

はあとのあと

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

珠洲市総合病院

TEL (0768) 82-1181

FAX (0768) 82-1191

2007(2)

第 6 号



木瓜（ぼけ） バラ科の落葉低木

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

- ・外傷における初期治療について 1
- ・今話題のメタボリックシンドロームってなあに？
- ・男性看護師が 2 年間で振り返って思うこと 2
- ・病院食は手作りを基本としています
- ・こんにちは、言語聴覚療法です 3
- ・血液検査結果の見方 ~シリーズ 1 肝機能~
- ・4 月からのニューフェイス 4
- ・能登半島地震 救護班ボランティアに参加して

外傷における初期治療について

整形外科医長 小村 孝二



そろそろ春です。寒い冬に比べて活動的になりスポーツや行楽で頑張りすぎて怪我をする人も少なくないはず。そんなときに素早く適切に対処できたらカッコいいと思いませんか。そこで、捻挫・打撲・肉離れなどの外傷の初期における代表的な処置、RICE療法を紹介します。

RICE (ライス)療法

- Rest (安静)
- Ice (冷却)
- Compression (圧迫)
- Elevation (挙上)

それぞれの頭文字をとってRICE療法といします。

具体的には、患部を圧迫するように弾力包帯でややきつめに巻き、心臓より高い位置に挙げておきます。そして、そのまわりに保冷剤(スーパーの刺身についている冷却剤やアイスノン)などを置いて冷やします。30分くらいそのままにしておき、その後20分くらい休みます(冷やし続けると凍傷の危険がありますので、十分に注意してください)。これを4~5回以上繰り返す、という治療法です。

RICE療法は受傷後24~72時間以内は極めて効果的ですので、是非実践してみてください。ただし、痛みが強く自己判断で迷うようなところがあれば、すぐに専門医にかかることが大切です。



今話題のメタボリックシンドロームってなあに？

健診科看護師 徳永 由貴美



過食・ストレス・運動不足などの生活の乱れから、内臓に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」の方は、血圧、中性脂肪、血糖値などの検査値が正常より「やや高め」でも、それらが重なり合うことにより、動脈硬化の危険性が非常に高くなることがわかってきました。このような状態を『メタボリックシンドローム』と呼んでいます。メタボリックシンドロームを長期間放っておくと動脈硬化が進行し、心筋梗塞、脳卒中などの重大な病気を起こす可能性が高まります。

健診科では生活習慣病予防健診とその後の健康相談をおこなっています。最近急に太ったな、自分の血液の状態ってどんなだろう、どうすればメタボリックシンドロームにならないだろう、食事や運動ってどんな事をすればいいだろう・・・などなど、なんでもお気軽にご相談ください。これを機会に健康診断を受けられてご自分の今の健康状態をチェックされてみてはいかがでしょうか？

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪蓄積の基準を満たしているうえに、～の2項目以上を満たした場合をメタボリックシンドロームと診断します。

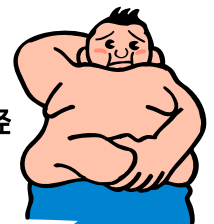
内臓脂肪蓄積

おへその高さのウエスト周囲径

男性：85cm以上

女性：90cm以上

内臓脂肪面積 男女とも100cm²以上に相当



中性脂肪値 150mg/dL 以上 または HDL(善玉)コレステロール 40mg/dL 未満

最高血圧 130mmHg 以上

または最低血圧 85mmHg 以上

空腹時高血糖 110mg/dL 以上

男性看護師が2年間で振り返って思うこと

看護師 菊谷 祐介



近年、全国的に男性の看護師は増加傾向にあります。当院ではまだ私一人と少なく、あまり知られていないのが現状です。入院患者さんにも、毎回珍しそうに見られ、先生と間違えられることも少なくありません。しかし、逆に考えると男性看護師に興味を持っていただいているということで光栄に思います。

私は看護師になり、すぐに珠洲に戻ってきてこの病院に就職しました。就職当初は初めて働くという不安と、当院では初の男性看護師ということで患者さんに受け入れてもらえるだろうかという不安でいっぱいでした。現実が一番の壁は、排泄介助でした。女性の患者さんはとても申し訳なさそうにしていたり、遠慮されたりと受け入れてもらえないことも多々ありました。しかし、そういうときは女性看護師の方々に代わってもらい協力を得ることで、援助させていただくことができました。私を支えていただいているスタッフの方々にはとても感謝しています。またこのような方法をとることで患者さんのプライバシーに配慮し、権利を尊重した援助をさせていただいておりますので、今後も女性の患者さんは遠慮することなく何でも言っていただきたいと思っています。

看護師になって2年経ちましたが、この間には辛いことばかりでなく、嬉しいこともありました。

男性の援助に入ると、女性看護師では頼みにくいこと（例えば排泄時など）や話にくいことなどがあるときは、逆に男だから話しやすいということで受け入れてもらえることもありました。「こういうときは男の看護師もいいもんやな。」といわれたときはとても嬉しく、看護師になってよかったなと思いました。その他にも、唯一の男性看護師ということで顔と名前をすぐに覚えていただけたり、患者さんに気軽に話しかけていただいたりという良い面もあったと振り返り思います。

看護師になり、まだ経験が浅く、1人前とは言えませんが、患者さんに喜んでいただいた経験を生かし、満足していただける看護ができるよう努めていきたいと思っています。そして、皆さんに男性看護師への理解と関心を持っていただけると嬉しく思います。



病院食は手作りを基本としています

栄養科 調理師 榎木 浩子



私達栄養科一同は、『患者さんに楽しく食事をしていただく』と『食中毒を出さない』を念頭に入れて衛生管理に十分配慮しながら、毎日調理業務を行っています。当院では、入院中も家庭の食事を味わうことができるように、料理は全て手作りを基本としています。行事食は年間12回実施して季節感を出しています。また、患者さんの希望や嗜好に添った個別対応の実施を行っています。（魚禁、肉禁、卵禁、揚げ物禁、主食を麺類に希望、刻み食など）

患者さんから『おいしかった。』と喜んでいただけるように、さらに研鑽をしていきたいと思っています。



行事食（ひなまつり）

1週間の献立表

こんにちは、言語聴覚療法です

言語聴覚士 矢内 真実



“リハビリテーション”と聞いて何を連想しますか？「歩く練習をするところ」「体を動かすところ」と思う方がほとんどではないでしょうか？言語聴覚療法はリハビリテーションのひとつで、文字通り『ことば』と『聞こえ』

のリハビリテーションを行う場所です。巨人軍終身名誉監督の長嶋さんのように、脳卒中後に口や舌が動かしにくくなり、発音や飲み込みに影響が出た方、また、ことばに遅れのあるお子さんに対しご家族を含めサポートを行います。言語聴覚療法は、効果が現れるまでに特に時間のかかる部門です。あせらず根気よく毎日続けることが回復、ステップアップへの近道です。

ことばや聞こえ、飲み込みに不安を感じる方がいらっしゃいましたら気軽にリハビリテーション科をお尋ねください。言語聴覚士2名がお手伝いをさせていただきます。

ことば

脳卒中で倒れてから言葉がうまく出せなくて困ってるらしい

発音

発音が悪くて何を言っているのかわかりにくい

聞こえ

大きな音でもビクともしない。ちゃんと聞こえているのかしら？

食べる

お茶などでよくむせるけど、大丈夫かなあ？

血液検査結果の見方 ~シリーズ1 肝機能~

検査室 井口 由佳子



健康診断や人間ドックを受けると、GOT・GPT・ γ -GTP（ガンマ-GTP）など肝機能に関連のある血液検査を受けた方も多いと思います。それぞれに肝機能検査としての異なった意味があるので、各検査を組み合わせ

わせて総合的に判断しています。

GOT と GPT はともに肝細胞内に存在する酵素です。通常、その血中濃度は低い数値で安定していますが、何らかの原因で肝細胞が破壊されると、肝細胞内の GOT や GPT が血中に流れ、濃度が上昇します。つまり GOT と GPT は肝臓の病気を反映しているのです。具体的には肝炎、肝硬変、脂肪肝などで上昇がみられます。ただ、肝臓にだけ存在する酵素ではなく、筋組織などにも存在するため、筋疾患や心筋梗塞でも上昇します。

γ -GTP も GOT や GPT と同様、肝臓に存在する酵素ですが、こちらはアルコール性肝障害や胆道系異常などで上昇します。肝臓は少しぐらい悪くなくても黙々と働き続ける「沈黙の臓器」です。

症状があらわれたときには病気が進行しているかもしれない。そうならないためにも毎年きちんと検査を受け、お酒を飲まれる方は週に2日以上休肝日を心がけて、肝臓をいたわりましょう。

*GOTはAST、GPTはALTともいいます

正常値（基準値）

・ GOT		13 ~ 33	IU/L
・ GPT	男性	8 ~ 42	IU/L
	女性	6 ~ 27	IU/L
・ γ -GTP		10 ~ 47	IU/L

正常値（基準値）とは、健康な人の平均的数値です。ですから、「わずかも正常値から出れば異常」ということではありません。だいたいの目安と考えておくほうがよいでしょう。



4月からのニューフェイス

4月からの医師4名を紹介します。

名 前
担当科・専門
出身地
抱負など一言

はとう たいぞう
羽藤 泰三

整形外科

愛媛県

奥能登の自然を思いっきり満喫しつつ、珠洲の医療に貢献したいと思っています。



たけむら けんいち
竹村 健一

内 科
消化器専門
小松市

少しでも地域医療に貢献できるようがんばります。皆さん、ぜひ胃カメラを受けに来てください。



はやっ よしこ
早津 美子

内 科
腎臓内科専門
福井県

一年ぶりに戻ってきました。またよろしくお願ひします。



あらか らいた
荒木 来太

小児科

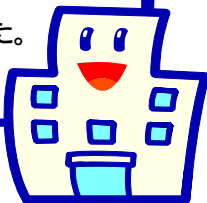
埼玉県

珠洲は魚がおいしいと聞いていて、毎日食事を楽しみにしています。子供達の力になれるようがんばります。



また、

看護師 4名
薬剤師 1名
理学療法士 1名
管理栄養士 1名
が増えました。



能登半島地震 救護班ボランティアに参加して

病棟看護師長 天満 富子

一瞬にして全てを失った家々が目に飛び込んできた。大変なことになっていると思い、避難所になっている仁岸地区の剣地公民館と国民宿舎能登つるぎ荘に向かった。

地域一帯は断水中で避難所には仮設トイレが設置しており、給水車が出動していた。食事はおむすびの差し入れとペットボトルの水、カップの味噌汁が置いてあった。ライフラインに重大な支障を来している実感した。

避難所では畳のところや板場でゴザをひいてあるところが生活の場となっており、高齢者の方が多く、「雨風がしのげれば良い」「震災後 2 時間しか寝ていない」「余震が怖くて寝られない」「頭が痛い」「力がないので片付けできない」「明日息子のいる岐阜県に行く」等の言葉が聴かれた。

生活についての訴えを聴いて回り、血圧、体温、脈拍を計るなどして、被災者の健康調査を行った。巡回診療時には巡回医師への情報提供を行なった。また、在宅の方の訪問健康調査、不安に対する傾聴・声かけを継続して行なった。

避難生活の健康管理

- ・できるだけ睡眠をとる
- ・体が不調な場合、避難所で医師の診療を受ける
- ・下痢・腹痛予防のため、手洗いをする
- ・水分を十分にとる
- ・エコノミークラス症候群に注意する
- ・肺炎予防のため、歯を磨くようにする
- ・軽い体操をおこなう

避難所は不自由な生活を強いられ、笑い声ひとつないところだったので、何とか和んだ気持ちになってもらおうと、お手玉でキャッチボールをした。相手の苦悩を受けとめ、希望を与えられるようにお手玉を受け渡しするうちに、高齢の女性が笑顔になり、子供が声を出して笑ってくれ、生き生きとした表情をみせてくれたことが救いだった。



外来診療日変更のお知らせ

皮膚科

4月から**毎週 月・水・木曜日**の週3回の診療となります。また、午後の診療はなくなります。

受付時間は午前7時30分から午前11時30分までです。

泌尿器科

4月から**毎週 月曜日**の診療となります。
(月曜日が祝日の場合は翌日の火曜日となります。)
受付時間は午前7時30分から午前11時30分までです。

初期臨床研修制度による研修医の受け入れ

平成16年度から医師の卒後臨床研修が必修化され、当院においては金沢大学医学部附属病院と協定し、新人医師に地域保健・医療を体験してもらうため、平成18年5月と平成19年2月に臨床研修医を1名ずつ1ヵ月の期間で初めて受け入れを行いました。両研修医には、当院の院長をはじめとした医師や医療スタッフが指導・協力にあたり、当院が取り組んでいる「地域の医療」を体験してもらい、実りのある研修になるように努めました。



外来診療日程

平成19年4月1日現在

午前

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	梶 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				丸 毛		

受付時間

7:30 ~ 11:30
12:00 ~ 16:00

診療時間

9:00 ~ 12:30
14:00 ~ 17:00

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 ~

午後

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		梶 田		梶 田		
産婦人科		健康診断				

救急患者は、表示時間に関係なく診療します。
都合により、一部変更になる場合があります。

編集後記

3月25日(日)午前9時42分に能登半島を突如襲った能登半島地震によって、当院のエレベータが業者の安全確認が済むまで一時使えなくなり、入院患者さん等にご不便をおかけしました。幸い当院には、大きな被害はなく、当日中に全て通常業務に戻りました。

被災された地域の一日も早い復興をお祈り申し上げます。

