

お元気ですか

【第38号】

脳の検査を受けてみませんか？

「脳ドック」が始まりました。

「脳ドック」の料金は1万円です。

「脳ドック」は、自分では分からない無症状な脳の病変の早期発見を目指します。

MRIの検査を行い、専門の医師が診断します。

「脳ドック」で行うMRI検査は、CT検査では分かりにくい所を詳しく診ることができます。

お仕事をされている方も手軽に受けることができる様に、検査時のみ来院して頂き、あとは電話や書類のやり取りになります。

『脳卒中』には大きく分けて 脳出血 脳梗塞 くも膜下出血 があります。

脳卒中の1つ くも膜下出血について

くも膜下出血・・・脳の太い動脈にできたこぶ（動脈瘤）が破裂して出血してしまうものです。

原因は、脳の血管の形態異常で、できるこぶ（動脈瘤）が、ほとんどの為、高齢者だけでなく20代の若い人にも見られるのが特徴です。

くも膜下出血は予防ができます！

こぶ（動脈瘤）が出血を起こす前に
見つけることです。



こぶ（動脈瘤）は、ほとんどが何も症状が無いため、脳ドックの検査や他の病気やケガの検査で偶然見つかる場合が多いそうです。

年に1度は脳の検査をしてみたいはいかがでしょうか！

『MRI』についての説明と 『脳ドック』の予約検査の流れは次ページをご覧ください。

予約をされる方は、西伊豆病院・健康管理室 まで

0558 - 52 - 2366 (代)

M R I ってなあに？

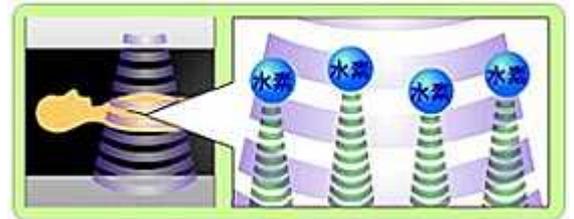
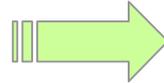
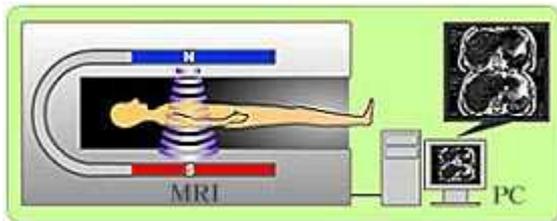
Magnetic Resonance Imaging >>>> 磁気共鳴画像

マグネティック レゾナンス イメージング

【 MRIのしくみ 】

MRIは、その名前の通り、人体に磁気を当てます。
大きな磁石の中に入る様な感じです。

磁気が当たると、体内にある水素原子核が磁気に共鳴して微弱な電波を発生します。
その電波を受信して画像を作成します。



【 MRIの特徴 】

- * 磁気を使用して画像を得ます。X線CTの様に放射線を使用していないので被ばくがありません。
- * 強力な磁石を使用していますので、金属品を付けたまま検査を受けてしまうと、磁石に引きつけられたり時計・補聴器などは壊れてしまいます。磁気カード(キャッシュカード)なども壊れてしまいます。
- * MRIはどこの部位でも撮影する事が可能で、断層画像だけではなく、造影剤を使わないで血管だけを画像化する事も可能です。
- * MRIにはオープンタイプとトンネルタイプがあり、当院のMRIはオープンタイプなので、トンネルタイプに比べ閉塞感が少なく、小さなお子さんの検査の時などは、お母さんが寄り添う事ができます。
- * 検査時間は、X線CTに比べ長く30分から1時間かかります。検査中に動いてしまうと、画像に影響が出る場合がありますので、動かないようにするのが重要です。

【 脳ドックを受ける 】

電話予約

電話予約をして頂きます。(西伊豆病院の健康管理室まで)
その時、簡単な問診とお名前・住所・電話番号をお聞きます。後日、MRI検査予約票や調査問診表などを送付いたします。

書類の郵送・返信

MRI検査予約票(検査の注意事項を明記)・調査問診表が届いたら、よく読んで調査問診表は記入し、同封の返信用封筒にて返送して頂きます。

MRI検査

検査当日、MRI検査予約票を受付けに提出したら、MRI室の前でお待ち下さい。検査が始まると「トントン」といった音がします。検査中は、技師とマイクで話しかけますので、気分が悪くなった場合など遠慮なくお申し出下さい。

検査結果

検査結果は専門の医師が診断し、結果を後日郵送いたします。

『脳ドック』検査費用は、1万円からです。年に一度は、受けてみてはいかがでしょうか！

予約電話 0558-52-2366 西伊豆病院 健康管理室 まで

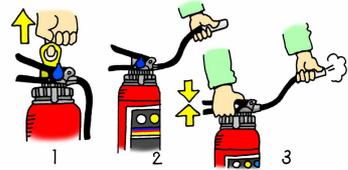
【 消防訓練の実施 】

地震発生！職員は非常体制に！

その後1階厨房より火災発生！消化班により火災場所の確認と通報班へ連絡後、直ちに初期消火にあたる。

通報班は、火災通報装置で消防署へ連絡し、職員に院内放送で避難誘導の指示を促す。

職員は患者さんの避難誘導にあたる。



当院の消防訓練は、年2回行われています。同時に消火器の使用訓練や、災害などで患者さんが一度にたくさん来院された場合の訓練(トリアージ訓練)も仲田院長の指導の下で行っています。

【トリアージとは】 災害時など医療現場で使われる、「負傷者を重傷度に応じて選別する」行為の事です。

災害時には同時にたくさんの負傷者が出てしまいますが、それに対して治療にあたるスタッフ・器具・薬剤などが予想以上に不足します。そこで、負傷者を重傷度により区分けして適切な処置や、病院への搬送処理を行うことにより、より多くの負傷者の治療を可能にするために、このトリアージは行われます。

いつ起こってもおかしくないと言われている東海地震！実際に地震が発生したとしたら、西伊豆病院にはケガをされた方など患者さんが殺到することでしょう。いざという時のために職員一人一人が役割を把握し有効に動けるように、日頃の訓練を大切に、今後は今まで以上に具体的な訓練を行い、災害に備え地域の方が安心できるよう努めていきたいと思ひます。



《 ご案内係り 》

外来の混雑時に、ご案内係りをしております『金田』と申します。

診察に来たけれど何科にかかったらいいかわからない？問診表はどんな風に書いたらいいかわからない？具合が悪いけど誰に言ったらいいの？自分の番はどの位？車イス用のトイレに連れて行ってほしいのだけど…

そんな時気軽に声をかけて下さい。困ったり、助けが必要なお手伝いをいたします。



褥瘡(床ずれ)への取り組み

じょくそう



✿ 褥瘡(じょくそう)とは？

一般的には「床ずれ」と呼ばれ、寝たきりだったり、手足がマヒして自分では動けない場合に、同じ場所が一定時間以上圧迫を受け続けることでキズができるものです。進行すると骨が見えるまでに深くなる場合があります。また、褥瘡ができる要因には、高齢による皮膚機能の低下や栄養状態が悪くなったり、運動能力や知覚の低下などがあります。

当院の入院患者さんの大半は高齢者で、寝たきりの方や病状によってベッドで動けない状態の方もいます。すると褥瘡ができる要因がそろってしまう場合が多く、しっかりとしたケアが重要になります。そこで、仲田院長を中心に「褥瘡委員会」をつくり、入院患者さんの褥瘡の改善と予防に取り組んでいます。

入院されてくる患者様の状況・状態を把握した上で「マットの選択」「体位変換」「ラップ療法」「栄養チェック」を医師と看護師・栄養士とケアワーカーが連携を取りながら行っています。

[取組み 1] マットの選択

当院には、ベッドに敷くマットが3種類あります。入院時に患者さんの状態に合わせてマット選びをします。特にエアーマットは、個々に空気を入れる量を調節できるので、体にかかる圧力を変える事ができ、圧力の分散効果もあるので、非常に効果的です。

青マット



意識はしっかりしているが、日常生活に少し介助が必要な方に使用します。

徐圧マット



日常生活に全て介助が必要な方に使用します。

エアーマット



褥瘡のある方は、無条件でこれを使用します。その他に、意識の無い方や拘縮がある方にも使用します。

[取組み 2] 体位変換

同じ体位を長時間続けると、圧迫によって血液の循環が悪くなり、褥瘡だけでなく様々な障害を引き起こします。そのため自分で体位を変えられない方は約2時間おきに、体位を変える必要があります。また、体位を変えることによって筋肉の拘縮を防いだり、肺に空気を楽にすい込みやすくする効果もあります。

当院の体位変換は下記の時間に行われています。1日に10回です。

朝食時 10時 昼食時 14時 16時 夕食時 20時 24時 3時 5時



[取組み 3] ラップ療法

褥瘡への治療法として当院ではラップ療法を取り入れています。

キズをぬるま湯でこすらずに洗い流します。キズ口は乾燥させない方が治りが早いものなので、キズに市販の食品用ラップをあてて、乾燥を防ぎ、しめった状態を保つために完全に閉鎖しないでオムツをあてて、しるが外にしみ出すようにします。この処置を個人差はありますが1日に1回程度行います。

[取組み 4] 栄養面から

栄養不足は褥瘡発生の原因となります。寝たきりの高齢者では、栄養・体力の低下があると、一夜で褥瘡ができてしまうこともあります。当院では、管理栄養士が定期的に患者様の栄養状態を血液検査や食事の量などをチェックしており、低下がみられると、食事など食べやすいものに変更したり、栄養補助食品を加えたりなど、医師に相談し対策を考えています。



入院患者さんが退院される時、褥瘡のある方については、ご家族への対処指導も行っています。健康な方に褥瘡ができて、すぐ治りますが、病気で治療されている方は、褥瘡ができる事によって他の病気を引き起こす原因となります。 **褥瘡はできる前の予防が一番大切なのです。**

ご家庭で介護をされている方！ マット選びや体位変換で褥瘡の予防を！



出来上がり
デザート付きです



平成18年11月19日(日)松崎町環境改善センターにて、西伊豆病院・土肥クリニック 2施設合同で『透析室親睦会 調理実習』を行いました。

参加人数も、患者さんご家族、スタッフ合わせて40名と、とても賑やかな会となりました。

献立は、患者さんアンケートによるものと、スタッフからの意見を取り混ぜたものを、管理栄養士にカロリー計算して頂き、塩をほとんど使用せず、腎不全患者さん向けの調味料を使用しました。全部で8品を作り、左の写真のお膳ができ上がり、最後にみんなで食事を楽しくいただきました。親睦会後のアンケートでも「しっかりした味つけで美味しかった」と好評でしたので、レシピの一部を紹介致します。是非おためし下さい。

レシピ

鶏肉の甘酢あん

材料 (1人分) 1人分 317 Kcal (たんぱく質 12.8g ・カリウム 421mg ・塩分 1.44g)

から揚げ 鶏のもも肉 60g	あんかけ 玉ねぎ 40g
しょう油 6g	にんじん 10g
酒 6g	ピーマン 20g
生姜 2g	生しいたけ 15g
片栗粉 2g	酢 10g
卵黄 5g	砂糖 6g
水 少々	しょう油 3g
油 適量	中華だし 50cc
	片栗粉 3g

作り方

鶏肉は一口大に切りしょう油・酒・おろし生姜に漬け込む

片栗粉・卵黄を水でとき、衣を作り、 に衣をつけて揚げる

玉ねぎは1口大、にんじんは短冊切り、ピーマンは乱切り、生しいたけは太め千切りにする

フライパンに油を熱し、 の材料を炒め、火が通ったら、調味料を加え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける

お皿に を盛り付けて、 を上からかけて出来上がり



レシピ

小松菜とじゃこの煮浸し

材料 (1人分) 1人分 78 Kcal (たんぱく質 5.3g ・カリウム 153mg ・塩分 0.69g)

小松菜 50g	油あげ 5g	じゃこ 5g	油 3g
だし汁 30cc	しょう油 3g	酒 3g	

作り方

小松菜は2cmくらいの大きさに切る 油あげは細めの短冊切りにする

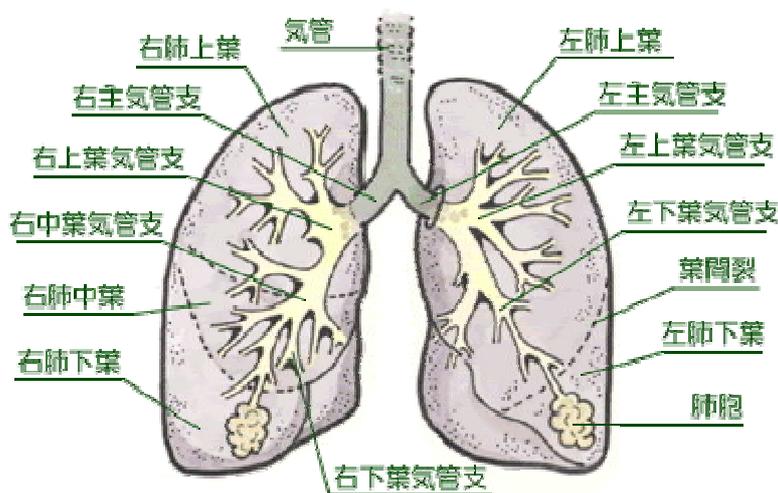
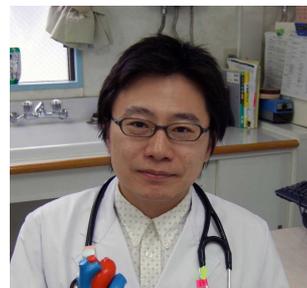
小松菜・油あげ・じゃこ を油で炒め、だし汁と調味料で煮る



～肺と肺気腫～

内科医師 松永健志

(水曜日 内科外来担当)

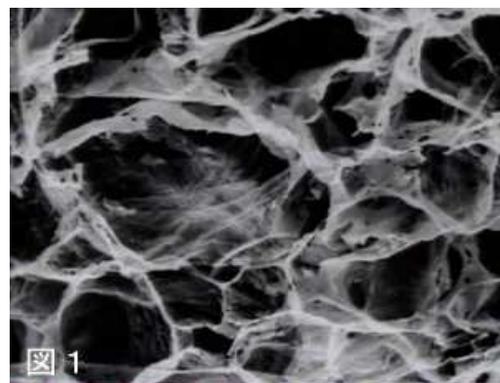


鼻や口から吸い込まれた新鮮な空気(酸素)は、気管・気管支を通して、肺に送り届けられます。肺は静脈血が運んでくる赤血球中の不要な二酸化炭素と、体外から入ってきた新鮮な酸素とを交換します。こうしてできた新鮮な血液は、再び全身に運ばれます。このように肺などの呼吸器は、人間の体内でいわば空気清浄機のような働きをしているのです。

皆さん肺気腫という病気をご存知ですか？

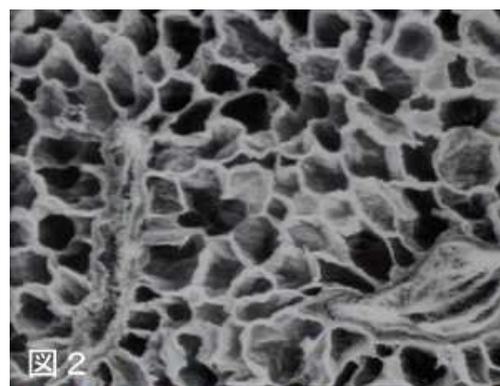
皆さん歩いたり、坂道を登った時に息切れをする方はいらっしゃいませんか？もしタバコを長年吸っていたなら、それは肺気腫という病気かもしれません。

肺はちょうどスポンジのような泡状の肺泡と呼ばれる小さな空洞の集まりです。この肺泡が壊れると図1(電子顕微鏡での画像です)のようにスカスカになってしまい、酸素を十分に取り込めなくなります。これが息切れの原因となります。図2は正常な肺です！違いがわかりますね！



肺気腫の原因は、ほとんど全てがタバコです。症状は息切れですが、ゆっくり徐々に悪くなっていくことが特徴です。最終的には平地を歩いても息切れが起こり、在宅酸素療法が必要になります。最悪の場合天寿を全う出来なくなります。

治療方法ですが、まず禁煙です。1度壊れた肺は元に戻りませんが、進行を遅らせることができます。あとは薬物療法、呼吸リハビリによる症状緩和、呼吸機能訓練が主な治療になります。



とにかくまず禁煙です、これを読んで禁煙のきっかけになって頂ければ幸いです。

意外と知らない

便秘のおくすりにについて

便秘

一般的には3日便が出ないと便秘となります。でも、毎日出ていてもまだ出そうな感じがしたり、お腹が張っている感じがある場合は便秘と考えられます



西伊豆病院薬局便じ
おくすりよんがわらばん

お薬を飲む前に生活習慣を見直してみましょう

適度な運動 腹筋が弱くなっていると排便が困難に。血行がよくなると腸の運動もよくなります

快適なトイレ環境 わずかな便意でもトイレに何度も行く。そのためには清潔で快適なトイレにしましょう。

朝の排便を習慣づける 朝、空の胃に食物が入ると腸が刺激されます。ゆっくりと沢山の朝食を食べることによって刺激が強くなり便秘が解消される場合もあります

ストレスをためない 過敏性大腸の人はいらいらをためないこと

体の異常はチェックしましょう！ 他の病気と関連している便秘もあります。何かおかしいと思ったら医師に相談しましょう

便秘にも色々タイプがあります

一過性

慢性

病気やくすりが原因で起こる便秘

何らかの腸の疾患（ポリープや癒着など）や飲んでいるお薬が副作用として便秘を引き起こす

弛緩性便秘

腸の緊張が緩み、動きが弱くなって起こる（お年寄りや体力のない人が多い）

けいれん性便秘

大腸の動きが激しくなってけいれんすることにより起こる便秘（精神的ストレスなどによる）

直腸性便秘

便意を抑える習慣などで、反応が鈍くなり便意を感じなくなって起こる（お年寄りやトイレに行く時間のない人、痔のある人に多い）

お薬も色々種類があります

膨張性下剤

水分を吸収させて腸の内容物を膨張して腸を刺激する

寒天

塩類下剤

腸内容物の水分を増やし、柔らかくすることにより出しやすくする。

酸化マグネシウム（カマ）、硫酸マグネシウム など

刺激性下剤

腸に刺激を与えて蠕動運動を促す

センナ、プルゼニド®、コーラック®、ラキソベロン®、など

浣腸

腸に物理的・化学的な刺激を与えて蠕動運動を促す

グリセリン浣腸

<便秘のタイプや生活習慣などから合うお薬を選ぶ必要があります>

お薬の量が増えてきた、お薬を飲んでいるのに出ない、そんな時はお薬が合っていないのかもしれませんが。一度医師・薬剤師にご相談してみてください。

【関連施設 ～ 健育会グループ～】

土肥クリニック



土肥地区では、唯一入院施設を有しており、地域の開業医など医療機関と連携して地域医療の質の向上に努めています。

土肥クリニックの院長「登木口」は、西伊豆病院の月曜日・午後外来を担当しています。また西伊豆病院の院長「仲田」は土肥クリニックで火曜日・午後外来を担当し、泌尿器科医師「吉田」は土肥クリニックで水曜日・午後外来を担当しています。

介護老人保健施設 しおさい



地域の要介護高齢者の一日も早い家庭復帰と社会復帰を支援する施設です。在宅復帰へ向けたネットワークを構築し、最適の療養環境で最善のケア・リハビリテーションを提供。利用者の方々が心身ともにリフレッシュでき、楽しく有意義な生活が送れるよう支援します。

施設内行事も充実しており、毎月の「お誕生会」に、これからの季節ですと、3月には「ひな祭り」4月には「お花見」といった四季折々の行事を行うことで利用者さまと共に季節を感じることができます。

ゆうあい訪問看護ステーション

訪問看護は、病気や障害をお持ちの方や高齢者が住み慣れた家で、安心して療養生活を送れるように支援する看護サービスです。看護行為は主治医の治療方針に沿って行われます。また、介護されているご家族に、さまざまな面からアドバイスや支援もいたしますので、安心してご利用いただいています。

【お知らせ】 担当者の顔写真プレートの掲示

現在、ホテル・デパート・タクシーやその他多くの店舗の窓口などでは顔写真入りのネームプレートを掲示し、誰がお客様の担当をしたかを明らかにすることでサービスの向上に役立てています。

当病院におきましても、『患者さんを応対したのが誰であることを明確に表示すること、またその資格を表示することで患者さんに安心して医療サービスを受けていただくこと、スタッフの顔と名前を覚えていただくこと、お互いのコミュニケーションを活発化させること』などを目的に、看護職員の顔写真入りプレートを担当部門前に掲示いたしました。

写真が出る事により、今まで以上に各自の責任を重く感じます。掲示されている笑顔を常に忘れる事なく患者さまとかかわり病院理念でもある地域の中核病院として、信頼の地域医療をこれからも目指していきたいと思えます。

西伊豆病院 看護部長代行 伊東直記



『お元気ですか 第38号』

平成19年2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>

