

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だい通信

2015
VOL.24

夏
SUMMER

平成27年7月1日 編集・発行／津山第一病院 制作／(有)アドデザイン

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



今年も楽しい夏がやって来ます。
屋外での活動やレジャーでは、
紫外線対策をしましょう。

血管外科医長

浦田 将久

病気のイロハ シリーズ④

「脂質異常症」について

新しい機器を導入しました

睡眠時無呼吸症候群の検査機器

PICK UP!

夏が来る前に知っておきたい

「プール熱」感染経路は?

ナス美さんのナースがんばってま〜す
院内見学体験ツアー...

たくさんの参加者で
驚きと喜び!!



れんこの院内散策

第10回

津山第一病院
地域ふれあい
フェスティバル

在宅支援かわら版

居宅介護支援事業所
についてQ&A



まめ子さんの健康レシピ

「夏に摂り過ぎがちな
糖質に注意」



お家で出来る
健康体操

折り紙で指の
体操(あじさい編)



ちょっとブレイク!

クロスワードパズル



血管外科医長
浦田 将久
Urata Masahisa

【担当】心臓血管外科
■出身大学／徳島大学
日本外科学会専門医

4月より津山第一病院へ 赴任いたしました

4月より津山第一病院心臓血管外科に勤務となりました、浦田将久と申します。

趣味はスキーとワインです。3月まで香川県で血管外科医として勤務しておりました。血管外科では文字通り、血管の疾患を扱っており、血管疾患について一般の方はあまりなじみがないかと思しますので、いくつかご紹介いたします。

下肢静脈瘤

下肢静脈瘤という病気は下肢の表面の静脈が瘤状に膨れるものです。症状が進むと脚がだるい、足がよくつる、下腿に潰瘍ができるなどの問題があることがあります。



動脈硬化症

その他にも動脈硬化によって下肢の動脈が狭窄する病気があります。放置すると下肢壊死となり、切断が必要となつてしまいます。これらに対して外科的治療をします。

津山第一病院でも、これまでの経験を活かして、地域の皆様に少しでも貢献できますよう、努力したく存じます。ご指導の程よろしくお願い申し上げます。



終夜睡眠ポリグラフィ検査の機器を 新たに導入しました。 (Polysomnography: PSG)

Q 何のための 検査機器ですか？

A この検査で、睡眠時無呼吸症候群の診断をすることができま

Q 睡眠時無呼吸症候群 とは、どのような 病気ですか？

A 睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に何度も呼吸が止まり、ぐっすり眠ることができない病気で、大きなイビキや夜間の呼吸停止、日中の強い眠気などの症状があります。

Q どのような 検査をしますか？

A 検査では脳波や呼吸状態、睡眠の質などを調べ、いい眠りが得られているかをみます。



のため、1、2泊程度の入院が必要になります。頭や体に電極やセンサーを付けますが、痛みなどはなく、リラックスして検査を受けていただけます。

Q 睡眠時無呼吸 症候群と 診断されたら？

A ご自宅に治療器を設置します。寝ているときに鼻にマスクを装着し、空気を送り込んで気道を押し広げ、のどの塞がりを防ぐことで睡眠時の無呼吸を予防します。

詳しくは当院の耳鼻咽喉科・呼吸器内科でご相談ください。

プール熱

(咽頭結膜熱)



プール熱（咽頭結膜熱）は発熱、咽頭炎、眼症状を主とするアデノウイルスによる急性ウイルス性感染症です。季節的に地域で流行することもあります。小学生など、学校のプールでの感染も多く見られることから、俗にプール熱と呼ばれています。

感染経路

プール熱はアデノウイルスに感染することで発症します。通常、夏期に地域全体で流行し、6月頃から徐

々に増加、7～8月にピークになります。小規模感染として起こる場合には、多くはプールを介した発生ですが、季節を問わず病院や施設、デイケアセンターなどでも報告されています。感染経路は、プールを介した場合には、汚染した水から結膜への直接侵入と考えられています。また、プール感染の調査結果からは、タオルを共用したことが感染のリスクを高めたとの報告もあります。それ以外では通常飛沫感染、あるいは手指を介した接触感染であり、結膜あるいは上気道からの感染です。

症状

発熱で発症し、頭痛、食欲不振、全身倦怠感とともに、咽頭炎による咽頭痛、リンパ節の腫張と結膜炎にともなう結膜充血、眼痛、羞明、流涙、眼脂を訴え、3～5日間程度持続します。眼症状は一般的に片方から始まり、その後方にも出現します。眼に障害を残すことはありません。また、潜伏期間は5～7日とさ

治療・予防

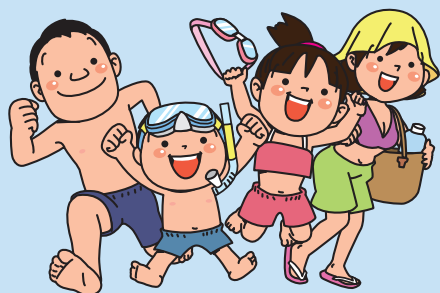
れています。

治療は対症療法が中心となります。眼症状が強い場合には、眼科的治療が必要になることもあります。

予防するには、感染者との密接な接触を避けること、流行時にうがいや手指の消毒を意識して行うことです。消毒に関しては、手指に対しては流水と石鹸による手洗い、および90％エタノール、器具に対しては煮沸、次亜塩素酸ソーダを用います。

プール

を介しての流行に對しては、水泳前後のシャワーなど一般的な予防方法を行うことが大切です。



新入職員懇親会

6月10日新入職員懇親会を開催し、新入職員をはじめ総勢170名が参加しました。今年は新入職員がそれぞれ個性の光る挨拶をしていたのが印象的でした。





ナース美さんの元気もいもい

ナースがんばってま〜す。

第10回津山第一病院
「地域ふれあいフェスティバル」の
大人気の企画…

院内見学体験ツアー



沢山の参加者に驚き！

今年初めて、当院が主催する院内ツアーの見学に参加者のご案内係で参加

させて頂きました。昨年より実施しており、参加して頂いた多くが各学校に配布されたチラシを通じて参加の希望があり、小学校低学年から参加してくれたお子さんがたくさんでした。数人の参加してくれた親御さんに参加理由を尋ねると、お子さん自ら参加したいと希望があったことを知り少し嬉しかったです。私も小学生の頃に看護師になると決め、学生の頃にボランティアに参加していました。

院内ツアーは1時間30分を予定していたので1つの部署の紹介時間は20分と短い間でしたが、実際に体験をしながら各部署を回ること、楽しく学ぶことができたのではないかと感じました。ですが、小学校低学年のお子さんたちが多く、途中から集中力が切れてしまったお子さんたちが何人かいたので、どれだけわかりやすく伝えるか、興味を持つてくれるかが大事だと感じたので来年に繋げていける課題になったのではないかと思います。また、院内ツアーの見学前に実際私たちが着ている制服を試着し記念撮影を行いました。お子さんだけでなく親御さんにも好評で携帯で撮影して親子で楽しめる企画で、私も近くでその光景をみていて微笑ましい気持ちになりました。

今回参加させて頂き、私自身も他部署の事を知るいい機会になりました。

最後に院内ツアーを通して、今後病院について少しでも興味を持つてくれることを願っています。

3階病棟看護師 小林 由佳

貴重な体験！



5月31
日の病院
のフェス
ティバル
で、初め
て院内ツ

アーに参加させて頂きました。今回で2度目となる院内ツアーは、私にとつて、とても貴重な体験であったように思います。当初は、案内役という大役に不安もありましたが、たくさんの方々のご協力やサポートもあり、無事に終えることができました。

今回の院内のツアーは、白衣での写真撮影後に、血圧測定等をおこない、手術室・ER室・福祉車両の見学、リハビリ室の見学等、様々な体験を行えるというものでした。その中でも、お子さん達の良い笑顔を見ることができたのは、白衣での写真撮影と電気メスと除細動器を使用した体験だったよう



に思います。普段見ることも使うこともないものを実際に触れ見て体験すること。それは、お子さんたちにとつて、何か心を動かすものがあつたのだらうと思いました。

お子さんたちにとって病院は怖い場所・痛い思いをする場所であつたりと、良いイメージは浮かばないと思います。しかし、今回の体験をきっかけに、そのイメージが少しでも変わったら良いなと案内させて頂きながら思いました。

来年は更にパワーアップした院内ツアーを行えるようにしていきたいなと思います。

3階病棟看護師 釜本 はる美

今回は脂質異常症のお話をしましょう。

「脂質異常症」とは。



内科医師 西山 昭嗣

Akitsugu Nishiyama

Profile

- ・昭和47年 京都府立医科大学卒
- ・日本内科学会 専門医
- ・日本消化器病学会 専門医
- ・日本消化器内視鏡学会 専門医
- ・日本ドック学会 認定医



これは生活習慣病の御三家といわれる、高血圧、糖尿病とともに、我々の体のなかへ、音もなく忍び寄る曲者です。この御三家は私たちにどのような害をもたらすかと言えば、三者ともが血管の動脈硬化の進行を早めてしまうということです。つまり暦年齢よりも早く歳をとってしまふということです。

前置きはさておき、皆さんは健診を受けられたことがありでしょうか。総コレステロール、善玉（HDL）

悪玉（LDL）コレステロール、そして中性脂肪などの検査結果が出たことと思います。これが体内の脂質、すなわち油成分なのです。他にもこの親戚ともいえる成分は山ほどあるのですが、この4つが主なものです。

原因は

脂質の異常値の原因は様々ありますが、油成分を多く含む食べ物を摂りすぎたり、運動不足などで代謝、排せつ

が少なくなり、余ってきた状態を脂質異常症と呼ぶのです。このほかにも原因はあります。

女性の場合、更年期後に女性ホルモンの材料である、コレステロールが不要となり余ってくることです。また、親子で異常が見られる場合、遺伝子が関係する場合もあります。

しかし、コレステロールのために一つ弁解すれば、これは身体になくてはならない成分ということです。例えば、私たちの無数にある体の細胞膜を作ったり、大事なホルモンの材料となったりと様々な分野で活躍しているのです。

診断方法

次に診断方法としては、この病気は全く症状がないので、血液で調べるほかはないのです。正常な数値は、総コレステロールは220以下、善玉のHDLコレステロールは40以上、悪玉のLDLコレステロールは140以下、中性脂肪は150以下と概ね決まっています。この基準値を外れた場合を脂質異常症と診断します。

繰り返しになりますが、無症状なために気づかないままに進行してしまいます。最後になって血管障害が出て、やっと自覚するのです。したがって、血液検査以外診断の手がありません。以上のように何の症状もなく進行し、

突然現れた時には命を脅かす、こわい病気なのです。

予防方法

最後になりましたが、肝心な予防と治療についてお話いたします。予防法としては他の生活習慣病と同様で、禁煙、減酒を心がけたり、規則正しい栄養バランスのとれた食事をするということです。そして1日1時間の散歩をするということです。これらにより、適切な体重を維持することが肝心です。

お薬が必要となれば、良いお薬はたくさんあります。しかし、どんな薬にも副作用はありますので詳しくは主治医にご相談いただき、十分な説明を受けていただければと思います。

年々、歳を重ねれば誰にでも病気は襲ってきます。しかし、敵を知れば怖さも半減!!これを友達に変えてしまうこともできるのです。

皆様の人生がより良きものになりますよう祈っております。



れんこの 院内散策 第10回 津山第一病院 地域ふれあい フェスティバルが盛大に開催されました。

第10回津山第一病院地域ふれあいフェスティバルを5月31日に開催しました。今回は記念すべき第10回ということもあり、れんこも気合十分!!今回はPR活動を行ったこともあり、屋台や講演会、電気メスの体験等、前回よりもたくさんの方にお越しいただき大盛況でした。山陽新聞より記者の方も来られ、記事にいただきました。次回のフェスティバルも皆さんに津山第一病院を知っていただくこと、また楽しんでいただけるよう頑張ります!!



第10回目にして総務課長と医事課長の夢のコラボが実現しました。



スーパーボール・ヨーヨーすくい。お子様で大盛況でした。



電気メス体験で鶏肉も大活躍!!



手術器具を説明しながら、実際に触っていただきました。

在宅支援かわら版

居宅介護支援事業所について教えてください。

Q 居宅介護支援事業所は何をするところですか?

A 要介護認定等、各種申請や介護サービスを利用する際に、窓口となる事業所です。

介護が必要になった場合に、可能な限り自宅において、安心して日常生活が営めるよう居宅サービス計画（ケアプラン）を作成し、適切なサービスが受けられるように、サービス提供事業者と連絡・調整致します。

Q 居宅介護支援事業所では、どんな人が働いていますか?

A 事業所には、介護支援専門員（ケアマネジャー）が在籍しています。

自宅での生活の不安や介護に対する不安や悩みを専門的な観点から相談・対応・支援する専門職です。また、介護サービスだけではなく、介護保険外の社会資源の情報提供やボランティア団体等の

紹介も行い提案提供しています。

Q 津山第一病院居宅介護支援事業所はいつからありますか?

A 平成26年5月開所しました。

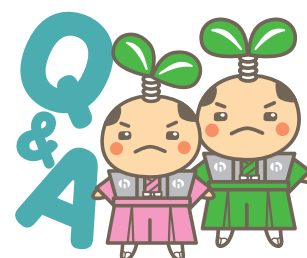
Q 何人働いていますか?

A 現在、専従は2名で、非常勤で1名在籍しています。

Q どんな事業所を目指していますか?

A 利用者ご本人やご家族の介護負担の軽減を図ることができ、住み慣れた家や地域で安心して在宅生活が送れ、いい関係が保てるようなサービスの提供が行える事業所でありたいと思います。

また、多職種との連携をとり身体状態の把握に努めます。身体機能の維持、向上が図れるよう支援していきます。



「夏に摂り過ぎがちな糖質に注意!!」

暑くて食欲のないときでも、さっぱりと冷たく、のど越しの良い麺類はつるつると食べてしまうものです。また、テレビを見ながらのビール、ジュースやアイスクリームなど、夏は糖分の多いものがほしくなる季節でもあります。

そんな糖質過剰の夏の食生活を助けてくれるのがビタミンB1! ビタミンB1は体内に入った糖質をエネルギーに変え、代謝するという重要な働きをします。ビタミンB1が不足すると糖質の代謝が低下し、乳酸などの疲労物質が作られます。疲労物質が体内にたまるとだるい、やる気がおきない、食欲不振などにつながるのです。ビタミンB1をもっとも含んでいる食材は豚肉です。さっと湯通しし、余分な脂をのぞいてさっぱり美味しくいただきます。



【Vol.24／糖質について】

冷 麺

- 材料 ゆで中華めん …… 250 g
 キュウリ …… 40 g
 もやし …… 30 g
 レタス …… 25 g
 豚ロース薄切り …… 50 g
 卵 …… 25 g

- たれ 濃口醤油 …… 20g
 酢 …… 25 g
 砂糖 …… 7 g
 塩 …… 0.3g
 ごま油 …… 3 g
 水 …… 30cc



475kcal タンパク質27.7g 脂質16.7g 食塩3.8g

冷麺の作り方

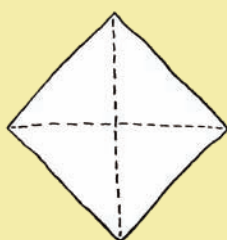
- 1 中華めんをゆでる
- 2 キュウリはせん切り、レタスはざく切りにする
- 3 もやしはゆでる
- 4 豚ロース肉はゆでて、火が通ったら氷水で冷まし水気をきる
- 5 卵は薄焼き卵にし、せん切りにする。
- 6 ①の麺を皿に盛り、キュウリ、レタス、もやし、豚肉、卵をのせる。
- 7 たれの材料を混ぜ、⑥にかける。



お家で出来る健康体操

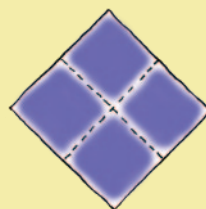
回復期リハビリテーション病棟のレクリエーションでも大活躍しました!!

「おりがみで指の体操」 ～あじさい編～

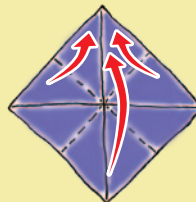


折り目を付けて戻す。

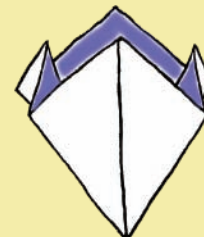
→裏返す



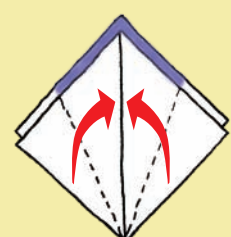
折り目を付けてまた戻す。



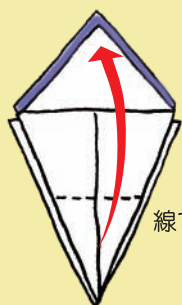
折り目を付けてたたむ。



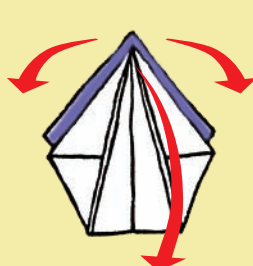
たたむ。



点線で折る
(裏面も同じ)



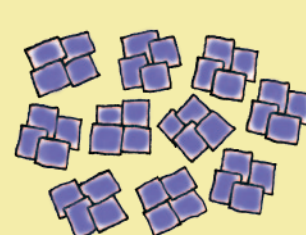
線で折る



前に開いて押しつぶす。



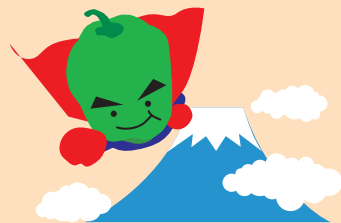
「あじさいの花びら」
の完成!



沢山作って紫陽花の花を作ろう。
※折り紙の4分の1サイズを使います。



編集後記



某有識者会議で東京圏の高齢者を地方へ移住させようという提言がされたようです。

今後、東京圏で医療や介護の受け入れ能力が追いつかなくなるためとのことです。

医療や介護の問題は人が少ない地域だけの問題ではないと改めて考えさせられました。

健康だいいち通信編集室

在宅部門

「短時間で集中してリハビリだけをしたい。」と思っている方は是非ご連絡ください。ご自宅までの送迎を行います。

通所リハビリテーション

TEL (0868) 28-5658 (直) FAX (0868) 28-3266

専門のリハビリスタッフがご自宅へ訪問し、利用者様本人、ご家族様が安心して、意欲的な生活を送って頂けるよう、様々なリハビリテーションをご提案、実施するサービスです。

訪問リハビリテーション

TEL (0868) 28-2211 FAX (0868) 28-2280

津山第一病院「訪問看護ステーション」では、疾患や障害があっても、“慣れ親しんだ自宅で暮らしたい”と思われる方、在宅療養でお困りの方などに看護サービスを提供いたします。

訪問看護ステーション

TEL (0868) 28-5650 (直) FAX (0868) 28-3266

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: 徳川家の家紋
タテ 2: 今話題になっている、遠隔操作やコンピュータ制御によって飛行する無人航空機。
タテ 3: 似ていること〇〇〇品にご注意ください。
タテ 4: 彦星のこと ↔ ベガ。
タテ 7: _____メール _____電話。
タテ 9: クリーム_____チェダー_____、カッタージ ブルーがつく発酵食品。
タテ 11: 奈良公園にいる動物。

●ヨコのカギ

- ヨコ 1: ♪ ♪ なんてたって〇〇〇〇。
ヨコ 5: 王室の_____ファミリー_____ウエディング。
ヨコ 6: 思い浮かぶ姿や情景_____チェンジ この写真は_____です。
ヨコ 8: OUT ↔。
ヨコ 9: 社会の組織の中で人や物がしめている位置、身分や立場。
ヨコ 10: 初夏の果実、オレンジ色で大きな種がある。
ヨコ 11: 子どもが好きで、べたべた貼る。
ヨコ 12: ことばかず。

答え

A	B	C	D	E

1		2	3		4
		5			C
6	7	B			
	8			9	
10 D			11		
	12 A			E	

答えはこのページの右下にあります。



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

津山第一クリニック透析センターは、この夏をもちまして閉院の予定とさせていただきます。
患者様ならびに関係各所の皆様には、大変ご迷惑をおかけ致しますが、何卒ご理解の程、宜しくお願い申し上げます。



＜エヌアイム＞／そまの11(エヌ)ホームとログ