



お元気ですか

第41号

AEDの設置



西伊豆病院の受付ロビーに『AED』を設置しました！

『AED』とは、自動体外式除細動器のことを指します。

突然心停止状態に陥った時、心臓に電気ショックを与えて、正常な状態に戻す医療機器です。

コンピューターを内蔵し、電極を胸に貼ると心電図を自動的に解析・判断し指示を出します。

現在 都市部の地域では、電車の駅・空港・大きな施設・イベント会場などに設置されており、消火器などと同様に身近なものになりつつあります。当地域でも、西伊豆町役場宇久須支所・松崎町役場・松崎町小中学校・松崎高校などに設置されております。

医療従事者だけでなく一般の方でも使用できます。倒れていて意識が無い場合は素早くこのAEDを使用する事で救える命があります。病院内だけでなく、病院の近くでそういう場面に遭遇した場合は、是非『AED』が西伊豆病院の受付ロビーにある事を覚えておいて下さい。

『AED』について詳しく知りたい方は当院のACLS委員会までお気軽にお問い合わせ下さい。

地域の皆様へ

ご理解とご協力を！



当院は1989年に西伊豆地域における、唯一の救急病院として開設され、今年で19年目を迎えます。一昨年に病棟を増築、最新鋭のMRIも導入し、救急医療から在宅医療まで一貫した地域医療の充実を目指し、地域とのコミュニケーションを大切に、地域医療機関との連携やボランティア活動を積極的に推進してまいりました。

既に皆様ご存知の通り、国の医療政策の転換により、病院経営をとりまく環境はますます厳しくなってきました。当院は今後とも地域のみなさんのため信頼される病院として地域医療に貢献してまいりますので、地域の皆様にも、面会時間の厳守など、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

院長

インフルエンザワクチンの接種が始まります！

予防接種開始 平成19年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・うがいですが、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

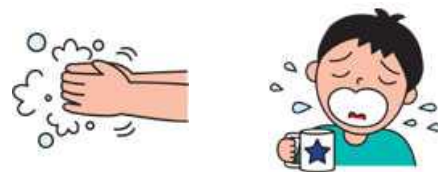
インフルエンザワクチンは接種してから効果が出るまでに約2週間かかります。流行期間が12月～3月ですので、遅くとも年内には接種しましょう。なお、12歳未満の方は2回が原則で、間隔は1～4週間です。

料金は？

賀茂医師会接種標準価格に沿った価格です。

13歳以上 1回法 4000円

12歳未満 2回法 2000円(1回につき)



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。

口腔ケア委員会の取り組み

口腔ケアの意義



口腔ケアは歯みがきをして口の中を清潔に保つことだけでなく、全身の病気予防・健康維持・健康増進につながるものです。

高齢者が、かかりやすい肺炎の多くは・・・実は口の中の汚れ(細菌など)が繰り返し気管に入ることによって発症します。(ごえん性肺炎) 口の中をキレイにする『口腔ケア』は、もっとも身近で効果的な肺炎・発熱予防といえます。

口の手入れが不十分だと味を感じなくなります。また、口が乾燥しやすくなる為食べる行為が難しくなってくる事があります。口腔ケアで味わっておいしく食べる事は、体力強化・生活の質の向上にもつながります。

当院の取り組み



当院では、看護師とケアワーカーとで口腔ケア委員会を発足させ、より良いケアを、患者さん個々に合ったケアを目指して、入院患者さんの口腔ケアに積極的に取り組んでいます。

院外の講習会や勉強会などに参加し、委員会で検討し、院内で伝達勉強会を開き、口腔ケアに関わる職員全員が同じ知識と指導ができる様な体制を取っています。

食後の口腔ケアとして、義歯の洗浄・歯みがき・口の中の清拭・うがい・オーラルバランスの塗布などを、患者さんに合わせて行っています。

お家でもできます！口腔ケア！

用意する物・・・当院では「口腔ケア用口中清浄ティッシュ」を使っています。

ドラッグストアで市販されていますが、ぬれたガーゼなどでも大丈夫です。



- 1) ティッシュ(ガーゼ)を指にしっかり巻きつけます。



- 2) 歯ぐきと頬の間に指を入れて、慣れたら口腔ケアを開始します。

汚れのふき取りは、

口の“奥から手前に”が基本です。

- 3) 粘膜の古くなった角質や痰の付着を除去します。



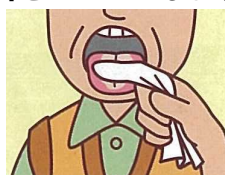
上あごは、痰がつきやすい部位です。頬や歯ぐきは、粘膜の古くなった角質が残りやすい部位です。

- 4) 食べかすを除去します。



歯と頬の間は、食べかすが残りやすいので注意しましょう。麻痺のある方は麻痺側に食べかすが残りやすくなります。

- 5) 舌をキレイにします。



奥から手前に向けて、一方向に、やさしくふき取りましょう。

おいしく食べるひと工夫

食後だけでなく、食前にお口の中をマッサージするようにふき取る事で、だ液の分泌が促され「嚙む」「飲み込む」といった動作がスムーズになり、口の中はすっきりするので、食事もおおいしくいただけます。

口腔ケアの事で質問・相談があればいつでもどうぞ。

西伊豆病院 口腔ケア委員会

家庭血圧

家庭血圧計は、最近では精度もよくなり、利用価値が高まりました。高血圧の臨床研究でも家庭血圧計の有用性が証明され、日本高血圧学会でも2003年に家庭血圧測定に関するガイドラインを公表しています。

日常生活における自然な状態の血圧を知ることができ、月1度の外来での血圧測定に、家庭血圧の膨大な情報が加わることによって、きめ細かく血圧のコントロールをすることが出来ます。

また、降圧薬治療の不要な白衣高血圧の診断や、早朝高血圧、降圧薬による血圧の下がり過ぎなど、外来診療のみではわからない情報も得られます。

環境や生活習慣（過労、ストレス、季節、塩分のとりすぎ、睡眠不足、運動不足など）の血圧に与える影響を詳しく知る事もできます。



家庭血圧計の選び方

いろいろな種類の家庭血圧計が売られていますが、上腕で測るタイプは、外来血圧と同じ測定部位でもあり最も信頼できます。手首や指で測るタイプは誤差が多く勧められません。



家庭血圧計の測り方

1～2分くらい安静後に座位で測ります。1回目の測定より、2回目が20以上も低くなる人は2回目を記載してください。そうでなければ1回の測定で十分です。

入浴後、トイレの後、運動直後、食直後、飲酒後などは安静時血圧ではありません。

測定の頻度は1週間に5日以上が望ましいですが、1週間に3日でも充分です。

脈拍、体重、服薬、環境の変化などの情報についても血圧手帳に書きます。



【 家庭血圧の正常値 】

確実な高血圧 135/85以上

高血圧 135/80以上

正常血圧 125/80mmHg未満

確実な正常血圧 125/75未満

数週間の平均が135/80を超えているような方は、高血圧症の可能性が高いので、記録した手帳を持参して受診しましょう。

高血圧は、高脂血症や喫煙等と並んで動脈硬化の危険因子の一つで、脳、心臓、腎臓などの大切な臓器が障害されることが多く、早期発見、早期治療、予防が重要です。

内科医師 櫻田

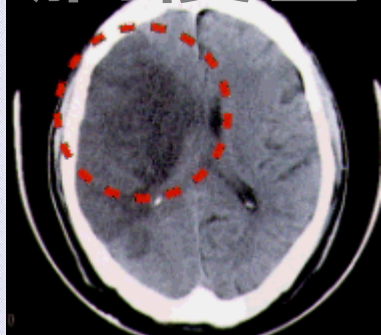
脳卒中

脳には多くの血管があり、そこに送られてきた血管から酸素や栄養素の供給を受けて正常な働きを保っています。

ところが、血管がつまったり破れたりする事で、血液の循環が円滑に行われなくなると、その供給を受けていた脳の部分が障害を起こし、働きが低下したり失われたりして手足のマヒや言語障害、ひいては呼吸困難を引きおきます。このような脳血管障害を総称して『脳卒中』と言います。

脳卒中は、大きく分けると、血管がつまって血流が途絶える『脳梗塞』と、血管が破れて出血する『脳出血』『くも膜下出血』の3つに分けられます。

脳梗塞



『脳梗塞』は、脳の血管がつまり、つまった部分から先の脳細胞に酸素や栄養が行き渡らなくなり、脳細胞が死んでしまうものです。

原因は・・・**動脈硬化**が大きく関係しています。

高血圧症・糖尿病・高脂血症の人に多くみられます。

発症は・・・おもに睡眠中や安静時に起こる事が多いといわれています。

症状は・・・顔面を含む片側の手足のマヒ、感覚の低下、ろれつが回らなくなる等の言語障害や失語症、意識障害など、時には死を引き起こします。脳卒中の中で一番多い。

脳出血



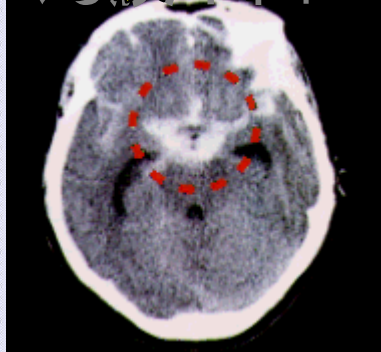
『脳出血』は、脳の細い動脈の弱い部分に風船状の膨らみができ、それが破裂して出血してしまうものです。

原因は・・・ほとんどが、**高血圧**です。高血圧だと動脈に絶えず高い圧力がかかる為、血管の壁がもろくなり、風船状に膨らみ、高い血圧に耐えきれず破裂してしまいます。

発症は・・・日中の活動時に多く、急な動作や気温の変化、ストレスなどをきっかけに起きる場合が多いといわれています。

症状は・・・気分が悪くなり、頭痛やめまい、吐き気や嘔吐、ときには、ケイレンや大小便の失禁を起こす事もあります。ろれつが回らなくなったり、片側の顔・手足のマヒ・意識障害など、時には死を引き起こします。

くも膜下出血



『くも膜下出血』は、脳の太い動脈にできたこぶ(脳動脈瘤)が何かのきっかけで破裂し、脳を覆う3つの膜(硬膜・くも膜・軟膜)のうち、くも膜と軟膜のすき間に出血してしまうものです。

原因は・・・**脳動脈瘤の破裂**です。脳梗塞や脳出血と違い脳血管の形態異常が原因で起こるものがほとんどの為、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。

症状は・・・突発的に襲う激しい頭痛、嘔吐、けいれん、意識障害など、生死に関わる危険度が非常に高い。

但し、**くも膜下出血は予防できます**。脳動脈瘤が出血を起こす前に見つける事です。以前は、脳動脈瘤が、出血を起こす前に見つかる事は、ごくまれでしたが、最近は診断技術が進歩して、見つかるケースが増えてきています。脳動脈瘤は、ほとんどが何も症状が無い為、脳ドックなどの検査や他の病気やケガの検査で偶然見つかったりする場合も多い。

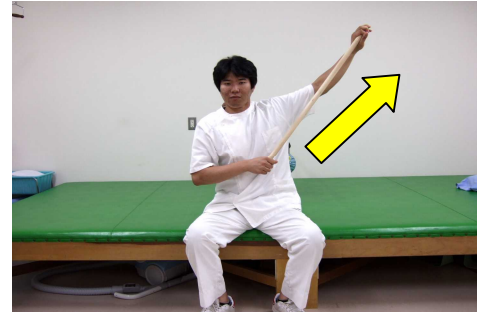
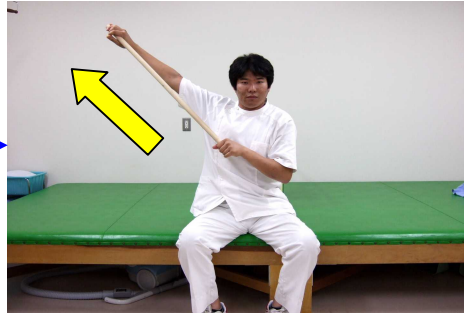
肩の運動(棒体操)

関節の動きを大きくする事により、手が上がりやすくなります。
自分の肩の呼吸に合わせて痛みがひどくならない程度毎日かかさず行いましょう。

①まずは、棒の両側に手をしっかり握り リラックスします



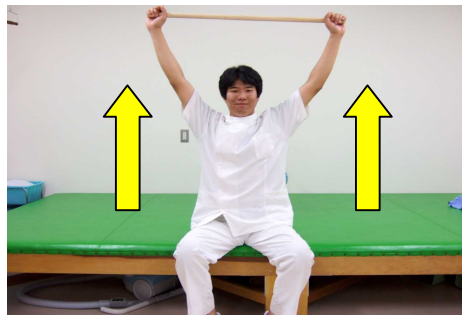
②痛くないほうの手で痛いほうへ突き上げる (矢印の方向へ)



①まずは、棒の両側に手をしっかり握り リラックスします



②両腕を伸ばしたまま頭上まで上げる



【注意事項】

これらの動作を10回程度繰り返しておこないます。

あまり無理してやらないで下さい。

回数は少なくてもいいです、自分のペースで毎日行なう様にしましょう。

①頭の上に挙げた状態



②頭の後ろを通して肩の高さまでおろす



理学療法科には、その他に腰痛体操など筋力増強体操の資料もございます。どうぞご利用下さい。

①腰の後ろで棒を体にこすりつける



②できるだけ上に持ち上げる



西伊豆病院 理学療法科

【 一般の方向け 救命処置 講習会のご案内 】

救急車の到着を待っている間に、すべきことがあります。その行動によって助かる命があります。ぜひ講習会に参加してみませんか！

＊講習内容 **基本的な心肺蘇生法とAEDの使用法の習得**

＊所要時間 約2時間

＊月に1回 西伊豆病院で講習会を行っています。日程は電話にてご確認ください。

3名から5名以上集まれば、出張講習も可能です。(要相談)

＊講習には、ダミー人形を使い実際に触って体験して頂きます。

＊AEDについてもデモ機を使用いたしますので実際に体験できます。

＊費用はいっさいかかりません。

＊少人数で丁寧に指導いたします。

＊学生でも可能です。対象 小学生(高学年)・中学生・高校生

講習会のお申込み・お問い合わせ 西伊豆ACLS研究会(西伊豆病院内)

0558-52-2366 担当 松本



お手軽レシピ

さつま芋と根菜はベストの組み合わせ！実たくさんの汁物です。

さつま芋入り豚汁 (4人分)

材料 《4人分》

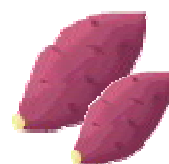
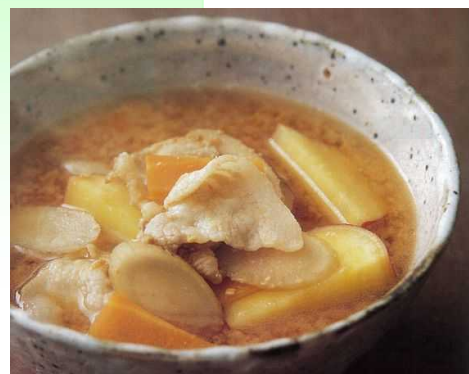
さつま芋…皮つき200g ごぼう…100g にんじん…1/2
豚バラ薄切り肉…160g サラダ油…大さじ2 だし…5カップ
みそ…大さじ4

作り方

①さつま芋は皮をきれいに洗って1cm厚さの半月切りにして水に放す。ごぼうは斜めの薄切りにして水に放す。にんじんは3cm長さの短冊切りにする。豚肉は食べやすく切る。

②なべにサラダ油を熱し、豚肉をいため、油がまわったら、水けをしっかりとったさつま芋、ごぼう、にんじんを加えていため合わせる。油がまわったらだしを加えて煮立て、アクを除いて、さつま芋がやわらかくなるまで煮る。みそをとき入れてひと煮し、火を止める。

1人分 312Kcal 塩分 2.5g



西伊豆病院 栄養科

【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。また西伊豆病院の医師が土肥クリニックで外来診療を行っており、院長「仲田」は火曜日・午後外来を担当し、泌尿器科医師「吉田」は水曜日・午後外来を担当し、内科医師「澤武」は第一第三土曜日の午前外来を担当しています。

介護老人保健施設



しおさい 入所の相談は TEL 52-3000

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、11月には「秋の散策」12月には「クリスマス会」といっ行事を行う予定です。

ゆうあい訪問看護ステーション **どんな相談でも、お気軽にお電話下さい** TEL 42-3066

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。

【お願い】

暑かった夏も終わり、朝夕は かなり涼しくなってきました。これからの季節は厚着になりがちです。レントゲン検査や心電図検査・採血などは洋服を脱いで頂くことがありますので、待ち時間の短縮のためにも、脱ぎ着のしやすい洋服で来院されますようお願い致します。

※レントゲンの際、ボタンや金具のない服なら、着たまま撮影ができます。

外来検査担当 ・ 放射線科

【退院についてのお願い】

退院につて、大安吉日など、自分の希望する日に退院させてほしいなど、ご要望が多々あります。退院が決まると、看護師が治療記録・コスト表を作成し、事務(入院係)が会計計算を行います。1日に多くの方が自己都合で退院されますと、繁忙になり日常業務に支障が出ます。前後に退院日を振り分けるなどの場合がございますのでご了承願います。

事務部長



『 お元気ですか 第41号 』

平成19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>

