

# はあとのあと

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

2007(3)

第7号



## 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

- ・ 40歳を超えた方は年に1回胃カメラを 1
- ・ 熱中症に気をつけて！
- ・ 糖尿病予防教室からのお知らせ 2
- ・ CT検査とは？ 3
- ・ 食中毒を予防しましょう 4
- ・ 「看護の心をみんなの心に」5月12日は看護の日

### 40歳を超えた方は年に1回胃カメラを

内科医長 竹村 健一



皆さんは胃カメラについてどのような印象をお持ちでしょうか？おそらく、ひどい、痛い、苦しいといったマイナスのイメージが多いと思います。しかし最近

は昔に比べてカメラ自体も細くなり、画質もかなり鮮明になってきており、胃癌や胃潰瘍といった消化管の病気を見つけるためには、無くてはならない検査となっています。当院には昨年より経鼻内視鏡という非常に細いカメラも導入しており、これまでひどくて大変だったという方にも、比較的楽に検査を受けていただけるようになりました。

これまで永きにわたり日本における癌による死亡の第1位は胃癌でしたが、最近では男性においては肺癌に次いで2位となりました。しかし、これは胃癌にかかる患者さんが減少したわけではなく、**胃癌で亡くなる方が以前に比べて減少している**のであって、現在も日本人において最も多い癌はやはり胃癌なのです。胃癌による死亡が減少したのは、胃カメラが普及してきたことによって**胃癌の早期発見**が増えているからです。

胃癌は一般的に初期段階(でき始め)から進行癌に成長するまで3~4年かかるといわれています。それを考えると、毎年1回胃カメラを受けていれば、胃癌ができていても早期の段階で見つかる可能性が高くなります。最近では、早期の胃癌であれば**お腹を切らずに胃カメラで取れる**場合も増えてきています。また胃カメラで取れないときでも、この段階であれば、従来の手術によって根治できる確率も高くなるのです。

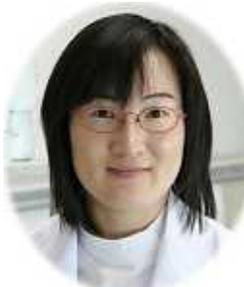
胃癌は、胃潰瘍と違って早期の段階では症状が出ません。「自分は胃も痛くないしご飯も食べられるから大丈夫」と思っている、実際に胃の中を見ても、胃癌があるか無いかはわからないのです。このことを皆さんに是非わかってもらいたいと思います。

もし胃カメラについてもっと詳しく聞いてみたい、ものは試しに1回受けてみようかなとお考えの方はお気軽に内科外来を受診してください。



### 熱中症に気をつけて！

内科医師 早津 美子



熱中症とは体内の水分や塩分のバランスが崩れ、熱が発散されず、**死にいたることもある病気**です。

屋内でも湿度が高いところは危険です！

熱中症の病状と分類、また予防策についてお話しします。



#### 病状と分類

- ・ **度(熱痙攣)** めまい、失神、筋肉痛(こむら返り)、大量の発汗
- ・ **度(熱疲労)** 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感
- ・ **度(熱射病)** 意識障害、痙攣、高体温

#### このような症状があったら・・・

- ・ 涼しい場所へ移動し、衣類をゆるめ、冷やしましょう。
- ・ 冷たいスポーツドリンクを飲みましょう。
- ・ 吐き気がある、意識がない、などで水分が採れないときには医療機関へ！

#### 熱中症にならないためには・・・

- ・ 日陰や帽子をかぶるなど、暑さを避けましょう。
- ・ こまめに水分(スポーツドリンクがおすすめ)を補給しましょう。特にお子様や高齢者は脱水になりやすいため、しっかり水分補給を！



## 糖尿病予防教室からのお知らせ

看護師 水上 さゆり



ほとんどの方が、糖尿病という言葉をご存じだと思いますが、「自分にもその危険があるかも・・・」と身近に考えたことはあるでしょうか？

食生活が豊かになるにつれて、糖尿病は増加し、現在では成人の6人に1人が糖尿病か糖尿病予備軍とみられています。

糖尿病は、血液中のブドウ糖が多くなっている（＝血糖が高い）状態ですが、血糖が高いだけでは全く症状がなく、病気だと自覚しにくいことが問題のひとつです。自覚症状がないからと糖尿病を放置していると、全身のさまざまな臓器に合併症を引き起こします。年間3,000人以上の人が糖尿病で失明し、毎年1万人以上の方が糖尿病から新規の透析患者になっています。さらに糖尿病の方は、心筋梗塞や脳梗塞に何倍もかかりやすいのです。

でも糖尿病にかかってもまだ軽いうちなら、きちんとした治療で必ず合併症は防ぐことができます。さらに一歩進んで、健康なうちから糖尿病にならないように予防することが大事です。

当院では、これまで入院患者さんと通院患者さんだけを対象とした「糖尿病教室」を開いてきましたが、H19年4月から、「糖尿病に関心のある方」、「予防していきたい方」にも対象を拡げ、名称も「糖尿病予防教室」として内容を一新し、毎週水曜日に開催しています。

糖尿病予防教室では、普段の食生活や運動量、家庭や職場におけるストレスなど、その人の生活習慣を一緒になって見直し、その人にあった改善策を見つけていきたいと思っています。完璧でなくても良いです。少しでも、自分にあった生活習慣を選び、満足した将来を過ごせるよう、前向きに治療・予防していきましょう。

## 糖尿病予防教室

日時： 毎週水曜日 午後2時～  
場所： 2階 医師会室  
対象者： 「入院・外来通院されている患者・家族の方」  
「糖尿病に関心のある方」  
「予防していきたい方」

\*参加を希望される方は、内科外来にお申し込みいただくか、当日、直接2階医師会室にお越しください。



## 時間割

第1、3、5週 水曜日

時間	お話しする内容	担当
2:00～	糖尿病とは？	黒瀬 医師
2:45	糖尿病と合併症について	
2:45～	どんなものを食べればいいのか？	管理 栄養士
3:30	栄養療法について	

第2、4週 水曜日

時間	お話しする内容	担当
2:00～	薬を正しく飲みましょう！	薬剤師
2:20	薬物療法、低血糖について	
2:20～	血糖値って何？	検査 技師
2:35	検査値について	
2:40～	日常生活の過ごし方、	外来 看護師
3:00	フットケアについて	
3:00～	どんな運動をすればいいの？	リハ ビリ
3:20	運動療法について	

## CT 検査とは？

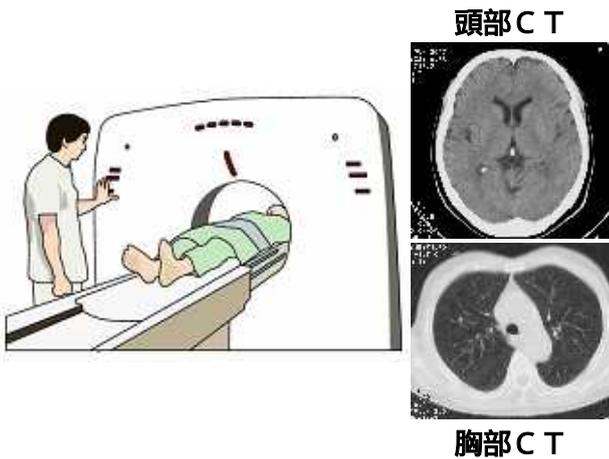
放射線室 金田 幸夫



X（エックス）線を体にあて、透過したX線を検出器で測定する、このしくみを体のまわりに回転させ、コンピューターで処理し、体の断面像を作成します。これが**コンピューター断層撮影（Computed Tomography）**

略して**CT**といわれるものです。

これにより得られた画像は、通常のレントゲン写真では表す事が出来ない組織の微妙な変化を画像上で観察することが出来るようになり、診断にとても役立つ検査です。



頭部CT



胸部CT

### 検査を受ける時の注意点

- 厚い衣類や金属など（ヘアピン・入れ歯・イヤリング・下着・エレキバン・カイロ・湿布）があると検査のさまたげになる場合がありますので、検査部位に応じて外して、検査着に着替えていただく場合があります。
- 胸部、腹部の撮影では20秒くらいの息止めがありますので、合図に合わせて息を止めてもらいます。
- 腹部の検査をする場合、午前の検査の場合、朝食はとらないでください。午後の検査の場合、昼食はとらないでください。（水とお茶は飲んでけっこうです。）
- 服用中のお薬について、医師からの指示がない限り、通常通り服用してください。



### 造影CT検査について

造影剤は体をより詳しく調べる目的で使用される薬剤です。

腹部  
単純CT検査



造影剤を使用すると

腹部  
造影CT検査



造影剤を使用すると、まれに吐き気などの副作用が起こる可能性があるため、検査中に気分が悪くなった場合にはお知らせください。また、予防のため事前に**問診票（同意書）**を書いてもらいます。次の事柄について確認してください。

- 以前に造影剤を使用したことがあるか
- アレルギー歴（気管支喘息、花粉症、食物、薬、アトピー体質）があるか
- 重篤な心機能、肝機能、腎機能、甲状腺機能障害があるか
- 妊娠、または妊娠の可能性があるか、授乳中であるか

### 造影CT検査を受けられた方へ

- 造影剤は水と一緒に排泄されます。排泄を促進させるため水分（お茶、水、ジュースなど）を多めに採るようにしてください。
- 検査終了後、ごくまれに数時間から数日後にかけて、頭痛、吐き気、かゆみ、じんましんなどの症状が見れることがあります。何か症状が見られましたら病院へ連絡ください。

CT 検査は病気の診断に欠かす事のできない大切な検査です。安心して検査を受けていただけるようスタッフ一同取り組んでおりますので、何でも気軽にお尋ねください。

## 食中毒を予防しましょう

栄養科 三澤 知子



「食中毒」は、主に細菌やウイルスに汚染された食品を食べることによって起こります。冬にはノロウイルスが多発しましたが、これからの暑い季節には、**さまざまな細菌による食中毒**が発生しやすくなりますので、特

に注意が必要です。

食中毒の原因菌は、温度や湿度の高い環境で増殖しやすいため、毎年夏になると食中毒が多発します。これらの細菌は、家庭で日常的に使う生鮮食品や調理器具、人の皮膚などに付着しています。主な原因菌を表にしましたので、食品の調理や保存には、これを参考にして食中毒を予防してください。

当院の栄養科では、毎日の衛生管理点検、加熱温度、冷却温度の測定、保存食の確保など衛生管理には十分配慮し、毎日の調理業務を行っています。

### 食中毒予防の3原則

#### 細菌を

##### ・つけない

手洗いをしっかりする

##### ・殺菌する

加熱調理では、中心温度75℃以上で1分以上

##### ・増殖させない

調理後は、すぐ食べる [2時間以内が望ましい]



主な食中毒菌	注意が必要な食品	調理・保存のポイント
サルモネラ	肉類、卵など	・75℃・1分間以上の加熱 ・生肉を扱った手や調理器具はよく洗う
カンピロバクター	肉類（特に鶏肉）など	・「生食用」以外はよく加熱 ・卵の生食は賞味期限内に
ウエルシュ菌	カレー、シチューなどの加熱調理済み食品	・食べる前日に大量につくる場合は、小分けにして冷蔵庫に保存する ・食べる前には、よく混ぜながら、しっかり加熱する（中心温度を75℃・1分間以上）
腸炎ピブリオ	魚介類など	・購入後は、できるだけ早く冷蔵庫へ ・調理の前に必ず水道水で水洗いする ・75℃・1分間以上の加熱
黄色ブドウ球菌	おにぎり、弁当など	・手に傷があるときは素手で調理しない ・調理の際には、よく手を洗う ・水分を飛ばすように調理し、中身をよく冷ましてからふたをする

## 「看護の心をみんなの心に」 5月12日は看護の日

看護科

5月8日、当院において患者さんとふれあい、看護する喜びや人の命の大切さを考える機会として「ふれあい看護体験」を行い、高校生12名が参加してくれました。

参加してくれた高校生には、シーツ交換・食事の介助・足浴・沐浴見学などを行ってもらい、「心から心をケアするだけじゃなく、直接手で触れることで身体から心へのケアも可能だと感じました」、「とても疲れましたが、もっといろいろなことをしたいなと思いました」という感想が寄せられました。

今回の体験を通して看護師への憧れが志へ変わった方もいたようです。数年後、一緒に働けることを楽しみにしています。( ^ ^ )



5月13日、金沢駅もてなしドーム地下広場において、一般の方々に気軽に看護にふれて理解していただくイベントとして、看護協会主催の「いしかわ看護フェア」が行なわれました。健康チェックや学生による演技などで皆さんと交流をもちました。

今年度初の試みとして、県内43施設が病院紹介を行い、当院も地域に根ざした看護を目指し、輝くやさしさと誇りある病院であることをアピールしてきました。



# 外来受診手順

## ・受付

**初診** 総合案内で診察申込書を記入し、保険証と一緒に提出してください。カルテと診察券をお渡ししますので、診療科窓口に保険証と一緒に提出してください。

**再診** 直接、診療科窓口の受付箱（診察または薬）に診察券を提出してください。



医事担当 橋本 純子

保険証に変更があったときは  
すぐに申し出てください。  
又、月に一度は受診科に保険証  
を提出してください。

## ・診察・検査

診察・検査を受けられる場合は、手荷物等の貴重品は必ず持ってお入りください。

全ての治療が終わりましたら、診療科窓口より診察券を受け取り、会計窓口へお持ちください。

## ・料金支払い・薬の受け取り

会計窓口で診察券をお出してください。診察券を出された順にお呼びします。薬のある方は、『薬の引換券』をお渡ししますので、薬局で薬をお受け取りください。お薬の番号は、薬局TV画面にて案内しております。

長時間、診療科や窓口を離れる時は受付に声をかけてください。



## 外来診療日程

平成19年7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	黒瀬	波佐谷	波佐谷	竹村	波佐谷
	2 診	升谷	竹村	黒瀬	黒瀬	早津
	3 診	早津	早津	升谷	升谷	黒瀬
外科		坂本	正司	坂本	正司	正司
小児科		荒木				
耳鼻咽喉科		志賀	栴田			
眼科		鶴岡				
整形外科		羽藤・小村				
産婦人科		久保				
脳神経外科		浜田	玉瀬/吉田	浜田		
泌尿器科	成本/杉本 /泉/野原					
皮膚科	永岡		永岡	和薬		
精神科						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

(水) 健康診断 13:30~

## その他

(水) 糖尿病予防教室 14:00~  
(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。

都合により、一部変更になる場合があります。

**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	波佐谷	黒瀬	竹村	早津	升谷
	3 診	竹村				
小児科		三種混合	慢性疾患	健診・予防接種		
耳鼻咽喉科		栴田				栴田
産婦人科		健康診断				

7月から精神科の診療は**毎週 金曜日**となります。

## 編集後記

表紙は、毎年8月6日に飯田港お祭り広場で行われる「ちょんがりまつり」に飾られる日本一の大提灯（高さ14メートル、直径7メートル、重量約500キログラム）です。この大提灯を中心に「ちょんがり踊り」を踊ります。

