

ほっと

熱海のホット
ホットなニュース
熱意のホット
ほっとするホット

地域と熱海病院を結ぶ
ホットな情報誌

Ohta Atami Hospital
HOT 2003.NOV.15

No.6

太田熱海病院だより

編集・発行／太田熱海病院広報委員会

発行日／平成15年11月15日

住所／〒963-1383

郡山市熱海町熱海5丁目240番地

TEL (024) 984-0088

ホームページ：<http://www.ohta-hp.or.jp/>



動脈硬化の測定中

「怖い動脈硬化性疾患」

迫りつつある“血管病”時代

近年の日本人の3大死因は、人口動態統計によると第一位「悪性新生物(がん)」、第二位「心疾患」、第三位「脳血管疾患」です。このうち「心疾患」と「脳血管疾患」の原因は「動脈硬化」と言われております。今回、「動脈硬化」の病態と怖さ、検査方法、そして、予防方法について簡単なお話をします。

①動脈硬化とは —病態とその怖さ—

動脈硬化が進行した血管は、血管壁が厚くなって弾力性(やわらかさ)が失われ、血管の劣化や狭窄を起すことで、血液の流れが徐々に悪くなり、最終的に血管が閉塞(つまる)してしまいます。しかし、動脈硬化自体の自覚症状はなく、まったく気づかないまま、確実に進行するところが恐いところです。

②検査方法 —動脈硬化検査 10分間でOK—

動脈硬化の程度が、わずか10分間で分かる。すばらしい検査方法があります。従来の方法は、動脈硬化の進行を簡単に調べるのが容易ではありませんでした。当院で導入した動脈硬化測定装置では、両手、両足首の4箇所の高血圧を同時に測定することで、総合的な判断により動脈の閉塞状況と硬化状況を調べることが出来ます。また、検査時間もわずか、痛みや苦痛もなく簡単に検査することが出来ます。

③予防方法 —10代から始まる動脈硬化—

動脈硬化は、中高年以降の問題のように受け取られがちですが、実は10代から始まっているのです。動脈硬化の進行には、喫煙や運動不足、肥満などの影響が大きいことが言われており、生活習慣の改善が最も重要な予防策と言えます。

最後に、病気になる前の健康管理が何より大切です。現在の生活習慣を見直す上でも血管の健康診断をお受けになることをお勧めします。動脈硬化が気になる方は、当院内科にてご相談をいたしております。

新型肺炎 (重症急性呼吸器症候群 = SARS)



副院長 成松 博



新型肺炎 (SARS) が日本で話題となり始めたのは、今年の3月中頃でした。死者数名の報告でしたが、半月で驚くような増加を示し、4月3日には政府が新感染症として扱うことを発表、「正体不明の肺炎」などと騒がれるようになりました。

その後も中国、香港などを中心に、SARSは増加の一途をたどり、世界中を震撼させました。6月に入りようやく下火傾向となり、少し安堵の声が聞かれるようになりました。しかし、まだ安心はできません。

SARSは、SARSウイルス (通常ではカゼの原因となるコロナウイルスの新型のウイルス) による感染症です。感染後2〜7日、最高で10日の潜伏期間を経て発症します。主に、患者さんがクシャミや咳をした時のしぶきを介して感染したり、患者さんの痰や体液などに直接触れるなどの濃厚な接触で感染します。感染地域からの輸入食品や郵便物などからの感染はありません。

症状としては、最初に急な発熱 (38度以上) を認め、悪寒、頭痛、筋肉痛など伴います。発症後3〜7日で咳、息切れ、呼吸困難などの呼吸器症状を認め

ます。インフルエンザによく似た症状です。このような症状が認められ、しかも発症前10日以内にSARSの流行地域から帰国した人や、またSARS患者さんの体液に触れるなどの濃厚な接触のあった人は、SARS感染が疑われます。

現在SARSに対する確立された治療法はありません。予防することは大事です。予防法としては、SARS感染地域への渡航をしないことです。また他の感染症にも共通することです。

が、うがいや手洗いをし、バランスの良い食事と十分な休養を取るなど健康管理に気をつけることが大切です。

もしSARS感染の疑いのある方は、まず、保健所もしくは医療機関に電話で相談し、その指示に従って下さい。事前の連絡なしにいきなり医療機関を受診することはしないで下さい。院内感染防止のために必要なことですのでご協力お願いいたします。(七月時点)

SARSとは

カゼの原因となる新型ウイルスによる感染症

感染経路：クシャミや咳によるしぶき痰や体液などに直接ふれる。
感染後、約2〜7日の潜伏期間を経て発症。

症状

インフルエンザに似た症状

急な発熱 (38度以上) で始まり、悪寒、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛などを伴うこともある。
発症後3〜7日で呼吸困難などを呈し、時には死亡する例もある。

対策

確立された治療法はない
予防が大切

- ①SARS感染地域への渡航はしない。
- ②うがい、手洗い、バランスよい食事、十分な休養などを心がける。

! SARS感染の疑いがあるときは、まず保健所や医療機関に電話で相談する。事前の連絡なしに、いきなり医療機関を受診することは避ける。

くすりの
◆ 達人
おくすりメモ



皆さんは、生活改善薬という言葉をご存知ですか？

生活改善薬とは「命にかかわる病気ではなく、その人の生活の質を高める薬」のことです。例えば、禁煙補助薬、勃起不全治療薬、経口避妊薬、発毛剤などがこれにあたります。使用するかしないかは、その人のライフスタイルや価値観によるものです。

最近、タバコが値上がりし、これを機会に禁煙をしようとする人も少なくないと思われます。そこで、今回は禁煙を助ける生活改善薬について紹介します。ちょっと試して見ようかと思われた方は、担当の医師、または薬剤師に気軽に相談してみてください。でも禁煙は「本人の強い意志」が一番です。

ニコチンガム

このガムはタバコを吸いたくなってきたときに用います。口の粘膜から少量のニコチンが補給されニコチン切れによるイライラ症状が軽くなります。ニコチン依存がそれほど強くない人や口寂しさでつい吸ってしまう人に向いています。安全性は高いのですが減量する段階で自己管理が必要です。

ニコチンパッチ (ニコチネルTTS)

このお薬は体に貼る薬です。禁煙時の離脱症状が軽くなりスムーズに禁煙を行えます。

1日1回の貼りかえで24時間効果が持続します。ニコチン依存の高い人、仕事でガムが噛めない人に向いています。パッチにはニコチン量の異なる3種類あります。これらを1日1回毎日貼りかえることになります。標準的な使い方は、まず大判のニコチネルTTS30を4週間、次にTTS20を2週間、最後にTTS10を2週間貼り、終了します。8週間かけて徐々にニコチンの必要としない体へと慣らしていくわけです。

現在、禁煙補助薬のニコチンガムと発毛剤のリアップは街の薬局で自由に買えます。それ以外は医師の診察が必要です。ただ、保険のきかない自費診療となります。個人輸入も盛んなようですが、やはり医師、薬剤師と相談のうえで使用することをお勧めします。

- ※禁煙補助薬 (ニコレット、ニコチネルTTS)
- ※勃起不全治療薬 (バイアグラ)
- ※経口避妊薬 (低用量ピル)
- ※発毛剤 (リアップ)

～ 応接、接遇、今新聞テレビ等でよく見聞きする言葉です。太田熱海病院も御多分に洩れず、いかに職員に対し意識の高揚を徹底するか努めていますが、一人一人の認識の相違からか思うように行かないのが現実です。外部からの講師による研修会を何度となく開催しても聴講する職員は何時も同じ様なメンバーで、また一方的な話になってしまったため、今回実際の場面を想定し様々な役割を演じさせて問題の解決法を会得させる学習法、所謂ロールプレイングを導入し各施設から参加チームを募ったところ予想以上の参加申し込みがあり、無事決勝戦を執り行う事ができました。優勝チームの評価点は、まさに患者さんの立場に立った応接、接遇でした。つまり、模倣患者さんとの会話で随所に気配り表現が聞かれた事です。この事は非常に大事な事で、言葉の気配りとは相手に対する思いやりに繋がるものだと思います。私は、常々患者さんが何か訴えたりしたときは「はい」で終わらず、後に必ず何か言葉を続けるべきかと思っています。「はい、その通りです」とか「はい、わかりました」と言う様に続けたいものである。今回のロールプレイングを通して職員一人一人が応接、接遇に対する認識を共有し気持ちや何時も豊かに、そして穏やかに持てればおのずと相手を思いやる気持ちが生じ、これがつまり病院の求める応接、接遇につながると思われる。

話しの
いずみ

.....

患者サービス委員会
委員長
藤井亮司

～ 応接、接遇について ～



●患者さんに聞く



闘病生活の妻と共に生きる

野地力



私は富久山町八山田に在住の野地と申します。当年76才です。妻は重度障害者で難病と戦っている忍耐力、生命力の強い73才です。発病してから早や38年となりました。長男中二、次男小四、育ちさかりでした。昭和39年頃より頭痛、顔面痛、全身のしびれ、食べ物が飲みこめない、手足の筋肉の低下、歩行困難を訴え始めたのです。

当時は自転車の社会。郡山市内の病院の通院に、自転車の荷台に乗せて送迎したものです。何回もお巡りさんに注意受けることもあり、そして病状は一向に回復せず、福島医大に5ヶ月間入院、体重29kgまでやせる、栄養失調症との診断、再び郡山に戻り転々と病院を移りました。

昭和43年障害者手帳の交付、病名は進行性筋萎縮症と記された。私も若かったので病気の妻を泣かせたこともありました。でも子供達、兄弟力を合わせて家事の手伝いをし、横道にも逸れず大変苦勞をかけました。市の福祉課よりホームヘルパーさんの派遣を頂き子供達の学業終了まで手助けもして頂き就職しました。

昭和58年12月太田熱海病院神経内科の初診を受け、その時の先生が現山根副院長先生でした。種々検査をして頂き正式病名判明する。あれから熱海病院通院加療21年です。入退院を繰り返し各科の診療も受け診療受けないのは小児科だけ。本当に熱海病院の先生、看護師、職員の皆様の献身的いたわり、はげましのお言葉頂き、在宅介護が出来るのです。総合案内の婦長さん達の外来での笑顔の出迎え、介護の斉藤所長さん、柳田君より介助用具の給付、病友の人達との交流時には愚痴を語り合え、外来通院の醍醐味の一途でしょう。あの時、熱海病院との出逢いがなかったら病人はもちろん私達家族はどうなっていたのだろう。本当に語りつくせない程皆様に御世話様になり助けられ生き長らいているのです。

病人を24時間介護介助することは並み大抵の事ではありません。一日三食の献立、買出し、其の日の体調でお粥、ミキサー食、乳児用離乳食一日1440kcal摂取量管理、排泄物の介助処理、夜中の体位交換、移動時の介助中の骨折防止、一寸した不注意から寝たきりになりかねない、かけ声をかけるのも大切です。介護者も加齢と共に心身の疲労が蓄積してきました。夫婦仲良く二人三脚が二人一脚になりそう。弱音をはかずに気丈に明るく細やかな一日一日を大切に通院加療を続けます。

熱海病院にホットな情報誌広報委員会の皆様のご更なる御活躍をお祈りします。ホットしました。



外科
古川 義英

もっともっと知りたい体のこと!!

患者さんの「どうもおしりの具合が悪い」という訴えは出血、疼痛、硬結、腫脹などの症状の組み合わせによります。それらの症状の問診をはじめ、視診、指診、肛門鏡診等により病変の診断がなされます。代表的な肛門疾患に内痔核、外痔核があり、状態に応じた治療が必要になります。

Q 内痔核とは何ですか？

A 内痔核とは、正常でも肛門内に存在する血管性クッションが、支持組織の減弱により脱出するようになった状態です。排便の後にイボの様な物が肛門から脱出するなどの訴えで受診することが多く、出血を伴うこともあります。痛みはあまりありません(図1)。

その程度はI度：脱出してこない、

II度：脱出するが自然に元に戻る、

III度：指を用いて押し込んでやらないと元に戻らない、

IV度：出っぱなし、に分類されます(図2)。

◆進展(Goligherの分類)



図-1

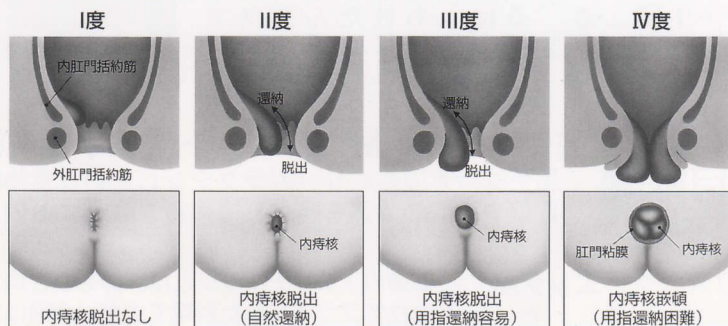


図-2

Q どのような治療をするのですか？

A I、II度の場合は、長い排便時間をさけるなどの生活習慣の改善や軟膏処置などの保存的治療で改善を図ります。アルコールの過飲や香辛料の摂取は増悪因子となります。III度以上の場合や、II度以下でも出血が多い時は外科的治療が必要になります。外来で内痔核の結紮(しばる)のみで治癒することもあります。多くは入院しての手術が必要になります。手術は大きくなった内痔核の切除を行い、約10日間程度の入院を必要とします。ただし、最近は症例によっては器械(PPH)を用いた方法により、入院期間の短縮(2~3日)も可能となりました。

Q 外痔核とは何ですか？

A 肛門皮下の下直腸静脈による血腫で、内痔核とは病態が異なります。イボが脱出しており、激しい疼痛を伴うことがあります。(図3)



図-3

Q どのような治療をするのですか？

A 軟膏治療やイボの中にある血栓の除去で治癒し入院の必要はありません。

肛門の病気のため受診をためらう患者さんもいらっしゃいますが、痔核は早期の治療が最も有効ですので気軽に外科外来にご相談ください。

『毎日運動しましょう!』

院内 6
見て 歩き
 理学療法科

当院の理学療法科は、現在スタッフ29名で業務を行っています。「理学療法」とは、病気や怪我などで身体が不自由になられた方々に対して、座る、立つ、歩くなどの基本的動作能力の回復や維持、腰痛や膝痛などの痛みに対する治療、障害予防のための運動や、熱・光・水・電気を利用した物理療法などを行うところです。発症直後から自宅への退院、そしてその後の「在宅での生活・療養」までフォローするというように、密接に患者さんと関わり合います。また、心身の障害だけを対象とするだけではなく、一人の人間として、その人の生活・人生を支えるための問題にまで深く関わり、様々な障害を持つてしまったとしても、自立し、より生き甲斐を持つて生活できるように、様々な提案も行います。

今後でも理学療法科は、「トータルリハビリテーション」を目標に、医師や看護師などを中心とした様々な職種を含めたチームアプローチの中で、障害予防から在宅生活のフォローまで、一人一人のスタッフが一生懸命に仕事に励んでいきたいと思えます。また、熱海病院の地域性や機能性にあわせて訪問リハビリにも積極的に関わっていきたくて考えています。そして私たちは、スタッフ一人一人の更なる理学療法技術の向上に努め、サービス向上につなげていきたいと考えています。



(古川卓憲)

医食同源

《芋の中で一番、低カロリーの里芋料理》.....〈栄養部〉

里芋は特有のぬめり『ガラクトン』という食物繊維が消化を助け、胃壁や腸壁の潰瘍を防止して内臓を強化する効果があります。

〔さといものスコッチエッグ風〕



栄養量一人分
 熱量 450キロカロリー
 塩分 1.9g

普通のスコッチエッグとは、卵をひき肉で包んでパン粉をつけてフライにした料理ですが、今回は卵の代わりに軟らかい里芋を使います。子供だけでなく、コレステロールが気になって卵を控えている人にもおすすめ!

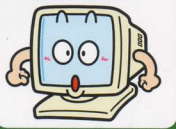
【作り方】

- ①里芋は皮をむいて軽く洗って鍋にいれる。かぶるくらいの水を加え、少し固めにゆでてざるにあげておく。
- ②合挽肉にカック内の材料を加えよく練り混ぜて4等分とする。
- ③①の粗熱が取れたら小麦粉を軽くまぶし、②のひき肉で包み衣の小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、170℃の揚げ油でカリッと色よく揚げる。
- ④器にきゃべつを盛る。ソースの材料を鍋に入れて煮たて、これをかけて食べる。

(材料2人分)

- 里芋...4個
- 牛・豚合挽肉...150g
- 卵...1/2個
- パン粉...カップ1/4
- 牛乳...大さじ1
- 塩・こしょう・ナツメグ...少々
- 衣
- 小麦粉.....適宜
- 溶き卵.....適宜
- パン粉.....適宜
- きゃべつ(千切り)...適宜
- ソース
- ドミグラスソース(市販)...大さじ2杯
- トマトケチャップ...大さじ2杯
- 赤ワイン...大さじ1杯
- 揚げ油.....適宜

■編集後記■



いものど関心しています。そもそも、焼酎と言うのは、洋酒ではスピリッツやウイスキーなどで知られる蒸留酒の仲間であって、焼酎と乙類焼酎がある。甲類はクセがなくチューハイなどのベースとして飲まれることが多く、乙類は焼酎独特の香り、風味があり、これがいわゆる本格焼酎である。

最近、焼酎を愛飲しているせいなのか、お腹すっきりウエイタウン.....。これって焼酎のダイエット効果と自己満足している私です。皆様もお試しあれ.....。

(臨床検査部 松本)

看護師募集(新卒可)

応募資格/看護師免許取得者又は資格取得見込みの方
 待遇/当法人規定による、福利厚生制度有
 応募/電話連絡の上、履歴書(写真貼付)をご持参ください。

お問合せ先は

〒963-8022 福島県郡山市西ノ内2-6-18
 財団法人 太田綜合病院
 法人事務局 人事課 採用担当
 TEL 024-925-0088 (内線36278・36274)
 e-mail jin.ji@ohta-hp.or.jp
 http://www.ohta-hp.or.jp/

