

広報 第三十号 さくら前線

就任の挨拶

看護部長 小林米子

私たちは、病院理念のもと、安全で安心して療養して頂ける医療環境の提供、患者様をおもてなしの心を大切に、信頼関係を築く事が重要だと考えています。本当の意味で地域に根ざした病院として常に患者様の訴えに耳を澄まし、向き合い、解決しようと努め、患者様の笑顔が私たちのやりがいです。看護師以外のスタッフとも息の合ったチームワークで患者様、ご家族の支えになれる存在でありたいと思います。

多くの看護師は、よい看護がしたい、患者様の笑顔が見たいと日々看護に取り組んでいます。しかし、知識や技術が不十分のため、想いが伝わらない事もあります。感謝して頂くことも、お叱りを頂く事もあります。感謝の言葉は何よりの喜びと励みになり、お叱りの言葉は学びです。私達は皆様に育てられていると思えます。皆様のご意見は全職員に届けて、看護師の教育にも力を入れていきたいと思っております。

【生活習慣病ってなあに?】 第25回

今回は、脳卒中について説明します。脳卒中とは、脳の血管が詰まったり、破れたり

して、その先の細胞に栄養が届かなくなり、細胞が死んでしまう病気のことです。脳卒中になると、急に倒れて意識が無くなったり、半身のマヒが起きたり、ろれつがまわらなくなったりする発作が起きます。発作の後、寝たきりになることで、使わない筋肉が強張り動かなくなるといふ合併症もあります。一時的な半身のマヒや手足のしびれ、ものが二重に見える、ちよつとの間言葉が出なくなるといった前触れが先に起きることもあり、これは、脳の血管が一時的に詰まるために起こるもので、これに気づくと大きな発作の前に治療することもできます。

脳卒中のタイプ

- ① 脳梗塞・・・脳を養う血管が詰まるタイプ。脳卒中死亡の60%以上を占める。
- ② 脳出血・・・脳の中の細い血管が破れて出血し、神経細胞が死んでしまうタイプ。高血圧や、年をとって脳の血管が弱くなり、血管が破れることが原因となる場合が多い。日中、活動しているときに、頭痛やめまい、半身マヒ、意識障害などが起こる。脳卒中死亡の約25%。くも膜下出血：脳をおおっている3層の膜(内側から、軟膜、くも膜、硬膜)のうち、くも膜と軟膜のあいだにある動脈瘤が破れ、膜と膜の間にあふれた血液が脳全体を圧迫する。突然激しい頭痛、嘔吐、けいれんなどが起こりやすく、意識がなくなり急死することもある。脳卒中死亡の10%強。
- ④ 一過性脳虚血発作・・・脳の血管が詰まるタイプのうち、24時間以内に回復するもの。脳梗塞の前触れ発作ともいわれる。一時的に片方の目が

見えなくなったり、ろれつがまわらない、半身が動くことをきかなくなるなどの症状が起こる。再び血液が流れると症状もなくなる。

今回は、脳卒中にかかると?について説明します。

院内講習会

「褥瘡予防について」

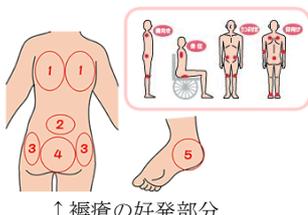
「体圧分散と姿勢」についてオムニ商会の富山先生より講演いただきました。褥瘡の原因は従来、圧迫と時間の積として認識されておりましたが、現在は応力(圧縮・せん断・引っ張り)と時間の積にさらに頻度を掛けたものが新しい褥瘡の認識となっております。

すなわち硬い床と骨に挟まれた血管を含む皮膚が様々な応力の影響を受け、潰されてしまうことで褥瘡は発生します。

この応力を軽減させるためにマットと身体の接地面積を広げたり、体位変換などを行う必要があります。体圧分散マットは褥瘡の発生確率を1/2ぐらいにする効果があるそうです。

ベッドでの背上げ時は足上げを行ってからのほうが、臀部や踵への負荷が少なくなり、さらに背抜きにより背中のズレ応力を軽減できるので、ハイリスクの患者には必要不可欠な手法といえます。

最後にキネステイクスを紹介いたしましたが、介護や看護で使える体位変換法ですので、興味のある方は検索してみてください。





【リハビリ健康講座 第5回】

川崎 匡之

今回は歩く時の振り出した方の脚の話です。今回はその時支えている方の脚の話です。坂道や階段を上る時には大腿の筋肉が主となって体重を支えるだけでなく、さらに上に自分の体を持ち上げなくてはなりません。従って多くの方は大腿の筋肉を鍛えなければ思っていることでしょう。

私はこの大腿の筋肉を主に使う歩き方、上り方には限界があると思っています。大腿を相当鍛えた登山家でも登っていく時は一步一步ゆっくり登ります。急いで登れば筋肉が悲鳴をあげることを知っているからです。

一方昔から山仕事をする人たちはスイスイと山に登っていました。登山家のような登り方をしていると仕事にならなかったのです。彼らは体全体の筋肉を使って、大腿の筋肉はむしろ使わない方が疲れることなく楽に登れることを知っていました。前回ちらっと出てきましたのが、今回も姿勢を維持する筋肉群を主に使って姿勢の変化として登っていくのです。私の提唱する体の使い方、この階段上りや坂道上りの時に最も実感できます。

【訪問診療のご案内】

当院では訪問診療・訪問看護を行っております。お気軽にご相談ください

【土用の丑の日】

管理栄養士 斉藤恵子

今年も猛暑が続く毎日になるのでしょうか。土用の丑の日は、鰻を食べる日として定着しています。近年は鰻の価格が高騰し、貴重な食材になりつつあります。土用とは、暦の立春・立夏・立秋・立冬の十八日前の期間をいいます。そのなかで、十二支の丑の日を「土用の丑の日」といいます。夏の土用の時期は、「精のつくもの」を食べる習慣があったそうで、土用シジミ、土用餅、土用卵という言葉が残っています。

そもそも、鰻の旬は晩秋から初冬にかけてのことです。江戸時代に、夏に鰻が売れなくて困った鰻屋さんが、エレキテルを考案したことで有名な平賀源内に相談したそうです。丑の日に、「う」のつくものを食べると病気になるまいという迷信があり、「本日、土用丑の日」と書いた張り紙を張ったところ、お客が殺到し、大繁盛したそうです。

また、「う」のつくものなら高価な鰻でなくとも構わなく、「瓜」や「梅干し」等でもよいわけです。今年の土用丑は、七月二十二日、八月三日になります。当院では、七月二十二日に白身魚の蒲焼き風を提供致します。

【急募】

栄養課厨房職員募集しています。詳しくは栄養課斉藤まで、お問い合わせください。



診療案内

| 診療科 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------|----|------------------|-------------------|------|------------------|----|------------|
| 内科 循環器科 | 午前 | 中澤※1 中田※2 | 中澤 | 中澤 | 中澤 | 中澤 | 中澤 |
| | 午後 | | | | | | 休診 |
| 外科 胃腸科 (整形・リハビリ科) | 午前 | 藤井 (群大) ※3 | 中澤信 (群大) ※3 | 笹口※4 | 富沢 (群大) ※3 | 室橋 | (群大) ※5 |
| | 午後 | | | 休診 | | | 休診 |
| 心療内科 | 午後 | 中田※2 | 休診 | 休診 | 休診 | 休診 | 休診 |

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)

- ※ 宮本潤一 Dr の診療はしばらくお休みになります。
- ※ 7月25日(木)内科は佐藤真司 Dr の診療になります。
- ※ 中田理事長の診察(内科・精神科)は7月22日(月)になります。
- ※ 毎週月曜日の外科外来は10時30分～となります。

- ※1 第1・2・4・5月曜の診療となります。
- ※2 第3月曜日の診療になります
- ※3 毎週月火木曜 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。
- ※4 第2・第4水曜日となります。
- ※5 土曜日の外科は第2・4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のご相談ください
- ◆ 7月の休日当番医は14日(外科)・28日(外科)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>