病院とみなさまのかけ橋
ふれあい
http://www.aoyama-hp.or.jp

総合青山病院
No. 20
ご自由にお持ち下さい
平成26年1月21日発行 第20号
発行／総合青山病院（0533）73-3777
印刷／㈱昭栄社印刷所

シリーズ第19回
医師からのメッセージ

スギ花粉症に備えて

耳鼻咽喉科 部長 種田（おいだ） 泉

私たちの住む東海地方では、毎年2月の半ば、バレンタインデーの頃にスギ花粉の本格飛散が始まります。

ただし、少量であれば既に1月頃でも飛散している日もあります。毎年スギ花粉症で苦労している方は1月から2月初め頃までに比較的眠気が出にくい飲みやすいお薬を予防的にもらっておいて、花粉前線予報などを参考にしながら早目に服用することをおすすめします。2月末から3月上旬が飛散のピークとなると思われますが、その頃に慌てて受診した方の中に薬がなかなか効かなくて苦労する人が多い印象があります。

花粉症の主な症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまりですが、これは風邪と共通する症状であり、またのどが痛くなったり空咳が続く人もいて、症状が出てから3日間くらいは、風邪なのか、花粉症なのかわからないこともよくあります。

特に前年までは花粉症の経験がなく、熱や体の痛みなどはほとんどないのに、鼻やのどの症状がやけに長引くと思ったら、一回病院で相談することをおすすめします。

お薬には色々種類がありますが、症状の強さと、その人のライフスタイルなどを考え合わせながら組み合わせを決めていきます。

長期間服用しても安全な薬が増えていますが、症状がひどい時には、短期間止むを得ずステロイド剤の飲み薬を出すこともあります。ただし、薬はよく効くもの程副作用に注意が必要です。

点鼻薬や点眼薬も、似たような容器に入っていても、強さや成分が全く違うことがあり注意が必要です。点鼻薬は、即効性のあるものほど効き目が切れるのが早く、また繰り返し使うと効かなくなってしまうタイプがあるので、薬の種類を確認して、使用回数と期間をしっかり守って下さい。

お薬がよく効くように、またはなるべく少なく済ませるためには生活習慣に気をつけることも大事です。服や寝具、家具に着く花粉を出来るだけ少なくするよう掃除や洗濯物を干す場所に気をつけてください。ストレスや疲労を、なるべく上手に貯めないようにして、睡眠もよく取るようにして下さい。これらは、風邪の予防として一般に言われている事とも共通するので、是非気をつけてみて下さい。

耳鼻咽喉科
ファイバースコープ

看護の現場から。 vol.18

健診センター 保健師　柳瀬　愛

平成24年10月に総合青山病院の裏手に、健診センターが新設されたことをご存じでしょうか？健診センターでは、特定健診・後期高齢者医療健診・基本健診・豊川市の癌健診・歯周病健診・人間ドック・脳ドック・一般健診等を行っています。今回は特定健診についてお話ししたいと思います。

特定健診とは？

糖尿病・高血圧症・脂質異常症等の生活習慣病予防のために、40歳から74歳までを対象として実施される健診のことをいいます。心臓病や脳卒中などの先取り診断で、血管をできるだけ良い状態に保つよう、発症を予防します。メタボリックシンドロームの方はこれら生活習慣病を発症する危険性が高いと言われています。年を重ねた時に通院費にお金がかかることを防ぎ、いきいき元気に過ごせる期間を長くすることを目的とした健診です！

メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪の蓄積による肥満に加え、高血圧・脂質異常症（高脂血症）・高血糖といった動脈硬化の危険因子を併せもった状態を、『内臓脂肪症候群』いわゆるメタボリックシンドロームといいます。動脈硬化を急速に進行させ、「狭心症」「心筋梗塞」「脳梗塞」等、命に係わる病気の引き金となる危険な状態です。

私はメタボリックシンドローム？

下記の問いについて「はい」「いいえ」の矢印に沿って答えていくとメタボ診断結果に進みます！

Step1 腹囲は何センチでしたか？

腹囲の値は、内臓脂肪が蓄積しているのかの目安になります。

あなたの腹囲の値は？

腹囲　男性:85cm以上
　　女性:90cm以上

- はい → Step2へ
- いいえ → **非該当**　メタボリックシンドロームではありません！

Step2 血圧・血中脂質・血糖の値はどうでしたか？

血圧・脂質・血糖　3つのうち何個あてはまりますか？

□血圧	□血中脂質	□血糖
最高血圧:130mmHg以上 最低血圧:85mmHg以上 のいずれか、または両方	中性脂肪:150mg/dl以上 HDLコレステロール:40mg/dl未満 のいずれか、または両方	ヘモグロビンエーワンシー HbA1c:5.2%以上(JDS値) HbA1c:5.6%以上(NGSP値)

- 該当なし！ → **非該当**　メタボリックシンドロームではありません！
- 1つ該当 → **予備軍**　メタボリックシンドロームの予備軍です！
- 2つ以上該当 → **基準該当**　メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

健診結果を活かし、より良い生活習慣へ。

結果はどうでしたか？もっと健康！ずーっと元気！を合言葉に、1年に1度は健診を受けましょう!!

毎日のエネルギーはバランスの良い食事から！

バランスの良い食事⇒
- 主食・主菜・副菜の揃った食事
- 朝食は必ず食べ、夕食は腹8分目
- 一食500～800kcal・塩分3%程度
- 甘い飲み物より、お茶・水・ノンカロリー

積極的に運動を！

1カ月で腹囲1cm（体重1kg）減らすには約7000kcal（230kcal/日）を食事と運動で減らす！
体重60kgの消費例⇒
- 階段昇降：10分/63kcal
- 早歩き：30分/126kcal
- 普通歩行：30分/95kcal
- 軽いジョギング：30分/189kcal

禁煙は健康への近道

禁煙効果⇒
- 48時間後：味覚・嗅覚戻る/歩行楽/肌ツヤ良い
- 2週～3か月後：肺機能30%改善
- 1カ月～9カ月後：咳・息切れ改善
- 1年後：心疾患のリスクが半減

お酒は楽しくほどほどに！

一日の適切なアルコール量の目安⇒
- ビール（中ジョッキ）…1杯（500ml）
- 焼酎（25度）…1杯（100ml）
- 日本酒…1合（180ml）
- ワイン（ワイングラス）…2杯
- ウイスキー/ブランデー…ダブル1杯（60ml）

医療技術 NEWS vol.18

「免疫力アップで風邪に負けない食事をとろう！」

管理栄養士　熊本 万美

冷え込む日が続き、風邪が流行る季節となりました。

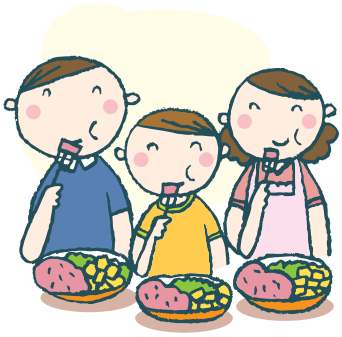
風邪をひく原因に、睡眠不足、栄養不足などによる免疫力の低下が挙げられます。今回は、免疫力をアップさせ、風邪に負けない食事法についてお話ししたいと思います。

風邪の予防に欠かせない栄養素にビタミンA、ビタミンC、ビタミンDがあります。

ビタミンAには、粘膜を丈夫にし、ウィルスの体内への侵入を防ぐはたらきがあります。

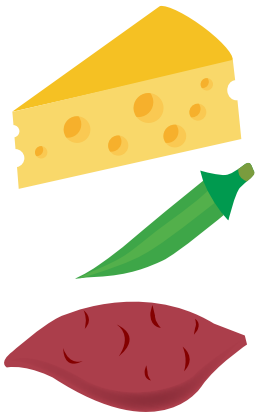
ビタミンCは、ウィルスや細菌に対する抵抗力を高めます。

ビタミンDは、骨の形成などに必要なカルシウムを吸収するはたらきがありますが、近年、細胞で抗菌物質を分泌し、免疫力を高めることがわかってきました。ビタミンDは、紫外線を浴びることによって人間の皮膚で作られます。両手の甲くらいの面積を1日15分間、日光にあてると一日に必要な量のビタミンDが生成されます。よって日照時間が短く、肌の露出も少ない冬は、ビタミンDも不足しがちになります。ビタミンDを多く含む食品をとって補いましょう。



また、〝腸内環境〟も免疫力アップには重要です。腸内には約500種類の細菌があり、外部から侵入する病原菌から体を守っています。食生活の乱れなどから腸内バランスが崩れ、腸内細菌の活動が低下すると、風邪をひきやすくなります。腸内環境を改善するには、ビフィズス菌や乳酸菌、食物繊維をとる必要があります。ビフィズス菌、乳酸菌には、有害な物質の生成を防ぎ、栄養成分の吸収を高める働きがあります。食物繊維は排便をスムーズにし、腸内をきれいに保ち、ビフィズス菌を活性化させるエネルギー源にもなります。

風邪に負けないためには、バランスのとれた食事と腸内環境を整えること。また、寒くても日光を浴びて免疫力を高め、元気に冬を乗り越えましょう。



■乳酸菌・ビフィズス菌の多い発酵食品

ヨーグルト・チーズ・キムチ・みそ・納豆など

■食物繊維の多い食品

ブロッコリー・さつまいも・こんにゃく・オクラ・海藻類など

食物繊維の多いメニュー例

根菜肉味噌（2人分）

ごぼう	60g
人参	1/2本
こんにゃく	1/2枚
れんこん	30g
しょうがのみじん切り	1片
豚ひき肉	150g
ごま油	大さじ1
味噌、酒、みりん	各大さじ3
砂糖	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2

ビタミンCを含むメニュー例

フルーツヨーグルト（2人分）

プレーンヨーグルト	200g
りんご（ビタミンC）	1/2個
いちご（ビタミンC）	5個
ネーブルオレンジ（ビタミンC）	1/2個

ビタミンA・Dを含むメニュー例

たらのホイル焼き（2人分）

たら（ビタミンD）	2切
塩こしょう	少々
たまねぎ	1/4個
しいたけ	1個
人参	1/3個
ピーマン	1/2個
トマト（ビタミンA）	1/2個
とろけるチーズ	少量
バター・白ワイン	少量

職場紹介 20

3病棟

3病棟看護師長　中川 ゆみ

こんにちは。今回は、本館4階にある3病棟の紹介をします。

先生の紹介とチーム医療

副院長の豊田先生は消化器内科、織田先生は糖尿病・内分泌内科、林先生は腎臓内科、稲垣先生は総合内科を専門としています。この4名が専門知識を活かしながらカンファレンスを行い、患者さまにとって一番良い治療方法をチームで話し合います。消化器疾患で手術が必要であれば、早期に外科の医師との連携を図っています。

看護師の紹介

看護師は常勤とパート勤務者を合わせて30名、看護補助者が8名います。看護師は、当院に長く勤めている人から若い人まで様々です。当院には敷地内に保育所があるため、子育て中の若いお母さん看護師も含め、皆一生懸命家庭と両立しながら働いています。看護部の理念である安全で優しい看護を目指し、目の前の患者さまに対して常に真摯に対応し看護しています。

糖尿病教室開始

今年度、糖尿病専門医が常勤となり、目標であった糖尿病教室を開催することができました。医師、看護師、薬剤師、検査技師、栄養士でチームを組み行っています。まだ開始したばかりですが、今後はよりわかりやすい教室を目指し、取り組んでいきます。教室に興味のある方は当院の主治医に相談していただくか、外来インフォメーションまでお尋ねください。

3病棟がめざすもの

退院時に患者さまやご家族の方が「なにかあったらまた来ます！その時はまたよろしくお願いします」と声をかけてくださいます。入院は無いにこしたことはないのはもちろんですが、こちらも「その時はまたいつでも来てくださいね！」と笑顔でお返事しています。入院中に患者さまとの信頼関係が築けた結果だと思っています。

地域の方々に、いざ病気になった時には、総合青山病院があるから安心だと思って頂けるように、今後もスタッフ一同努力していきますのでよろしくお願いします。

第22回院内コンサート

～RAKUDAチャイムクワイヤによる～

トーンチャイム クリスマスコンサート

12月14日㈯、RAKUDAチャイムクワイアの皆様による「トーンチャイムクリスマスコンサート」が行われました。

「トーンチャイム」とは、ハンドベルのようにアルミ金製のパイプを叩いて共鳴させる楽器で、とてもやわらかな音色を奏でてくれます。

今回は「もろ人こぞりて」からはじまり「きよしこの夜」や「ウィンター・ワンダーランド」などクリスマスソング含め計12曲を演奏してくださいました。

患者様が一緒に歌える曲も演奏され、外来ホールがトーンチャイムの静かな心温まる音色と歌声に包まれた素敵な演奏会になりました。

最後には、アンコールでもう1曲奏でてくださり、患者様も楽しい一時を過ごして頂けたのではないでしょうか。

「RAKUDAチャイムクワイア」の皆様素晴らしい演奏をありがとうございました。

広報委員会　竹内 麻樹

院長から みなさまへ

第15回

『入院医療費は定額制』

院長　森本 紳一郎

当院では、健康保険による入院医療費は疾患毎に定額制（包括医療費支払い制度：DPC）となっています。これは過剰診療を防ぐために厚労省が導入したもので、当院でも平成24年4月よりこの制度をとりいれています。

現在、日本全国で1,500余の病院がこの制度の対象となっており、この指定を受けるために病院は一定の基準を満たす必要があります。例えば、胃潰瘍、肺炎、急性心筋梗塞あるいは糖尿病などで入院した場合、疾患毎に支払う医療費が厚労省によって決められています。ただしこの診療費も包括評価の範囲（ホスピタルフィー的要素）と出来高評価の範囲（ドクターフィー的要素）の二つがあります。前者には入院基本料、基本的な検査や画像診断、投薬、注射などが含まれており、後者には手術料、麻酔料、心臓カテーテルや内視鏡などの特殊検査、リハビリテーションによる費用などが含まれています。したがって実際には、入院診療で特殊な検査や手術を受けた場合には、定額の包括評価分と、その出来高評価分を支払う必要があります。

定額制の包括評価の診療費については、過去の例から厚労省が全国一律に定めています。過剰に血液検査やレントゲン撮影などを行うと、病院は持ち出しになることもあり、過剰診療を防ぐ効果があります。入院期間も長くなると減額されるので、入院を極力短期間にしようという効果もあります。

遊びの広場

数独

数独の解き方

1. タテ 9 列、ヨコ 9 列のそれぞれに 1～9 までの数字が 1 コずつ入ります。
2. 太線で区切られた 3×3 の枠内（マスは 9 コ）にも 1～9 までの数字が 1 コずつ入ります。
3. 従って、タテ、ヨコ、枠内で、同じ数字が重複して入ることはありません。
   とにかく、算数無用、注意力の勝負、なるべくラクをして、かつスマートに解いていきましょう。

3					5			7
7					4		8	
1	5	8	7		6		3	4
4			9	1				8
		1					9	
	9		8	4	3			6
9					8			
		7		6				
6			5	3			1	

みなさまへお知らせ

リハビリテーション技術室
理学療法士　生田 旭洋

この度、平成25年11月22～24日に岡山県倉敷市にて開催された第59回日本宇宙航空環境医学会にて賞を頂きました。本学会は宇宙医学・環境生理学の主要な学会であり、骨格筋萎縮に対する血管新生因子の応答についての研究成果を報告してきました。

宇宙医学とリハビリテーションのつながりは、国際宇宙ステーション（ISS）で長期滞在または地上に降り立った際のリハビリテーションに留まらず、寝たきりやギプス固定などによって筋肉がやせ細ることなど、臨床の現場でも応用可能であることから注目を浴びています。

これからもより専門的・最新の治療技術を患者様に提供出来るよう努めていきたいと思います。

賞　状

アワード I
骨量減少による長期にわたるマウス尾部懸垂による
soleus muscle において Tie-2 発現低下

生田　旭洋　殿

あなたは宇宙航空環境医学に関する一連の研究成果を本学会大会に発表され宇宙航空環境医学の進歩に多大なる貢献をされました
ここに第 59 回日本宇宙航空環境医学会大会アワードを贈りさらなる研究の発展を期し表彰します

平成 25 年 11 月 23 日

第 59 回日本宇宙航空環境医学会大会
大会会長　小野寺　[illegible]

知っ得!! 情報

第18回

受付機を使って受付してみましょう!

正面玄関を入って右側に設置してあります受付機を皆さん使ったことありますか?
受付窓口混雑時などにご利用されるととても便利ですよ。

★ご利用時間

予約あり→8:00～各科受付時間終了まで
予約なし→8:15～各科受付時間終了まで

★ご利用可能な方

・当日の予約が入っている方
・前回受診日から**3ヶ月以内**の方
・保険証の確認が**4ヶ月以内**にある方
（予約が入っている方でも、保険証の確認が4ヶ月以内にない時や、保険証の有効期限が切れている場合は受付できない事がありますので、その様な時は4番受付窓口にお越しください）

★ご利用方法

①診察券を受付機に通していただき、指示通りに画面操作をしますと受付ができます。
②受付完了しますと受付票と診察券が出てきます。
受付票と診察券は一緒に、受診される科に設置されている箱に出して頂きます。

何かご不明な点がありましたら4番受付窓口にお越しください。

情報ステーション

Aoyama Hospital Information Station

第1回 健康教室のお知らせ

参加無料

テーマ 最近増えている逆流性食道炎

最近、よく聞かれる『逆流性食道炎』。
どのような病気なのか、なぜ多くなったのか、どのような症状なのか、
どのように治療するのかなどをお話しします。

講師 名誉院長 瀬川 昂生 先生

場所 健診センター 4階 多目的ホール

日時 平成26年2月21日(金)
午後3時～

◆事前に健診センター(TEL:0533-73-3784)までお申し込み下さい。
たくさんの方のご参加お待ちしております。

第23回 院内コンサートのお知らせ

響人による

トロンボーンアンサンブルコンサート

日時 平成26年3月1日(土)
午後2時00分～(約50分)

場所 1階 外来ロビー

参加 自由(無料)

健診のお知らせ

もっと健康。ずーっと元気。

1年に1度は健診を受けましょう。

総合青山病院　健診センター

問合せ▶0533-73-3784

総合青山病院　検索

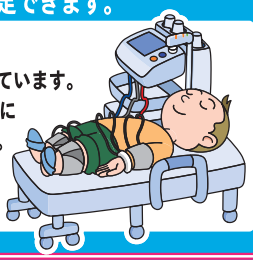
血管年齢測りませんか?

あなたの血管は大丈夫ですか?

わずかな時間で簡単に動脈硬化が測定できます。

当院では

血管の状態をみるための簡単な検査を行っています。
検査は両手、両足首の4カ所の血圧を同時に測定するだけなので、気軽に受けられます。
わずかな時間で測定することのできる、とても簡単な検査です。



動脈硬化を放っておくと・・・

動脈硬化とは? 血管の壁に脂肪などが沈着して厚くなり、血管の内腔(血液の通り道)が狭くなることや、血管の壁が硬くなり、弾力性(しなやかさ)が失われてもろく壊れやすい状態になることです。放っておくと、心疾患(狭心症・心筋梗塞など)や脳血管疾患(脳梗塞・脳出血)などの大変な病気を引き起こす恐れがあります。

詳しくは、当院スタッフまでお気軽におたずねください。

ご意見＆ご感想

ふれあい箱の回答

たくさんのご意見ありがとうございます。

お見舞い来院者さま

一つの病室に男女混合はびっくりしました。また、重症といいながらも同じ扱いはひどい。年寄りの人の中に若い人が入っているのもおかしい。やめて下さい。

このたびは不快な思いをさせてしまい申し訳ございませんでした。当院では基本的に一つの病室に男女混合でお部屋割りをすることはございません。ただし、リカバリー室は一部屋しかないため、集中治療が必要な患者さまはやむを得ず男女混合になることがございます。今後は患者さまに不快感を与えることのないようにプライバシーには十分に配慮していきたいと思います。ご迷惑をお掛けいたしますが何卒ご理解下さいますようお願い致します。

お褒めの言葉

温かいお言葉をありがとうございました。
今後も、患者さま側に立った医療を目指します。

入院患者さま

先生をはじめ皆さんの患者に対する姿勢の良さに本当に驚いております。この先、入院が必要でしたら又この病院に入院させてもらいたいと思います。ありがとうございました。

入院患者ご家族さま 女性

長い間お世話になり、本当にありがとうございました。身内でもできないことまで親切に手をかけて頂き有難く思っています。最初はどうなる事かと思いましたが、どなたも優しくしてくれ嬉しいと話してくれました。今では元気になり、これも皆さんのおかげです。ありがとうございました。

入院患者さま 男性

日光浴をする場所がほしい。ラウンジ横の空いているところで外の空気にふれながら散歩などができればいいと思います。

ご意見ありがとうございました。ご指摘の場所は建物の構造上、人の出入りができないようになっております。ラウンジから外にでる出入口もございません。まことに残念ですが、日光浴や歩行リハビリは病棟談話室等をご利用いただくようにお願い致します。

遊びの広場の解答

3	4	9	1	8	5	6	2	7
7	2	6	3	9	4	5	8	1
1	5	8	7	2	6	9	3	4
4	6	3	9	1	7	2	5	8
8	7	1	6	5	2	4	9	3
2	9	5	8	4	3	1	7	6
9	1	2	4	7	8	3	6	5
5	3	7	2	6	1	8	4	9
6	8	4	5	3	9	7	1	2

編集後記

新しい年を迎えました。1月は睦月ともよばれます。睦月とは親族が互いに往来し、仲睦まじく宴をする月であるからといわれています。我が家もお正月には実家に集まり、楽しい時間を過ごしました。

さて、この広報誌「ふれあい」も今回が記念すべき第20号となり、デザインもリニューアルしました。地域の皆様により多くの情報をお届けする役目を担いながら、一歩ずつ歩んで参りました。今後も皆さまからのご意見を伺い、よい良い広報誌となって、皆さまのお役に立つことが出来る様に頑張って参ります。

病院の理念

患者さま側に立った全人的医療を目指します

基本方針

地域の中核病院として安全で質の高い医療に努めます
患者さまが安心出来るゆきとどいた診療を提供します
患者さまに信頼されるゆきとどいた看護を提供します
患者さまに満足されるゆきとどいたサービスを提供します
患者さまがやすらげる快適な環境を提供します

患者さまの権利

1. 適切で質の良い医療を受ける権利を有します
2. ご自分の医療の内容について知る権利と説明を受ける権利を有します
3. ご自分の医療の内容について自由に選択し決定する権利を有します
4. ご自分の医療について他の医師の意見を聞く権利を有します
5. 人格を尊重されプライバシーを保護される権利を有します
6. ご自分の診療録の開示を求める権利を有します