

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 2013. Oct. 1

No.19

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25年10月1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>



東芝製MRI装置



コンソール風景

放射線部紹介

技師長 遠藤 広勝

放射線部では技師数が10名、助手2名で、他に放射線科医師1名と看護師2名で業務を行っております。撮影装置は、一般撮影装置、骨塩測定装置、CT、MRI、RI、透視装置等があります。

日常業務は、外来と入院の患者様の撮影と、予防医学センター（人間ドック・企業健診等）受診者の撮影の2つに分けられます。予防医学センター関連の撮影は1日平均で胸部50件、胃透視30件、乳房撮影25件ほどになり、ほぼ午前中に集中いたします。そのため、撮影が重なってしまいご迷惑をお掛けすることもございますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

さて皆様はCTとMRIの違いをご存知でしょうか？CTはX線で撮影し、原則的に輪切りの画像を撮ります。さらにその画像データをコンピューターで処理すると、様々な方向から見た画像を作成する事が出来ます。MRIは磁気を使って撮影します。CTと違い輪切りだけでなく始めから様々な角度や種類の画像を撮ることができます。撮影目的と病状等によりCTとMRIを使い分けて検査を行います。

当放射線部でも、熱海地区をはじめ、郡山市全域、猪苗代町、本宮市、二本松市、須賀川市、その他の地域とも連携をもって地域医療に貢献してまいります。

もし、放射線に関しての疑問などがございましたら、私たち放射線技師にお気軽にお尋ね下さい。

体のメンテナンスをしましょう



整形外科部長 竹田 崇朗

私たちは生活において色々な道具を使っています。生活の必需品であったり、娯楽品だったり、用途は様々ですが日常生活をより便利に、楽しくするものが“道具”です。その“道具”に不具合が生じたとき、どうするでしょう。電球が切れた程度なら、自分で交換できます。説明書を読んで自分で解決できる場合もあります。適当にいじってみたら直すこともありますし、自分で解決できなければ修理に出すでしょう。

整形外科は骨や筋肉、関節など、“運動器”を扱う科です。“運動器”は立つ、座る、歩く等の生活に必要な基本動作や、スポーツやレジャーを楽しむための走る、ジャンプするといった激しい動きに必要な、日常生活に欠かせない“道具”といえます。“運動器”に不具合が生じたとき、つまり、腰や膝が痛いときはどうするでしょう。軽いすり傷くらいなら、自分で絆創膏を貼って治すかもしれません。しかし、説明書はありませんので、不具合の原因がわからない場合や、原因がわかっても治し方がわからない場合は、適当にいじるのではなく、整形外科に修理（治療）に来てください。

不具合の内容によって修理の方法は様々ですが、大切なことは、なぜ不具合が生じてしまっ

たのか、どのように対処すればよいかを正確に理解することです。なぜ痛いのか、痛みにはどう対応すればよいのかわかっているならば、不安は軽減されますし、場合によっては自分で解決することもできるでしょう。さらには、不具合が生じないように普段から“運動器”の手入れをすることも重要です。

近年、整形外科学会では“ロコモティブシンドローム”（略称ロコモ）という概念を提唱しています。日本語では“運動器症候群”です。“運動器”に障害を起こし、日常生活に何らかの障害をきたしている状態のことをいいます。高齢社会となっている現在、要支援や要介護と認定されている方の原因第1位が“運動器”の障害であり、社会的な問題となっています。

ロコモを予防するために、日本整形外科学会では、「片脚立ち」と「スクワット」を推奨しています。少しずつでも毎日続けることで予防効果が期待できます。詳しくは、下記のサイトをご覧ください。体のメンテナンスをして、健康寿命を延ばしましょう。

www.locomo-joa.jp または“ロコモチャレンジ”で検索してください。



ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

続けることが肝心です。

「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」でいつまでも元気な足腰を。

ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、
1日3回
行いましょう。

転倒しないように、
必ずつかまるものがある
場所で
行いましょう。

床につかない程度に、
片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして
行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、
十分注意して、机に
両手や片手をつけて行います。



指をついた
だけでもできる人は、
机に指先をつい
て行います。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



- ①肩幅より少し広めに
足を広げて立ちます。
つま先は30度くらい
開きます。
- ②膝がつま先より前に出ない
ように、また膝が足の人差
指の方向に向くように注
意して、お尻を後ろに引く
ように身体をすげます。

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

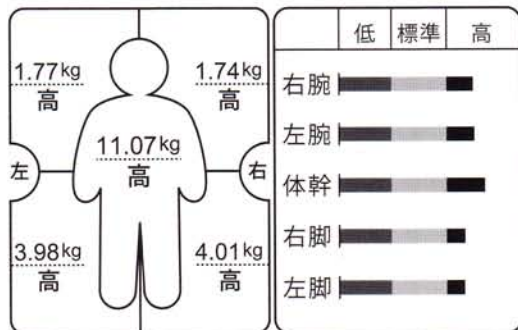
- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

ポイント



繰り返すまで無理せず自分のペースで行いましょう！

予防医学センターには、体成分分析（細胞内や細胞外の水分量・タンパク質量・ミネラル量など）・骨格筋と体脂肪量・肥満診断・筋肉バランス等のチェックが可能な「インボディ（体内成分測定装置）」があります。測定は素足で90秒間機械に乗るだけの簡単なもので、特定保健指導や人間ドックのオプション検査で使用し、好評を得ています。結果説明とご希望があれば、簡単な生活指導を看護師・保健師・健康運動指導士が行います。興味のある方、体重の中身が気になる方は、人間ドックご利用の際ぜひお申し込み下さい。（オプション料金525円）



結果の一部（体脂肪量バランス）



話しの いずみ

「インボディ」 (体内成分測定装置) のご紹介

予防医学センター
センター長 坂元 修

問い合わせ先 看護部
月曜日～金曜日 15時から17時まで
TEL 024 - 984 - 3009

職場復帰応援『看護セミナー』に参加しませんか

このセミナーは、保健師、助産師、看護師、准看護師の資格を有しながら、現在、その資格を生かしていない方を対象に職場体験等とおして、職場復帰を応援するため開催するものです。あなたのお知り合いの中にも該当者がいたらぜひお申し込み下さい。

今年は11月7日に開催されます。また、随時開催を予定しておりますので、詳細は太田総合病院ホームページで、ご確認をお願いいたします。

プログラムや参加申込み方法などをご紹介します。お電話をいただければ、直近の案内書を郵送いたします。

□会場
太田西ノ内病院 地域医療研修センター

□受講料 無料

□プログラム（主な内容）
最近の医療事情、病棟看護体験、看護技術と考え方、＜安全管理＞、＜救急看護＞、BLS(AED含む)、＜褥瘡予防＞、＜感染管理＞等

□案内書・申込用紙
ホームページ www.ohta-hp.or.jp（参加申込書ダウンロード可）や院内各施設のパンフレットスタンドに開催案内書（参加申込書付）を用意してあります

□申込み先
参加申込書を郵送、FAX（ご持参も可）などで、
〒963-8022 郡山市西ノ内2-5-20
太田西ノ内病院 看護管理室 宛
☎024-925-1188

□セミナー担当
太田西ノ内病院看護管理室、または法人運営推進本部 総務部教育研修課



第2回 職場復帰応援『看護セミナー』のようす

近辺の りと足湯

足湯のご案内



つるりんこ祭



郡山スケート場と磐梯熱海アイスアリーナで開かれる「つるりんこ祭」。太鼓演奏など、イベント盛りだくさん。郡山スケート場では、滑走料が無料になります。今年は12月1日(日)に開催予定です。



① ケヤキの森足湯

ケヤキの森散策後にちょうどいいスポット。利用料金は無料。脱衣スペース・ベンチ・手荷物スペースあり。
開所時間 9:00～17:00(日没)



② お美あしの湯

宿の入口で出逢った「お美あしの湯」。磐梯熱海温泉は「美人になれる湯」なのだそう。まずは足美人のおもてなしから・・・。
開所時間 9:00～17:00(日没)



③ 駅前足湯

JR磐梯熱海駅下車後すぐだからとても便利。利用料金は無料。脱衣スペース・ベンチ・手荷物スペースあり。
開所時間 9:00～17:00(日没)

写真提供：磐梯熱海温泉観光協会様 問い合わせ先：024-984-2182

「人は作業をする事で健康になれる。」

あなたの大切な作業はなんですか？

作業療法という言葉聞いたことがありますか？ 作業療法とは、「ここ」と「からだ」のリハビリテーションです。人は、身のまわりのこと・仕事・遊び・楽しみなど、様々な作業をバランスよく行うことでイキイキと生活することが出来ます。病気や障害によっ



院内 その19
見えて 歩き
作業療法科

てそれらの作業が思うように行えなくなつたとき、私たち作業療法士は、再びそれらの作業が行えるように、そして生活していく力を獲得していただけるよう、治療、指導、援助を行います。

具体的には、心が元気になる作業の提供、体を動かす練習、今までとは違ったやり方や道具の使用の検討と練習、環境の調整などを行います。当院作業療法科のスタッフは、23名です。入院患者様はもちろん、外来や通所リハビリ、訪問リハビリなど、地域の中で生活している皆様も対象となっております。それぞれの生活する環境で、その方にとつての「大切な作業」を一緒に考え、地域で元気にイキイキと生活できるよう日々取り組んでいます。

今年の3月から当院リハビリテーションセンターでは、リハビリテーション支援システムが導入されています。患者様やスタッフのスケジュール管理がスムーズになり、より効果的にリハビリテーションを提供できるようになりました。

作業療法科 小堤 祐紀

太田熱海病院

病院ボランティア募集

当院では主に、患者さまのお世話をしてくださるボランティアの方を募集しております。

医療のお仕事に興味がある方、患者さまのために何かやってみたい方など、是非お待ちしております。

あなたの“笑顔”と“やさしさ”と“手”
をお待ちしております!!

〈活動時間〉 月～金曜日 9:00～15:00

- 〈活動内容〉
- ・ 外来患者さまのご案内、介助
 - ・ 入院患者さまの付添、介助（レク、入浴等）
 - ・ 通所リハビリ利用者さまの介助
 - ・ 移動図書、図書整理
 - ・ 環境整備（草むしり等）

📞📞📞📞 お問い合わせ先 📞📞📞📞

太田熱海病院 ボランティア担当
TEL 024-984-0088 (月曜日～金曜日・9時から17時まで)
FAX 024-984-3174





もっともっと知りたい体のこと!!



糖尿内科 医長
山口 日吉



Q 日本人の糖尿病の患者さんはどのくらいいるのですか？

A 2007年の国民健康・栄養調査では、「糖尿病が強く疑われる人」は890万人と、この50年で約30倍に増加しています。また、40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍であるといわれています。

Q どうして糖尿病になるのですか？

A 糖尿病の大半を占める2型糖尿病の発症原因は、大きく遺伝因子と環境因子になります。遺伝因子とは、両親や兄弟が糖尿病であるという遺伝体質のことです。また環境因子とは、肥満、過食、高脂肪食、運動不足、ストレス、喫煙などです。これらの因子が重なって、糖尿病は発症すると考えられています。

Q 糖尿病はどのような症状が出るのですか？

A 糖尿病は、自覚症状がなくても気づかないうちに進行しています。血糖値が高い状態が続くと、血管が障害されて、全身にさまざまな合併症を引き起こします。糖尿病は“全身をむしばむ病気”なのです。

糖尿病の発症早期には、自覚症状はあまりありません。そのため、口渇や多尿、倦怠感などの自覚症状が現れたときには、かなり病気が進んでしまっています。糖尿病を早い段階で発見するためには、定期的に健康診断を受け、血糖値や尿糖の検査を受けることが大切です。

頸動脈超音波検査は、首にある頸動脈という血管に超音波をあてて、動脈硬化の状態を調べる検査です。動脈硬化とは血管の内側の壁にコレステロールや脂肪が溜まり「プラーク」と呼ばれる塊ができ、血管の壁が固く変化している状態のことをいいます。この「プラーク」により血管の中が狭くなって血液の流れが悪くなったり、「プラーク」がはがれ、脳の血管をつまらせて脳梗塞の原因になる場合もあります。頸動脈は脳に血液を送っている非常に重要な血管です。頸動脈の動脈硬化の程度を知ることは虚血性心疾患や脳血管障害の予測や予防にも役立ちます。検査は仰向けに寝た状態で行い、血管の太さや血液の流れ、プラークの有無などを調べます。検査時に痛みなどは伴いません。糖尿病や高血圧、高脂血症の方は動脈硬化のリスクが高くなっていますので、気になる方は一度検査を受けてみてはいかがでしょうか。



「頸動脈超音波検査について」

検査部
近藤 好恵

医食同源



(1人分)

生鮭切り身……………80g (1切れ)
 塩・胡椒・酒(下味用)……………少々
 生しいたけ……………15g (1個)
 えのき……………30g (1/6袋)
 しめじ……………30g (1/5袋)
 みつ葉……………5g (2~3本)
 ごま油……………大さじ1
 小麦粉……………大さじ1
 ※ [しょうゆ……………小さじ1
 酒……………小さじ1
 生姜……………少々

【秋鮭ときのこの炒め物】

読書の秋、スポーツの秋といろいろな事に打ち込むのにとっても良い季節となりました。また、実りの秋でもありおいしい食材が食卓を華やかにします。

今回は旬の秋鮭ときのこを使った料理をご紹介します。簡単にできますのでぜひお試しください。

エネルギー280kcal
 一人分 たんぱく質21g
 塩分1.3g

作り方

- ①鮭は小さめの一口大に切り、塩、胡椒で下味をつけ酒(分量外)を振りかけ10分置く。その後、キッチンペーパーで軽く水気を取り小麦粉をまぶす。
- ②生しいたけは5mm幅のスライス、しめじは小房に分けておく。えのきは石突きをとり半分にする。みつ葉は2cmの長さに切る。生姜はみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油大さじ1/2を入れ鮭を皮目から入れて焼く。焼けたらフライパンから取り出しておく。
- ④同じフライパンに残りのごま油大さじ1/2と生姜を入れ香りがたったらきのこを炒める。きのこに火が通ったら鮭を戻し※の調味料を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り付けみつ葉を飾る。

編集後記



今年の夏、猛暑続きで私は少々バテ気味。
 しかし、「おもてなし」のプレゼンテーションにより、二〇二〇年東京オリンピック開催決定の朗報で、日本中が沸いていた。

そして今度は、台風十八号により数十年に一度の大雨で八月三日運用開始後初の「大雨特別警報」が出された。京都の桂川が氾濫し、橋の上まで水が流れている嵐山の渡月橋の映像が流れた。以前訪れたことのある場所だっただけに、その変わり様にショックは大きかった。私たちは二〇一一年の震災を経験し自然の猛威の前に人間は余りにも小さな存在であることを思い知ったが、改めて考えさせられた。(添田かおり)



太田熱海病院広報委員会

◆委員長 藤井 亮司
 ◆委員 添田 啓子・遠藤 洋子・添田かおり
 風間 由美・武田 美紀・渡辺 文裕(幹事)
 小堤 祐紀・春山 貴子・眞船 市雄(副幹事)