



お元気ですか

第51号

* 医師の紹介 *

平成22年4月より、新たに3名の医師が着任しました。
よろしくお願い致します。



内科医 常勤

越後谷 良介 えちごや りょうすけ 医師 (埼玉県 出身)

当院赴任3日前に引越しの日を迎えた。荷物を搬出して3年間暮らした名古屋のマンションを出ていざ伊豆に向かおうと勇んでいたのだ。東名高速道路を運転中、睡魔が襲ってきたため、パーキングエリアで仮眠をとった。そういえば昨日も0時過ぎまで働いていたなあと。

「コンコン！」誰かが車の窓ガラスを叩いている。「ん？」と思ってフロントガラスを見ると、寝る前までは桜で満開だった景色に霧がかかっている。いや正確には霧ではなく煙だったのだ。自分の車のエンジンルームから煙がモクモクと上っているのが見えた。一瞬で眠気が醒めた。かくして伊豆への第一歩は、半歩も踏み出せないまま頓挫した。伊豆への入国を拒否されているのか、名古屋が自分のことを引き留めているのか。後者と思うことにした。

これ以上ない程のアクシデントに見舞われながらも、何とか当院での勤務を開始することが出来た。若輩者ながら地域医療の一端を担うことが出来ればと思っている。時には、好きなダイビングを楽しむことが出来れば、更に西伊豆が好きになりそうである。



医師紹介 次ページへ

＊ 医師の紹介 ＊



皮膚科

浅岡 優美 医師 (東京都 出身)

初めまして。お世話になります。

木曜日以外は、順天堂大学静岡病院で勤務しています。

静岡での生活は、まだ慣れないことも多いですが、食べ物も美味しく、とても楽しいです。

周辺に皮膚科が、なかなか無いとの事ですが、少しでもお役に立てるように頑張りますので、どうぞ宜しくお願いします。

学生時代は、テニスやスキーをしていたので、運動は比較的好きです。今は良い季節なのでゴルフなんかもやってみたいです。



麻酔科

金 上 浩 医師 (東京都 出身)

こんにちは麻酔科の金です。

麻酔科と言われてもどんな仕事をしているのか皆さんには中々イメージ出来ないかもしれません・・・。

実は手術室の中でひっそりと患者さんの体調を管理させてもらってます。

趣味はお酒を飲むこと、食べ歩き、スキューバダイビング、ツーリング(バイク)です。西伊豆は気候も景色も食べ物も最高なので楽しみながらお仕事頑張ります。

《 ご挨拶 》



医療崩壊が進む中で、地域医療というものは病院単体の努力だけでは成り立たないということを痛感しています。地域の皆さまや行政に、ご協力・ご支援を頂くことが不可欠となっています。皆さまとともに、地域に根ざした病院として成長していきたいと考えています。

新年度がスタートし当院にも新しいスタッフが加わりました。今年度も職員一同、よりよい医療を提供するために精進してまいります。地域の皆さまには一層のご支援をお願い致します。

マネージングディレクター 徳丸 隆 文



第4回 健育会グループ TQM活動発表セミナー

TQM活動とは？

医療の質の向上や患者満足度の向上
を目的とした活動です。

健育会グループ全体で行われているTQM活動を、今年も7病院6施設が、それぞれの活動を発表しました。当院では3階病棟チームが代表で発表しました。発表内容を簡単に紹介します。

業務改善！患者さんに近づこう

～Before After 回診車・救急カート～

日々の業務のなかで、患者さんと接する時間を増やす事を目的として、回診車・救急カートの管理の時間の短縮を目標に活動が始まりました。

現状を把握するために、回診車と救急カートのチェックと補充にかかる時間を調べたところ平均16.9分かかっていました。活動計画表を作成し、なぜ時間がかかってしまうのか要因の分析を行い。回診車は廃止に向けて、救急カートは見直し・定位置の決定・チェックシートの作成に向けてそれぞれ活動しました。この活動後、もう一度チェックの時間を調べたところ平均3.3分となり、患者さんと接する時間が平均13.6分確保できた。また、早くやろうという職員の意識の向上にもつながり、回診車を廃止した事によってパソコン・注射カートとしての再利用にもつながった。



ビーフォーシー特別賞 受賞

【お知らせ】

入院される患者さんへ (紙オムツを必要とされている方) 紙オムツの料金について

4月1日より、紙オムツの請求が変わりました。

紙オムツは使用枚数ではなく、アメニティセットとして日額料金となります。

医療関連の専門業者を使用しますので、入院費とは別に請求書が送られてきます。

コンビニエンスストアまたは、郵便局にてお支払頂くようになります。



＜＜ 導入理由として ＞＞

- 1) 院内での衛生管理・環境整備に対する利点の活用
- 2) 患者さま負担の軽減 (日額料金なので、設定枚数以上にご使用されても追加料金は発生しません)
- 3) 紙オムツの使用枚数の管理が不要になる事により、業務の効率化とサービスの向上

＜＜ アメニティセットの内容 ＞＞

タイプ	対象者	1日当りの金額(税込)	
A	紙オムツを全日使用される方	700円	×入院日数
B	紙オムツを半日(1日2枚以下)使用される方	400円	×入院日数



※当院のスタッフが患者さんの症状によりタイプを決定・変更致します。

※15日締め切り、または退院締め切りで計算されます。

※請求書は締め切り後10日前後で届きます。

※従来同様、紙オムツの持ち込みはできません。

上記のとおり変更となりましたので、皆さまのご理解とご協力の程宜しくお願い致します。

誤嚥性肺炎

ごえんせいはいえん

誤嚥 (ごえん) とは？

食べ物や異物を気管内に飲み込んでしまうこと。

脳梗塞後の方や高齢者になると、唾液や食物を肺へと誤嚥してしまい肺炎を起こしてしまうことがあります。70歳以上の肺炎ではその8割以上が誤嚥性肺炎といわれます。

健常成人でも就寝中の誤嚥があります。しかし気管の纖毛運動や咳反射により感染まで成立しないことがほとんどです。

高齢者の肺炎では、発熱・咳・呼吸苦といった症状が乏しいことがあり注意が必要です。
またムセコミのない不顕性誤嚥にも注意が必要です。

【どんなとき誤嚥を疑うか】

いわゆる肺炎症状として発熱、呼吸苦、咳痰などがあればもちろんですが、高齢者では自覚症状が乏しいことがあります。

食事の時間が長くなり、口の中に食べ物が残っている、なかなかのみ込まない、といった様子があれば嚥下機能が低下しているかもしれません。

【誤嚥を起こしやすい病気】

脳梗塞、認知症などの頭の病気。

歯槽膿漏や歯肉炎などの口の病気。

食道裂孔ヘルニアなど食べ物が逆流しやすい病気。

また睡眠薬などの薬やアルコールは嚥下機能を低下させます。できるだけやめましょう。

【嚥下機能を推測する簡易テスト】

空嚥下テスト：30秒に3回以上の唾液嚥下ができれば正常範囲です。

【誤嚥予防策】

- ＊ 口腔内を清潔にし、適度の湿度を保つこと。
- ＊ 食事形態は細かくして蕩味をつけたりすることは誤嚥の危険性を減らします。
- ＊ 酸味や辛味など刺激を付けるのも良いでしょう。
- ＊ 温度に刺激を受けるため熱いものや、逆に冷たいものが良いでしょう。生温いものは避けましょう。
- ＊ 普段寝たきりの人は30度くらいのリクライニングがもっとも誤嚥を減らすことができます。
むりに垂直に起こさないことが重要です。
- ＊ 経管栄養（チューブから栄養剤を注入する方法）は食物誤嚥には ある程度有効ですが、逆流や唾液誤嚥などは防げないため誤嚥予防としては限界があります。
- ＊ 嚥下機能の改善を期待できる薬もありますが、残念ながら特効薬はありません。



30度仰臥位

動脈硬化

どんな病気？

動脈は、内膜・内弾性板・中膜・外膜で構成され、心臓が強い力で押し出した血液が流れるので弾力性と柔軟性を持ち合わせています。ところがこの動脈の層が厚くなったり、硬くなったりして弾力性や柔軟性を失なった状態を**動脈硬化**といいます。



細い動脈に起きた時を**細動脈硬化**といい、比較的太い動脈に起きた時を**粥状動脈硬化**といっています。

動脈硬化は自覚症状がなく進行し、また心臓病や脳血管障害などいろいろな病気を起こす要因となるので、注意しなければいけない疾患です。

粥状動脈硬化 ⇒ 血液中のコレステロールなどが血管壁に沈着することによっておきる。

細動脈硬化 ⇒ 喫煙などで末端の細い動脈が継続的に収縮刺激を受けて、しだいに柔軟性がなくなる。

どうしてなるの？



動脈硬化は加齢とともに進行するため、一種の老化現象ともいえます。しかし、動脈硬化は、同じ年齢でも血管の状態には個人差があることから食事、運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣の違いによって大きく影響されることがわかっています。

動脈硬化は、高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満などの疾病も要因でもあり、生活習慣を見直すことは大切なことです。

生活習慣改善策



- 肥満は万病のもと！腹八分目を心がける
- 脂身の多い肉など動物性脂肪の食べ過ぎに注意する
- 塩分の摂りすぎは血圧を上昇させるので、摂取は一日10g以内にする
- 適度な運動はHDLコレステロールを増やし動脈硬化を予防する
- 喫煙は血管を収縮させ、動脈硬化を促進させるので今すぐ禁煙をする
- 睡眠、休養をしっかりととりストレスをためないようにする

動脈硬化を放っておくと・・・脳出血（脳の血管が破れてしまう病気）
脳梗塞（脳の血管がつまってしまう病気）
狭心症（心臓を取り巻く冠動脈が狭くなって起きる病気）
心筋梗塞（心臓を取り巻く冠動脈の血流が止まる病気）
閉塞性動脈硬化症（足の筋肉への血流が減り歩くと足が痛むなどの症状がある病気 足先が腐ってしまうこともある）

検診では、血圧・総コレステロール・中性脂肪・HDLコレステロールの値などを検査し、高血圧・高脂血症・糖尿病・肥満の有無を調べることができます。年に一度の検診は必ずお受け下さい。

当院では、4月より年齢に伴った動脈硬化の診断ができる機器が入りました。

★機器の説明は次ページへ！

ご案内

血圧脈波検査



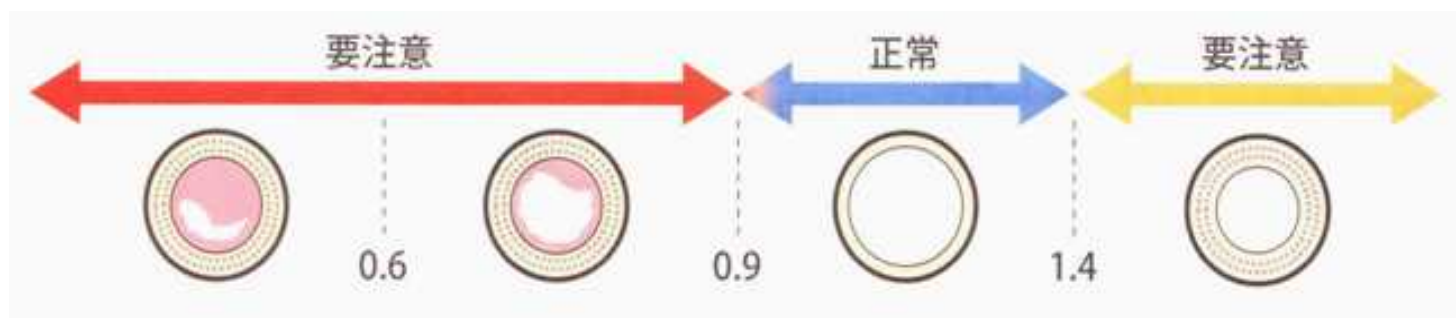
新たな検査ができるようになりました。

『**血圧脈波検査**』とは、あまり聞きなれない検査ですが、血管が狭くなっていないか？心臓病への危険度は？などが診断できます。

『**検査時間は約5分**』 血圧をはかる時と同様に安静を保ちます。血圧測定のリムを両上腕・両足首にはめて、同時に加圧します。連続で2回ほど加圧して測定します。
ABI検査とPWV検査の2種類の方法で診断します。

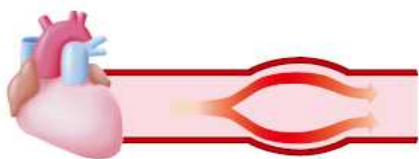
ABI検査(足関節/上腕血圧比)

心臓から遠くにある足首の血圧は上腕に比べて低下します。その差によって足の血管の詰まり具合を診断します。



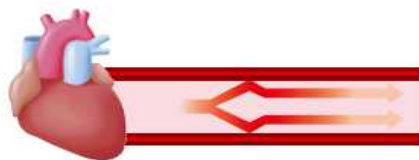
PWV検査 (脈波伝達速度)

上腕と足関節での脈波を採取し、2点間の時間差と距離を求めることによって、速度を算出し、血管の硬さを評価します。



血管がしなやかな場合

健康な方の血管は、ゴムのチューブのように伸展性があるため、心臓の拍動(脈波)は血管壁で吸収され、ゆっくりと伝わります。



血管が硬化している場合

血管が土管のように硬くなっていると、心臓の拍動(脈波)は血管壁で吸収されないため、速く伝わり、血管や臓器にダメージを与えます。

一度測定したら終了ではなく、定期的に検査して経過を見ていくことで、動脈硬化の危険性や、脳・心臓血管疾患の発症を予防するために有効です。

〔血圧脈波検査〕

対象者疾患病名・・・高血圧 糖尿病 高脂血症 閉塞性動脈硬化症の疑い
検査費用は・・・100点 (1割負担は100円 3割負担は300円)

※ 健康な方でも、人間ドックなどの検診でも検査ができます。

問い合わせ 西伊豆病院 健康管理室 0558-42-2366





● 杖の役割 ●

杖には「**免荷**」「**バランスの補助**」「**歩行リズム**」の3つの役割があります。

【免荷】

足にかかる負担を減らすことです。

杖に体重をかけると反対側の足にかかる負担が軽減します。

症状としては、痛み(膝・股)のある方や、筋力低下のある方に使用します。

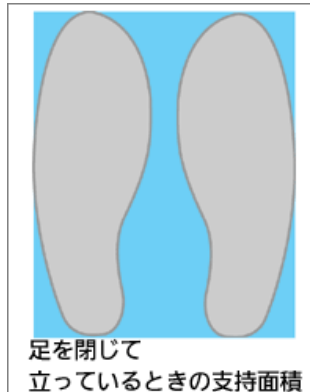


【バランスの補助】

「立位バランス」「歩行バランス」を安定させるために杖を使って支持面積を広くすることです。

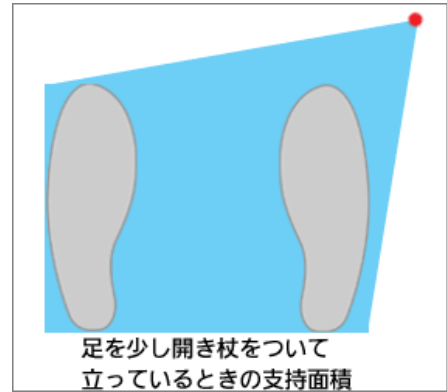
足を閉じて立っている時の支持面積は、足の幅しかありませんが(右図参照)少し足を開き杖をつくと、支持面積は右図のように広がります(赤い点が杖をついている位置です)

杖をついたときの方が、杖をつかないときよりも支持面積が広がり、「立位バランス」「歩行バランス」が安定します。



足を閉じて

立っているときの支持面積



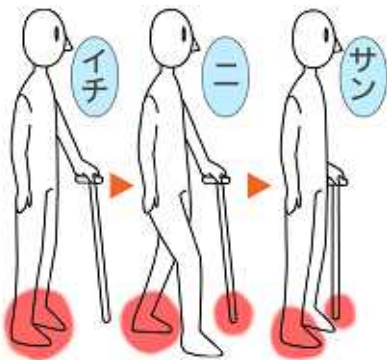
足を少し開き杖をついて

立っているときの支持面積

【歩行リズム】

歩行が安定しているときは、「イチ」「ニ」「イチ」「ニ」という二拍子のリズムで歩きます。しかし、歩行が不安定になると、この二拍子のリズムで歩くことが難しくなります。

そこで、杖を使いゆっくりと安定したリズムで歩く方法が三動作歩行です。三動作歩行は「イチ」「ニ」「サン」と三拍子のリズムでゆっくり歩く方法です。杖は健側(麻痺や筋力低下のない側)に持ち、杖→患側(麻痺や筋力低下のある側)の足→健側の足の順で歩きます。三動作歩行では、常に2点で支えているため、歩行スピードは遅くなりますが安定した歩行ができます。



今回は、杖の合わせ方です。

リハビリテーション科

お手軽レシピ

アスパラは、じか炒めして、手軽にうま味をにがさず仕上げます！

アスパラガスのチーズ焼き (2人分)

材料 (2人分)

グリーンアスパラガス・・・20本(400g)

サラダ油・・・大さじ2

塩・あらびき白こしょう・・・各少量

ピザ用チーズ・・・80g



作り方

①アスパラガスは根元のかたい皮を、皮むき器でむき、長さを2つに切る。

②フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて中火で表面を焼きつけ、塩とこしょうで味を整える。

③チーズをのせて、ふたをして弱火で2分ほど、チーズがとろけるまで蒸し焼きにする。



1人分 4.1点

327Kcal

塩分3g

西伊豆病院 栄養科

【関連施設 ～健育会グループ～】

熱川温泉病院



お問い合わせは TEL 0557-23-0843

自然環境と人間性の融合。質の高いリハビリテーションと確かな医療を提供する新時代のリゾート・リハビリテーション・ホスピタル。

豊かな自然に恵まれたリゾート環境で、良質な温泉を活かした施設と充実したアメニティを備えリハビリテーションを中心にした新しい考え方の病院です。最高の環境でじっくりとリハビリテーションに専念したいというニーズに応える為、あらゆる職種が協同し徹底したチーム医療を実践しています。

土肥クリニック



お問い合わせは TEL 0558-99-1234

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。

西伊豆病院の医師が土肥クリニックで外来診療を行なっております。西伊豆病院 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・午後外来を担当しています。

介護老人保健施設 しおさい 入所のご相談は TEL 52-3000 (入所担当まで)



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、5月には「子供の日イベント」「回転寿司」7月には「納涼祭」「七夕」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 お気軽にお電話下さい TEL 52-5111

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。

安心できる食事を！ 当院では、『地産地消』を行っています。



『地産地消』とは、地域で生産された農産物や水産物を、その地域で消費すること。

最近、食に対する不安が多く聞かれるようになり、病院食においても食材についての質問を受けることもあり、患者さんの関心度も上がってきている事を感じています。

地域に根ざした病院として、患者さんに安心できる食事を提供したいと考え、地元の野菜・地元の水産物を病院食に、できる限り取り入れています。



『お元気ですか 第51号』

平成22年5月 発行

発行

医療法人社団健育会 西伊豆病院 医療連携室

〒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>

