

広報 第十八号

さくら前線

ご挨拶

医事課課長 小林 千恵子

皆さん、こんにちは。医事課の小林です。

去る 4 月 24 日、ホテル桜井において、吾妻危険物安全協会主催による優良危険物関係従事者の表彰を受けてまいりました。平成 7 年より、病院地下タンク貯蔵所の担当を任されて以来、皆様の協力を得て、事故及び災害も無く来れた事に感謝申し上げます。有難うございました。

私の所属する医事課は、医療機関で最初に出会う窓口立つ受付係りとして、心身に病を抱えた患者様、又その家族やお見舞いの方、取引先の業者の方など様々な方々が訪れますので、応対に際し、常に思いやりといったわりの気持ちを大切に、気持ち良いと感じてもらえる接遇を身に付けようと話し合い、努力しているところです。

まだまだ未熟ですので、お叱り要望等ございましたら何でもお申し付けください。

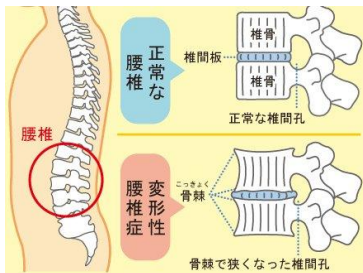


医療情報

【変形性腰椎症】

変形性腰椎症とは、加齢と長年の加重により、本来クッションの役目を果たす椎間板が弾力性を失い、腰椎の骨(椎体)がじわじわと潰れるように、トゲ(骨棘)を伴いながら変形していく症状を言います。骨棘が増殖し、椎間孔が狭くなると神経を圧迫するようになります。これにより腰がだるい、重い、しびれる、痛むといった症状をひき起こします。すなわち高齢者に多くみられます。

変形性腰椎症は、朝起きたときに最も症状が強く、体を起こしていれば徐々に痛みは和らぎます。また、症状を和らげるためには、安静にしているだけではいけません。体を動かさないと筋肉が萎縮し、かえって痛みが出てしまうからです。強い痛みが治まったなら、できるだけ普通の日常生活を送るように心がけると同時に、軽い体操やストレッチなどで腹筋や背筋といった腰周りの筋肉を鍛えましょう。ただし、変形性腰椎症の場合、体を後ろに反らすような動作は症状を悪化させる危険もありますので、家庭で運動を行うにあたっては、まず医師に相談してアドバイスを受けましょう。それと普段から顎を引いて背筋を伸ばす良い姿勢の維持を心がけたいですね。



院内講習会

【医療ガス安全講習会】

医療ガス安全管理委員会主催にて、世田谷酸素(株)様の協力の下、医療ガスの講習会が行われました。医療ガスには酸素をはじめ、亜酸化窒素(笑気)、炭酸ガス、空気などの多くの種類があり、それぞれ識別色が決められています。この識別色がボンベの色と異なる点には取り扱いミスの原因にもなりかねないので、注意しなければなりません。

また酸素や亜酸化窒素の可燃性という性質にも気をつかう必要があります。実験 VTR では、酸素カニユラ(ビニール性)をつけた人形に、タバコの火を近づけると、発火して、カニユラが燃え上がりました。これは酸素自身は燃えませんが、燃やす手助けをする酸素の可燃性によるもので、特に在宅で酸素ボンベを使用する際は、タバコを含め、火気を取り扱わないようにご注意ください。

その他の注意点としては、ボンベの容器内には 150 倍に圧縮された状態でガスが充填されているので、転倒によるバルブ破損や、急なバルブ開放による発火(断熱圧縮)の危険などがあります。



法律・JIS規格によって同じガスでも色が異なる

ガス名	ボンベの色 高圧ガス保安法	識別色 JIS
酸素	黒	緑
笑気	灰	青
空気	灰	黄
窒素	灰	黒
炭酸ガス	緑	橙
吸引		黒





栄養課だより

【水分補給】

管理栄養士 齊藤 恵子

夏がやってまいります。「節電」が呼び掛けられて久しい毎日ですが、特に高齢者は、自ら暑さを感じにくくなっていますので、無理な節電(暑さ調節)は禁物です。トイレに立つのが、おっくうになるため、水分補給を控える方も多

いですが、周りの方が気にかけて下さい。水分補給は「食べて 一〇〇〇(※食物に含まれる水分1リットル) 飲んで一〇〇〇(※飲料水から摂る水分1リットル)」と言われておりますが、飲み物から摂る水分だけではなく、食物に含まれている水分も重要です。食事の喫食量が減っている時は、摂取水分量も減っているということであり、注意が必要です。脱水症状により、脱水症・心筋梗塞・脳梗塞・便秘等おこりやすくなります。

1〜2時間毎に、こまめに少しづつ水分を摂取する時間をつくりましょう。この場合、水でもお茶でも構いません。できれば糖分を豊富に含まない飲料水がよいでしょう。夏によく飲まれる麦茶は、ノンカロリーノンカフェインで、子供から高齢者まで、幅広く好まれます。また、野菜・果物は水分を多く含み、汗で失われるビタミン・ミネラルが豊富に含まれる食物なので、たくさん食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。

【生活習慣病ってなあに?】 第14回

今回は、脂質異常症を防ぐ食事について説明しますが、まずは、食事のコントロールが大事です。脂質異常症を防ぐ食事の基本

- 偏らず「栄養バランスのよい食事」を
 - 摂取総エネルギー量を抑えて、適正な体重を保つ
 - 飽和脂肪酸(おもに獣肉類の脂肪)に対して、不飽和脂肪酸(おもに植物性脂肪や魚の脂)を1.5/2の割合でとる。
 - ビタミンやミネラル、食物繊維を十分とる。
 - 高コレステロールの人は、コレステロールを多く含む食品を控える。
 - 中性脂肪が高い人は、砂糖や果物などの糖質と、お酒を減らす。
- コレステロールを多く含む食品、上げる食品、下げる食品を左に示しました。上げる食品は少量でも体内のコレステロールを増やしやすいため注意が必要です。下げる食品は積極的にとることをおすすめですが、**油や果物はとりすぎに注意してください。**



診療案内

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 胃腸内科 人工透析内科	午前	中澤※1	中澤※2	宮本※4	中澤	中澤	中澤
	午後	休診			休診		休診
外科 整形外科 リハビリ科	午前	藤井(群大)※	休診	笹口※3	八巻(群大)	室橋	(群大)※5
	午後			休診			休診
心療内科	午後	休診	休診	宮本※4	休診	休診	休診

- ※1 月曜日の第2・4・5の診療となります。第1・3は休診となります。
- ※2 毎週月曜 13時~14時は回診のため、午後の外科外来の診療開始は14時以降となります。
- ※3 第1・3火曜日の午後は休診となります。
- ※4 第2・第4水曜日となります。
- ※5 第1・第3・第5水曜日と第4土曜日の診療となります。第2・第4水曜は院長診察となります
- ※6 土曜日の外科は第2の午前のみとなります。
- ◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。
- ◆ 外科休診日でも軽度のケガ等はお相談ください
- ◆ 7月の休日当番医は1日(内科)・15日・29日となります。

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後 13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝祭日(当番医は救急対応)

- ※ 宮本 Dr の 7 月 外来 診療 は 4 日(水)・18 日(水)・28 日(土) 午前 となります。
- ※ 7 月 17 日(火)13 時~16 時の 内科 は 中田 理事 長 の 診 察 と な り ます。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会
吾妻郡中之条町伊勢町 782-1
TEL: 0279-75-3011
FAX: 0279-75-3299
URL: <http://www.a-sakurahosp.com>
e-mail: info@a-sakurahosp.com