



近隣ホテルで！ 社員に救急法の講習！



当院の「西伊豆ACLS研究会」による、心肺蘇生法とAED使用法の講習会に「サンセットヒル松崎」「ホテル三四郎」より出張要請があり、インストラクターがホテルへ伺い社員の方々に講習を行いました。

受講者の皆さまが真剣に取り組んでおり、様々な場面を想定し積極的に質問されていました。こういった取り組みによって、ホテルの職員が心肺蘇生法やAEDの使用法を理解していることは、ホテルを利用されるお客様にとって「信頼と安心」につながることでしょう。

この講習会を終えて、これまでは、西伊豆病院の職員や医療関係施設の方がほとんどで、一般の方への講習は初めてでした。いかに分かりやすく説明するかなど、私たちも皆さまと共に勉強して行かなければいけないと思いました。また、受講者の感想より「すぐ忘れそうだから、また受けない！」「知っているのと知らないのでは、いざという時に大きく違うと思う」などの意見を聞くことができ、救急の輪が広がったようで、とても心強く感じました。

心肺蘇生法やAEDの使用法は、もっともっとたくさんの地域の皆様に知って頂き、AEDが身近に配備され、お互いが助け合える町になっていけたら、素晴らしいと思います。

ACLSのスタッフTシャツです。

心肺蘇生法とAEDの使用法の講習会に参加してみたい、興味のある方は、下記まで連絡下さい。

「西伊豆ACLS研究会」

西伊豆病院内 52 - 2366
担当 森 靖彦



* 医師の紹介 *



火曜日 内科外来担当

渡邊 瑞也 医師 (富士市 出身)

はじめまして、9月から火曜日 午後外来を担当しております。

専門は脳神経外科で、今年専門医を取得いたしました。これまでは、大学病院や関連施設で勤務しておりました。

趣味はアイスホッケーとスノーボードです。

皆さんのお役に立てるように頑張りますので、宜しくお願いします。

《 お知らせ 》



臨床研修医の指定を受けました！

平成16年4月より、医師の臨床研修が必修化されました。これは、すべての研修医が幅広い臨床能力を身につけることにより、より良い医療の提供を保障することにあると考えられます。当院では、これまで数多くの研修医を受け入れており、その実績から厚生労働省より指定を受けることができました。臨床研修病院の指定は、静岡県下では大学病院など大きな病院がほとんどです。

当院でも臨床研修指定を受け、広く研修医を受け入れることで、今後もより質の高い医療を提供できる病院となるよう努力していききたいと思います。

9月より内科外来・予約制がスタートしました！

患者様の待ち時間を減らすためにスタートした予約制ですが、ほぼ時間通りに診察ができております。電話にて診察予約・予約の変更を受け付けておりますので、どうぞご利用下さい。

インフルエンザワクチンの接種が始まります！

当院では **11月1日**より

高齢者、心臓や肺に慢性疾患のある人はワクチン接種を

インフルエンザの予防にはまず、手洗い・うがいです。インフルエンザに感染すると症状が重くなることが多い高齢者はワクチンの接種をおすすめします。65歳以上の方には町からの公費一部負担もあります。

ワクチンの接種は早めに

インフルエンザワクチンは接種してから効果が出るまでに約2週間かかります。流行期間が12月～3月ですので、遅くとも年内には接種しましょう。なお、13歳未満の方は2回が原則で、間隔は1～4週間です。



インフルエンザかな？と思ったら早めに受診を

普通の風邪とは違うインフルエンザ。突然の高熱と全身症状（倦怠感や筋肉痛など）を特徴とします。治療薬はかかってから48時間以内に服用すると効果的です。症状が出たら早めに受診しましょう。

西伊豆病院 オムツ事情

排泄とは・・・体内で不要になった老廃物を尿や便として体の外に出すことで、生命を維持していくうえで、とても重要な生理機能です。

この重要な「排泄のケア」は、介護する上でも、排泄用具を選ぶ場合でも、できる限り自立を助け、なおかつ本人のプライドを守る配慮が必要となります。

当院では、すべての患者様に快い排泄を提供できるよう、平成15年に排泄委員会を発足させ、排泄の個別ケアを行っています。

患者様の排泄自立へ向けて、患者様の状態に合わせた製品の選定から、トイレ排泄の自立に向けて、週1回の排泄カンファレンスで話し合いをしたり、研修・学会へ参加することでスタッフの技術・能力の向上に努めています。看護師だけでなく医師やケアワーカーとも連携を取りながらケアを行っています。



✿ 当院で使用している製品の紹介



カバータイプ オムツ ・ 尿とりパット

尿量に合わせて選定したパットとカバータイプオムツを組み合わせています。主に寝たきりで尿意のハッキリしない方に使っています。



リハビリパンツ

介助でトイレに行ったり、少量の尿もれのある方に使います。尿とりパットと組み合わせることもあります。主にリハビリ期の方に使っています。



テーナスリップ

尿とりパットを使わず、1枚で使います。かなり吸収力があるので、主に尿量の多い方に使います。

✿ 患者様のお身体の状態に合わせて、使用するオムツを変更します

【足のつけ根を骨折(大腿骨頸部骨折)された患者様の場合】

入院してから手術後の数日まで、カバータイプ・尿とりパットを使用します。座れるようになったら、リハビリパンツに変更し、リハビリができるように動きやすくします。尿意がしっかりしたら、ご自分のパンツに変更し、リハビリ状況に合わせて、排泄の自立に向けトイレでの排泄を進めていきます。

【夜間に尿もれのある患者様の場合】

夜お休みになる前にパットを使用し、昼間は普段の下着で過ごしていただきます。

【トイレに行くが多少の尿もれがある患者様の場合】

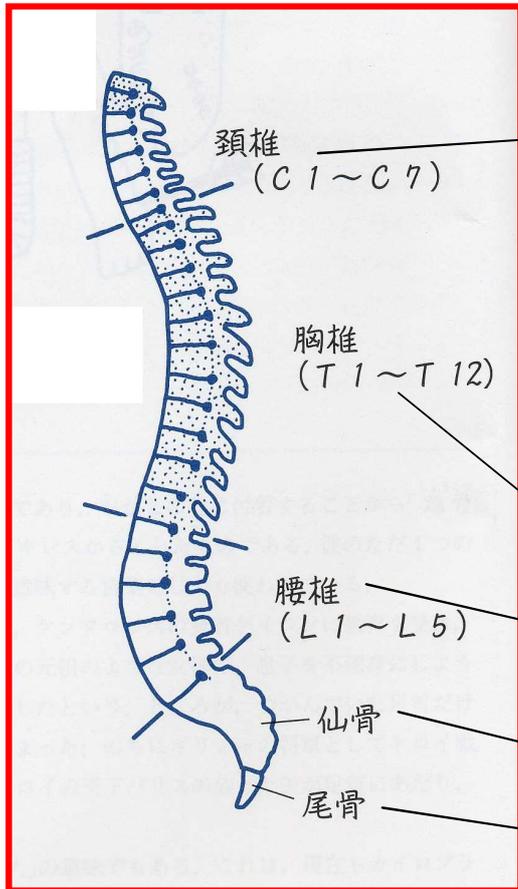
尿もれの量に合わせた吸収量のパットを選び、普段の下着にマジックテープで固定して使えるパットを使用していただきます。

当院では、こういった患者様の排泄に合わせたケアを行うために、個々に合うオムツを選んで使用していますので、紙オムツの持ち込みはご遠慮いただいております。今後も、患者様・ご家族様のご理解とご協力をお願いいたします。



排泄委員会スタッフ

背骨(脊椎せきつい)の話し



背骨(脊椎)は、首からお尻まで骨が連なって続いています。体の柱であり、その中を通る脊髄(せきずい)を保護しています。

首の骨(頸椎けいつい) 7コ

【クイズ】

キリンの長い首の骨は、いくつあると思いますか？

なんと「7コ」人間と同じです。1コ1コが大きいそうです。

フクロウの首の骨は、いくつあると思いますか？

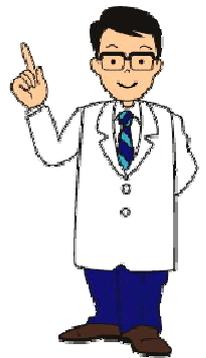
なんと「14コ」だから真後ろまで、ぐるりと首が回るのだそうです

胸の骨(胸椎きょうつい) 12コ

腰の骨(腰椎ようつい) 5コ

お尻の骨(仙骨せんこつ)

お尻の骨(尾骨びこつ)



よく聞く。。。椎間板ヘルニア

背骨の骨と骨の間には、それぞれ椎間円板があります。椎間円板は繊維輪と髄核からできており、ちょうど大福餅に似た構造なんです。

大福餅を押すとアンコが出るように、椎間円板が変形して、繊維輪から髄核がはみ出して、脊髄や神経を圧迫するために痛みが発生します。

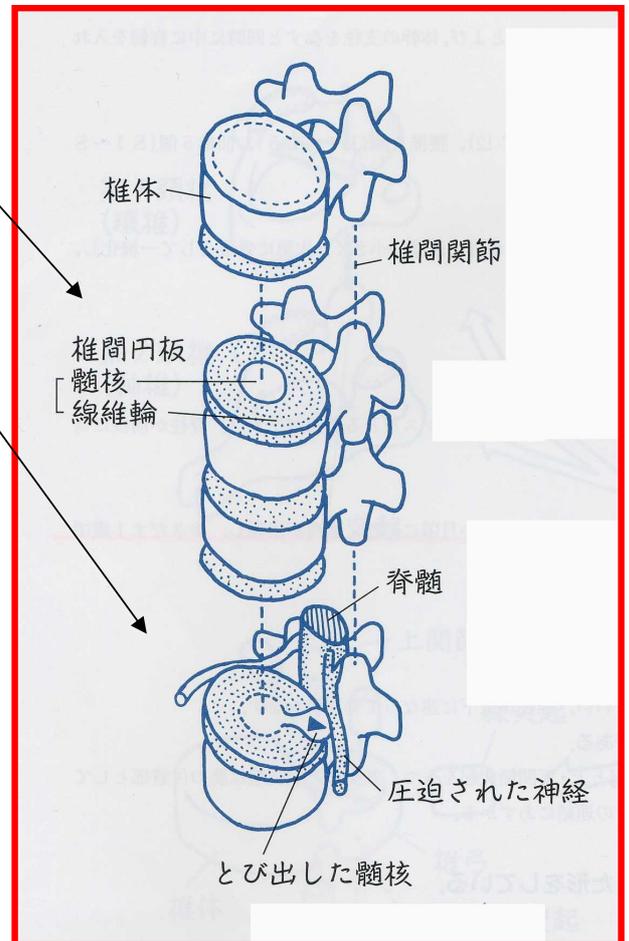
これが椎間板ヘルニアです。

背骨の湾曲した変わり目には、大きな負担がかかります。ですから、腰の骨で上から4番目・5番目の間がヘルニアになりやすいそうです。

治療法は？

まずは安静で腰に負担をかけない！数ヶ月で自然に治ってしまう場合が多いのですが、排尿困難や猛烈な激痛、足の感覚が麻痺してしまった場合は手術をします。手術以外の治療法としては、骨盤にベルトをかけて引っ張る牽引治療があります。

多くの場合は、治療をすれば治りますが、生活習慣を改善しなければ再発もします！椎間板ヘルニアと診断されたことのある方は、腰に負担がかからないように日頃の注意が必要です！



薬局だより

お知らせ

ご相談ください。

一日に何度もトイレに行く
いきまないとおしっこが出ない

夜間に何度もトイレに行きたくなる

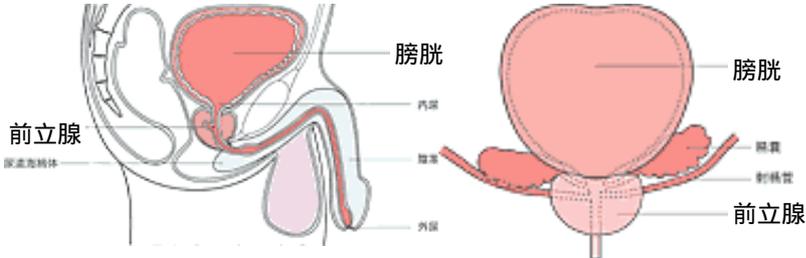
残尿感がある

おしっこの勢いが弱い



前立腺肥大かもしれません…。

前立腺ってなあに??



前立腺は男性のみに存在する臓器。主な機能は精液の15～20%を占める前立腺液を分泌すること。また、中心に尿道が通っていることから、排尿のコントロールにも深く関わっています。

前立腺肥大

前立腺が何らかの原因により肥大して尿道を圧迫し、主に排尿障害が起きます。その症状は人によって様々です。50歳以降から増え始め、年齢とともに増加しますが、はっきりとした原因は判っていません。

前立腺肥大の治療薬

おしっこを通りやすくするおくすり(**遮断薬**)

ハルナール、リストリーム、アビショットなど

前立腺の緊張を緩め、尿をとおりやすくする。肥大した前立腺を小さくするものではない。血圧を下げる作用があるので、立ちくらみやめまいなどの副作用が起きることがある。

前立腺を縮めるおくすり(**抗男性ホルモン薬**)

プロスタールなど

男性ホルモンを抑制して前立腺を縮める。効果が出るまで数ヶ月かかる。性欲減退などが起こることがある。

植物製剤、漢方薬

エビプロスタット、セルニルトンなど
八味地黄丸、牛車腎気丸など

昔から用いられた植物由来のおくすり。副作用が少ないが、効果はゆるやか。



国際前立腺症状スコア

7点以下:軽症、8～19点:中等症、19点以上:重症

<最近1ヶ月間について>	まったくなし	5回に1回の割合より少ない	2回に1回の割合より少ない	2回に1回の割合	2回に1回の割合より多い	ほとんどいつも
排尿後に尿がまだ残っている感じがありましたか?	0	1	2	3	4	5
排尿後2時間以内にもう一度いかねばならないことがありましたか?	0	1	2	3	4	5
排尿途中で尿が切れることがありましたか?	0	1	2	3	4	5
排尿を我慢するのがつらいことがありましたか?	0	1	2	3	4	5
尿の勢いが弱いことがありましたか?	0	1	2	3	4	5
排尿開始時にいきむ必要がありましたか?	0	1	2	3	4	5
床に就いてから朝起きるまでに普通何回排尿をおきましたか?	0回	1回	2回	3回	4回	5回以上

排尿障害は前立腺肥大以外にも起こりますので、必要な検査を受けましょう。問診ではどんな症状で困っているか具体的にお話して下さい。



治療は??

まずは**薬物療法**です。改善が見られない場合は手術をすることもあります。

気になる
前立腺肥大と前立腺がん



前立腺肥大が進行して前立腺がんになることはまずありません。ただし、二つの病気が同時に起こる場合もあるので、気になる症状がある場合には前立腺がんのチェックしましょう。

前立腺がんの早期発見に有効なPSA値

血液中のPSA(前立腺特異抗原)量が一定の値を超えると高い確立で前立腺がんの可能性がります。はっきりさせるためには、他の検査や生検(バイオプシー)を行います。

今、飲んでる薬が排尿障害を起こしている場合もあります。服用している薬がある人は診察の時に必ず医師に伝えてください!

お医者さんはなぜ禁煙をすすめるの？



タバコは病気!?



あなたはタバコについてどれくらい知っていますか？

1 タバコの煙の中には何十種類の有害化学物質が含まれます。

ニコチン

頭がスキップとするのはニコチンの興奮作用によるもので、覚せい剤などと同様に耐性（繰り返し使うと同じ効果を得るために量を増やしていかなければならなくなる）があり、体内のニコチンがきれると不快に感じるため依存症となります。

タール

タバコのヤニに含まれ、数十種類の発がん性物質を含んでいます。タールは一度体内に入ると取り除く方法はなく、一生体に残ります。

一酸化炭素

不完全燃焼により発生し、酸素のとりこみを邪魔します。火事の煙に含まれるものと同じで、吸いすぎると頭痛やめまい、吐き気がするのは軽い一酸化炭素中毒の症状です。タバコの煙には環境衛生基準の2000倍もの一酸化炭素が含まれています。

2 タバコは全身の病気のもとです。

がん

肺がん、喉頭がん、口腔がん、舌がん、食道がんなどタバコの煙の通り道のがんは圧倒的に喫煙者に多く、肺がん患者の72%、喉頭がんでは96%が喫煙者です。またタバコを1日20本吸う人が肺がんになる確率は、吸わない人と比べて約5倍といわれています。

肺気腫、慢性気管支炎

痰や息切れなどの症状が何年もかけて少しずつ進行し、ひどい場合は着替えをするにも息切れを伴うようになります。また抵抗力がなくなり、肺炎などを起こしやすくなります。

動脈硬化

ニコチンの刺激で血管の壁が老化し、心筋梗塞や脳卒中などの後遺症を伴う病気をもたらします。

その他胃潰瘍、バージャー病、勃起不全(ED)など

3 あらゆる毒性は主流煙より副流煙のほうが高いのです。

タバコを吸っている人の肺に入る煙を主流煙、タバコの先から出る煙を副流煙といい、副流煙には主流煙の3倍の有害物質が含まれます。つまりタバコを吸う人よりも周囲の人のほうがより強い毒ガスを吸うことになります。



タバコを吸っているあなた、これでもまだタバコを吸いますか？
タバコをやめたいのにやめられないあなた、おいしくないのに吸ってしまうあなた、それはニコチン依存症という病気です。一度医師にご相談ください。

西伊豆病院 内科医 西浦



西浦医師のタバコの話に追い討ちを！！

タバコの税金について



タバコは、税負担率が **60%** にものぼる、わが国でも最も税負担率の重い商品のひとつです。

1箱300円のタバコにかかる税金等の内訳			平成16年度 年間たばこ税額
原材料費・利益など	110.83 円	36.9%	9097 億円
国たばこ税	71.04 円	23.7%	
地方たばこ税	87.44 円	29.1%	1兆1506 億円
都道府県税	21.48 円		
市区町村税	65.96 円		
たばこ特別税	16.4 円	5.5%	2389 億円
消費税	14.29 円	4.8%	
合計	300 円	100%	2兆2992 億円



1箱300円のタバコの税金は189.17円で、税負担率は**63.1%**にもなります。6割以上が税金なんです！しかし、外国と比べてみると、1位はデンマークで税負担率は85%です。日本は18位！先進国の中では、かなり低い税率になります。ですから、これからも税率は上昇していくと思われます。

タバコは体に悪い上に、タバコ税は国や地方財政にそれぞれ年間1兆円前後も貢献してしまっているわけです。タバコをくわえながら。。。国のため！地方のため！と吸い続けるか！？自分のため！家族のため！禁煙するか！？どうします？是非！禁煙を！！

お手軽レシピ

砂糖の代わりにハチ蜜を加えて自然な味わいに！

サツマイモのハチ蜜煮（6人分）

材料（6人分）

さつまいも 600g レーズン 50g クルミ 50g

ハチ蜜 30g 水 2カップ

作り方

サツマイモは皮をむき、一口大に切って水にさらし、2回くらい水をかえる。

鍋に水とサツマイモを入れ、沸騰したらあくを取ってハチ蜜を加える。

さっと洗ったレーズン、ざく切りにしたクルミを加え、汁けがなくなるまで煮る。



クルミは入れなくても美味しくいただけます。

1人分 228 Kcal （クルミ抜き 172 Kcal）

西伊豆病院 栄養科

西伊豆病院のホームページ

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

お見舞いメールはここをクリックすると書き込みフォームが開きます。

ホームページには、病院案内の他に、医師の紹介やお見舞いメールの受付、ご意見やお問い合わせなど書くこともできます。又、いままで発行された 広報誌『お元気ですか』も見ることができます。



お見舞いメールを送ってませんか！

当院では、入院中の方にお見舞いメールをお届けするサービスを行っています。ホームページから簡単に、励ましのメッセージを送ることができます。思いがけないメッセージは、患者様の心に「いやし」と「ちから」を与えることでしょう。是非ご利用下さい。

お見舞いメールは、専用の台紙に印刷して患者様の手元まで、責任をもってお届けいたします。



『お元気ですか 第37号』

平成18年11月 発行

発行

医療法人社団健育会 西伊豆病院 マーケティング委員会

〒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>

