

はあとのあと

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

2011(1)

第21号



能登燦々

ふるさと祭り東京(東京ドーム)

病院理念

“市民の心の支えとなる、地域の中核病院に”

- 1. 疾病の予防から在宅医療までの一環した体制の確立を目指します。
- 1. 安心と信頼の地域医療を目指します。
- 1. いたわりの心で皆様の健康と命を守ります。

目次

- ・発熱について 2
- ・タバコについて 3
- ・超音波(エコー)検査について 4
- ・火災避難訓練を行ないました 5
- ・クリスマス会

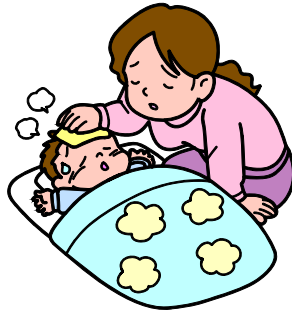


突然ですが、子供が熱を出した時どうされますか？

全く慌てない、という方もおられるでしょうが、初めてのお子さんの場合は慌てしてしまう方も多いのではないのでしょうか。今日は発熱について

少しお話させていただきます。

発熱とは、37.5℃以上の体温上昇が続くことで、特に 38.5℃以上は高熱と言われます。発熱の原因は様々ですが、小児の場合は感染症が大半を占めます。



発熱の意義は、①体内に侵入した細菌類の増殖に適温度域よりも体温を上げ、それらの増殖を抑えること。②体温を上昇させることで免疫系の活性化を促すこと。以上2点であり、発熱は生体防御反応の重要な一環です。つまり、むやみに解熱剤を使用することは、生体に自然に備った防御機能を弱めることにつながると考えられます。

とある実験があります。変温動物であるイグアナを細菌に感染させ、暑い場所と寒い場所のある実験箱に入れたところ、イグアナは自ら暑い場所に移動し発熱する様子が観察されました。また解熱剤を与えた群と与えなかった群を比較すると、解熱剤を与えた群の死亡率が圧倒的に高いという結果が得られました。動物実験を即人間に当てはめるのは危険ですが、生体防御反応の一面からは「発熱→即・解熱剤」はやはりお勧めできません。

また「高熱で頭(脳)がどうかなってしまうのではないか」と心配される方もおられますが、熱そのもので脳に悪影響を受けることはありません。

発熱した際、すぐに解熱剤を使用するのではなく、額や首の付け根・脇の下・足の付け根などを冷やしてみてください。有効なことが多くそれだけで解熱することもあります。また発汗したら、着替えもこまめにしてください。

ただ、高温の発熱状態にある場合、元気がなくなり、水分摂取不足などから脱水へと進行することもあります。そんな時は解熱剤を投与し少しでも解熱させ、水分摂取を促すことが適切であると考えられます。

逆に言えば、夜間急に発熱しても、比較的元気で、水分摂取がある程度可能であれば、慌てずに翌日の受診でも大丈夫です。

しかし、3ヶ月未満の乳児では一般的に発熱することが少なく、重大な感染症が隠れている場合があるため、早めに受診する必要があります。また4ヶ月以上の乳児であっても、機嫌が悪い、水分摂取ができない、などの際は早めの受診が必要でしょう。

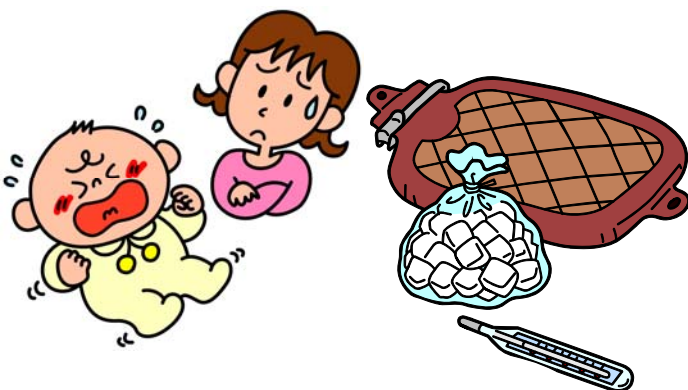
○発熱時の対処法

- ・熱の出始めは温かめに、熱が出きったら涼しくしてあげましょう。
- ・暑そうなら涼しく、寒そうなら温かくしてあげましょう。
- ・水分補給をこまめにしましょう。
- ・気持ちよさそうなら、冷やしてあげましょう。
- ・着替えもこまめにしましょう。
- ・熱があっても元気そうなら、解熱剤は使わないようにしましょう。



○こんな時は早めに医療機関を受診しましょう

- 3ヶ月未満の乳児である。
- 元気がなく、ぐったりしている。
- おしっこが出ない。
- 活気がない。機嫌が悪い。
- よく眠れずに、ウトウトしている。
- 水分を摂るのを嫌がる。



タバコについて

内科医長 大久保 優香



あけましておめでとうございます。寒い毎日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか？

さて、昨年10月からタバコが値上がりして愛煙家の方にはふところ寂しい限りかと思

います。「この際タバコをやめることにしました」という方、「高くなっても死ぬまでやめれん」という方、色々な方がおられると思いますが今回はタバコについて考えてみたいと思います。

①タバコに含まれる有害成分は200種類以上！！

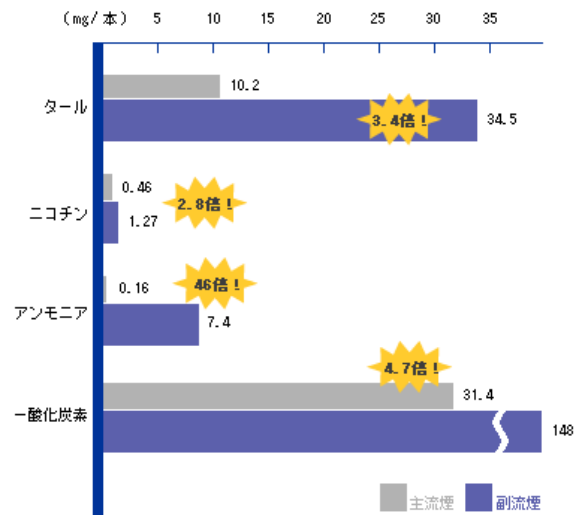
タバコには有害物質だけで200種類以上、発癌物質だけでも50種類もの成分が含まれています。そのうちの代表的なものにはタール、一酸化炭素(CO)、ニコチンといった一度は耳にしたことがある成分があります。タールは、タバコに含まれる粒子分子の中でフィルターに茶色く付着するべっとりとしたヤニのようなものの総称です。タールにはなんと100種類以上の発癌物質が含まれています。一酸化炭素(CO)は、血液中の酸素を運ぶヘモグロビンに結合しやすく、これにより全身に酸素欠乏の状態をひき起こします。これ以外にも血管壁や血小板を傷つけたりして動脈硬化を促進させるという副作用があります。ニコチンはコカインなどの麻薬と同様に多幸感という精神作用をひき起こします。この作用によって一度吸い始めたらタバコをやめられなくなってしまふ、つまり**ニコチン依存**になってしまふのです。

②どうして肺癌だけじゃないの？

タバコを吸うとどうして肺癌だけでなくそのほかの癌にもなりやすいといわれるのでしょうか？これは、タバコに含まれるタールが唾液とともに消化管を通過していくからです。タバコを吸わない人と吸う人の発癌率の差は、口腔内の癌で2.9倍、食道癌で2.2倍、胃癌で1.5倍、肝臓がんで1.5倍、喉頭癌ではなんと32.5倍です。またタバコは癌だけではなく、慢性閉塞性肺疾患(COPD)と呼ばれる肺がしだいに壊れて息切れ・呼吸困難をひき起こす病気の原因ともなっています。

③吸っている自分だけの問題ではない！

タバコにはもっと厄介な問題があります。それは**副流煙**です。例えば、自分はタバコを吸わないが夫が喫煙者である女性は、夫も吸わない女性の約2倍肺癌になりやすいのです。もし自分がタバコを吸い続けていたら、一緒に生活しているタバコを吸っていない自分の家族までもが癌になってしまう可能性があるのです。



主流煙と副流煙に含まれる成分量 (mg/本)

④「軽いタバコ」なら大丈夫？

最近は低タール・低ニコチンの「マイルド」で「ライト」なタバコが人気ですね。でも、このような「軽いタバコ」を吸っていたら、本当に癌になりにくいのでしょうか？答えはNoです。実は、タバコの箱に表示されているタール・ニコチンの量はタバコ1本に含まれる量ではないのです。箱に表示された量は、ある一定の条件下で機械が吸引した煙を分析した値なのです。当然、喫煙者は各個人で吸い方が異なるので「軽いタバコ」を吸っていても実際にはふつうのタバコと同じ量のタールやニコチンを摂取していることが多いのです。

最後に、タバコを吸っておられる方で、最近疲れやすくて息切れが気になるなあとという方はぜひとも一度内科外来へ受診してご相談ください。





今回は「超音波（エコー）検査」によくある質問にお答えします。実は万能なこの検査、皆さんはどの程度ご存じでしょうか。



Q1. 超音波検査って？

A1. 人には聞こえない周波数の音波を使い、身体の状態を診る検査で、X線やCTのように放射線被ばくもないので、とても安全です。お腹の赤ちゃんの発育状態を超音波検査している場面を、テレビなどでご覧になった方もおられるかと思います。このような妊婦さんの検査だけでなく、様々な臓器や部位の検査ができるため、男女問わず使われています。

また、装置が小型で移動性に優れており、検査台に限らずベッドでも検査ができるという利点があるため、個人医院から大学病院まで幅広く使われています。

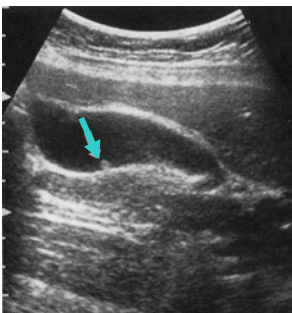


赤ちゃんのエコー写真です。わかりますか？



Q2. 超音波検査で何がわかるの？

A2. 主に腹部を検査し、内臓の形や大きさ、腫瘍の有無がわかります。脂肪肝や胆石、早期肝臓がんの発見に非常に有効です。また、最近では機器の進歩により、血管壁や血流速度、関節リウマチの検査も可能です。

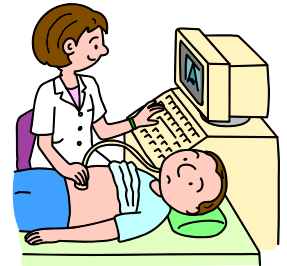


矢印の先に胆のうポリープが見えます。

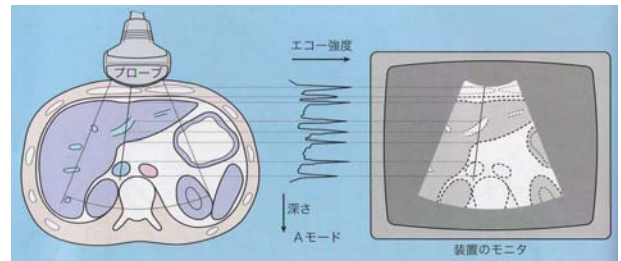
1回の検査で多くの臓器の状態を診ることができるため、健康診断の初期診断から、より精密な検査や緊急検査にも対応できます。

Q3. 腹部超音波検査はどのように行うの？

A3. 腹部の広い範囲を検査するために、上着はみぞおちあたりまで上げて、ズボンやスカートは腰骨のあたりまで下げます。検査台に仰向けに寝て、両手を頭の方に挙げた姿勢を取ります。



プローブ（音波を出す部分）と皮膚との間に空気が入らないように、ゼリーを塗ります。プローブを腹部に押し当てながら、モニターテレビで観察し、検査を行います。検査部位によっては横向きや座った姿勢で検査を行うこともあります。検査時間は通常 15～25 分程度です。



超音波画像が描かれる仕組み

Q4. 腹部超音波検査を受けるときの注意はあるの？

A4. お腹の中に空気が多いと、画像がよく見えないので絶食にしてもらいます。また膀胱を検査する場合は、膀胱を大きく膨らませるためにも排尿を我慢してもらうこともあります。

Q5. 超音波検査の問題点はあるの？

A5. いいことづくめのように見えますが、問題点があります。検査を受ける方の体格の違いも影響しますが、骨や胃腸の中の空気とかさなってしまい、超音波が透過できず、画像にならないことがあります。それを補うため、CTやMRI検査を追加する場合があります。

火災避難訓練を行いました

11月26日に火災避難訓練を行いました。万が一に備えて、行動の確認と防災意識を高めることを目的としています。また、毎年火災の想定を変えて訓練することで、病院内の患者さんが安全に避難できるような病院を目指しています。



今年は計画の段階から消防職員の方にも協力していただきました。その際に、「総合病院のような鉄筋造りの建物は、燃え広がりにくい特性があります。したがって、こうした建物では慌てず、火元に近い患者さんから順番に、少し離れた区画（病棟）へ避難させる方法が、もっとも安全で効果的です。」というアドバイスをいただきました。現場のプロのアドバイスによって、職員からは「例年より実践的な訓練だった。」という感想もあり、貴重な訓練となりました。

訓練後、協力していただいた消防職員の方から「大変的確な指示や行動がとれていました。実際の火災では思い通りにいかないこともあるかもしれませんが、今回



講評する中島伸一署長補佐のように区画ごとの避難を常に心がけておいてください。」という講評をいただき、訓練を終えることができました。

訓練当日に来院された方にはご迷惑をおかけしまして、大変申し訳ございませんでした。皆様が安心できる病院作りのために、今後ともご協力をお願いします。



スロープから避難する職員

クリスマス会



12月11日、中央待合室において、一足早いクリスマス会が行われました。当日は雨のクリスマス会となりましたが、患者さんやそのご家族、一般の方など大勢の方が集まり、賑やかに行われました。

サンタクロースに扮した追分病院長からの挨拶と“エイエイオー”のかけ声でクリスマス会が始まりました。今年は上戸保育所の園児9名による踊りやコスモスバンドによるバンド演奏、病院職員によるハンドベル演奏が披露されました。そして病院専属歌手?の前山事務局長次とコスモスバンドによるコラボレーションでは「望郷じょんがら」を、さらに大久保医師による“愛の挨拶”のバイオリン演奏も披露され、会場は大変盛り上がりしていました。

また、追分院長や病院職員から会場に集まった皆さんにお菓子などの入ったプレゼントが手渡され、皆さん一足早いクリスマスを楽しんでいるようでした。

何よりも、患者さんの慰安と1日も早い回復が一番のプレゼントとなりますように…



眼科診療日程表

受付：12時～15時 診療開始：14時

山田先生 馬渡先生

※診療日が不規則ですのでご注意ください。

1月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

3月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

当日、朝8時30分より整理番号をお渡し致しますので、ご希望の方は窓口にお申し出下さい。
なお、11時55分に整理番号・診察券をお持ちの上、眼科窓口へお越し下さい。

外来診療日程

平成23年1月1日現在

午前 受付時間 7:30～11:30 診療時間 9:00～12:30

診療科	月	火	水	木	金	
内科	1 診	波佐谷	追分	波佐谷	循環器	波佐谷
	2 診	追分	西川	大久保	西川	原
	3 診	廣谷	大久保	追分	原	西川
外科	坂本	尾島	坂本	正司	正司	
呼吸器外科	小田 ほか					
小児科	宮下					
耳鼻咽喉科	星田	榎田				
整形外科	羽藤・下崎					
産婦人科	山城					
脳神経外科	浜田	田中/上出	浜田			
泌尿器科	月曜日診療（月曜日が休日の場合、火曜日診療） 宮城/飯島/栗林/島					
皮膚科	永岡		尾高 診療開始 10:00～	越後		
精神科		小坂			西村	

小児科

- (月) 三種混合 15:00～15:30
- (火) 慢性疾患 14:00～16:00
- (水) 健康診断 14:00～
予防接種 15:00～

産婦人科

- (火)(金) 産後2週間健診 14:00～
- (水) 健康診断 13:30～

その他

- (水) 糖尿病予防教室 14:00～15:00
- (月)～(金) 医療相談

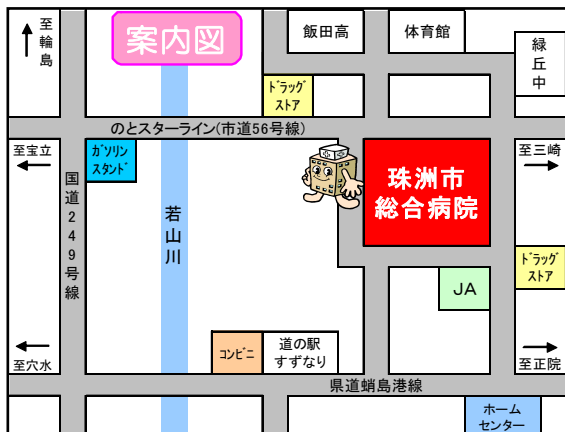
※救急患者は、表示時間に関係なく診療いたします。

※表示日程は都合により、一部変更になる場合があります。

※午後の初診の方は、できるだけ15:00までに受付をお願いします。

午後 受付時間 12:00～16:00 診療時間 14:00～17:00

診療科	月	火	水	木	金	
内科	1 診	佐々木	原	佐々木	廣谷 <small>(第1・3・5週)</small> 大久保 <small>(第2・4週)</small>	循環器 <small>(第2・4週) 予約</small>
	3 診					廣谷
小児科	三種混合	慢性疾患	健診・予防接種			
耳鼻咽喉科	榎田					
眼科			山田(隔週) 受付 15:00まで	馬渡(隔週) 受付 15:00まで	馬渡 受付 15:00まで	
産婦人科	産後2週間健診		健康診断	産後2週間健診		



編集後記

みなさん、お正月はゆっくり過ごされましたでしょうか。
私はお餅の食べすぎで2kgも増えてしまいました。昨年と合わせて7kgの増加…。「冬に蓄えて、春から消費をするぞ！」と自分に言い訳している今日この頃です。 茶☆豆

病院広報

発行：珠洲市総合病院 広報委員会

ご意見等がございましたら下記まで連絡をお願いします。

はあとのおと

石川県珠洲市野々江町ユ部1番地1

Tel (0768) 82-1181 Fax (0768) 82-1191

http://www.city.suzu.ishikawa.jp/suzuhp/

E-Mail : byouin@city.suzu.ishikawa.jp