

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だい通信

2016
VOL.29
秋
AUTUMN

平成28年10月1日 編集・発行／津山第一病院 制作／(有)アドデザイン

特定医療法人 平野同仁会 総合病院 津山第一病院

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

食事や睡眠・生活リズムを整えて
夏の疲れを回復させていきましょう。



一特集一

眼瞼下垂症

眼瞼下垂症手術について

病気のイロハ シリーズ⑨

『食道がん』について

健康体操

転倒防止体操

在宅支援かわら版

通所リハビリ
テーションって
どんなところ??

地域を支えるvol.3

大谷病院のご紹介



ナス美さんの
ナースがんばってま〜す

「ごんごおどり」
当院も初参加!



まめ子さんの健康レシピ
豆腐白玉団子のみたらし風

ちょっとブレイク!
クロスワードパズル

重たいまぶたの印象を改善!!

PICK UP!

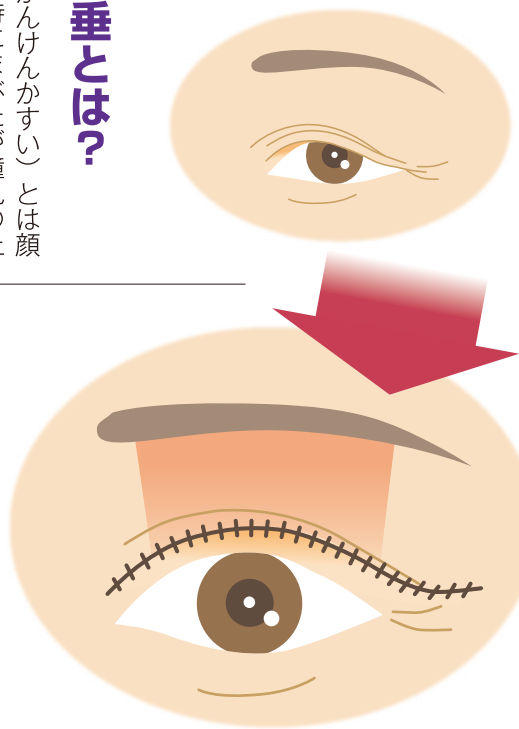
『眼瞼下垂症手術』について

眼瞼下垂とは？

眼瞼下垂（がんけんかすい）とは顔を正面に向けた時にまぶたが瞳孔の上まで上げられない状態をいいます。瞳孔の上まで上げられないので、視界が狭くなったり物が見づらくなったりします。眼瞼下垂は大きく分けて先天性眼瞼下垂と後天性眼瞼下垂に分けられます。

・先天性眼瞼下垂とは――

生まれつきまぶたを動かす筋肉の発達や神経の発達異常によるものと考えられています。生まれつきまぶたが下がっている状態をいいます。



・後天性眼瞼下垂とは――

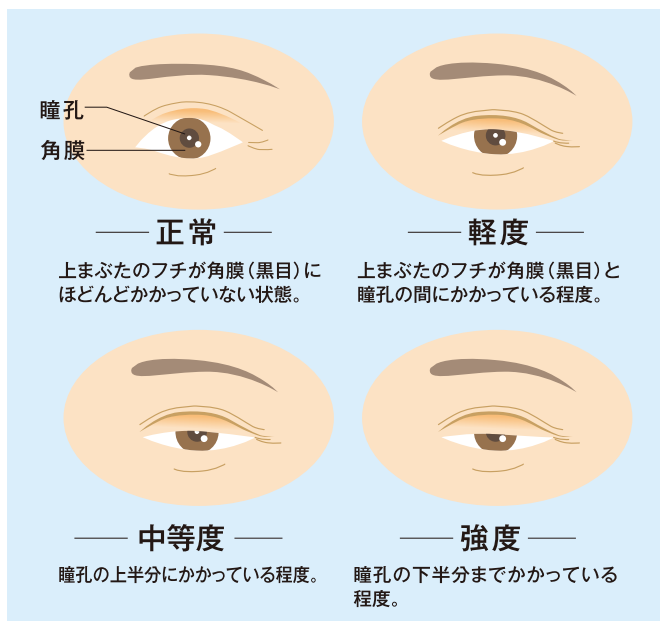
もともとは普通にまぶたが開いていた人が少しずつ、または急にまぶたが下がってきた状態をいいます。後天性眼瞼下垂には加齢性のもので、いわゆる「歳をとって目が細くなってきた」というものや、ハードコンタクトレンズを長年使用し、まぶたを引っ張ることによって眼瞼下垂になるケースがあります。他にも、内眼手術（白内障手術、緑内障手術、硝子体手術など）の既往のある人にも生じてくることもあります。

眼瞼下垂になると

まぶたを上げることが困難になるために、無意識にまぶたを上げようとしてしまいます。そのためにまゆげの位置が上がり、おでこにしわがよります。それでも視野がせまい場合にはあごをあげて下の方を見るようになります。これら

は、眼精疲労や頭痛、肩こりの原因になるともいわれています。症状が悪化すると吐き気や目眩、交感神経の緊張を引き起こしたりすることもあります。また、まぶたを上げ下げする筋肉の末端の膜（上眼瞼挙筋腱膜）は二重まぶたをつくる膜でもあるので、眼瞼下垂が生じてくると、二重の幅が広くなってきたり三重まぶたになってきたりします。後天性眼瞼下垂の一部には複視（ものが二重に見える）を伴うものもあり、きちんとした診断と治療を受ける必要があります。

眼瞼下垂の程度

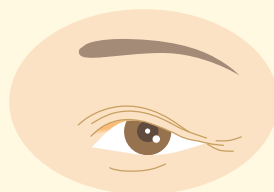


眉毛を上げてよく見ようとする動きがあれば、軽度と判断してしまうこともありますので、専門の医師に判定をしてもらいましょう。

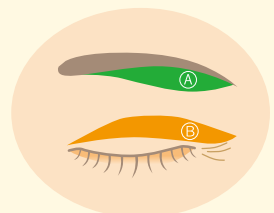
治療について

主な治療法は手術です。他の疾患が原因の場合は、その疾患の治療を優先します。症状の状態によっても治療方法が異なります。

①皮膚が余っている場合



余った皮膚が視野を狭めている状態です。

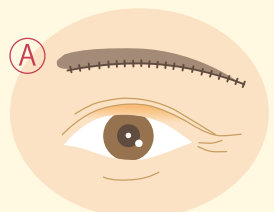


局所麻酔で余った皮膚を切除します。

切除方法は2通りあります。

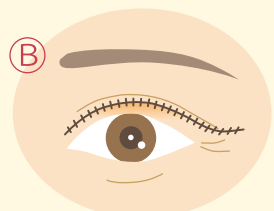
①眉毛下の皮膚を切除する方法

②まぶたの皮膚を切除する方法



①眉毛下の皮膚を切除する方法

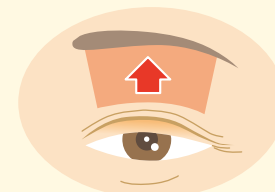
まぶたの皮膚には切開が及ばないため、もとの二重がはっきりする仕上がりになります。



②まぶたの皮膚を切除する方法

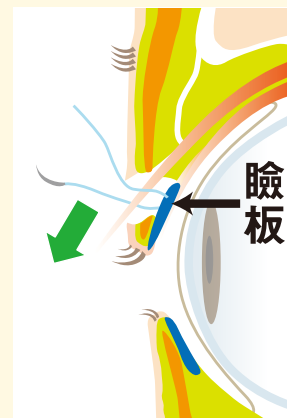
切開のデザインで二重のラインが決まります。皮膚の状態によっては人工的な二重になることがあります。

②筋肉がゆるんでいる場合



まぶたを上げる筋肉がゆるんで視野が狭まっている状態です。

◎手術のイメージ



局所麻酔で二重のラインを切開し、ゆるんだ筋肉を縫い縮めます。まぶたを軽い力で挙げられるようになります。手術後には、必ず二重になります。



形成外科
濱田 龍正
Ryusho Hamada

◎気になることがあれば
形成外科でご相談ください。

以下の症状がある方は
『眼瞼下垂』の
可能性があります。



- まぶたが重く開けづらい
- 額にシワが目立つようになった
- 左右で目の大きさが違う
- 肩こりがある
- 視野が狭くなった
- 昔に比べ目が小さくなった気がする
- 偏頭痛がある
- 上まぶたが凹んでいる
- 眼精疲労が強い

『食道がん』について



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

みなさんお元気でしょうか？ 今回は『食道がん』についてお話ししたいと思います。

まず、食道とは、喉と胃の間をつなぐ、長さ約25cm、太さ2〜3cm、厚さ4mmほどの管状の臓器で、口から胃へと食べ物を送る働きをしています。まわりには、気管、心臓、大動脈、肺といった重要な臓器があります。壁は薄く、血管やリンパ管がいつぱい通っています。これはがんが発生した場合、すぐに転移を起こし易く、早期から進行がんへの進展が容易ともいえるのです。従って、発見も難しく、治療も簡単ではないということになります。

次に、疫学、原因、症状、診断法、治療法について順にお話しします。

▼疫学

全がんの中で、割合はそう多くはないのですが、年に1万人が命を落としています。がんの予後は悪く、転移があれば平均余命は1年未満といわれております。発生部位としては、その約半数が食道中央部、4分の1が下部に起こります。年代としては比較的若く、40代以降からリスクが上昇します。男性が女性の3〜6倍と言われ、男性に多くみられます。近年では、桑田佳祐さん、小澤征爾さん、中村勘三郎さん、やしきたかじんさんもこの病気になるれました。

▼原因

飲酒、喫煙、熱い食べ物などが挙げられます。最近では逆流性食道炎もその原因といわれています。

▼症状

病気のステージで異なります。

ドックや健診時に無症状で見つかる

のが20%で、治療の成績も良くなります。食事がしみる、食物がつかえる、体重が減る、胸部や背部痛、咳が出る、声がかすれるなどの症状がでたら大抵は進行がんで治療成績も当然悪くなります。



▼診断

内視鏡検査、胃透視が中心ですが、やはり、より早期の病変を見つけるた

めには内視鏡が優れています。この検査では病変に色素をかけたリ、NBIといって特殊な光をあてることにより、病変が浮かび上がったリして、より小さい病変を見つけることができます。そして最後に組織を採って顕微鏡でがん細胞を証明します。

▼治療

内視鏡を使って病変を取り除く方法があり、手術

にも劣らない成績が報告されています。しかし、この方法を用いるのは、早期の発見が不可欠です。他に放射線をあてたり、抗がん剤を投与したりという方法がありますが、成績は今ひとつです。

以上ですが、最後に強調したいことは、何よりも早期発見することが一番で、そのためには、年に一回の内視鏡検査をお勧めしたいと思います。



◎今回は、「胃や十二指腸の潰瘍について」お話する予定です。乞うご期待!!



参加者は有志で集まり、事前に津山市総合体育館での合同練習や、院内におどりの先生をお招きしての練習などを行いました。何度か練習するうちに踊りを覚えることができたが、最初の練習では「踊れんかもしれん」との声が聞こえるほど予想以上に難易度が高く感じました。衣装のシャツはオリジナルで、デザインから考えて作りました。「ごんご」ということで、胸に河童の顔をモチーフにしたイラスト、背中には津山第一病院のロゴと、祭り感を出そうと浮世絵風のイラストを作成して発注しました。



本番当日はゲリラ豪雨で雷も鳴り、中止になるのかとも思いましたが、踊るころには雨も上がり、暑さも和らいでベストコンディションで踊り始めることが出来ました。沿道の観客の皆さんがどう思われていたか、知る術はありませんが、とにかくみんなで

一生懸命踊りきることができました。踊り始めは少し緊張しましたが、審査員席の前を通過するころには、少しでもよく見せようと思うほど余裕も出てきました。しかし、初めてということもあり、声を合わせて出すなどのアピールが出来ませんでした。他の団体の踊りを見てみると、賞を取るころはやはり踊りも上手で、なおかつ声を出されていたり、衣装で魅せるなど、自分たちだけでなく、観客の皆さんにも楽しんでもらえるような工夫をされていたように感じました。



結果、残念ながら賞を取ることはできませんでしたが、楽しく踊り、終わった後には打ち上げをするなど、「やってよかった」と思える充実した一日になりました。来年もおそらく参加すると思いますので、温かい目で見守ってください。



地域を支える

Vol.3

当院は昭和4年7月に開院、87年が過ぎました。

今年1月には鉄骨3階建て、病床数48で今まで通りの医療療養型病床として診療を開始しましたが未だ工事中です。

当院は、特別養護老人ホーム・身体障害者施設の嘱託医、有料老人ホーム・ケアハウス、10件以上の認知症対応型施設との連携をしています。

産業医・学校医として事業所・

学校の健康管理

等をしていま

す。また、日本

青年会議所医療

部会医療支援メ

ンバーとしてカ

ンボジア等に

2000年から



■内科

受付時間	月	火	水	木	金	土	祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 14:00~18:00	○	○	○	—	○	○	—

■泌尿器科

受付時間	月	火	水	木	金	土	祝
9:00~17:00	—	—	午後のみ	—	—	○	—



続けて参加しています。多くの病院、介護施設との連携をこれまで以上にしっかりと行い、関係を大切に、他職種連携をより積極的に、津山地域の皆様のご支援を受け、またそれに応えるべく邁進していきます。

医療法人晴顕会

大谷病院 TEL.0868-22-9381
〒708-0052 岡山県津山市田町33



個別リハビリは理学療法士や作業療法士が1対1でリハビリを行い、生活の中で困っていることなど、個々に応じたリハビ

リハビリがあります。到着後、まずは体温と血圧を測定して健康チェックを行います。健康に問題なければ、リハビリを開始します。個別リハビリとセルフリハビリがあります。



通所リハビリの様子

送迎 専用の送迎車にて主に介護スタッフが自宅までお迎えにあがります。車いす対応の車も用意しています。もちろんご自身で来られる方やご家族の送迎により来られる方もいらっしゃいます。

在宅支援かわら版
通所リハビリテーションって
どんなところ??

当院の通所リハビリテーションでは、理学療法士・作業療法士による個別に特化した短時間型リハビリテーションを1枠90分で1日3枠提供しています。



リを行います。また、日常生活での相談やアドバイスも行います。セルフリハビリは担当スタッフが考えたプログラムを自身で行うものです。パワーリハビリ等の機器だけでなく、自宅でも行える運動を行



います。ここで覚えた運動を自宅でも継続して行うことが大切です。休憩時にはお茶やコーヒー、紅茶を飲みながらほっと一息。時間が来したら、血圧を測定して健康チェックを行い、順次自宅までお送りします。

ご利用について

介護保険をお持ちの方はケアマネージャーにご相談ください。介護保険をお持ちでない方は介護認定の手続きを行う必要があります。見学、相談は随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

豆腐白玉団子の みたらし風

ふんわり柔らか
食感の白玉団子が
出来ちゃいます！



今回は白玉粉を水で練るのではなく、絹ごし豆腐と一緒に練ってみました。普通の白玉団子に比べて硬くなりにくいのが特徴です。

材料 <二人分>

白玉粉 40g
絹豆腐 80g

A 醤油 6g (小さじ1杯)
水 20cc
砂糖 15g (大さじ1と1/2杯)
みりん 3g (小さじ1/2杯)
B 片栗粉 2g (小さじ2/3杯)
水 3cc

豆腐を使ったヘルシー
デザートレシピを紹介します！

「豆腐白玉団子のみたらし風」の美味しい作り方

- ① 白玉粉に豆腐を入れてもむ。
耳たぶより少し柔らかい硬さが目安です。
- ② 丸く形を整えて沸騰した湯でゆでます。
(丸めにくいときはスプーンで形を作る)
- ③ 1～2分ゆでて浮き上がって来たら水に取ります。
- ④ たれの材料 A を合わせて鍋で加熱し、
Bの片栗粉を加えて食べる前にかけます。



転倒防止体操

日常生活の中に軽い運動を取り入れて
転倒予防に効果的な筋力アップや
バランス能力、歩行能力を改善 !!



内ふともも ストレッチ

内ふとももを伸ばすことにより、
股関節が動きやすくなり姿勢の改善、
転倒予防になります。



アキレス腱 ストレッチ

ふくらはぎを伸ばすことで
足首が動きやすくなり、
つまずきを減らします。



足開き

足を広げることで、お尻の外側の筋肉を
鍛えます。そうすることで、
立っている時や歩いている時に
安定して動作が
行えるようになります。

椅子など何かにつかまり、肩幅より広く足を広げる。
広げた足の内側を伸ばした姿勢を保つ。

【時間】10～15秒【回数】2～3セット

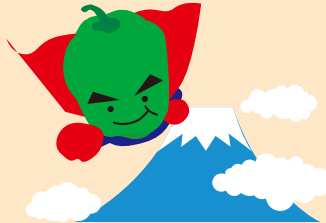
片方の足を後ろに引き、
後の足のふくらはぎを伸ばす。

【時間】10～15秒【回数】2～3セット

しっかりとつかまれるものにつかまり、
外側の足を外に広げたり閉じたりする。

【回数】10回、2～3セット

編集後記



「麻疹(はしか)」が流行しているようです。
関西空港では集団感染も起きているようです。特に妊娠中の方は流産・死産の報告があることや、胎児の発育異常が生じる恐れがあるようですのでご注意ください。

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: 山の斜面や谷間の傾斜地に階段状に作られた水田。この近くでは美咲町大井和が有名です。
タテ2: 東南アジアのインドシナ半島に位置する国。首都はビエンチャン。「○○○人民民主共和国」。
タテ3: 漢字には音読みと○○読みがあります。
タテ4: 児童を養育している者に支給される手当。
タテ6: 芸能人やスポーツ選手が行うファンサービス、握手会ではなく…。
タテ8: 医師は大学で○○○部を卒業。
タテ11: 木を割ったりする道具。イソップ物語にある「金の○○・銀の○○」。
タテ12: 英語で「マグロ」は？
タテ13: ○○がはずれる・酒の○○。

●ヨコのカギ

- ヨコ1: サマージャンボや年末ジャンボがある。
ヨコ5: 物事に対する関心度の違い、○○○○を感じる。
ヨコ7: 英語で「サイコロ」は？
ヨコ9: フランス語で、「はい」や「イエス」。
ヨコ10: 頭の回転が速い。素早く適切な判断ができる、○○○がさく。
ヨコ11: 美作三湯といえば、湯郷温泉・湯原温泉と何温泉？
ヨコ13: 今年セリーグ優勝した広島ของทีมカラーは？
ヨコ14: 就職活動を頑張ってやっと、○○○がもらえた

答えはこのページの右下にあります。

答え

A	B	C	D	E	F	G

1		2	3	F	4	
		5				6
	D					G
7	8				9	
				10	B	
11		12				13
						A
	C		14	E		



特定医療法人
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-1 sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1 sthp.jp



津山第一病院公式
Facebook ページ

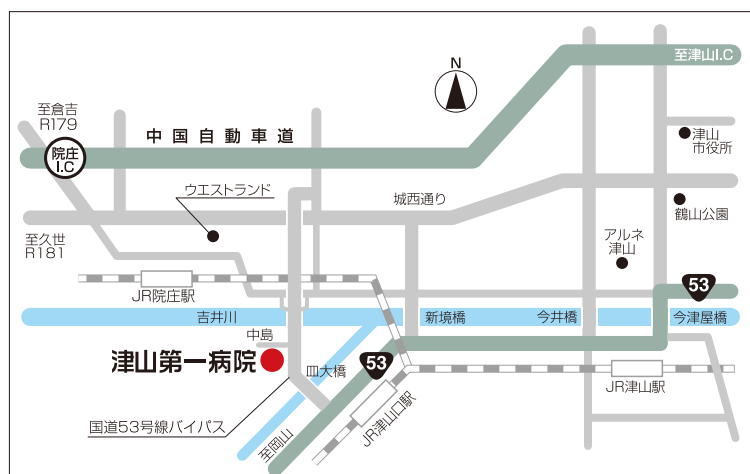
http://www.facebook.com/tsuyama1sthp



看護ブログ

知られざる(?)ナースの日常

院内外の活動についてはブログに掲載しています。



＜左＞おたけの会／右＞おたけの会