

お元気ですか

【第35号】

* 医師の紹介 *

平成18年4月より、新たに3名の医師の診療が始まりました。
よろしくお願い致します。



内科医 常勤

西浦 香保里 医師 (奈良県奈良市 出身)

はじめまして、4月から内科を担当することになりました西浦といたします。すでに皆さんに指摘されていますが、関西弁まる出しの関西人です。今まで京都・奈良の病院で働いてきましたが、関西から出るのは初めてで、特に奈良で育った私は、伊豆の海を見るだけでも毎日感動しています。趣味は、映画・音楽・芝居鑑賞で、大学の際はジャズのビッグバンドでサクソを吹いていました。

内科医として、より皆さんのお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。



内科医 常勤

澤武 史朗 医師 (静岡県三島市 出身)

はじめまして、4月より西伊豆病院、内科医として診察させていただくことになりました。これまでは、福岡県飯塚市にある病院で3年間内科・救急の研修を受け、現在に至っております。皆様の診察に当たらせて頂くと共に、私自信、日々精進していきたいと思います。

趣味は旅行で、学生時代に1年間の休みをとり、アジアからヨーロッパへ、船・バス・電車だけを使って旅行をした事がありました。時々バスや電車に乗ってどこへでも行ってしまいたい気分になります。

2ページへつづく

* 医師の紹介 *



木曜日 循環器外来担当

櫻田 秀樹 医師 (静岡県 出身)

毎週木曜日に、午前・午後で、循環器外来を担当しております。
平成6年から、約10年間は千葉大学病院や、関連病院で勤務していました。
趣味は、サッカーやマリンスポーツをすることです。よろしくお願いします。



火曜日 内科外来担当

齋藤 力三 医師 (東京都 出身)

はじめまして、4月より火曜日 午後外来を担当させていただきます齋藤です。
専門は、脳神経外科で脳血管障害・頭部外傷を中心に診察しております。
3月までは、東京都立広尾病院で、脳血管障害・頭部外傷の救急医療をして
おりました。頭のこと、何か心配なことや疑問などありましたら、気楽に聞
いて下さい。

出身は東京の下町です。大学時代は、水泳・マラソンなどをしていました。
趣味は、クラシック音楽鑑賞・映画鑑賞・筋トレです。
西伊豆の地域医療に少しでもお役に立てるよう精進したいと思います。どう
ぞ宜しくお願いいたします。

医局早朝カンファレンス

毎週木曜日の朝、外来が始まる前に、医師・師長・薬剤師・栄養士・医事・相談員が集まり、患者様の経過報告や治療方法についてなど、様々な話し合いが行われています。

これは、情報の共有と共に、複数の医師の目によって見落としを防ぐ為や、症例検討など行われており、「院内の連携」と「勉強会」の二つの役割を果たしています。



総会開催

西伊豆ACLS研究会

最近まで、呼吸が止まったり、心臓が停止してしまった時の処置法は、経験的なやり方が主流で、科学的な研究が十分にされていませんでした。近年、欧米各国の学者たちが中心となって蘇生方法を科学的に分析し、根拠があって有効であると認められた方法をまとめた蘇生のやり方を、西暦2000年にアメリカ心臓協会が『ガイドライン2000』として発表しました。

このガイドラインをもとに西伊豆病院では、救命処置トレーニングを2年前から院内研修として行ってきました。1年前からは、地域救命率の向上・救急関係者の連携強化・情報交換・コミュニケーションの向上を目的に「西伊豆ACLS研究会」を発足させ、活動をおこなって参りました。近隣8施設（地域の病院/診療所・介護施設職員・救急隊）の方々が勉強会に参加され、この1年間で100名近くの人数を数えるまでになりました。



今回、昨年に『ガイドライン2005』が発表されたこと、ACLS研究会発足後一年が経過したことから、第一回の総会を開催しました。近隣複数施設より47名の参加があり、救急医療に関する有意義な意見交換をすることができました。このような意見交換の場は、普段ゆっくり話す機会のない近隣施設の方との絶好のコミュニケーションの場となります。

今後も地域の救命率の向上につながるよう、ACLS研究会の活動の一環として、継続していきたくておもいます。

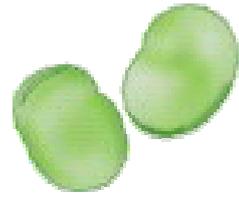
一般 または事業所・学校などで、救命処置トレーニングを希望される方は、西伊豆ACLS研究会へご連絡ください。2~3時間の講習で基本的な救急蘇生法を習得できます。できるようになるまで丁寧に指導いたしますので、ご応募お待ちしております。

連絡先 0558-52-2366

(西伊豆病院内 西伊豆ACLS研究会 担当 伊東)



そろそろまとめ



前回 悪くなったじんぞうのかわりに 人工的に からだの中をきれいにすることを 透析で行うと かんたんにお話しました

今回は もう少しくわしくせつめいします

じん不全がすすむと からだの中の お塩やカリウムなどの 塩類(電解質)の調せつが乱れ

老はい物をはいせつできないために **にょう毒素** といわれ ゴミや水分がからだにどんどん

貯まってしまいます **血液透析** は 悪くなったじんぞうのかわりに からだに貯まった

ゴミや水分・血液の組成を調せいし **からだの環境をととのえること**

がおもな仕事です しかしふつうのじんぞうと血液透析の もっとも **異なる点** は

じんぞうが24時間ずっと休まずはたらいているのに対し 血液透析は1週間に2~3回

1回3~5時間の **限られた時間での治療** であることです

じんぞうが週168時間でおこなう仕事を 透析は週6~15時間でいどですから**10倍以上の差**

があります それだけからだには ものすごい負担がかかっていることになります

また透析をしていないあいだは ゴミや余分な水分は貯まり放題 電解質の組成は狂いっぱなしになるわけで まかり間違うと命にかかわるような合併症につながりかねません

そのため透析をしていないあいだの飲み食いや日常生活 すなわち **自己管理** がとても

重要になります したがって ご家族や生活でかかわる周りの方々も 正しい知識で患者さまの日常生活を見守っていただきたいと思います でもあまりきっちりしすぎると長続きしませんよね

何事もほどほどで... でもポイントだけはしっかり押さえた自己管理 これって

すべての方に当てはまる健康法ではないでしょうか？

骨粗鬆症は予防が大事！

背中が曲がってきたり、背が縮んできたような気がする。立ち上がった
たり、重いものを持ったりすると腰や背中が痛い。...これらは骨粗鬆
症による症状かもしれません。骨粗鬆症は昔から見られた病気で決して
新しい病気ではありません。長生きできるようになり、目立つよう
になったのです。骨粗鬆症による骨折は寝たきりの原因ともなり、そ
の予防・治療が重要視されています。

骨粗鬆症とは...

骨が「すかすか」になっていて弱くなること。骨の新陳代謝のバランスが崩れ
て骨量が病的に減少した状態です。一般的には骨量（骨密度）が若年成人の平
均値の70%未満を骨粗鬆症と診断します。
特に女性はもともと骨が細い上に、閉経後骨を作るためのホルモンが減少する
ため骨粗鬆症になりやすいと言われています。

西伊豆病院薬局便り 第九号
平成十七年拾貳月

骨粗鬆症は予防できます

食事

カルシウムを多く取りましょう！

運動

適度な運動によって骨が刺激されると骨量が増えます。楽しみながら続けることが大事です。



いろいろな食品から十分なカルシウムを ●分量は目安量、()内がカルシウム量

●海からもカルシウム ●山からもカルシウム

いわたん干しの巻 (200mg) ひんじ(干) 10g (140mg) 凍干し 10g (220mg)

ゆめがし 1/5 個 (200mg) わかめ(干) 5g (90mg)

牛乳・乳製品は最も重要なカルシウム源です

牛乳 1 杯 (200mg) スキムミルク 大さじ 2 (220mg) チーズ 1 片 (150mg)

カルシウム吸収を助けるビタミンDの豊富な食品

野菜や大豆製品からもカルシウムがとれます

小松菜 1/4 杯 (230mg) 豆腐(木綿) 1/2丁 (180mg) ぎやの小豆 1 杯 (25mg)

あじ 1 匹 70g (210mg) 卵の黄身の 1/4 (20mg) しいたけ 1パック (200mg)

さばの切り身 100g (200mg) たらこ 1パック (200mg)



カルシウムを吸収するのに必要なビタミンDは紫外線を浴びることによって作られます。日焼けしない程度に日光浴しましょう。但し、窓越しでは効果はありません。

日光浴

危険因子を避けましょう



早めに治療しましょう

骨粗鬆症のおくすりには以下のようなものがあります。年齢や症状によって使い分けます。

骨の吸収を抑える薬

女性ホルモン(エビスタなど)
カルシトニン(エルシトニンなど)
ビスフォスフォネート(ベネットなど)
イプリフラボン(オステンなど)

骨の形成を助ける薬

ビタミンK2(グラケーなど)

骨量を測ってみませんか？

骨粗鬆症の初期段階では自覚症状がありません。閉経後の女性、胃や腎臓、肝臓の悪い方(カルシウムの吸収量が減少する)など、定期的に骨量を測定することをお勧めします。当院でご相談下さい。



吸収と形成を調節する薬

カルシウム製剤
(炭カル、乳酸カルシウムなど)
活性型ビタミンD3
(アルファロール、ロカルトロールなど)



お薬を飲み始めても、食事・運動・日光浴を忘れないでね

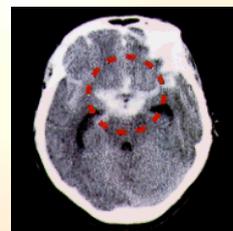
骨を若い頃のように戻すことはできませんが、骨折を防ぐためにお薬で治療することはできます。

一度作られると変わらないと思われる骨ですが、実は常に新陳代謝が行われています。骨吸収(古い骨を壊す)と骨形成(新しい骨を作る)のバランスが崩れると骨粗鬆症となるのです。

【 脳の話し 】

放射線科より

昨年、西伊豆病院に救急搬送されてきた40歳代男性の方がいました。病院に到着した時には、呼吸心臓ともに停止状態で、心肺蘇生の甲斐もなく死亡しました。原因は、くも膜下出血でした。もし、MRIで脳の検査をしていればこの様な最悪の結果にならなかったのにと大変残念に思い、今回はくも膜下出血についてお話ししたいと思います。



くも膜下出血 CT画像

くも膜下出血は、脳卒中のひとつです。脳卒中は大きく分けて「脳こうそく」と「脳内出血」と「くも膜下出血」に分かれます。(くも膜下出血とは)

脳内の主要な血管に発生したこぶ「脳動脈瘤(りゅう)」が破裂して出血するのが、原因の約8割です。

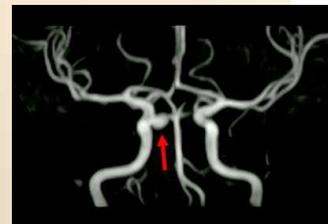
40～60歳代に最も多く発生します。小さな脳動脈瘤は、ほとんどのものが無症状です。

発症すると約5割は死亡してしまいます。

脳動脈瘤ができる原因は不明ですが、先天的に血管壁の薄い部分に、高血圧や動脈硬化(こうか)などが加わって風船の様に膨らむために生じると考えられています。したがって、脳動脈瘤の破裂は生活習慣を見直せば減少しますが**脳動脈瘤の発生自体を予防することは不可能**です。

くも膜下出血はほかの脳卒中と違って、健康体で病院にかかったことのない人にも起こるのが特徴です。

働き盛りを一瞬にして奪い家族を不幸のどん底に陥れる恐ろしい病気なのです。



未破裂 脳動脈瘤

その後、30歳代女性の方がMRIの検査をした時偶然に脳動脈瘤が見つかった事がありました。

この方は、手術(順天堂大学病院)によりくも膜下出血を未然に防ぐことが出来ました。

検査がなかったらぞっとする結果になったかもしれません。

この他にも、西伊豆病院で無症状なのに脳のMRI検査により見つかったものには、脳腫瘍、脳動静脈奇形(これも、くも膜下出血の原因のひとつ)等があります。

このような事もあり、現在西伊豆病院では、「**脳ドック**」を開始しました。

又、信頼の地域医療を目的とした「**健康教室**」を予定しております。

脳ドックのご案内

脳ドックで分かる主なものは次のようなものです。

- 1)無症候性脳梗塞
 - 2)脳卒中の危険因子
 - 3)未破裂脳動脈瘤
 - 4)無症候性頭蓋内血管閉塞・狭窄
 - 5)その他の機能的、器質的脳疾患(脳腫瘍、水頭症など)
 - 6)その他、副鼻腔、眼窩、聴器などの疾患
- 病気などしたことのない健康体の方、一度検査してみてください。内容については、連絡ください。**

健康教室のご案内

演題 「脳卒中について」
講師 登木口 進 医師 (神経内科)
日時 6月10日午後 (予定)
場所 近隣地域 (未定)
対象 どなたでも
参加費 無料
主催 西伊豆病院



登木口医師は脳の画像診断についてスペシャリストです。脳ドックの診断も担当します。



今回予定している健康教室が、好評でたくさんの方に参加していただければ、各専門医による健康教室を今後行うことも考えています。病院にかかったことの無い方も、日頃から疑問に思うことがある方も、どうぞ参加してください。場所等詳しいことが決まり次第お知らせいたします。

放射線科 谷本哲也

院内エキシビジョン

* 部署紹介 ケアワーカー *

ケアワーカーって何？ どんな事をしているの？ と思う方はたくさんいると思います。病院というと、医師や看護師がおもに浮かんでくるのではないのでしょうか。私たちケアワーカーは、そんな中で「かげながら！？」仕事にはげんでいます。仕事の内容は、治療以外の事は何でもやります。患者様の身のまわりのお手伝いから、お風呂に、掃除・洗濯、検査に同行したり、患者様やご家族とのおしゃべりも大好きです。たまに話が長すぎる事もあったり・・・こんな私たちですが、何か不安な事があれば、どんな気軽に聞いて下さい。そうしながら、地域にとけこんでいけたらいいな～っと思っています。（藤井元子）



クローズアップ職員 (ケアワーカー 新人紹介！)



黒田 隆

生まれも育ちも仁科です。趣味はバレーで先輩・友達とチームをつくり常に優勝目指して頑張っています。西伊豆病院には昨年の9月よりケアワーカーとして勤務しています。以前は、下田の特養に3年ほど勤務していました。今、この仕事に就いて7ヶ月程たちましたが、分からない事ばかりで、日々勉強中です。不慣れな点もありますが頑張っていきますので宜しくお願いします。



渡辺友美

昨年の7月より勤務しております。渡辺です。特技などはありませんが、とりえと言えば『元気で明るい所』です。時にはこれが短所に変わってしまう事もあるのですが、頑張っていきますので、こんな私ですが宜しくお願いします。



藤井佑太

去年の9月からお世話になってます。ケアワーカーの藤井です。まだ高校を卒業して1年も経っていない『新米社会人』です。新米なので多々失礼があるかもしれませんが、看護師めざして一生懸命頑張りますので宜しくお願いします。趣味は特に思いつきませんが、特技は高校時代、吹奏楽部の打楽器演奏をしていましたので、一応ドラム演奏や音楽の楽譜を読む事ができます。



山本喜久美

西伊豆病院に勤務して9ヶ月がたちます。まだ医療の中の仕事がよく分からず、とまどう毎日ですが、これから少しずつ勉強して、チームワーク良く、患者様に安心していただけるような介護を目指していきたいと思っておりますので、よろしくお祈りします。

水虫？しっしん？ ～非て似なる！？もの同士～

皮膚科 赤堀 亘

「せんせーっ！！水虫できたから薬くれーっ！！」 診察室に入るや否や、開口一番。
“わかりました。でもなんで水虫ってわかったの？”
「そりゃ、足の指の間がかゆいからだよ。皮もむけてジユクジユクして・・・」
まあ、十人中十人、足がかゆくなる病気、といえば水虫が真っ先に思いつくでしょう。でも本当に「足の裏や指の間がかゆくて皮がむける」のが水虫なののでしょうか？そもそも水虫ってなに？

水虫は白癬菌というカビによる感染症です。皮膚の表面（角層）に寄生し増殖します。そしてその症状として皮がむけたり、ジユクジユクしたりかゆくなります。しかし、これらの「症状」は他の皮膚病でも当てはまります。それがいわゆる「しっしん」です。

しっしん（湿疹）は、皮膚の浅いところ（表皮）の炎症で、正確には病名ではなく「症状名」です。しっしんの原因として、かぶれ（接触性皮膚炎）やアトピー性皮膚炎などがあります。では、このしっしんと、水虫のかゆみなどの「症状」と、何がちがうのでしょうか。・・・答えは、「全く一緒」なのです。つまり、水虫とは「白癬菌が原因で起こるしっしん」ともいえます。かゆみやジユクジユクは水虫だから、というより水虫がしっしんを作っているからかゆいのです。逆に言えば、水虫がしっしんを作らなければかゆくないのです。時々、私が足の皮がカサついてる患者さんに“ついでに水虫も調べましょう”と調べて、水虫がいると「えーっ、ぜんぜんかゆくないのに・・・」とおっしゃることが多いです。

そして、白癬菌を検出して初めて「水虫」と診断できるのです。実際、水虫疑いで来院された患者さんの3～4割近くは、実はしっしんだったことが判明します。

ここでみなさまにお願いします。水虫疑いで受診される方の中には「今まで市販の水虫薬つけていた」という方も多くいます。もちろんそれはかまわないのですが、いざ調べようとしても、その市販の水虫薬によって一時的に白癬菌がいなくなり、検出できないことがあります。受診される約1週間前には、市販薬などは中止していただくと幸いです。

だんだん水虫が芽を吹く季節、早めに治療して足スッキリ、快適に過ごしましょう！！



お手軽レシピ

さっとゆでて、春キャベツの甘みを最大限に生かします。酢としょうゆを加えて、ご飯にもぴったり。

たっぷりキャベツのサラダ（2人分）

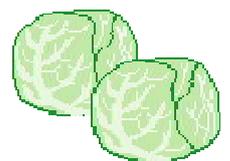
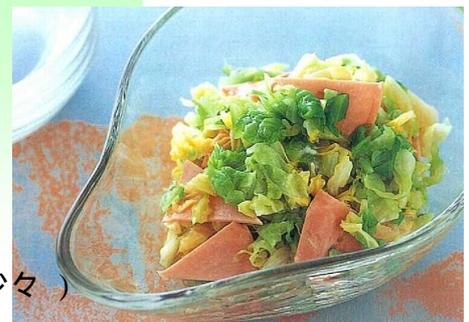
キャベツの葉 3枚 ロースハム 25g

A（マヨネーズ 大さじ1½ しょうゆ 大さじ1½ 酢 大さじ4¼ 塩 少々）

キャベツの葉はしんを除き、たて半分に切ってから横に幅1cmに切る。
熱湯で30秒～1分ゆでてざるに上げ、広げるようにして粗熱を取る。
ハムは1枚を8等分に切る。

ボールにAを合わせて泡立て器でよく混ぜ、キャベツの水けを絞って加える。
ハムも加えて、まんべんなく混ぜて器に盛る。

1人分 111 Kcal ・ 塩分 1.5g



西伊豆病院 栄養科

『お元気ですか 第35号』

平成18年4月 発行

発行

医療法人社団健育会 西伊豆病院

〒410-3514 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科138-2

TEL 0558-52-2366

ホームページ

<http://www.nishiizu.gr.jp/index2.html>

