

五十鈴の風

平成20年1月発行
発行：市立伊勢総合病院

安心していただける医療を



- 年頭のあいさつ・・・・・・・・・・院長 世古口 務
- 院内各科紹介・・・・・・・・・・整形外科
- 院内トピックス・・・・・・・・・・プライダルチェック
- 栄養管理課だより・・・・・・・・・・肥満は、「万病のもと」②
- 検査室通信・・・・・・・・・・心臓超音波検査(UCG)について
- 健康メモ・・・・・・・・・・頭が重い！緊張型頭痛とは？
- 院内部署シリーズ・・・・・・・・・・看護部褥瘡ケアチーム



「初雪」 橋上 裕氏（伊勢地区医師会カメラクラブ）撮影

事務局だより

皆様から『五十鈴の風』の表紙を飾る写真を募集しています。広報図書委員会事務局(総務課 下村)までお願いします。

**市立伊勢総合病院
の 基 本 理 念**

患者様の立場より	愛情と責任を持ち、安全で安心していただける医療
病院機能の立場より	良質かつ高度の医療
地域医療の立場より	円滑かつ密な機能分担、合理的かつ効率的な医療

慶春

年頭の挨拶

病院事業管理者 院長 世古口 務



皆様、新年明けましておめでとうございます。現在、新聞・テレビの報道でご存じのように、医療を取り巻く環境は大変きびしく、各病院は医師不足で悩んでおります。昨年は全国的な傾向とはいえ、当伊勢地域におきましても医師不足のため、救急医療の問題で皆様方に大変ご心配をおかけいたしました。皆様方のご理解、ご協力により大きな混乱を招くことなく、何とか救急医療を維持していくことができました。これもひとえに、伊勢地区医師会の先生方の全面的なご協力によります、休日夜間応急診療所の活動が大きく貢献しております。今後とも地域の皆様方におかれましては、かかりつけ医・休日夜間応急診療所を受診していただくよう改めてお願いいたします。

昨年末には「市立伊勢総合病院のあり方検討委員会」からの提言書がだされ、それに基づいて今後の病院の方向性を検討致しております。当病院といたしましてはこれまでのように、主として救急医療を含めた成人の急性期医療と健診センター事業を中心とした予防医学を進めていく予定であり、山田赤十字病院と機能分担をしつつ地域医療に貢献していきたいと思っております。

本年4月には、オーダーリングシステムを導入しIT化をすすめ、さらにMRIの新機種を設置中であります(新機種稼働までしばらくの間、ご迷惑をおかけすることをお許し下さい)。

地域の皆様にも少しでも安全、安心していただき、効率のよい医療をめざして職員一同、努力していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。





○ 整形外科とは

人体最大の臓器は筋肉であり、体重の40%を占めています。また体重の20%は骨でできています。身体を支える、運動するということは、日常生活の中で誰もが当たり前に行っていることですが、このことに対して骨・関節・筋肉・神経などの運動器は、非常に重要な役割を担っています。整形外科では、これら運動器の病気や外傷（ケガ）を取り扱っています。背骨、手、足など、全身の運動器官を造りあげている骨・関節・筋肉・靭帯・腱・脊髄・神経の病気、外傷による損傷、手足などの先天性疾患（生まれつきの奇形など）を治療しています。

○ できるだけ運動機能を元通りにする（運動機能回復）

そして整形外科の治療は、単に病気やケガを治すだけでなく、運動機能を元に回復させることを目的とします。不幸にして、運動機能の回復が十分に得られなかったとしても、残った機能を最大限に活用して、元の状態に出来るだけ近く機能を回復させることも、整形外科の大きな役割です。もちろん、この際リハビリテーション医療との協力が必要なこともあります。

○ 痛みをとること

運動機能の障害だけでなく、炎症や痛みを主とする疾患（関節リウマチ、神経痛など）の治療も行っています。

○ 整形外科では様々な治療を行います（保存的治療と手術的治療）

整形外科の治療は手術による場合だけでなく、手術をしない保存的な治療も多く行なわれます。整形外科の手術には、さまざまな種類があります。例えば、脊髄・脊椎に対する手術・神経の手術、腱の手術、骨の手術（骨接合術など）、関節の手術（人工関節置換術など）、運動器の腫瘍を切除する手術などがあり、時には切断された指や手足などの再接合術も行なわれることがあります。

スタッフは3人と少ないですが、地域医療に貢献できるように日々奮闘していますので、よろしくお願いします。
（整形外科副医長 里中 東彦）

院内トピックス

御結婚前の女性の皆様へおすすめする検査

ブライダルチェック For you... Bridal Check

将来、妊娠や出産を考えている女性・若くても自分の健康が気になりはじめた方・STDがなんとなく気になっている方などにお勧めしているのが、この「ブライダルチェック」です。

女性としての自分の体を定期的にいつもチェックし、いつまでも若々しく健康な肉体を保つ努力をしてみませんか？

ブライダルチェックには、婦人科の癌検診をはじめ、STD検査などが盛り込まれています。さらに、オプションとして成人病の項目などもあります。

外来受付カウンターでお申し込みください。

（産婦人科医長 村松温美）





栄養管理課だより 肥満は、「万病のもと」

生活習慣病の予防は、肥満の予防から②

前回に引き続き、肥満を予防するため、食習慣（食べ方）について考えてみましょう。

食習慣（食べ方）

■1日3食規則正しく食べる

エネルギーの吸収が高まらないよう、欠食やまとめ食いをせず、ライフスタイルに合わせて、できるだけ決まった時間に食事するようにしましょう。

■間食はひかえめに

お菓子は、内容と量を考えて食べましょう。

■夜遅い飲食はひかえる

昼よりも夜の方が体に脂肪を蓄積する働きが活発になります。また、朝食をおいしくいただくためにも就寝2時間前までに食事をすませましょう。

■腹8分目にする

出されたものを全部食べるのではなく、自分で食べる量を決め、必要以上に食べないようにしましょう。

■よくかんでゆっくり食べる

脳が満腹を認識するのに15～30分程度の時間がかかります。早食いから過食になるのを防ぐため、1口最低20回はかみ、時間をかけて食べるよう工夫をしましょう。

■よく味わって、楽しい食事を

空腹を癒す食事から、味や香り、雰囲気を楽しみ、少量で満足感が得られるように工夫しましょう。

■「ながら食い」「やけ食い」をしない

他のことに気をとられながらの食事は、知らぬ間に食べ過ぎになりがちです。また、ストレスや欲求不満による食欲は、甘いものやスナックなどに向かいがちで特に危険です。



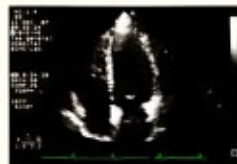
検査室通信

心臓超音波検査(UCG)について

UCGとは、普通我々の耳で聞くことのできない非常に高い音波（超音波）を利用して心臓をリアルタイムに画像化し、大きさや動き、弁の性状・運動などを観察する検査です。

健康診断などで心電図異常を指摘されたときにUCGを行うことで、それまで見逃されていた心疾患が見つかることもまれではありません。また、弁膜症・心筋梗塞・心筋症等の疾患においては、経過を追って観察することで手術適応の判断をしたり、治療の指針になるなど、臨床の現場では重要な役割を担っています。

さらにUCGは痛みを伴わず体外から手軽に行えることから、新生児・乳児の先天性心疾患の診断にも役立っています。



健康メモ

頭が重い！ 緊張型頭痛とは？



はじめに

緊張型頭痛とは多くは頭全体や後頭部を中心の重いような鈍い痛み（鈍重感）や帽子を被った様な違和感（被帽感）を起こすもので、これは頭痛の中で最も多いものです。頭を触ったときに違和感があるという方もいます。

メカニズム

十分に血液が供給されずに筋肉が長時間収縮する状態（阻血性収縮）では乳酸・ピルビン酸などの疼痛物質が遊離し、これが神経を刺激して痛みが生じます。

阻血性収縮には体型、頸椎、ストレス、枕などが関係してきます。頭部の重さは4~5 kgもあり、それを常に支えている首が長かったり細かったりすると少し傾けただけでも首の筋肉に大きなストレスが加わります。また、長時間うつむいたり、高くて固い枕を使用することで頸椎をつないでいる靭帯が伸びてしまい、頸椎の支持性が弱くなり頸椎を前屈させたときに一部分で急角度に曲がったり、頸椎にずれが生じたりして、首の筋肉にストレスが加わります。また精神的ストレスがあると頸部の筋肉の血流量が低下したり、筋肉の緊張が強くなったりもします。

治療

手作業をするときは机を高く、椅子を低くし、うつむき姿勢をとらないようにします。腹筋・背筋体操で猫背になりにくくします。後頭部に張ったような感じがすればしばらく天井をみてリラックスさせます。肩や首のマッサージ・準備体操や保温（入浴や温湿布など）で筋肉への血流を増やします。精神的ストレスの解消も大切です。神経内科では筋の緊張を和らげるために筋弛緩薬や抗不安薬を使用します。鎮痛剤を使用することもあります。頻回に長期にわたって使用すると薬剤誘発性頭痛が起こることがあるので注意が必要です。

最後に

慢性的な頭痛をお持ちの方の中には、医師に診断されたわけでもないのに自分で“片頭痛”といい、鎮痛剤を頻回に使用している人が結構います。この頭痛は我々の領域でいうところの本物の“片頭痛”でないことも多く、緊張型頭痛であることもありますので、頭痛にお悩みの方は一度、神経内科を受診されてはいかがでしょうか。（神経内科副医長 山崎正禎）

院内部署シリーズ じやくそう 今回は 看護部褥瘡ケアチームです。



看護部では、8つの専門看護チームを作り、今年度4月から活動しています。今回は、褥瘡ケアチームについて紹介します。

私たちのチームは、褥瘡（床ずれ）予防と治療に取り組んでいます。今は、患者さんの状態に合わせたマットレスの選択と体圧測定や、寝たままでベッドをあげた時に生じる、身体のずれを取り除く方法などに取り組んでいます。

また、患者さんの栄養状態は褥瘡ケアの大きなポイントになります。管理栄養士とともに指標となる身体測定・BMIをもとに、必要なカロリーがより安全に摂取できるよう、とろみ剤の使用や、多くの栄養補助食品の摂取等について検討しています。

また、私たちは、患者さんのベッドサイドへの訪問や、皮膚科医師や病棟看護師と効果的な援助方法について情報交換を行っています。

褥瘡は、適切な看護で予防できます。

（1病棟 看護師長 酒徳由美子）