

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(1)

第5号



平成 19 年 初日の出
見付海岸にて撮影

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

- | | |
|--------------------------|---|
| ・インフルエンザ | 1 |
| ・経鼻内視鏡が始まりました | |
| ・手術後の深部静脈血栓症予防の取り組み | 2 |
| ・外用薬の正しい使い方 ~湿布薬・目薬・坐薬~ | 3 |
| ・高齢者ケア勉強会 | 4 |
| ・奥能登市民公開講座「がんとともに生きるには！」 | |
| ・クリスマス会 | |

インフルエンザ

内科医師 浜野 良子



外来では昨年10月23日よりインフルエンザワクチンの予防接種を開始しました。毎年冬になると流行するこのインフルエンザの予防や治療法についてお話ししたいと思います。

インフルエンザは普通の風邪とは違います。普通の風邪は咳やのどの痛み、鼻水などの症状ですむことが多いですが、インフルエンザは**高熱、関節痛、筋肉痛**など全身の症状が強く出ます。感染力も強く流行しやすいのも特徴です。高齢者や体の弱っている人では肺炎を合併し重症化することもあります。

まず、最初の予防策は予防接種をすることで、遅くとも12月までに受ける必要があります。予防接種をすることでかかりにくくする、またかかっても軽くすむことがで



きます。100%ではありませんが、基本の予防法です。また以下の方法も予防になります。

インフルエンザの予防方法

- 人ごみを避ける。
- 外出時や人ごみの中に入るときはマスクをする。
- 外出から帰ったらうがい、手洗いをする。うがいは普通の水で十分です。
- 加湿器を使ったり、洗濯物を干すなど適度な湿度を保つ。乾燥させすぎない。
- バランスの良い食事を取り、体を休める。

では最後にインフルエンザにかかったかなと思ったらはどうすればいいでしょうか？寒気がしたり熱が出てきた場合は早めに医療機関を受診してください。早めに治療することは自分がひどくならないだけでなく、周りの人にうつさないためにも大切なことです。

経鼻内視鏡が始まりました

内科医長 岡本 晶代



経鼻内視鏡に関して、最近テレビや新聞で取り上げられることが多く、ご存知の方もいらっしゃるかと思います。平成18年秋より、当院でも経鼻内視鏡による検査が始まり口からだけでなく鼻からの検査も行えるよ

うになりました。

経鼻内視鏡検査の優れた点

これまでの内視鏡に比べ非常に細く（約5mm！）**苦痛が少ない**
 鼻から検査した場合、内視鏡が舌の付け根を通らないので**吐き気がおきにくい**
 検査中でも**会話が可能**なので質問や訴えがあればそれを検査中に伝えることができる

これまでに検査を受けられた方からはなかなかの好評をいただいております。以前の検査でかなりの苦痛がありもう二度と受けたくないと思っていた方、検査がこわくてこれまで検査を受けたことがない方はぜひ一度お試しいただければと思います。

ただ、鼻から検査する場合は検査中に多少の痛みを感じたり出血する場合もあり、症状によっては鼻からの検査ができないこともありますので検査前に相談してください。また、現在当院にはまだ1本しかないため、経鼻内視鏡を希望される方は事前に予約してください。



手術後の深部静脈血栓症予防の取り組み

看護科

深部静脈血栓症とは

深部静脈血栓症とは、足の静脈に血のかたまり（血栓）が出来ることをいいます。この血のかたまりが肺の動脈につまることを肺塞栓症といい、呼吸困難や胸痛が生じ、時には命にかかわることもあります。いったん発症すると致死率が30%を超える危険な病気です。

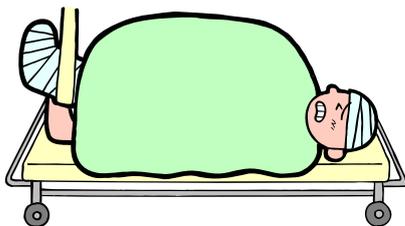


最近、長時間の飛行機搭乗によるエコノミークラス症候群としても注目を集めています。高齢者や長い間寝たきりの方に発症しやすいと言われますが、男女・年齢を問わず、起こりうる病気です。

どんな時に発症しやすいか

長い間寝たきりの状態の時や手術中・手術後、足を動かさないことで足の筋肉のポンプ作用が弱まり、足の血液の流れが滞ってしまう時に血栓ができます。

手術後ベッドの上で体を動かした時や初めてトイレに行く時に血栓が肺の血管につまり肺塞栓症が起こります。



深部静脈血栓症の予防法

当院においても発症予防のための対策をとっています。深部静脈血栓症を予防するためには、下肢の血流が滞ってしまうのを避ける必要があります。

そのため患者さんにあわせて

- (1) 弾性ストッキング
- (2) 間欠的空気圧迫法（圧迫ポンプ）
- (3) ヘパリン製剤（血液を固まりにくくするお薬）の注射
などを使用しています。

弾性ストッキングとは

足首から太ももにかけて段階的に圧迫し、血の流れを良くさせるストッキングです。手術前に足のサイズを測り、手術前から動けるようになるまで装着します。



ストッキング



ハイソックス

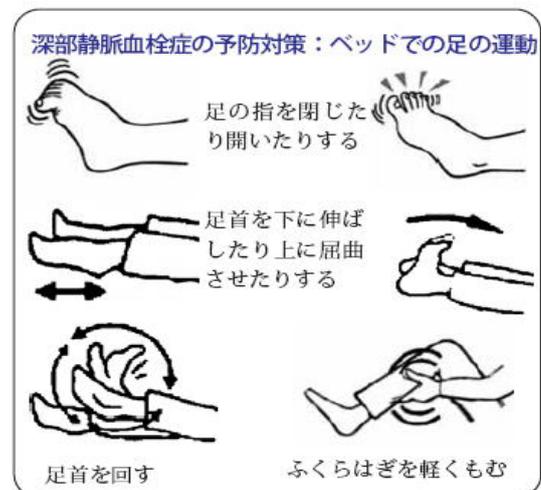
足の筋肉を圧迫して、足の血流を良くします

間欠的空気圧迫法（圧迫ポンプ）とは

ふくらはぎや足を、電気ポンプで定期的に圧迫して、足の血の流れを助けます。



これら以外にも、クッションを使って足を挙上する。ベッド上でつま先の屈伸運動などを行うことも有効です。



弾性ストッキングについては、手術前後に、看護師が説明します。わからないことがあればご相談ください。

外用薬の正しい使い方 ~湿布薬・目薬・坐薬~

薬局 大屋 正宏



今回のお話は、皆さんも使われる機会の多い外用薬について、意外と知られていない正しい使い方についてお話しします。

湿布薬について

湿布薬は腰や関節などの炎症や痛みを抑えてくれる貼り薬です。使用回数はお薬によって1日1回か1日2回使用する物に区別されます。



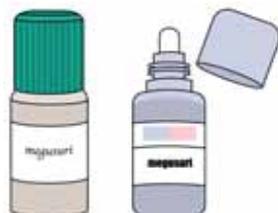
湿布薬を貼る時は肌が汚れていたり、汗をかいているとはがれやすくなりますので、きれいに拭き取ってから貼りましょう。また、お風呂上りに使用すると効果的ですが、はがしてすぐにお風呂に入ると肌に刺激がある場合もありますので少し前にはがしておいてください。湿布薬の中には紫外線が当たるとアレルギーを起こす物もあるので、日にあてないように長袖を着るよう注意があった場合は、そのとおり守ってください。

湿布薬の保存期限は通常1年以上ありますが、開封し使用中の湿布薬は開封口を折りたたんで保管してください。



目薬について

目薬のさし方は下まぶたを引っ張り、下まぶたの中に1滴落とします。このとき2滴、3滴と余分にさす必要はありません。その後、目頭を指で押さえながら1分ほど目を閉じてください。また容器の先端は目に触れないよう注意してください。



目薬のなかには、使用前によく振ってから使用する物や冷暗所（冷蔵庫など）に保存する物も多く有

りますので、そのとおり守って使用してください。

もし、2種類以上の目薬が処方されているときは、2本目は5分以上間隔をあけてさしませず。続けて点眼すると、最初の薬が効果を発揮する前に流れ落ちてしまうからです。



病院から処方された目薬の保存期間は、開封してから約1ヶ月といわれていますが、薬剤を溶かしてから使用する目薬（抗生物質などの目薬）もあり、このような目薬は薬剤を溶かしてから1週間以内に使いきるようにしてください。

また、目薬の貸し借りは感染などの原因になりますのでしないでください。

坐薬について

坐薬とはお尻から入れるお薬です。体の内側は粘膜になっているのでお薬の成分が吸収しやすく効果も早いので、よく小児の解熱剤で使われます。坐薬は体温によって溶けるように出来ているので、冷蔵庫に保管しておき、使用時に包みから出して、とがった方からゆっくりと入れます。入れた後、ふたたび飛び出すことがあるので、出ないようにしばらく指で押さえておくといよいでしょう。また、坐薬を入れると便意をもよおす方も多いので、お薬を入れる前に排便を済ませておきましょう。



坐薬の保存期限は冷蔵庫に保管してある場合は通常1年以上ありますが、小児の解熱剤などの場合は、体重の増加によって1年前のお薬と量が変化（増量が必要）している場合が多いので、医師・薬剤師



にお気軽にご相談ください。

高齢者ケア勉強会

地域医療連携室

『高齢者ケア勉強会』を始めて3年目になります。この勉強会は当院の地域医療連携室が中心となり医療・介護職の知識、技術向上のために各施設、事業所の方々と共に学びあう目的でスタートしました。回を重ねるごとに参加者が増えたため、少しでも多くの方に参加していただけるよう、今回から同じテーマを2回行い、10・11月で計4回開催しました。その結果、毎回100人近い方に参加していただき会場は熱気で空調も追いつかない状態でした。

10月は「糖尿病について」というテーマで黒瀬内科医長に、11月は「感染症について」のテーマで坂下内科医長にそれぞれ講師を依頼しました。寄せられた感想として、「高齢者の血糖値のノートを見ても解からなかったが、今後は今日のことを参考にし

て話が出来ればよいと思いました。」「実際に患者さんに接するときの手洗いの大切さを考えさせられました。」「今後も継続してほしい。」といったとても積極的な意見がありました。近隣開業医の先生方にも多数参加いただきありがとうございました。

地域医療連携室としては今後も開催し、地域全体で高齢者を支えていきたいと思えます。



奥能登市民公開講座 「がんとともに生きるには！ - 天寿がんをめざして - 」

11月26日(日) 珠洲市多目的ホール「ラポルトすず」において、当市野々江町出身で、金沢大学医学部附属病院 消化器外科の太田哲生教授による、「がんとともに生きるには！ - 天寿がんをめざして - 」をテーマにした市民公開講座がおこなわれました。(主催/珠洲市 後援/能登北部医師会)

今年教授に就任された地元出身の先生の講演とあってか、客席数が538席ある大ホールに数十席分の椅子を追加してもなお多くの方が立ち見して頂かなければならない程の盛況でした。

高齢者も多く聴講されたにもかかわらず、とても解りやすかったなどの感想をいただきました。



クリスマス会

12月16日(土) 総合病院主催のクリスマス会を中央待合ロビーで開催しました。

正院保育所月組さんの踊り、八木ピアノ教室のハンドベル演奏、YOSAKOI ソーラン日本海月華舞人の演舞と多彩な催しを患者さんと一緒に楽しみました。参加者から「よかった～」「かわいかったね～」「だいすきなね～」などの声が聞かれ、ハンドベル演奏ではクリスマスムード全開という感じでした。また、来場者や入院患者さんにラベンダーのしおりなどがサンタクロースからプレゼントされました。

このプレゼントは「患者さんが少しでも早く元気になりますように」と願いながら看護科で手作りさせていただきました。



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 藤部 富子

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1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	波佐谷	黒瀬
	2 診	升谷	坂下	黒瀬	岡本	浜野
	3 診	坂下	浜野	岡本	升谷	坂下
外科		坂本	正司	坂本	正司	正司
小児科		岡本				
耳鼻咽喉科		志賀	榎田			
眼科		鶴岡				
整形外科		金澤・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		庄田・泉 成木・野原				
皮膚科	1 診	永岡	川筋			
	2 診	川筋				
精神科				下畑		

午後

診療科		月	火	水	木	金
内科	1 診	波佐谷	黒瀬	升谷	浜野	升谷
	3 診	岡本	慢性疾患 健康診断		坂下	岡本
小児科		三種混合	慢性疾患	健康診断		
耳鼻咽喉科		榎田		榎田		
産婦人科				健康診断		
皮膚科				川筋	川筋	

受付時間

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

診療時間

9:00 ~ 12:30
14:00 ~ 17:00
(皮膚科のみ14:30 ~)

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 ~

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

広報誌を始めて1年が経ちました。これからもご愛読お願いいたします。昨年12月より院内で医師・看護師などが通話に使用しております病院専用のPHS(ピーエイチエス)は、一般の携帯電話と比べ、医療機器や心臓のペースメーカーに影響がない微弱電波を利用しております。

