

はあとのあと

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

2006(4)
第4号



せいめいじゅ
「生命樹」

1997年4月
久谷 政樹 作

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

- ・白内障は白い？ 1
- ・インスリンは悪くない
- ・あなたの血管は大丈夫ですか？ 2
～動脈硬化測定装置を行っています～
- ・骨塩定量（骨密度）測定装置の紹介 3
- ・看護部からのお願い 4
- ・珠洲市防災総合訓練に参加しました

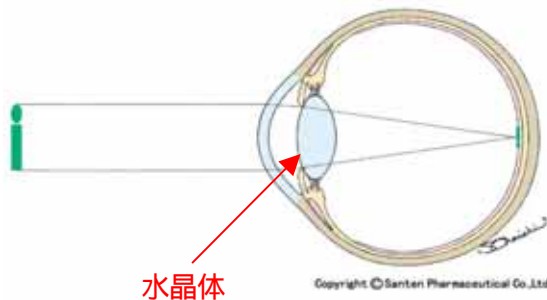
白内障は白い？

眼科医長 鶴岡 智



みなさん、白内障という言葉聞いたことがありますか？そう、多くの方は耳にしたことがあると思います。では、白内障は白いのでしょうか？もし白いとすれば目の中のどこが白いのでしょうか？

目の中には『**水晶体**』というカメラにたとえるとレンズに相当する部分が存在します。外から入った光を屈折させて、網膜（カメラのフィルムに相当する）の上で焦点が合うように調節する組織です。この水晶体が濁ってくると、目の中に入った光が網膜まで通りにくくなり、物が見にくくなってきます。



初めは透明な組織である水晶体は、年齢を経るとともにだんだん濁ってきます。実は、はじめのうちは黄色に濁ってくることが多いです。更に進行すると、黄色が濃くなってきます。もっと進行すると、茶色になってきたりします。中には、外から見てもはっきり分かるくらい真っ白になってしまう方もいます。**100人いれば100通りの白内障がある**といってもよいぐらい、色も程度も様々です。同様に症状も、目のかすみやまぶしさ、見にくい、2重に見える、老眼鏡がいらなくなった（白内障の進行に伴い、近くが見やすくなる方もおられます）、などいろいろあります。

白内障の治療は、まず目薬で進行を遅らせます。それでも見えにくくなって、生活上で不便さを強く感じるようになった場合には手術を考えたほうがよいでしょう。手術は濁った水晶体を取り除き、代わりに人工の眼内レンズを挿入します。

最後に、白内障の症状は様々で、目の他の病気からくる症状と見分けがつきにくいことも多いです。見にくい、などの症状のある方は、一度は眼科を受診して下さい。

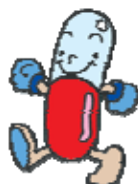
インスリンは悪くない

内科医長 黒瀬 亮太



“**インスリン**”と聞いて皆さんはどんなことを思うでしょうか？糖尿病の痛い注射、一旦始めたらやめられないし、病気もどんどん悪くなるばかり、といったところでしょう。でもそれは本当でしょうか？

そもそもインスリンというのは本来は注射のことではなく、私たちの身体のすい臓というところから出ているホルモンです。口から取り込んだ栄養（=血糖）を身体の細胞の中に取り入れ、血液中の血糖値を下げるという大事な役目を果たしています。**糖尿病という病気は、このインスリンがすい臓から十分に出不なくなってしまいう病気**ですので、その治療として外からインスリンを注射して補ってあげるとは、とても理にかなっているのです。



これまでは、最初飲み薬で治療を始め、飲み薬をこれ以上増やせなくなってから、最後の手段としてインスリンを使っていました。この頃にはすい臓はぼろぼろになって、いわば「なれの果て」の状態ですから、インスリンを体の外から入れ続けないといけないわけです。

これに対し最近では、「インスリン注射をなるべく早くやめられるように」、**早いうちから一度インスリン注射を使っておいた方がいい**という考え方が主流になってきました。すい臓がまだ立ち直れる力があるうちに、すい臓の負担を一旦軽くして回復させようというものです。こうすることで逆にインスリンをやめられる可能性が出てきます。生涯にわたり注射をしなくて済み、もちろん糖尿病もコントロールできて合併症が予防でき、一石二鳥のスグレモノの考え方なのです。

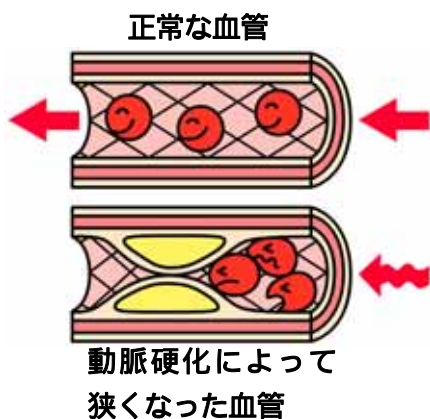


あなたの血管は大丈夫ですか？ ~動脈硬化測定を行っています~ 検査室 平野 真由美



日本人の三大死因は「がん」「脳血管疾患」「心疾患」です。なかでも脳血管疾患と心疾患は、全死因の約 30 パーセントをしめており、いずれも原因は「動脈硬化」です。

動脈硬化とは、血管にコレステロールなどが沈着することによって血管の壁が厚くなって弾力性が失われるとともに血管が狭くなってしまいう状態のことです。つまり動脈硬化が進行すると、血管が硬くなって切れやすくなったり、つまりやすくなったりするわけです。



こんな方は要注意!!

- ・喫煙をしている
- ・高脂血症
- ・高血圧
- ・糖尿病
- ・肥満
- ・足に冷感・しびれ感がある



そもそも動脈硬化は加齢によって誰にでも起こるものですが、進行度には個人差があり、普段の食事や運動不足、飲酒や喫煙などの生活習慣が大きく関係しています。あなたの実際の年齢と血管年齢にはどれくらいの差があるのでしょうか？ 重大な病気にかからないためには、早期発見と早めの生活習慣改善が重要なので、特に 40 才以上で思い当たる方は検査を受けることをおすすめします。

当院では血圧脈波検査 (ABI・PWV) という動脈硬化の進行度を測定する検査を実施しています。

検査方法は、ベッドに横になって両腕と両足首の血圧を同時に測定するだけなので、ほとんど痛みや苦痛はありません。検査時間は 10 分くらいです。詳しくは当院のスタッフまでお気軽におたずねください。



動脈硬化を放っておくと...

- ・脳出血
- ・脳梗塞
- ・狭心症
- ・心筋梗塞
- ・下肢の壊死



などにつながる可能性があります

骨塩定量（骨密度）測定装置の紹介

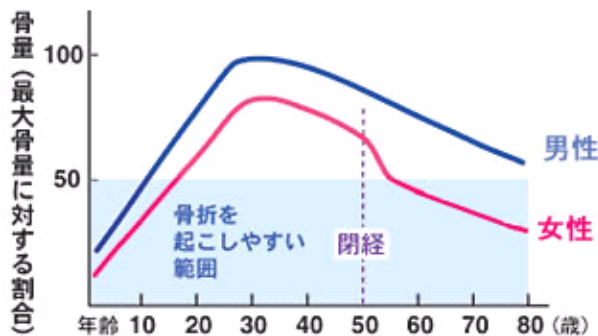
放射線室 柏原 良吉



第2号で整形外科の金澤先生から骨粗鬆症についてお話がありました。今回は骨塩定量測定についてお話ししましょう。

骨塩量（骨密度）とは

骨密度とは骨を構成するカルシウムなどのミネラル成分がどのくらい詰まっているかを表すものです。いわば骨の強さを表す指標で、これが低下すると骨がもろくなって骨折しやすくなります。男性は20歳～40歳、女性は20歳～30歳がピークになりそれ以降は減少していきます。



骨塩定量測定は、骨粗鬆症の診断、治療の経過観察のために、エネルギーの異なる2つのX線を用いて骨の密度を測定する検査です。測定値をコンピューターにより解析し、X線の吸収差から、骨塩量（骨密度）を知ることができます。

検査方法

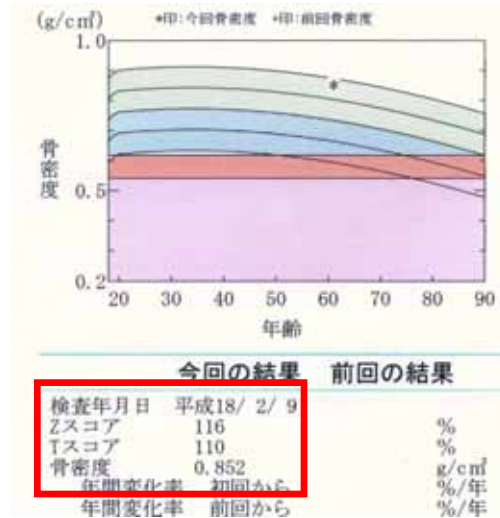
基本的に“非利き腕”を測定します。測定部位(前腕)に腕時計など金属製のものがあれば外していただきます。また測定部位を骨折したことがある場合は担当技師に申し出て下さい。

座った状態で約2分間、腕が動かないようにしていただき、前腕部の骨の密度を測定します。



測定結果

当院では測定結果をお渡ししています。骨密度の他にZスコア、Tスコアを用いて測定結果を出しています。では、測定結果表の説明をしましょう。



当院での測定結果表

Zスコア

同年齢の平均値と比べた値を表し、食生活、運動の指導などに役立つ場合に用いられます。

Tスコア

若年成人平均値(YAM)と比べた値を表し、骨密度減少の評価に用いられます。

- 80%以上 正常
- 70%以上 80%未満 骨量減少（赤の範囲）
- 70%未満 骨粗鬆症（ピンク）

YAM（若年成人平均値）

一生のうちで骨量の多い20歳代～40歳代の平均値

トレンドグラム

前回の骨密度との比較がグラフで表示されます。

最後に

測定結果の判定は骨密度の値から判断したものです。詳しくは担当の医師にご相談ください。

骨粗鬆症の診断・治療が進歩し、早期から診断・治療できる病気になりつつあります。その中で簡単に受けられる骨塩定量測定は骨の状態を把握するための大切な検査です。

看護部からのお願い

総看護師長

山岸 あや子



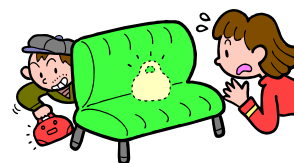
最近の医療環境はめまぐるしく変化しています。私たち看護職員は、「疾病の予防からリハビリ、在宅療養」において「安全で安心」な看護の提供、アンケート調査などにより「患者サービスの向上」に努めています。

今後も多くの患者さんに快い療養生活を送って頂くため、次の点に是非ご協力して頂きますようお願いいたします。

1. 病院食以外の食事および間食は、治療と関係がありますので、医師及び、病棟看護師の許可を受けてください。



2. 貴重品や金銭は、盗難、紛失の恐れがありますので、各自又はご家族方の管理をお願いします。



珠洲市防災総合訓練に参加しました

9月23日(土)に三崎中学校を主会場として開催された「珠洲市防災総合訓練」に波佐谷病院長、上谷主任看護師が医療班として参加しました。

今回は、災害による交通事故を想定しての訓練が付け加えられ、事故現場で救急救命士が負傷員に応じて負傷者に第一次トリアージを行い、救護所で医師が第二次トリアージを行う想定で行われました。

今回の訓練では、災害拠点病院である当院でも、いつ発生するか解らない災害に備え、トリアージを研修する必要性を感じさせるものでした。

医療班の皆さん、また、手話通訳で参加された万代呂看護師もご苦労さまでした。



トリアージ (Triage) とは

多数の傷病者・疾病患者が同時発生した際に、限られた人的物質的資源のなかで最善の医療を施すため、患者の緊急度・重傷度により治療や搬送先の優先順位を決定すること。

具体的には、傷病者等の治療や搬送のため患者に優先順位を表す4段階の色分けされた用紙(タグ: triage tag)をつける作業のこと。緊急度・重傷度が高くかつ救命可能な患者を優先します。



9月から正面玄関入り口に各科外来医師の不在をお知らせする案内板を設置しました。今後は来院される患者さんに各担当医師の不在日時および代診医師・休診等をお知らせしていきます。

また案内板設置に際して、玄関に乱立していた忘れ物・置き傘等はすべて撤去して、傘は専用の袋に入れて濡れたままでも院内に持ち込みできるように、「傘ポン」を設置しました。

皆様のご協力をお願いします。



外来診療日程

H18.10.1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 本・野原				
皮膚科	1 診	永 岡	川 筋			
	2 診	川 筋				
精神科				下 畑		

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 ~

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	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	

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

表紙の作品「生命樹」は病院ロビーに掲げてあります。繁茂力のある生命を表し、健康、長寿を象徴しています。木材に木、貝などはめ込む木象嵌（もくぞうがん）で表現してあります。一度ゆっくり鑑賞してみてください。

