

読んで安心 めくもり情報

なご **和みの輪** わ

第5号
平成18年4月1日

発行所

医療法人博俊会 **春江病院**

〒919-0414

福井県坂井市春江町

江留下屋敷62-5

TEL 0776-51-0029

FAX 0776-51-6163

ホームページ <http://www.harue-hp.org/>



“通所リハビリ カルミア春江” 利用者

笠原 登 様の作品です

Contents

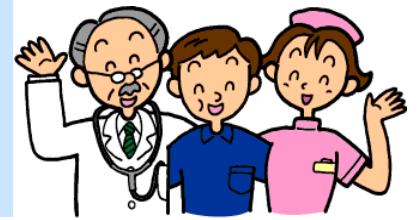
- ✚ 政府管掌健康保険の生活習慣病予防健診の実施について
- ✚ 病棟改修を終えて
- ✚ 教えて！病気のおはなし 第4回「メタボリック症候群」
- ✚ 関連情報／メタボリック症候群を予防するための 食事療法 運動療法
- ✚ 新任医師の紹介／嚥下障害／薬の情報（服用時間について）
- ✚ 在宅医療部／作品の広場／お知らせ（病院展の開催）
- ✚ “おすすめ簡単メニュー”／春江病院の概要／基本理念／院是／編集後記

生活習慣病予防健診の実施

健康の維持・増進のためにご利用下さい

四月より当院にて政府管掌健康保険加入者の健診が実施できるようになりました。コースには、一般健診、付加健診、乳がん・子宮がん検診、肝炎ウイルス検査、フォローアップ健診があります。

詳しくは、受付窓口にてお尋ね下さい。



一般健診

受診者費用 六・八二〇円

対象者

被保険者

・当該年度に三五歳以上四〇歳未満で生活習慣改善指導を希望するかた

・四〇歳以上

被扶養者(配偶者) ・四〇歳以上

検査項目

診察等

問診、身長・体重(標準体重、BMI) 視力検査(左右)(遠見視力検査)

聴力検査(一〇〇〇Hz、四〇〇〇Hz)

胸・腹部診察、直腸指診、血圧測定

糖半定量、蛋白半定量、潜血

免疫便潜血反応(二日法)

末血(ヘマトクリット、色素、赤血球数、白血球数)

生化学的検査

空腹時血糖、総コレステロール、GOT、GPT、

アルカリフォスタファアーゼ、γ-GTP、

中性脂肪、尿酸、クレアチニン、

HDLコレステロール

心電図

胸部レントゲン検査

胃透視検査 ※胃内視鏡検査に変更可能

付加健診

受診者費用 四・七〇〇円

対象者

一般健診を受診するかたで四〇歳または五〇歳ののみ

検査項目

尿検査

尿沈査

血液学的検査

血小板数、末梢血液像

生化学的検査

総蛋白、アルブミン、総ビリルビン、

アミラーゼ、LDH

眼底検査

眼底カメラ(フィルム二枚)

肺機能検査

フローボリュームカーブ

(努力肺活量、一秒量、一秒率)

腹部超音波検査(断層撮影法、Bスコップ)(肝、胆、膵、腎)

乳がん・子宮がん検診

受診者費用 ①一・六五〇円 ②一・〇六〇円

対象者

一般健診を受診するかたで、四〇歳以上の偶数年齢の

女子被保険者又は被扶養者

乳がん検診

問診、視診、触診

①マンモグラフィ(四〇歳〜五〇歳未満 内外斜位+頭尾)

②マンモグラフィ(五〇歳以上 内外斜位)

子宮がん検診

問診、膣脂膏顕微鏡検査(スメア方式)

子宮がん検診

受診者費用 六三〇円

対象者

二〇歳以上の偶数年齢の女子被保険者

検査項目

問診、膣脂膏顕微鏡検査(スメア方式)

患者様から選ばれる病院をめざし

病室拡張とナースステーションのワンフロアー化

今回の医療法一部改正案によれば、「高齢化の進展に伴う疾病構造の変化などを踏まえ、良質な医療を効率的に提供する体制を確立するために、入院医療を提供する体制の整備、医療における情報提供の推進及び医療従事者の資質の向上を図る。」とあります。そこで当院では、地域に根ざした拠点医療施設として次の時代を見据えて昨年八月より改修工事を計画、施行致しました。

病院改修を終えて



春江病院 事務長
嶋田 まさひろ

◆ 今回の改修工事の主な概要

- ・病室の1人あたり面積を5.0㎡から7.0㎡以上に拡張し、ロッカーと洗面台を設けました。
- ・ナースステーションを各フロアー中央にまとめ連携を取りやすくしました。
- ・中央材料室の作業導線をスムーズにしました。
- ・ナースコールの設備を向上させました。
- ・非常時に備え自家発電設備を増強しました。
- ・廊下及び病室の照明照度をUPしました。
- ・院内全てスライドドア化し、スペースを確保しました。

大きな改善点の一つは、病室の一人当たり面積が広がったことです。四人部屋は拡張工事を行い三人部屋に、また二人部屋は個室とすることにより病床面積を広くし、個室を十床増やしました。

そして各病室には洗面台と個別のロッカー・冷蔵庫を設置しました。

もう一点はナースステーションを二階と三階の各フロアー中央にまとめました。二階は主に外科系病棟、三階は内科系病棟になり、個々の患者様に対応した看護体制になりました。またナースステーションを移転することによりICU(集中治療室)を増やすことができ、病状に応じた適切なチーム医療を提供できる環境を整えることができました。

長きにわたる改修工事において、外来患者様はじめ、特に入院患者様にはご迷惑をおかけいたしましたことをこの紙面をかりてお詫び申し上げます。



三人部屋の洗面台と個別のロッカーと冷蔵庫



各階の中央に移築した新ナースステーション



ナースステーションに隣接する集中治療室

第4回『メタボリック症候群』

最近よく聞く メタボリック症候群 ご存知ですか？

ちょっと太めが危険の始まり、リスクも積もれば病

教えて！病気のおはなし



内科医師 前田 はじめ
まえだ はじめ

近年、わが国においても狭心症や心筋梗塞といった心血管の動脈硬化による病気が増加しています。動脈硬化による心臓病の死亡率は、昭和二十五年と比べて最近では約六倍に増加しています。その背景には栄養過多と運動不足があると考えられます。厚生労働省が対象にした勤労者十二万人を対象にした研究において、高脂血症、糖尿病、高血圧、肥満などの危険因子はその程度が軽い場合でも重複した場合には狭心症や心筋梗塞のリスクが飛躍的

(約三十倍)に増大するということがわかってきました。このような心血管病を容易に発症しやすい状態を「メタボリック症候群」と呼んでいます。その病気の原因として、特に内臓のまわりに脂肪が蓄積するいわゆる内臓脂肪が重要な役割を演じています。昨年春に決められた診断の基準を下の表に示します。そのうち二項目以上を満たすものをメタボリック症候群と診断するとされました。たとえ、ほかに糖尿病やコレステロールが高くても基準を満たせば、それは別にこの病気と診断されません。日本では四十歳以上の男性で約二一%がこの病

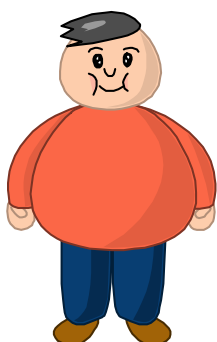
〈メタボリック症候群の診断基準〉

必須項目	内蔵脂肪蓄積 ウエスト周囲径 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上
選択項目	血清脂質異常 中性脂肪 150mg/dl 以上 HDL コレステロール値 40mg/dl 未満 のいずれか、又は両方
これらの項目のうち2項目以上	血圧高値 最高(収縮期)血圧 130mmHg 以上 最低(拡張期)血圧 85mmHg 以上 のいずれか、又は両方
	高血糖 空腹時血糖値 110mg/dl 以上

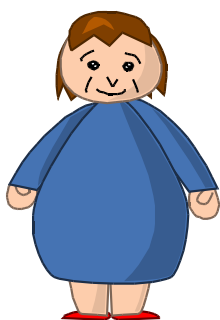
気に相当するという統計があります。その治療法としては、食事摂取量の制限や運動があげられます。この二つによつて内臓の脂肪を減少させることができます。いわれています。

あなたは「洋ナシ」？
それとも「リンゴ」？

体のどの部分に脂肪がつくかによつて、肥満は二つのタイプに分かれます。下腹部、腰のまわり、太もも、おしりのまわりの皮下に脂肪が蓄積するタイプを『皮下脂肪型肥満』、内臓のまわりに脂肪が蓄積するタイプを『内臓脂肪型肥満』とよびます。体形からそれぞれ『洋ナシ型肥満』『リンゴ型肥満』ともよばれています。



内臓脂肪型 (リンゴ型)



皮下脂肪型 (洋ナシ型)

ウエスト径が上の項目の数値以上であれば、内臓脂肪型肥満が疑われます。

メタボリック症候群の予防法

食事療法と運動療法

食事療法

予防しよう

メタボリック症候群

栄養科

メタボリック症候群対策としてもっとも重要なのは、**生活習慣の改善**です。現代は過食や運動不足を起こしやすい社会環境であり、そこで基本となってくるのは、**正しい食事**と運動です。

内臓脂肪を

貯めやすい食習慣

① 満足するまで

食べつづける

② 甘い物が好き

③ 野菜が嫌い

④ 間食を頻繁にする

また、内臓脂肪の貯まった人に喫煙習慣をもつ人が

多いのも特徴で、動脈硬化にならな

いたためにも**禁煙**をおすすめ

あなたの食事は

大丈夫？

① 一日三食、規則正しく

② 主食(ご飯・麺類など)は適量

適量

③ 副食(主菜)魚・肉・卵・豆腐(一食に一品)

④ 副食(副菜)野菜・海藻・きのこ(一食に一品)

⑤ 油を使った料理は

⑥ 汁物は一日一杯

⑦ 果物は一日一品

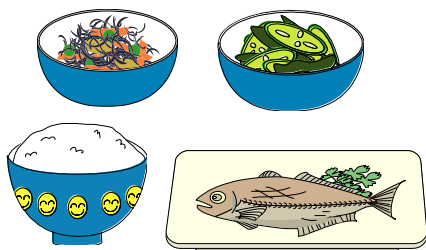
⑧ 牛乳コップ一杯

⑨ 漬物は一日一回

⑩ 牛乳コップ一杯

⑪ 牛乳コップ一杯

⑫ 牛乳コップ一杯



〈基本的な食事の組合せ〉

できることから

始めましょう！

運動療法

リハビリテーション科

運動は長時間たまにするより短時間でもウォーキングや自転車、エアロビクスダンスといった有酸素運動を継続するほうが、LDL(悪玉コレステロール)が減少しHDL(善玉コレステロール)が増加して体重が減少します。脂肪やコレステロールの取りすぎに注意し、日ごろから運動を続けるなどを心がけましょう。少し汗ばむ程度の運動を選び、大事なことは長続きさせることです。毎日、一回に二十〜三十分程度、早足で歩く運動をお勧めします。

視線はやや遠くを見る

あごを軽く引いて

胸を張り、背筋を伸ばす

ヒザはしっかりと伸ばしてヒザでクッション

歩幅は少し広めで

会話ができる程の強さ・速さで行います

腕を大きく振りましょう(特に後ろへ)

ヒジは軽く曲げる

手は軽く握る(手の中に卵を持っている感じ)

靴は、底が厚く、歩きやすいもの

ウォーキングの前後にはストレッチを忘れずに(特に終わった後のストレッチは大切です)



新任医師の紹介

昨年十月より整形外科で勤務している高澤雅至医師です。



整形外科医師
高澤 雅至

今年四月より新しく三名の常勤医が着任しました。



整形外科医師
はしもと 典之



消化器科・外科医師
せんだ かつのり



循環器内科医師
くまもと 輝彦

えんげ 嚥下障害について

食後や夜間の咳に "ご用心"

「食事中や食後に咳が出る、むせる」「脳卒中になってから食事が口からこぼれる」「去年から肺炎で二回も入院した」：このようなときは嚥下障害を疑う必要があります。口から食べものがスムーズに胃に入らずにノドに溜まったり、誤って肺に入って肺炎の原因になることをいいます。

近年、嚥下障害は高齢者の寝たきりの原因のひとつとして、注目されています。その原因や症状には下記の項目が挙げられます。

治療法としてはまず食事の内容や食べ方を見直して誤嚥（食べ物が入って肺に入ることを防ぐ）を妨ぐ場合は点滴、経管栄養や

手術の適応となることもあります。毎日の食事での対応が大切なので、嚥下障害を疑った場合にはかかりつけ医にご相談ください。当院では多職種からなる嚥下委員会が症例検討会を通じて、患者様の診察・検査、食事方法などの知識の向上に努めています。お気軽にお問い合わせください。

嚥下障害の原因

顔面・頸部の外傷や手術、脳卒中、脳・脊髄の病気
パーキンソン症候群、神経疾患、筋炎・筋疾患
食道の病気、呼吸器疾患、絶食、老化

嚥下障害の症状

- ・咳（食事中・食後、夜間）
- ・痰（食物が混ざる場合もある）
- ・喉の違和感（食物が詰まった感じ、引っかかった感じ）
- ・飲んだり食べたりするとガラガラ声になる
- ・胸焼け
- ・食欲低下、好みの変化
（固いものや飲み込みにくいものは食べない、など）
- ・食事に時間がかかる、なかなか飲み込まない
- ・うまく食べられない
（一口ごとにお茶を飲む、食べこぼす、など）
- ・口の中が汚い（乾燥している、食物が残っている、など）
- ・体重減少、脱水、発熱、肺炎

くすりの情報

「薬の服用時間」は、
守られていますか？

薬を効果的に服用するためには、用法・用量・注意事項などを守ることが大切です。薬を服用する時間が、通常食事に合わせて決められているのは、薬の効果や副作用の発生に食事が影響するため、また飲み忘れを防ぐ効果もあります。



- 食前** ・ ・ ・ 食事前三十分以内
 - 食後** ・ ・ ・ 食事後三十分以内
 - 食間** ・ ・ ・ 食事後二時間半
 - 就寝前** ・ ・ ・ 眠りにつく前
 - 頓服** ・ ・ ・ 指示のあった症状のとき一時的に服用
- 三十分以内

他に、起床時（朝起きてすぐ）や、指示された時間に服用する薬もあります。飲み忘れた時は、二回分を一度に服用しないようにしましょう。
（薬剤科）

在宅医療部より

“元気に家で過ごしたい”
“元気に歩きたい”

自宅での療養を

私達がお手伝いします

住み慣れたご自宅で、ご家族といっしょに安心して療養生活が出来るようお手伝い致します。

訪問看護では

- ・ 病状の観察
- ・ 清潔面の援助
- ・ 食事、排泄の介助
- ・ リハビリテーション
- ・ 床ずれ処置、及び予防
- ・ 家族への介護指導などの看護や相談を行います。



自宅でのリハビリテーション
起立と歩行訓練の様子

訪問リハビリテーションでは

- ・ 関節拘縮予防の運動
- ・ 筋力維持、強化の運動
- ・ 基本動作練習

(起きる、座る、立つ等)

- ・ 日常生活動作の練習

(更衣、排泄)

- ・ 歩行練習などの

身体機能の維持、回復の運動や自立訓練を行います。

詳細は主治医、担当ケアマネジャーに

ご相談ください。



嚥下(えんげ)体操の様子
食事の前の嚥下訓練

作品の広場

今回、栄養科に寄せられた浅野ふみ子様
の短歌をご紹介します。

歳時記のめぐるがごとく馳走出て

そえたカードに心もふくらむ

元日の三度の膳は病室に

次々色どり祝いを見せる

夜の膳色をめでるやプチトマト

うぐいす豆と卵や鶏と

新しき呼吸器背にして小豆餅

大口あけて食する吾撮る



イラスト
栄養科

宮崎由紀



yuki Miyasaki

お知らせ

七月に病院展を開催

七月二十二日(土)に『第七回
病院展』を開催する予定です。
各種の測定や相談コーナー等
楽しい企画を用意しています。
皆様お誘い合わせのうえ、お
気軽にお越し下さい。



前回病院展での
革細工のコーナー

