードをお持ちいただければ当院1階受付窓口にて登録できますので、是非お気軽にお声かけください。



スマホでも使える？マイナ保険証のこれから

今後、マイナ保険証はさらに多様な方法で使えるようになる予定です。

現在、iPhoneではマイナンバーカード機能の利用が始まっており、Androidも順次対応予定です。

将来的には、スマートフォンを使った保険証確認も可能になると見込まれています。

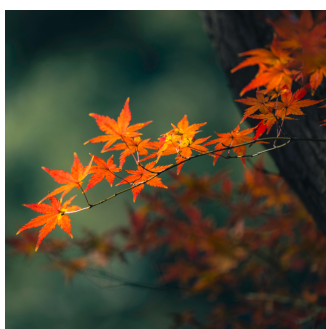
ただし、「スマホの使い方が分からない」「セキュリティが不安」といった声や、医療機関側にも専用機器が必要になるなどの課題があります。

南千住病院では、患者様が安心してご来院いただけるよう、環境整備に努めてまいります。
引き続き、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

【参考】

(1) 社会保障審議会医療保険部会、「マイナ保険証の利用促進等について」、厚生労働省、令和7年8月28日、1p

(2) 同上10p



発行日 2025/10/1

あいわ vol.79 秋・冬号

発行日 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/>

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
TEL：03-3806-2232
<https://www.aiwakai.or.jp/>
2025年10月1日発行（vol.79）

