

広報 第四十五号
さくら前線

新入職員あいさつ

看護師 新木 進

皆様はじめまして、8月から透析室で働いております新木です。この場を借りて簡単に自己紹介をさせていただきます。

趣味と言うか好きなことはサッカー、フットサル、自動車です。フットサルは去年まで吾妻郡のリーグ戦に参加していましたが腰痛のため引退してしまいました。誰にでも気軽に楽しめるスポーツなのでお勧めです。自動車はカスタマイズすることが好きで、今まで乗ってきた車は車高を下げたり、マフラーを交換したりとカスタマイズしてきました。透析室にも車好きの人がいたので、話が合いそうで良かったと思います。

職歴ですが、伊香保温泉病院で内科病棟、原町赤十字病院で手術室、内視鏡室、透析室、外科病棟。上毛大橋クリニックで内科病棟、透析室を経験してきました。

こんな4代のおじさんですが、皆様どうぞよろしくお願ひします。

【生活習慣病ってなあに?】 最終回

《虚血性心疾患の治療法》

●狭心症とわかったら

●薬で発作を抑える

硝酸薬（ニトログリセリン錠など）やカルシウム拮抗薬など、血管を広くする薬が用いられる。なかでも硝酸薬の舌下錠は、効き目が非常に速く、発作時に使うと狭心症は治まる。また、発作が誘発されそうなきときには、直前にあらかじめ用いると予防することもできる。

内服薬が中心だが、皮膚に張って、皮膚から薬を吸収させる貼付薬もある。貼付薬は効き目が長い間続くので、寝る前に貼っておけば朝の発作を防ぐことができる。

●生活習慣病を改善する

狭心症では、日常生活上の注意も重要である。とくに労作性狭心症は、どのようなときに発作が起きるかを本人がよく知り、その誘引を避けることが大切です。

一般には、節度ある生活を心がける、運動のし過ぎ・精神的興奮・食べすぎ・飲みすぎを避ける、禁煙、十分に休養・睡眠をとる、虚血性心疾患を防ぐ生活を心がける、など。

●心筋梗塞の発作が起こったら

●対応可能な病院に誘引することが第一です

心筋梗塞の発作が起こったときはもちろん、その疑いがありそうなき時も我慢したりせず、ためらう

ことなくCCU（冠動脈疾患の集中監視と治療体制を備えた設備）があるなどの対応可能な病院に入院をしましょう。

急性心筋梗塞の場合、数時間から1〜3日のうちに致命的な事態が起こることが多いので、早ければ早いほど、救命率が上がります。発症してから1ヶ月以内の急性期を乗り越えれば、かなり安定した状態になるので、できる条件がととのっている患者さんには外科的手術が行なわれます。症状やからだの状態に応じて、もっとも適した方法がとられます。

~~~~~ お知らせ ~~~~~

当院では**睡眠時無呼吸症候群**の簡易検査をはじめました。

○睡眠時無呼吸症候群 (SAS: Sleep Apnea Syndrome) とは?

気道の閉塞などが原因で、睡眠時に何回も呼吸が止まる病気です。呼吸停止が繰り返されることで、身体の中の酸素が減っていきます。すると酸素不足を補おうと、身体は心拍数を上げます。

寝ている本人は気づいていなくても寝ている間中、脳や身体には大きな負担がかかっています。脳も身体も断続的に覚醒した状態になるので、休息どころではありません。その結果、強い眠気や倦怠感、集中力低下などが引き起こされ、日中の様々な活動に影響が生じてきます。（裏面へ続く）



佐久間<sup>博</sup>先生の  
内科診療日

- 10月9日(木)
- 10月14日(火)
- 10月23日(木)
- 10月30日(木)
- 11月6日(木)
- 11月13日(木)
- 11月20日(木)
- 11月25日(火)

※ 診療日変更のお知らせがございます  
(10月以降) 赤字は先月号との変更点

興味のある方は、御気軽  
に外来看護師にご相談  
ください。

★料金は保険適応して  
います。  
3、医師の診断

- 1、簡単な問診・アンケート
- 2、自宅での簡易検査  
寝る前に装置を装着して寝ていただ  
きます。



○症状として・・・  
大きないびきをかく。いびきが止まり、大きな呼吸とともに再びいびきをかきはじめる。呼吸が止まる。呼吸が乱れる、息苦しさを感ずる。呼吸度も目が覚める。すっきり起きられない。日中とても眠い。起床時に頭痛やだるさがある。肥満や糖尿病、高血圧である。  
など・・・

栄養課だより

「よく眠る」

管理栄養士 斉藤恵子

暑い夏が過ぎて、過ごしやすい季節になりました。 「秋の夜長」と言われますが、秋は日の出から日の入りまでの時間が四季の中で最も短く、夜の時間が四季の中で一番長くなります。 日照時間が短くなると、気分が鬱状態になりがちで、動物が冬眠の準備をするが如く「過食」に走り ます。 パンやご飯、イモ類等、炭水化物や甘いものを、いつもよりも多く摂取する傾向になります。冬の厳しい寒さに備えるための、生き物としては自然な行動ともとれますが、食べ過ぎには要注意です。 秋のメラノコリーな雰囲気、気分が暗くなった時は、日の光(特に朝日)を意識的に浴びる事が効果的です。また、眠気を誘うメラトニンというホルモンは、太陽光を浴びてから十五時間後に分泌される こと。 朝6時に浴びた場合、夜9時にメラトニンが分泌され始め、眠くなるということになります。 眠気は、体温が急激に下がる時に訪れます。 寝つきの悪い方は、風呂に入って身体を温める、夕食に温かいものを食べる等、 意識的に身体を温めることも 大切です。



診療案内(10月)

| 診療科                         |    | 月                | 火                 | 水  | 木                 | 金          | 土          |
|-----------------------------|----|------------------|-------------------|----|-------------------|------------|------------|
| 内科<br>循環器科                  | 午前 | 中澤※1             | 佐久間<br>※4<br>(中澤) | 中澤 | 佐久間<br>※5<br>(中澤) | 中澤<br>池田※6 | 中澤<br>池田※6 |
|                             | 午後 |                  |                   |    |                   |            |            |
| 外科<br>胃腸科<br>(整形・リハ<br>ビリ科) | 午前 | 熊倉<br>(群大)<br>※3 | 山中<br>(群大)<br>※3  | 休診 | 小野里<br>(群大)<br>※3 | 笹口         | (群大)<br>※7 |
|                             | 午後 |                  |                   |    |                   |            |            |
| 心療内科                        | 午後 | 休診※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)

- ※1 第2・3・4・5月曜の診療となります。第1月曜は佐久間まり子Drの診療(午前)となります。
- ※2 第3月曜日午後の診療になります
- ※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火曜日は佐久間Drの診療(午前)となります(第1・3・5は訪問診療のため外科代診)。
- ※5 第2・4・5木曜日は佐久間Drの診療(午前)となります。
- ※6 第3金曜・土曜日の診療となります。
- ※7 第1・2・4土曜日の診療(午前)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。
- ◆ 10月当番日は12日(外科)・26日(外科)です。

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>

- ※ 佐久間 Dr の内科診療日(午前)は 9日・14日・23日・30日 となります。
- ※ 心療内科の診療は 20日(月) 午後となります。
- ※ 池田 Dr の内科診療は 17日(金)・18日(土) となります。
- ※ 第1月曜日(6日)の内科は佐久間まり子先生の診療(午前)となります。