



お元気ですか

第60号

病院理念 地域の中核病院としての機能を充実し『信頼される地域医療』を提供することで、皆様のこころ豊かな暮らしを支援します。



P2 仁科小学校 5・6年生へ
インフルエンザなど
感染症から体を守るための講義



▼ 掲載内容 ▼



P2 仁科小学校 吉田英人先生講師派遣



P2 2月の面会制限について



P3 病院・診療所カンファレンスの開催



P4 大腸癌について 木島医師



P5 火傷について



P6 伊豆トレイルジャーニー

ボランティア参加



P6 簡単レシピ



P7 防災訓練の実施 / 防災士とは



仁科小学校へ講師派遣

仁科小学校では、子どもたちがより健康に過ごしていけるようにと、学校保険委員会を開催するにあたり、当院へ講師として医師派遣の依頼がありました。

学校では、インフルエンザを代表とする感染症が集団で発生します。どうして感染してしまうのか、防ぐことができるのか、また、病気の特徴などについて子どもたちが理解することをねらいとしています。

「感染症から、自分を守るにはどうしたらよいか」がテーマです。当院の内科医師 吉田英人先生が、仁科小学校へ講師として伺いました。

参加者は5・6年生55名。

始めに、生徒たちからインフルエンザについて、かかったことのある人数や、毎日の生活の中でできてないこと、どうしたら予防できると思っているか？などの調査結果をまとめて発表してくれました。

インフルエンザウイルスがどのようにして体に入り広がっていくのかの説明や、咳をした時のだ液の飛び散る映像を見たり、マスクの必要性や手洗いの重要性などの説明と音楽に合わせて手洗いの練習をしたり、○×クイズなども取り入れながらの楽しい講義でした。

生徒さんからは、積極的に手を挙げて質問が出るなど、とても頼もしい5・6年生でした。



地域の皆様へ ご協力のお礼

2月の面会制限について

県東部・賀茂地区は2月に入ってからのインフルエンザ患者数は増加傾向にあり警戒レベルに達していました。

入院患者さんの多くは抵抗力が低下しており、感染の危険性が非常に高いので、病院感染を防ぐため最低限の方のみの面会と面会時のマスクの着用、手指の消毒をお願いしました。なかには、遠方からお見舞いに来られた場合であっても面会をお遠慮いただくこともありました。

おかげ様をもちまして2月20日には、制限解除となり通常の面会体制に戻ることができました。入院患者さんのご家族、並びにご親族の方々には大変ご迷惑をおかけしましたが、快く理解して頂きご協力頂きました。まことに有難うございました。

入院患者さんを守ることも、私達の仕事です。これからもご協力のほど宜しくお願い申し上げます。



院内感染対策委員会



病院・診療所 カンファレンスの開催

西伊豆病院では十数年前から、西伊豆地区の先生方と当院医師との間で年に3回ほど勉強会を開いています。以前は紹介患者さんの報告、X線、CT、MRIなどの提示を軽食をとりながら行っていました。

最近では紹介患者さんの経過報告のみでなく教育的症例に重点を置き大変中身の濃い内容となり先生方に好評です。全国から当院に来ている4名の研修医も参加します。

ダニによって起こる「つつがむし病」も当院内科の吉岡医師により発見、発表され大変な驚きでした。「つつがなし」というのは、もともとは「ツツガムシにもかからず元気ですよ」という意味です。平成元年開院以来、当院では初めてのことです。西伊豆にも「つつがむし病」が存在することが今回初めてわかり保健所にも報告されました。

このような知識を西伊豆の医師全体で共有する努力を行っております。地域の先生方も大変御熱心によく勉強されています。

カンファレンスの後は、日頃伝えきれない患者さんの情報交換も行い、お互い顔の見える関係づくりに努めています。こうすることにより、地域の先生方と西伊豆病院とのよりよい連携が可能となるのです。



また日頃、当院医師は週6回の勉強会を行い常に新しい知識を得る努力を行っております。

また世界の一流英語医学雑誌の記事を要約、日本全国に配信しています。

当院に来れば十分な勉強ができることが知られるようになり、また世界最新の情報を発信することにより全国から医師が集まるようになりました。

昨年は米国家庭医療学会の元会長Dr. John Freyも見学に来られました。

良く勉強する病院には熱心な医師が集まりそして質の高い病院になるのです。

「研修医がいるから質の低い病院」ではなく研修医教育をすることにより初めて医療の質が確保されることを是非ご理解下さい。

「教育病院は質の高い病院」なのです。〈院長 仲田和正〉



【5. 検査】

大腸癌の検査には、大きく分けて3種類あります。

- ① 便の血液成分を調べる方法
- ② レントゲンで大腸をみる方法
- ③ 内視鏡で大腸をみる方法

以下にこれらを説明していきます。



② 注腸検査



③ 大腸カメラ

① 便潜血反応

よく市町村や勤務先での癌検診で行われます。その理由は、かける費用と癌患者の発見という効果の間のバランスがもっともとれているからだとされています。

実際の方法は、病院や診療所などで便を入れる容器をもらってそこに便を少量すくって入れて提出するだけです。危険は全くありませんが、この検査が陽性でも実際に癌やポリープがある人は少ないですし、

陰性でも実際に癌やポリープがある人は多いです。

どういう時に①の検査を行うかという、やはり無症状の人で内視鏡検査を受けることのためにためらいのある方です。③でも説明しますが、複数回の開腹手術を受けている方ではときおり内視鏡検査が困難なタイプの方がいますので、そういう場合にもまず便の検査を行うことがあります。

血便（血が混じっていることが明らかな便）が出た場合には、便潜血反応はとばして、

③（場合によっては②）の検査を行います。

② 注腸検査

胃のバリウム検査のように、バリウムをおしりから大腸に流し込んで、レントゲンをとっていきます。バリウムを肛門から盲腸まで流すために台の上でゴロゴロ転がらなくてはならないので、全く負担がないわけではありませんが、大きな合併症は起こりません。

前日には注腸食といって、便が残渣の少ないものになってもらうための特別な食事をとってもらわなければならないのと下剤の内服が必要になります。

ポリープや腫瘍を疑った場合には、③の内視鏡検査に進まなければならないなりません。最近では、③の大腸カメラに大部分がとってかわられています。

③ 下部消化管内視鏡検査（大腸カメラ）

大腸カメラは近年では大腸の精密検査での地位を確固たるものにしました。それは病気をみつける精度の高さと、みつけたときにいっぺんに治療できてしまうことが多いという便利さが大きな理由です。

ただ、当日に2L（多い人で4L）の下剤の飲み薬を飲んで下痢を5～10回出して大腸をきれいにしてから行う必要があります、検査を受ける前の負担になっています。

検査の際には、鎮痛薬と鎮静薬を使用して行うため、苦痛が生じることは滅多にありませんが、薬が切れて醒めるまでの間、しばらく病院で休んでいなければならない方もいます。

また、カメラによってポリープや腫瘍を切除したときに、出血や穿孔が起こって、入院や輸血療法、開腹手術を必要とする可能性が少ないながらも存在します。





『 やけど 』



一口にやけどといっても程度の軽いものから重いものまで様々です。医学的にはやけどは「熱傷(ねっしょう)」と表現されます。皆さんが想像する「やけど」は熱湯や熱いお鍋などに触ってしまって起こる皮膚の変化のことですね(正確には温熱熱傷と言います)。しかし「熱傷」はより広い意味で使われています。例えば、化学薬品(塩酸や硫酸など)によって起こるものは化学熱傷と呼びますし、電気(電線に触れたり、雷に打たれたり)や放射線が起こるものは、それぞれ電撃傷・放射線熱傷と呼ばれたりします。



今回は、ごくごく一般的に「やけど」と言われるものについてお話します。



人の皮膚は45℃以上の温度でやけどが生じると言われています。やけどになってしまった場合には、**できるだけ早く水で冷やしましょう。流水(水道水で構いません)で10分～15分程度冷やしてから病院に行く方が良いと思います。**冷やすのは服の上が良いでしょう(無理矢理服を脱がそうとすると、皮膚が剥がれてしまいます)。但し小さい子どもさんや御高齢の方の場合には、冷やすことによる低体温になりやすいので冷やし過ぎないようにして下さい。また水ぶくれ(水疱)はつぶさないようにしましょう。

やけどの程度は、医学的には1度～3度までありそれぞれで治療が異なってきます。ひどい場合には皮膚移植(正常な皮膚をやけどをした部分に植え付ける治療)が必要となる場合があります。必ず病院を受診して、やけどの評価をしてもらうことを強くお勧めします。もちろん、やけどを負ってから直ぐ！ですよ。やけどには全国津々浦々で様々な民間療法があります。「アロエをやけどの部分にこすりつける」「すいかと焼酎を混ぜたものを何日か寝かせて、その後にガーゼに付けて貼る」などといったものです。やけどの程度が軽い場合には上記のような民間療法で治っていくこともあるかと思いますが、重症のやけどの場合には逆に症状が悪化してしまうかもしれないので注意が必要です。やはり外来を受診して診てもらうことをお勧めします。



火事などで煙やススを吸ってしまった場合には、「気道熱傷」という状態なる可能性があります。気道とは空気を通る管ですが、その部分にやけどが起こってしまうと結果的には気道の壁がむくんできて、最終的には空気の通り道が狭くなって(非常に重症だと空気が通らなくなる)しまいます。そんな時は一刻も早く病院を受診して下さい。命の危険が迫っているかもしれませんから。

内科 越後谷



IZU TRAIL Journey
第1回伊豆松崎・修善寺間山岳競争大会

ボランティア参加

伊豆トレイルジャーニー

【大会理念】

伊豆半島の宝である、自然、歴史、文化を理解・尊重し、それらと共生したトレイルランニングおよび地域の持続可能な発展に貢献する。

【大会趣旨】

- ①持続可能な伊豆の新しい旅の提案
- ②伊豆地域におけるスポーツ交流人口の拡大
- ③トレイルランニングの発展の貢献
- ④おもてなしによる伊豆ファンの増加

大会理念や大会趣旨に賛同し、当院からもボランティアとして参加させて頂きました。

大会前日には、BLS委員会が、参加者1500人の中から希望者にBLS講習(1次救命処置講習)を行いました。また、大会当日には、越後谷医師・新森医師が、救護班として本部と土肥駐車場に駐在し緊急時の対応を行いました。



IZU TRAIL
Journey

第1回 伊豆松崎・修善寺間山岳競争大会

コース概要

〈スタート〉松崎町:松崎新港
〈ゴール〉伊豆市:修善寺温泉独鈷公園
約70km(ワンウェイコース)

コースの特色

「海から山へ」「町から町へ」「旅」をコンセプトに伊豆独特の風光明媚かつ歴史的な地域・山稜線を踏破する、魅了的なコース。

新森医師と
コースプロデューサー
の 鍋木さん



BLS委員会



BLS講習に参加された方は、初めての方や数年前に受けた事がある方など様々でしたが、質問を積極的にされるなど、みなさん熱心に取り組んで頂きました。こういったイベントに参加することで、地域に貢献していけることは、BLS委員会のメンバーとしても、とてもやりがいがあり、勉強になりました。
〈 西木 優 〉



お手軽レシピ

甘辛く味付けした大根のいため煮。
大豆を加えてボリュームを出します。

大根と豚肉のいため煮 (2人分)

材料 《2人分》

大根・・・200g

豚肩ロースかたまり肉・・・150g

赤とうがらし・・・1本

水煮大豆・・・60g

ごま油・・・小さじ2

A [水・・・1カップ
しょうゆ・みりん・・・各小さじ2

作り方

- ①大根は皮をむき、豚肉とともに2cm角に切る。赤とうがらしはへたと種をとり除く
- ②厚手のなべに、ごま油と赤とうがらしを中火で熱し、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら大根を加えていため合わせる。
- ③全体に油がまわったら大豆を入れ、混ぜ合わせたAを加える。落としぶたをし煮立ったら弱火で20分ほど煮て、器にもる。

1人分 299Kcal 塩分1.2g



西伊豆病院 栄養科



防災訓練の実施



東日本大震災以降、防災意識が高まる中当院では、年2回の火災訓練と年1回の津波想定での避難訓練を実施しております。訓練では消火器や屋内消火栓の放水訓練、患者役を立て避難させる避難訓練を行っており、職員一同危機感を持って訓練に参加しております。又、当院では平成24年4月より災害委員会を立ち上げ、職員の防災意識の向上と近隣住民や西伊豆町、松崎町との連携を取れる体制づくりを検討しております。



トリアージ訓練



平成24年12月には、松崎町生涯学習センターにおいて名古屋掖済会病院の北川先生に“災害医療(DMAT)の現状”と題して講演を行って頂きました。西伊豆町、松崎町の職員をはじめ保健所の方々や福祉事務所、医療従事者等数多くの方々に参加頂き、関係各所との人のつながりも以前にまして深くなったものと思われま。



屋上避難訓練



院内におきましては、毎週開催しております勉強会において、避難方法や棚等の転倒防止についての勉強会を行っております。職員は防災力を高める為、災害医療や防災士の講習会に参加し、資格を取得して院内にフィールドバックすることによって防災意識を高める活動を行っております。今後もこの様な活動を継続的に行って、地域住民の皆様と共に協力して地域防災を考えていきたいと考えております。又地域住民の皆様方のお声をお聞かせ願えればと思ひます。これからもご指導頂ければ、幸いと思ひます。



消火栓訓練

西伊豆病院 施設管理 高橋〈防災士〉



◆防災士とは

自助・互助・協働を原則として、防災の意識・知識・技能をもっていると認められた人。社会の様々な場で減災と社会の防災力向上のための活動が期待され、かつ、そのために十分な意識・知識・技能を有するものとして、NPO法人日本防災士機構が認定した人たちです。

◆防災士に期待される役割

- 防災士には、家庭・職場・地域のさまざまな場で多様な活躍が期待されています。その役割は大きく分けて3つあります。
- ・災害時の、公的支援が到着するまでの被害の拡大の軽減
- ・災害発生後の被災者支援の活動
- ・平常時の防災意識の啓発、自助・共助活動の訓練

一般の方でも資格取得できます！

防災士についてのホームページ⇒ <http://www.bousaishi.net/bousaishi.html>

【 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と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、地域で開業されている先生方と連携して地域医療の質の向上に努めています。

西伊豆病院の医師も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 しろさい 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ご支援します。

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「雛祭り会」4月に「お花見ツアー」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。



居宅介護支援 (ゆうあい訪問看護ステーション) お問い合わせは TEL 52-0555

介護に関わるご相談、介護認定申請手続きの代行、ケアプランの作成、介護サービスを提供する事業所との連絡調整、施設の紹介等、介護保険に関わる全てを承ります。介護の必要な方やご家族のご要望を尊重し心身の状況や環境等を十分考慮して可能な限り、望まれる日常生活を営むことができますよう適正な居宅介護支援を提供いたします。お気軽にご相談下さい。

掲載内容が分かるようにマークができました。



西伊豆病院
ニュース



医療情報



栄養関連



救急関連



ご案内

『 お元気ですか 第60号 』

平成25年3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>

