



三原市医師会病院だより

地域医療支援病院
日本医療機能評価機構認定病院

三原市医師会病院

きづな

【編集・発行】

〒723-0051 広島県三原市宮浦一丁目15番1号 TEL(0848)62-3113 FAX(0848)62-7505
<http://www.mihara-hiroshima-med.jp> E-mail:info@mihara-hiroshima-med.jp

平成21年2月発行

11号

フルート・ピアノコンサート開催



昨年12月10日午後1時30分より約1時間、外来待合ホールにおいて、クリスマスコンサートが開催されました。2008年5月にもボランティアとしてお越しいただいた崎谷倫子さんによるフルートと上里文恵さんによるピアノの演奏で、楽しいひと時を共有できました。

入院患者様、通所リハビリ利用者様、職員、一般の方々でホールは埋めつくされました。

曲目は14曲に及び、「アベマリア」から始まりました。そして日本の曲も多く、「夕焼け小焼け」や「ふるさと」の曲になると、一緒に口ずさまれる方もおられました。「ジングルベル」の曲では手拍子が入り、演奏者と一体になり、なつかしい曲、楽しい曲に酔いしれながらの、あっという間の1時間。最後はクリスマスにふさわしく、「きよしこの夜」を演奏されました。



皆さんのお顔が和やかになり、心も癒されたようでした。

また看護師長はじめ私自身、クリスマス衣装を身につけ、飴配りなど、コンサートのお手伝いをさせていただきました。多くの皆様に足を運んでいただき、楽しい会となりました。

(文筆 看護部長 西田)

募集

病院ボランティアを募集しています。皆様からの温かなお気持ちをいただきながら“やすらぎ”のある療養環境を提供できるよう努めております。<患者様の誘導・案内や身のまわりのお世話など> 問い合わせ・お申込み 62-3113



かかりつけ医をもちましょう



病気、健康、予防の話

睡眠時無呼吸症候群について



内科
阪田 裕二郎

一時期、新聞などで話題になり、ご存知の方も多い睡眠時無呼吸症候群についてお話しします。

睡眠時無呼吸症候群は、日中、集中力・記憶力低下、頭重感、頭痛、抑うつ状態などを引き起こし、高血圧、肥満、脳卒中、心筋梗塞、多血症、不整脈、糖尿病などを高率に合併すると言われています。

- ①無呼吸の間、胸郭と腹部がバラバラに動く閉塞型
 - ②呼吸を司るところ(延髄網様体)から、呼吸筋への命令がうまくいかず、胸郭と腹部の動きがあまりない中枢型
 - ③これらの2つの型が混じった混合型
- の3つに分類されます。



図1

検査は、ポリソノグラフィーという器械(図1)を装着して、睡眠1時間に10秒以上持続する無呼吸+低呼吸の回数(AHI)がどの位の頻度であるかを調べます。(もっと簡単な簡易検査装置もありますが、ポリソノグラフィー

の方が望ましい)

そして、このAHIが一晩に、5を超える場合に睡眠時無呼吸症候群と診断します。AHIが5以上15未満を軽症、15以上30未満を中等症、30以上を重症とします。また無呼吸あるいは、低呼吸時にどのような波形が出現しているかで、先程の①～③のうち、どの型であるかを診断します。例えば、AHIが24のうち閉塞型が20で、後は中枢型が4、AHIが37ですべて閉塞型といったように診断されます。

そして治療ですが、実際、我が国では、AHIが20以上で日中の眠気がひどい場合、先程のポリソノグラフィーでなく、簡易検査にてのAHI 40以上からが適応になります。

まずは、お馴染みのCPAPです(図2)。吸気に一定の圧力をかけて空気を送りこみます。最近はこの圧力を必要に応じて自動的に調節するauto-CPAPもあります。また呼気、吸気とも圧力をかける、BiPAPという器械もありますが、これは適応が限られます。これらの器械装着にて改善がなければ、原因除去を考えなければなりません。鼻閉、扁桃腺腫大によるものであれば、耳鼻科的手術、顎の変形によるものであれば、顎矯正手術があります。



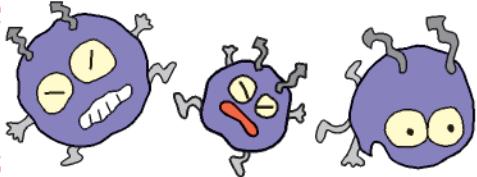
図2



(写真・イラスト：帝人ファーマ株より参照)



注意！ノロウイルス

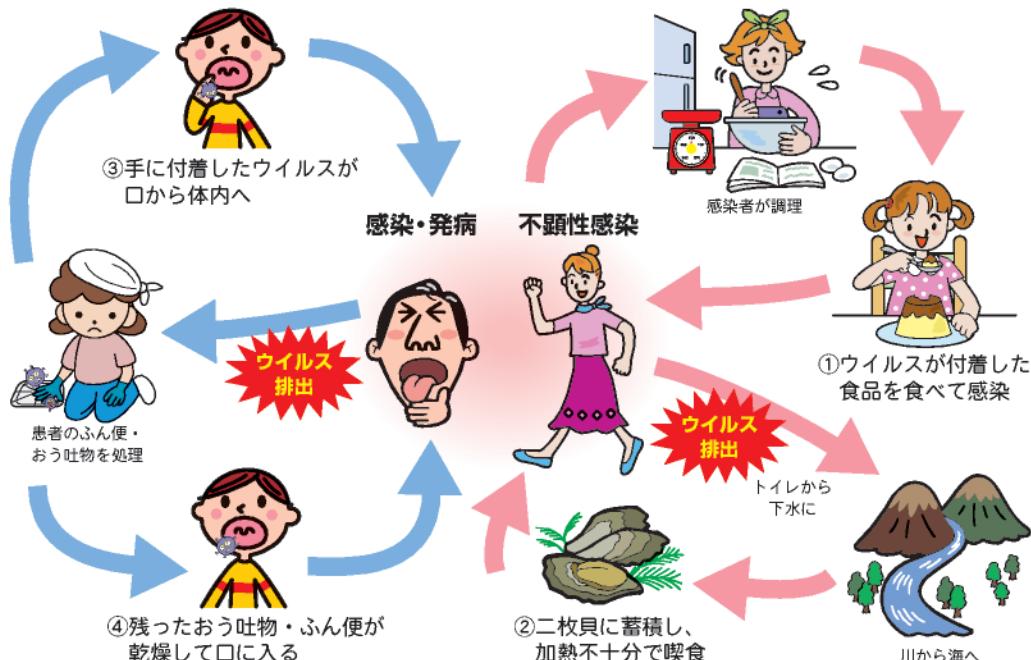


ノロウイルスは、冬季（11月から3月）を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスで、感染力がとても強く、不充分な手洗い等のため、口から体内に入ることにより感染、食中毒の発生へとつながります。子どもや高齢者は症状が重くなることがありますので、特に注意が必要です。この予防には、手洗いが最も重要です。

■ 感染経路

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、人から人への感染と、汚染した食品を介しておこる食中毒に分けられます。

- ①感染した人が手を洗わず調理を行い、その調理済み食品を介しての感染。
- ②人のふん便中のウイルスが下水から川へ流されて二枚貝の内臓に蓄積されます。それを生または不充分な過熱処理で口にした場合。
- ③④感染した他人のふん便やおう吐物を介して、手に付着したウイルスが口から体内に入って感染。



■ 感染した時の症状は

感染後、24～48時間で、下痢、吐き気、おう吐、発熱、腹痛などの症状が出ます。

3日以内で症状は回復しますが、感染すると、ウイルスは1週間程度はふん便とともに排出されます。

■ 家庭でのノロウイルス感染への予防策

食品を加熱する場合は中までよく火をとおす。牡蠣などの2枚貝を調理される際は、充分な加熱調理をしてください。

(85°Cで1分以上で中心部までしっかり加熱を。)

手洗いが最重要！

調理を行う前や、トイレの後、また外出後等にはしっかり手洗いを行いましょう。（石鹼を使い、充分こすり洗いし、水で洗い流すことで、ウイルスは大幅に減少します。）

吐物などを処理する場合、使い捨て手袋やマスクを着用すると良いです。

■ 症状が出たら

半日～1日はおう吐や下痢などが続きます。脱水症にならないよう水分補給に努めましょう。

吐瀉物の付着したものを洗濯する場合、塩素系の漂白剤で漂白してから洗うと良いです。

室内ではウイルスが空気中に浮遊し、他の人に感染するので、換気も行ってください。

重症になりやすい子どもや高齢者の場合、ぐったりしたり、唇が乾燥するなどの症状が現れることもあります。このような場合は、すぐに医療機関で受診しましょう。



かかりつけ医をもちましょう





三原市医師会病院 健康診査科では、人間ドックをはじめ、特定健診・基本健診、市のがん検診及び政府管掌保険・組合・共済の事業所健診などを実施しております。

昨年より「特定健診・特定保健指導」がスタートしましたが、その中で、**特定健診**をどのような流れで行っているかご説明いたします。

病院玄関を入られましたら、正面には「特定健診・市民健診のご案内」のパネルと、床面には「ドック・健診受付」のご案内の矢印があります。この先にある窓口に「番号札」がありますので、お越しになられた順にお取りいただきお待ちください。そして番号順に健診の受付をさせていただきます。

※ご注意！ 健診希望の方は、あらかじめ当健診科へ電話で予約していただきますようお願いいたします。

三原市医師会病院 健康診査科：(0848) 67-7030 直通



次にこちらの健診受付では、希望される健診項目をお尋ねし、皆様がお持ちになられた「特定健康診査受診券」と「健康保険証」を確認させていただきます。市のがん検診を希望される方は、「ピンク色の問診票」、65歳以上の方は、「介護保険証」を確認させていただきます。

※特定健診を希望される方は、上記の受診券をお持ちいただかなければ受診できません。ご注意ください。



それでは健診をはじめましょう！

まず最初に

1. 検尿

そして更衣室で健診用のガウンに着替えていただき、

2. 身長
3. 体重
4. 血圧
5. 腹囲
6. 採血

を行います。



かかりつけ医をもちましょう



⑦⑧番診察室にて特定健診の診察を行います。ここでは医師が視診、触診、または聴診器にて心音のチェックをさせていただきます。ここで医師の判断により「貧血」等の健診項目を追加される場合があります。

また、65歳以上の方の中で、「心電図」「反復唾液嚥下テスト(つばの飲み込みの回数)」の検査項目が追加される場合があります。

以上で、特定健診は終了です。

この後、行った検査結果から「メタボリックシンドローム」の判定と「特定保健指導」が必要かを評価します。



結果の通知

数週間～1ヶ月後に受診者様のお手元には各保険者より、下記のような「特定健康診査結果票」が届きます。

特定健康診査・健康診査受診結果

カナ氏名	*****	生年月日	昭和42年**月**日
既往歴	高血圧	性別／年齢	男／40歳
		健診年月日	2008年12月**日
服薬歴	血圧	受診券番号	*****
自覚症状	立眩み	喫煙歴	
他覚症状		飲酒	あり
身長	170	心電図検査	
体重	60		
腹囲	83	眼底検査	
BMI	20.8		
収縮期血圧	130 ↑	メタボリックシンドローム判定	非該当
拡張期血圧	85 ↑		
中性脂肪	91	医師の判断	要観察
HDL-コレステロール	84		
LDL-コレステロール	85		
GOT	18	医師名	*** ***
GPT	13		
γ-GTP	31		
空腹時血糖	102		
ヘモグロビンA1c			貧血、心電図検査、眼底検査は前年度の結果及び医師の判断により実施の有無が決定される。
糖	(一)		
蛋白	(一)		
赤血球数			
血色素量			
ヘマトクリット値			



健診の結果で、「予備群該当」「基準該当」の方は生活習慣の改善が必要です。これを機会にご自分の生活習慣を振り返ってみられてはいかがでしょうか。



かかりつけ医をもちましょう



診療体制一覧表

	月	火	水	木	金	土
内 科	檜井俊英	奥崎 健	山田剛司	奥崎 健	久保田益亘	阪田裕二郎
神経内科	山崎 雄 (第2・4) 堀江ノブコ (そのほか)		堀江ノブコ			
外 科	野間浩介	見前隆洋	池田拓広	野間浩介	池田拓広	見前隆洋
手術日	●		●			
整形外科	安原慎治	安原慎治	休診日	安原慎治	安原慎治	安永裕司
手術日				●		
透 析	上野敏憲 (隔週) 内科医	上野敏憲 (隔週) 内科医	内科医	内科医	内科医	内科医

◆専門外来

第2・4月曜日：神経内科・山崎 雄

毎週金曜日：循環器内科・莊川 知己／呼吸器外科・岡田 守人

毎週土曜日：整形外科・安永 裕司／泌尿器科・広大派遣医師

第2・4土曜日：乳腺外科・船越 真人

休日診療時間

※休診日には、院内併設の三原市医師会休日夜間急患診療所で診療しております。

◆内科・外科 平日／17:30～翌8:30、日・祝日／8:30～翌8:30

◆小児科 月～金(祝日を除く)／19:00～22:00(但し、8月14日・15日、12月29日～1月3日は休診)

受付時間／休診日

◆外来受付／

午前 8:30～12:00

◆休診日／

日曜、祝日、8月14日・15日
年末年始(12月29日～1月3日)



健診・人間ドックのご案内

〈要予約〉

当院では、最新の検査機器、高度な検査技術により、生活習慣病などの早期発見、早期治療、予防のお役に立ちたいと思っています。また地域医療支援病院として、地域の皆様の健康づくりにも貢献していきたいと考えています。

毎週：月・火・木・金曜日(1泊2日は月～木曜日)

- 人間ドック(日帰り、1泊2日、脳ドック、婦人科ドック、肺ドックなど)
- 政府管掌生活習慣予防健診
- 国民健康保険によるドック(特定健診と同時に実施)

毎週：火・水・金・土曜日(祝日、盆、年末年始を除く)

●特定健診

※ご予約 TEL 67-7030

詳細は「受診券」の記載内容をご覧ください。

基本理念

医療を通じて地域に貢献する。
地域の皆様のニーズを第一に考え、
地域および会員から支持され、信頼される病院をめざす。

基本方針

私たちは、会員の開放型共同利用を通じて地域医療に奉仕し、健康管理事業を通じて健康増進に尽力します。
私たちは、医療機関相互の連携を図り、地域全体の医療レベルの向上に努めます。
私たちは、患者様の権利を尊重し、安心して質の高い医療を受けることができるよう努めます。

患者様の権利

- 良質の医療を受ける権利
 - 尊厳性への権利
 - 情報を知る権利
 - 自己決定の権利
 - 秘密保持に関する権利
 - 診療記録の開示を求める権利
- 患者様はだれもが差別なく適切な治療受け
る権利があります。
患者様は人格(人間の尊厳)を尊重された
医療を受ける権利があります。
患者様は治療や症状について十分な説明
を受ける権利があります。
患者様は十分な説明を受けた後、治療法
を選択する権利があります。
患者様は個人情報やプライバシーが守ら
れる権利があります。
患者様は診療情報などを共有する目的で診療
記録の開示を求める権利があります。



かかりつけ医をもちましょう

