

広報 第十九号 さくら前線

皆様、こんにちは

4階看護師長

小林 米子



吾妻さくら病院4階病棟を任せられたのが5月21日からです。私事ですが看護師人生の最後に当院の再生に微力ですがお手伝い出来ることを嬉しく思い、日々格闘しています。

- そこで、4階病棟の看護目標を立案しました。
 - 優しさと思いやりのある看護を提供する笑顔で明るく挨拶ができる
 - 患者様やご家族の気持を配慮し、分かり易い説明と心のこもった対応をします。
 - 患者様が安全で安心できる療養環境を提供する。
 - 馴れ合いの呼称はしない、私語を慎む。
 - どの様な状況でも説明をして、納得して頂きケアを実施。如何に寄り添えるか考えて行動する。
 - 他職種とのコミュニケーションの構築を積極的に図ります。自己研鑽に勤める。
 - 皆が働き続けられる職場環境を作ります
- 以上、皆様のご意見を真摯に受け止めて参りたいと思います。

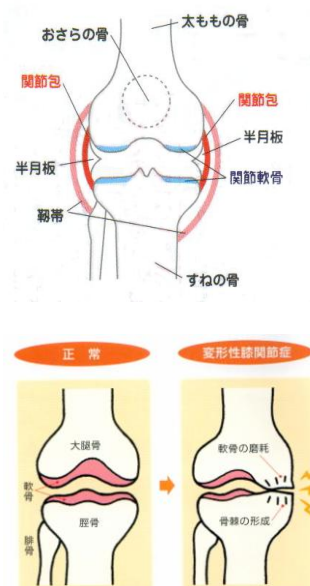
医療情報

【変形性膝関節症】

年を重ねていくにつれて、特別怪我をして痛めたわけでもないのに、膝の痛みを生じることがあると思います。この時に疑われるのが「変形性膝関節症」です。外見では変化が見られない場合においても、膝の関節内で変形の症状が進んでいることも良くあります。また、変形性膝関節症は高齢者の女性に多いという特徴があり、膝の痛みが主な症状です。通常健康な膝関節では表面を関節軟骨で覆われています。この軟骨は弾力性を持ち、膝関節にかかる荷重を軽減するクッションの役割を担っています。また、関節の動作をスムーズにするといった働きも持っています。この軟骨が徐々にすり減ること、変形性膝関節症の症状が現れてくるのです。

変形性膝関節症は進行性の病気ですが、その初期の段階では、軟骨が磨耗し、変形を生じていても自覚的な症状はほとんどありません。ここが変形性膝関節症の困ったところで、早期発見を妨げてしまいます。その後、気付かないうちに症状が進むと、膝を曲げる・伸ばすといった動作や、座る・立つ、さらに段差の昇降時に膝への負担が過剰になり、**関節炎**を起こします。関節炎を起こすことで動作時に痛みを感じ、また膝の可動域に制限が生じる場合があります。さらには膝に関節液という水が溜まってしまふこともあります。その後も症状が進み、変形性膝関節症が悪化してしまうと、歩行をすることも困難になってしまいます。この変形性膝関節症に対しての治療法は、基本的には薬やリハビリ、理学療法

といった方法で痛みを軽減する、また減量や生活の見直しをして膝にかかる負担を減らすといった保存的治療法が用いられます。それでも改善が望めなければ手術も検討されますので、早期受診を心がけましょう。



【肺炎が死因の第3位に】

厚生労働省が平成24年6月5日に発表した2011年の人口動態統計で日本人の死因は、多い順に①がん、②心疾患、③肺炎となりました。肺炎が死因の3位となるのは1951年以来ということですが（三大疾患の一つとされてきた脳血管疾患は4位）。厚生省によると「高齢化が進み、肺炎で亡くなるお年寄りが増えたのではないかと推測しています。高齢者の肺炎は症状に乏しくお気づきにくいので、ご注意ください。

【消火避難訓練の実施】

7月11日13時より、当院にて平成24年度前期の消火避難訓練が行われました。今回は夜間での火災発生を想定し、火災報知機の作動・確認から始まり、初期消火・消防署への通報、全館一斉放送、避難誘導等を少人数でチームを組み、実践形式で行いました。また今回初の試みとして栄養課での炊き出しも同時進行に行われました。





【生活習慣病ってなあに?】 第15回

今回は、脂質異常症を防ぐ日常生活について説明します。

脂質異常症の予防のために、食事とやらんで重要なのが運動です。なぜ運動が重要かという

と、次の3つの理由があります。 ●とり過ぎたエネルギーを消費し、脂肪分が皮下や内臓に蓄積されるのを防ぐ

●血行を促して血管の弾力をよくし血管をひるげるなどして血圧を下げ、動脈硬化を防ぐ

●体内での脂肪の流れがよくなるように調節する酵素の一つであるリパーゼを活性化させ、LDL(悪玉)コレステロールを減らし

てHDL(善玉)コレステロールを増やす。また、禁煙も重要です。たばこに含まれるニコチンは、交感神経を刺激させる作用があり、交感神経の刺激により心臓は血圧を上げ、心拍数を高めるなど活動を活発にして、心臓に負担をかけます。さらに、たばこを吸うと血液中のコレステロールが酸化されて粥状動脈硬化が進行することや、善玉のコレステロールであるHDLコレステロールの濃度が低くなることも知られています。これらはいずれも動脈硬化を促進します。動脈硬化は心臓病や脳卒中の原因となりますので、1日も早く禁煙することをお勧めします。

次回、効果的な運動について説明します。



栄養課だより

【スポーツの夏】

管理栄養士 齊藤 恵子

8月は、オリンピックに高校野球等、スポーツが目白押しです。代表選手の活躍に期待をよせる方も多いのではないのでしょうか。

日本で、世界で活躍する多くのアスリートが食事管理を重要視されています。高いレベルで記録を残すために、身体コンディションを保つためには、トレーニングのみならず、日々の食事内容も大きく影響します。甲子園に出場する高校球児は、一日約4200kcal摂取されているそうです。活動量の低い同年代男子は、2450kcalが目安です。ちなみに4200kcal摂取するための一回の主食量目安は、どんぶりご飯+おにぎり一個(米飯量計400g)です。6枚切の食パンでは4枚になりますから、なかなかのボリュームです。トレーニングで消費されたエネルギーを補う、筋肉量の減少を防ぐ、身体を大きくする、集中力を高め、怪我を招く不注意を防ぐ等、アスリートにとって、糖質摂取は重要な栄養素であります。また、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1(玄米、うなぎ、豚肉等)が不足すると、身体がだるくなる等、夏場は夏バテの原因になります。運動量が多いことによるバテ防止には、運動直後になるべく早く、糖質を摂取することです。翌日への筋肉の疲労のもちこしを防ぐことができます。バランスの良い食事を摂取するという点では、アスリートも一般人も同じです。競技の裏にも食事管理あり、と思いながらテレビを観るのもよいですね。

診療案内

Table with columns for Clinic (診療科), Day (日), and Doctor (医師). Rows include Internal Medicine (内科), Surgery (外科), and Cardiology (心療内科).

- ※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
◆ 8月の休日外科当番医は12日・19日(内科)・26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8月外来診療は1日・15日・25日(土)午前となります。
※ 中田理事長の外来診療(内科)は8月6日(月)のPM1時~4時となります。
※ 只今、4階にて内装工事を行っております。騒音などご不便お掛けいたしますが、ご協力をお願いします。

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