

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だいいち通信

2009
VOL.12

新春
NEW YEAR

平成21年1月1日(年4回発行) 編集・発行/津山第一病院 制作/(有)アドデザイン

特別医療法人 平野同仁会 津山第一病院
総合病院

津山第一病院は、生命の尊厳と人間愛を基調理念として
高度な医療と行き届いた看護サービスを提供することによって
地域社会に奉仕することを目的とします

脳卒中の予防について

脳神経外科医長
浅枝 正浩

検査室のお仕事
検査室紹介

新年あけまして
おめでとうございます。
今年も健康だいいち通信を
よろしく願います。



ピックアップ

高血圧って?

自分のからだを知りましょう

人間ドック

予約受付中!!

企業健診

楽々簡単、けんこう体操!

上半身のリハビリに タオル体操

ご意見箱

貴重なご意見ありがとうございます

カフェボナール

新メニュー登場!

2008 X'mas

クリスマスコンサート

ちょっとブレイク!

クロスワードパズル

まめ子さんの健康レシピ

手軽にできる

朝ごはんメニュー

ナス美さんのナースがんばってま〜す

行事報告

回復期リハビリテーション病棟
発表会・地域活動





脳神経外科医長
浅枝 正浩
Masahiro Asaeda

PROFILE

【担当】脳神経外科

■出身大学／鳥取大学
日本脳神経外科学会専門医
日本脳卒中学会専門医



脳卒中の予防について

みなさん、こんにちは。今日は、脳卒中予防のお話をいたします。

脳卒中には、脳実質の血管が破れて出血し、麻痺などの脳局所の症状を呈する「脳出血」と、脳の血管が何らかの原因で閉塞し血行が途絶（脳虚血）する結果、脳の一部が機能障害に陥り脳出血と同様に脳の局所症状を呈する「脳梗塞」、そして脳の表面または脳と脳の間の血管に出来た瘤（動脈瘤）が破裂することにより激しい頭痛や意識障害を呈する「くも膜下出血」などの脳血管障害の総称です。

その昔、脳卒中は「なつてしまったら治らない病気」と考えられており、その診断法も限られたものでした。しかし、医学・医療の進歩によりCT、MRIなどの脳の病態を的確に診断する方法が開発され、脳梗塞に対する、t-PA静注療法、血管内血栓溶解療法、血管内手術などの治療の進歩、抗凝固薬、抗血小板薬や脳保護

薬の開発、リハビリテーションの進歩などにより脳卒中は「良くすることが可能な病気」となってきました。しかし、症状として痛みを伴わないことが多く、特に軽症例では専門病院への来院や、治療開始が遅れてしまう現実があります。脳卒中は今では「治らない病気」ではありません。しかし、治療は時間との勝負なのです。症状が軽度のうちに、的確な診断と治療を行うことが非常に重要です。

◎どんな人が脳卒中になりやすいのでしょうか？

60歳以上の人、高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病がある人、喫煙者、大量飲酒者、心臓病（特に心房細動）がある人などです。なお、脳卒中は年齢が上がるにつれ発症しやすくなりますが、近年では働き盛りの40～50歳代での発症も増えてきました。また、心房細動がある人は、心臓で血の塊（血栓）を作りやすく、そ

れが血液に乗って脳の血管に詰まって心原性脳塞栓症を起こす危険性があります。心房細動は、心電図検査で見えますので、検査を受け、早期に治療しましょう。最近では、頸動脈の狭窄の程度や、動脈硬化の程度を調べる検査があります。脳卒中発生リスクの高い人は、一度専門医でこれらの検査をうけることをお勧めします。当院では、脳ドックが比較的手頃な値段で受けることができます。内容は、頭部MRI、MRA、頸動脈エコー、高次機能検査等です。

◎脳卒中は予防できるのでしょうか？

「脳卒中は防ぎようがない」と考えている人がまだいるかもしれませんが、しかし、日常生活で注意していれば（生活習慣の改善）、脳卒中の発症リスクを下げ、予防できることが明らかになっています。

「予防に勝る治療なし」を心がけましょう。



脳卒中を予防する「生活習慣」

- ① 高血圧の予防・管理。
- ② 禁煙。
- ③ 糖尿病の予防と管理。
- ④ 多量飲酒を控える。
- ⑤ 不規則な生活・ストレスを避ける。
- ⑥ 十分な水分補給による脱水予防。



高血圧の予防・管理のための「生活習慣」

- ① 現在の摂取量から6gの減塩。
- ② 果物、野菜類の摂取。
- ③ 肥満の是正。
- ④ 適度な飲酒。（日本酒1合、ビール大ビン1本）
- ⑤ 早歩き1日30分。



生活習慣病を考える 『高血圧って?』

高血圧とは?

- 日本では、約700万人の人が治療を受けている疾患です。
- 日本人の高血圧は大部分が原因の特定できない本態性高血圧とよばれる高血圧で、原因の分かる二次性高血圧は全体の1割にも満たないのが現状です。
- 高血圧は自覚症状がはっきり現れにくく、人によっては『肩こりがひどくなった』とか、『頭痛がするようになった』といわれる方もいらっしゃいます。ですが、症状だけでは判別不能です。高血圧を見つけるためには定期的な血圧測定が欠かせません。定期的な血圧測定を心がけましょう。
- また、定期健診で、血圧が高いから精密検査を受けるようにといわれても、自覚症状がないからと放置する人もいらっしゃいますが、放置すると動脈硬化になったり、虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）や脳卒中等、命に関わる病気になる恐れがある事を忘れないようにしましょう。

血圧の目標値は?

外来での収縮期血圧が140mmHg以上、または拡張期血圧が90mmHg以上持続する場合を高血圧といえます。

収縮期血圧（最高血圧） 心臓が収縮して血液を送り出し血管の圧力が高くなったときの血圧

拡張期血圧（最低血圧） 心臓が拡張して血液を心臓に取り込み血管の圧力が低くなったときの血圧

目標とする血圧は年齢や合併症によっても異なりますが、まずは収縮期血圧140mmHg未満、かつ拡張期血圧90mmHg未満を目指しましょう。糖尿病や腎障害がある場合はさらに低い値を目指します。

高齢者 → 140 / 90mmHg未満

若年・中年 → 130 / 85mmHg未満

糖尿病患者・腎障害患者 → 130 / 80mmHg未満

家庭で血圧をはかりましょう

家庭血圧をはかると、健康状態についてのさまざまな情報が分かります。長期間継続して測定することが大切です。手首用、指先の血圧計は誤差が出やすいのでできるだけ上腕用を使いましょう。

はかるポイント

朝と晩に座って測定。腕帯は心臓の高さに。（手首や指のタイプの場合は測定部分が心臓の高さになるように特に注意）

朝の場合

起きてから1時間以内
排尿をすませてから
食事をしたり薬を飲む前
1～2分座って安静にした後

晩の場合

就床前1～2分
座って
安静にした後



食事・運動療法と適正体重の維持

- 食事療法は、何より減塩が必要です。食塩摂取量は1日6g未満が目標です。また、野菜・果物等のカリウムの豊富な食品を選択していくこと。節酒・コレステロールを抑えることが重要です。（*但し、重篤な腎臓障害のある患者さんは高カリウム血症を来す可能性があるため注意が必要です。また、糖尿病の患者さんは果物の摂りすぎには注意が必要です。）
- 肥満は心臓に負担がかかります。食べ過ぎによるカロリーオーバーに注意し、運動で体重をコントロールしましょう。また、BMI【体重kg÷（身長m）²】は25を超えないようにしましょう。
例）60kg÷（1.63m）²=22.58270917
- ただし、激しい運動はかえって血圧を上昇させます。お医者さんに相談して、ウォーキング、軽いジョギング、サイクリングなど、マイペースに楽しめる運動をしましょう。
- また、便秘には注意しましょう。（排便時に力むと血圧が上がります。）
- 睡眠・休養はしっかりと、ストレスはためないようにしましょう。

食事療法

減塩→高血圧の患者さんは1日6g未満が目標です。

日本人の1日の平均塩分摂取量は11～12gといわれています。酸味や香辛料などを取り入れて少しずつ塩分を減らし、減塩を目指しましょう。徐々に薄味に慣れることが重要です。

例）塩分が多い食事

みそ汁1.8g
魚の煮付（小鉢）2.5g
即席めん（カップ入）4g
タンメン 5g
カツ定食（大さじ1杯のソースを含む）5g
梅干し（1個）2.5g

日常生活

運動

激しい運動はかえって血圧を上昇させてしまいます。医師に相談して、ウォーキング、軽いジョギング、サイクリングなど、マイペースで楽しんでできる運動を行いましょう。

睡眠・休養

睡眠・休養をしっかりと、ストレスをためないようにしましょう。

トイレ

排便時に力むと血圧があがってしまいます。便秘にならないよう気をつけましょう。

禁酒

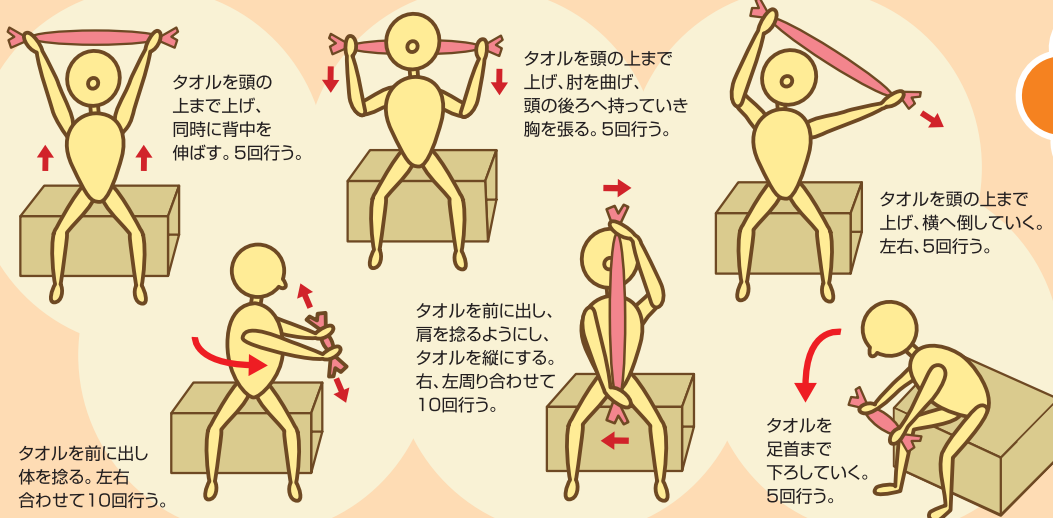
お酒はビールなら1日に中ビン1本、日本酒なら1合程度にとどめましょう。

禁煙

高血圧の人が喫煙を続けると合併症を起こす危険率が高くなります。今日からやめましょう。

温度差

寒いと血圧があがりますし暖かいところから急に寒いところに行くと心臓に負担がかかってしまいます。入浴の際は脱衣所や浴室に暖房を。



簡単けんこう体操
— タオル体操 —

企業健診

【検査内容】

- ◎身長、体重、肥満度（BMI）、腹囲
- ◎視力、聴力、血圧測定
- ◎尿検査、胸部レントゲン検査
- ◎貧血検査、脂質検査、
糖尿病検査、肝機能検査
- ◎心電図（35才）
- ◎理学的所見（診察）

【検査費用】

◎8,500円（消費税込み）

【健診実施日】

◎毎週火・水・木・金

一般診療の休診日である木曜日も上記検査内容のみでの定期検診を実施いたしますので、スムーズに健診を受けていただけます。

予約受付中

ご予約・お問い合わせは
(0868) 28-2211まで

クリスマス コンサート2008



バリトン歌手の落合庸平さん、ピアニストの岩城かおりさんをお迎えして、12月11日14時より当院1階ホールにてクリスマスコンサートが開催されました。

今年は当院初の歌によるコンサートで、もろびとこぞりて、ホワイトクリスマスなど馴染みのあるクリスマスソングを楽しいトークを交えながらご披露いただきました。アンコールではご来院いただいた患者様、お客様と一緒にきよしこの夜を合唱し、一足早いクリスマス気分を満喫されました。

人間ドック

ご予約・お問い合わせは
(0868) 28-2211まで

ご予約承り中!!

人間ドックは詳しい検査を多項目にわたり行い、生活習慣病の早期発見に効果があります。1年に1度は人間ドックを受けましょう。受けたことのない方はこれからでもぜひ受けて頂きたいと思います。

基本コース 21,000円

基本的な生活習慣病の検査を半日で受けていただけます。

一泊入院コース 59,850円

ゆったりとした個室をご用意。ゆっくりとくつろぎながら詳しい検査を受けていただけます。

肝臓病検診 13,230円

専門医による詳しい検査をお気軽に受けていただけます。

乳がん検診 4,730円

マンモグラフィ併用の乳がん検診。出来るだけ女性技師による検査をいたします。

脳ドック 14,700円

脳の血管を画像で綺麗にとらえ、動脈硬化の程度や動脈瘤の有無がわかります。

※検査内容・検査日はご相談に応じて決定させていただきます。

※オプションにない検査でもご希望の検査がありましたらご相談ください。

※基本コース＋脳ドックで33,600円、基本コース＋肝臓病検診で27,300円等のコースを組み合わせで検査することもできます。

※当院の喫茶（カフェナール）の軽食・コーヒーチケットをサービスさせていただきます。

※上記検診料金は消費税込みの金額です。

■オプション検査

ご希望により各コースのオプションとして下記の検査を受診できます。

前立腺癌検査	1,050円
乳房超音波検査	2,630円
マンモグラフィ	3,150円
大腸内視鏡検査	16,800円
心臓超音波検査	3,150円
頭部MRI検査	12,600円
胸部CT検査	8,400円
頭部CT検査	7,880円
高次脳機能検査	1,050円
頸動脈超音波検査	2,630円
栄養指導	840円
眼底カメラ（両目）	700円
子宮癌検診	2,630円
（福田産婦人科と提携）	

コンソメスープ

＊サラダ

キノコのチーズトースト

●朝ごはん
たんぱく質 23.6g
脂質 21.0g
食塩 4.4g
エネルギー492Kcal

1日計 ■ エネルギー1876kcal
たんぱく質73.8g 脂質61.3g 食塩9.0g

バランスのとれた食事をしましょう!

コンソメスープ

■材料

キャベツ	20g
たまねぎ	20g
ニンジン	10g
コンソメ	3g

サラダ

■材料

レタス	30g
トマト	30g
卵	1/2個
ノンオイルドレッシング	15g
牛乳	200cc

キノコのチーズトースト

■材料

食パン(6枚切り)	1枚
シイタケ	20g
エリンギ	20g
とろけるチーズ	20g
トマトケチャップ	20g
塩	0.1g
こしょう	少々
植物油	1g

人は寝ている間は体温が下がっています。朝起きて、飲み物や食べ物を口にする事で体温や血糖値が上がり、脳や体中の機能にエンジンがかかります。



朝ごはんを食べることが大切です!!

さらに、消化器系が刺激されこれが習慣となれば毎日のお通じにもつながります。昼食までの運動能力と集中力を高めることにも大きく影響するので、朝ごはんを摂ることが大切なのです。今回は手軽にできる朝食メニューをご紹介します。

キノコのチーズトーストの作り方

- ① フライパンに油を入れ、スライスしたシイタケ、エリンギを炒める。塩こしょうで味をととのえる。
- ② 食パンにトマトケチャップをぬり、そのうえに①をのせる。
- ③ ②の上にとろけるチーズを乗せてトースターに入れて焼く。

まめ子さん家の今日の昼・夜メニュー

- 昼ごはん ご飯、豚肉の生姜焼き、かぼちゃの煮物、ほうれん草のおひたし
■エネルギー705kcal たんぱく質23.8g 脂質22.2g 食塩2.0g
- 夜ごはん ご飯、ブリ大根、きんぴらごぼう、小松菜のおひたし
■エネルギー679kcal たんぱく質26.4g 脂質18.1g 食塩2.6g



新しく軽食が
メニューに
登場!!

カフェポナール

CAFÉ BONHEUR

当院1階にあるカフェポナールに、待望の新メニューが登場しました。記念すべき第一弾の新メニューは「トースト」と「ハムチーズトースト」! あつあつのトーストにフレッシュなサラダとデザートが付いてボリューム満点! トーストは150円、ハムチーズトーストは250円となっております。新メニューはもちろんカフェのオリジナル! スタッフが意見を出し合って完成させました。サラダは地元津山産の新鮮な低農薬野菜を使用。毎朝スタッフが仕入れに行っています。このお野菜、みずみずしくて絶品なんです! 朝食に、ランチに、ちょっと小腹がすいたときにピッタリなメニュー。みなさんもぜひ一度ご賞味ください! ちなみに第二弾の新メニューもただ今考案中です…。



◎トースト



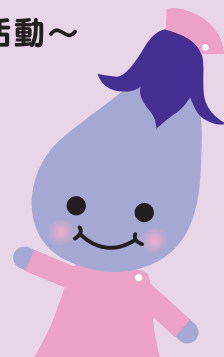
◎ハムチーズトースト

ナス美さんのナースがんばってま〜す。

【第4回】行事報告 ～回復期リハビリテーション病棟・発表会・地域活動～

あっという間に冬がやってきましたね。

看護部は、今回も行事がてんこ盛り。そして元気モリモリなナス美でございます。そして冬と言えばウィンタースポーツですが皆さんは何をしますか？そこで、職員調査(独断と偏見による無作為抽出アンケート)をしてみました。若い人たちはやはりスノーボードですね、ちょっとアダルトになるとスキーです。津山は恩原や大山などスキー場はそれほど遠くないので良い環境だと思います。雪が降るのが待ち遠しい人もいます。昔はいろいろやっていたけどどこにも行かない派も結構いました。小さな子供さんがいる人は、スケートって人もいます。津山にはスケートリンクもありますからおすすめですね。私は、温泉めぐり。県北は美作三湯(恩原・奥津・湯郷)と温泉に恵まれていて嬉しいです。では、行事報告です。



回復期リハビリテーション病棟



看護部では大きな変化がありました。回復期リハビリテーション病棟の立ち上げです。回復期リハビリテーション病棟は、日常生活に重点をおいた病棟です。早期の家庭復帰・社会復帰を目標とし、病棟

スタッフと医師、リハビリテーションスタッフ、MSWなど専門職が協力し合ってサポートしています。11月にオープンし、患者様も増えています。

発表会

まず院内で看護研究発表会がありました。各部署の取り組みを発表し、質疑も活発に行われました。そして院外で発表を3つ行いました。岡山県北部終末期緩和医療研究会では事例提供することで、他施設の方々と意見交換ができ緩和医療に対する知識を高めることができました。岡山県北褥瘡研究会では陰圧閉鎖療法という治療での看護の取り組みをまとめ症例として発表しました。岡山県がん看護に関するエキスパートナース育成実務研修へ今年も当院から1名参加しました。約40日間の研修ですが、その最終日にまとめの発表会がありました。研修期間中に受け持たせていただいた患者様の治療・看護についての発表です。この研修に参加したナースは他施設とのナースとの関わりの中でがん看護や緩和ケアに対する知識を深め、自信につながったようです。今後の活躍を期待しています。



地域活動

今年も11月9日にさらやま時代祭に救護班とボランティアの踊りで参加しました。新しい取り組みとして地域のコミュニティーに参加し、血圧や体脂肪測定を勝央地域で、それにリハビリ体操をプラスして鏡野地域で行いました。地域の方とのふれあいは病院とは違い和気あいあいと楽しく過ごすことができました。今後も続けていこうと思っています。



地域活動(勝央町)



さらやま時代祭



さらやま時代祭 救護班



地域活動(鏡野町)

検査室紹介



検査室長
臨床検査技師(超音波検査士)
小川 英行
Hideyuki Ogawa

皆様、はじめまして！津山第一病院の「検査室」です。現在検査室は、実際検査を行う「臨床検査技師」が女性3名・男性4名、事務処理を担当する女性1名の、計8名で日々の業務をこなしています。

まず「臨床検査技師って何？」と思う方はいらっしゃるかもしれませんか？私たちは、皆様が多少なりとも痛い思いをして採らせていただいた血液や尿などを、検査機器を用いて分析する「検体検査」と、心電図や肺活量を測定するなどの「生理機能検査」をおこなう（検査の専門職）と理解してもらえばよいかと思っています。

次に簡単ではありますが、その業務内容を写真とともに紹介させて頂きます。



生理機能検査

◎心電図検査

心臓が動く際発生するわず

かな電

気を測

定し、そ

れを波

形にす

ることで

心筋梗

塞や狭

心症・不

整脈の診断をすることができま

す。

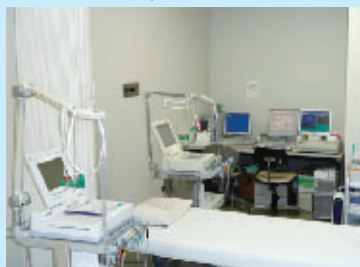
◎肺機能検査

どのくらい空気を吸い込み、

また勢いよく吐き出せるかを測

定して、肺や気管支の状態を調

べることが出来ます。



検体検査

◎血算・凝固系検査

赤血球や白血球の数・種類を調べ、貧血や炎症反応がないかを調べていきます。

また、血小板や血液に含まれる「凝固因子」を測定することによって、出血した場合の血の止まりやすさなど調べていきます。

◎生化学・感染症検査

血液を遠心分離することで得られる「血清・血しょう」と呼ばれるものに含まれる酵素や物質を測定し、肝臓や腎臓の機能・血糖値などを調べていきます。

またB・C型肝炎や梅毒といった感染症についても調べる事ができます。

◎尿検査

尿に含まれる糖分や潜血・細胞を調べ、尿路系に異常がないかを調べていきます。



臨床から依頼された検査を、正確かつすばやく返すことによって、皆様の日々の健康に少しでもお役に立てるよう、スタッフ一同頑張っております。最後になりますが、体調を崩されたときの検査だけでなく、検診や人間ドック等での結果を見ていただくと、「アルファベットや数値の羅列、見慣れない用語がたくさん・・・」で、検査を受けられてもあまりピンとこないと感じられる方、多いと思います。そんなときはぜひ私たちに「この検査や数値って、何を調べているの？」とお気軽に聞き下さい。可能な限り分かりやすくご説明させて頂きます。



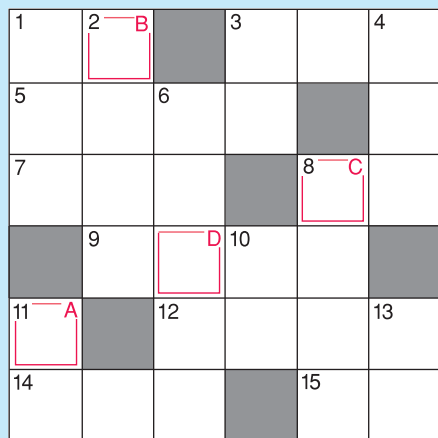
ちょっとブレイク クロスワードパズル

●タテのカギ

- タテ 1: 役者さん達が演技をすること
タテ 2: 仕事に励むこと
タテ 3: 今話題のSMAP 中居正広主演の映画「私は〇〇になりたい」
タテ 4: 顔立ちや姿かたち 〇〇端麗
タテ 6: 世間に対する体裁やみえ
タテ 8: 正体を無くすほど、酷く酔うこと
タテ10: タンスや机やソファなど
タテ11: 今年はウシ
タテ13: ポジティブ⇄〇〇ティブ

●ヨコのカギ

- ヨコ 1: Four Seasons
ヨコ 3: 関係すること、たずさわること
ヨコ 5: 大器〇〇
ヨコ 7: これよりも、食い気
ヨコ 8: 師匠⇄〇〇
ヨコ 9: 気温の低下で川などの水が霧となり山を包み込む現象
ヨコ12: 十分用意をしてまちかまえる
ヨコ14: 時刻を知る
ヨコ15: 忍者で有名 甲賀ではなく



答え

A	
B	
C	
D	

答えはこのページの右下にあります。

ご意見箱

たくさんの貴重なご意見をありがとうございました。

対応

毎週月曜日の午前9時から11時半にペインクリニックを行っています。受診にあたっては受付でご相談ください。

内容

リハビリ中の痛みを和らげるのにペイン治療というのがあると聞きました。是非導入してください。よろしくお願いします。リハビリの先生方には大変お世話になり感謝しています。

内容

看護師さんは病棟の患者さん一人一人にコミュニケーションをとっていくべきだと勉強で習いましたが、実際は行われていない部分があるのではないかと思います。一人一人コミュニケーションのとり方があり個性もあると思います。きちんとその人を知ろうとしないによりよいケアができないと思うしその人らしさが失われていくと思いました。

対応

貴重なご意見をいただきありがとうございます。今後とも看護スタッフ一同、患者様に対して十分な心配りができるよう努力してまいります。

※ご意見募集中!!

津山第一病院受付横のご意見箱へどうぞ。

編集後記



地域連携室 川口

明けましておめでとうございます。平成21年が始まりました。やっと私も厄が明けました。(^^) 昨年は、不況に伴う話題が多く暗いイメージの一年であったと思います。が、流行語大賞をとったアラフォーでもありますし、今年は「バッチぐ〜」な一年にしたいと元旦より意気込んでいます。皆様にとっても良い一年でありますように。本年も健康だいいち通信のご愛読をお願いいたします。



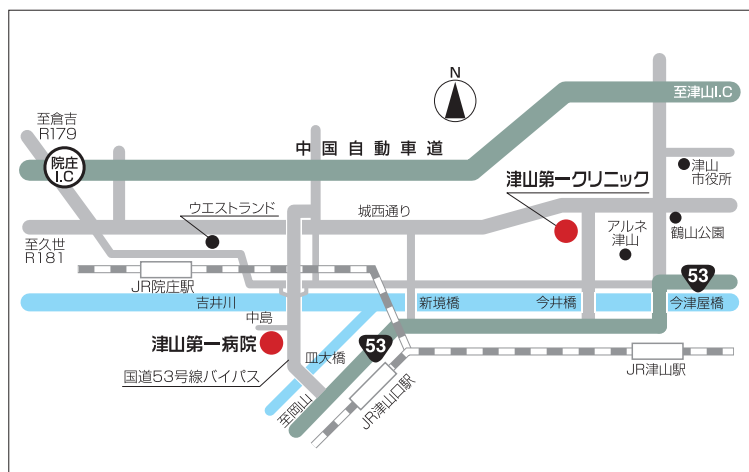
特別医療法人
平野同仁会

総合病院 津山第一病院

〒708-0871 岡山県津山市中島438番地
TEL (0868) 28-2211 FAX (0868) 28-2280
電子メール info@tsuyama-1sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1sthp.jp

津山第一クリニック 透析センター

〒708-0052 岡山県津山市田町150番地
TEL (0868) 22-1616 FAX (0868) 31-3625
電子メール clinic@tsuyama-1sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1sthp.jp/clinic



〒708-0052 岡山県津山市田町150番地