

広報 第二十号

さくら前線

（あいさつ）



看護部長

佐藤 加代子

この度、前任者の定年退職に伴い看護部長に就任いたしました。三階介護病棟師長も兼任いたします。

就任にあたり看護理念として

「地域における人々の尊厳を維持しあらゆる場面において、命と生活を守るよう貢献する。」と掲げました。

この理念のもと目標を設定し、一步一步進んで行きたいと思っております。

60 名余りの看護・介護スタッフとともに一丸となり、皆様にご満足いただけるケアの提供ができるよう日々努力してまいります。

引き続きよろしくお願い申し上げます。

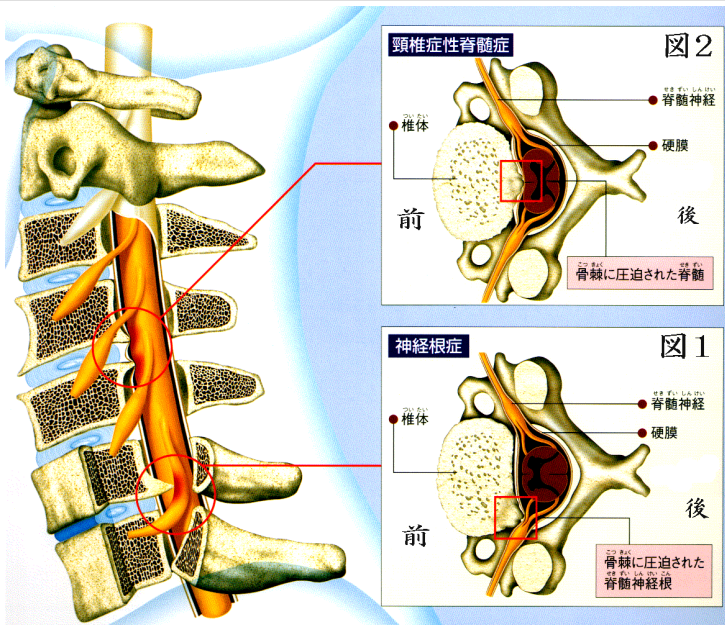
【地域医療連携室のご案内】

連携室では地域の医療機関や福祉関連事業所との連携を図り、患者様ご紹介の窓口として良質な医療を提供するために日々活動しております。入院させたいが、どうしても良いかわからないなど、お困りのことがございましたら、ご相談ください。（担当：小野）

医療情報

【変形性頸椎症】

変形性頸椎症は頸椎や椎間板の変性によって生じた骨棘（こつきよく）骨の一部が骨端部付近で棘状に突出したものが神経や脊髄を圧迫する病気です。椎間板ヘルニアは青壮年者（主として、16歳から50歳くらいまで）に多いのに対して、変形性頸椎症は壮年期以降（お年寄り）に多いと言えます。神経根の圧迫（図1）では、肩や肩甲骨部、上腕の神経痛や手指にしびれが現れ、脊髄の圧迫（図2）では、痛みよりはむしろ、手足のしびれ、手指の使いにくさ、歩行障害などの症状が現れます。



変形性頸椎症以外にも、頸部脊柱管狭窄症・頸椎椎間板ヘルニア・頸椎後縦靭帯骨化症などは、主に頸椎・頸髄の形態的変形によって、頭痛、頸部痛、肩こり、手指のしびれ、めまいなど多彩な症状を引き起こします。特に長時間の頸の前屈姿勢などを強いられると、症状が起りやすくなりますので、日頃から長時間の前屈姿勢を避ける工夫や、適切な枕の使用とストレッチ（医師の判断要する）等で予防しましょう。

【院内研修会】

7月24日、夏の食中毒予防と題して講習会が開かれました。食中毒の原因には①細菌性②ウイルス性③自然毒④化学性⑤寄生虫があります。

夏場に多いのはこの内、①の細菌性食中毒で主に胃腸炎症状をもたらします。またタイプとしては感染型（カンピロバクター・病原大腸菌・サルモネラなど）と毒素型（黄色ブドウ球菌・ウェルシュ・ボツリヌス菌など）に分かれ、毒素型は加熱しても死なない特徴があります。また感染型は少量でも発病してしまう危険性があるので、加熱消毒をしっかり行うことが重要です。食中毒菌の発育最適温は36℃～37度と人の体温とほぼ同じなので、一度体内に取り込まれると、増殖しやすくなるといえます。食中毒予防の3原則は①細菌を付けない②細菌を増やさない③細菌をやっつけることなので、手洗いはもちろんのこと、取り込まないよう注意しましょう。



2次感染も心配されるので調理器具等をよく消毒しましょう



栄養課だより

【お月見】

管理栄養士 齊藤 恵子

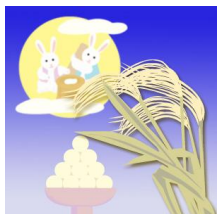
「中秋の名月」とは、旧暦の 8 月 15 日のことで、今年 9 月 30 日にあたります。

平安時代の頃、中国から伝来した行事で、最初に貴族の間に広まり、江戸時代に庶民に定着しました。ちょうど里芋の収穫時期と重なるため、里芋の収穫祭の意味合いが有力だそうです。15 個の月見団子にススキ、里芋等、秋の収穫物をお供えします。お供えしたススキを、家の軒下に吊るしておく、1 年間病気をしないという言い伝えがあります。

中国を始め、台湾や韓国等アジア地域では、この日は休日とする国が多く、盛大にお祝いします。

これに対して、旧暦の 9 月 13 日の月を「十三夜」といって、今年 10 月 27 日にあたります。某ファーストフード店では、秋限定品の「月見バーガー」が毎年お目見えしますが、「月見そば」「月見うどん」等、卵の黄身を、満月に見立てた様々な料理が存在します。

当院では、「お月見ゼリー」を「中秋の名月」の日に提供致します。黄色いゼリーの中に、オレンジ色の丸い「あんず」が入っています。



【生活習慣病ってなあに？】

第 16 回

今回は、効果的な運動について説明します。

運動は、エネルギーを上手に消費するためと、全身の血行をよくするために行うので、激しいスポーツのような、ハードな運動をする必要はありません。酸素をたくさん消費しながら行う、いわゆる有酸素運動が効果的です。楽しく、自分に合った、長く続けられる運動を選ぶことが重要です。

家事もしっかり行えばりつばな運動です。だれにでも勧められるのは、ウォーキングです。ウォーキングはちょっとした時間でも、どこでもできるから、毎日続けられると思います。健康のための運動はこのように、「気軽にできて続けられる」ことが大切です。

毎日が無理なら、はじめは 1 日おきでも、1 週間に 2 日か 3 日でもかまいません。運動時間が短くても、ダメとか考えずに、からだを動かすことを楽しんで、だんだん運動を習慣にしていきましょう。

今回は脂質異常症の治療法について説明します。



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。
- ※ 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。
- ※2 第 1・3 火曜日の午後は休診となります。
- ※3 第 2・第 4 水曜日となります。
- ※4 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。
- ※5 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。
- ◆ 9 月の休日外科当番医は 9 日・23 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 9 月外来診療は 5 日・19 日・29 日(土)午前となります。12 日と 26 日は中澤院長の診療となります。

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