

広報 第五十三号 さくら前線

【新看護学生より一言挨拶】

4 月から入職しました小林です。まだまだ覚えなくてはならないことが数多くあり、また学校の勉強も頑張らなくてはいけないと、大変に思うときがあります。ですが患者様のために自分ができる精一杯を尽くせるこの仕事はとてもやりがいがあります。一日でも早く一人前になれる様に日々の業務を大切にこなしていきたいです。

(小林 将也)

4 月から学生として入職させていただきました。まだまだ覚えることがたくさんあり、皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、一日でも早く吾妻さくら病院の戦力となるようにたくさんの方を学んでいけたらと思います。

(秋重 富美)

4 月に入職してまだまだ慣れない事がたくさんありますが、先輩方のようにになれるよう頑張ります。そして学校と仕事もうまく両立できるようにしていきたいです。

(武藤 志歩)

初めまして、4 月より入職しました八木です。仕事と学業を両立できるよう努力して参ります。初めてのことばかりで皆様に色々ご指導いただきたくともあると存じますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願いたします。

(八木 萌美)

【高齢者が気になる病気!】 第 8 回

今回は、認知症の治療法についてお話します。

認知症を完全に治す方法はありませんが、治療やケアを行なうことによつて進行を遅くしたり、症状を軽くしたりすることは可能です。失禁や徘徊などの症状がある程度抑えることができれば、本人が穏やかに生活できるばかりでなく、介護者の負担も軽くなります。

治療は、薬物療法とリハビリテーションが主体です。薬物療法では認知症の進行を遅らせ、脳の機能低下を抑える薬を使用します。また、徘徊などが激しいときには、抗精神病薬などを利用して、症状を改善することもあります。

なお、リハビリテーションには、脳の各部の機能低下を抑えるための書き取りや計算、音読のほか、残された脳の機能に刺激を与えて活性化させる「回想法」や「音楽療法」「芸術療法」など、さまざまな方法があります。症状に合わせて適切なリハビリテーションを選択することになります。

また、治療と同じくらい重要な役割を果たしているのが、ふだんの生活における家族の対応です。認知症特有の行動に対して、つい本人を叱りつけてしまいがちですが、本人が不安にあるばかりでなく、症状も悪化します。認知症という病気を十分に理解した上で、適切な声かけや接し方をするようにしましょう。

今回で、認知症のお話を終わります。(次回脳梗塞)

医療情報

内臓脂肪 CT 検査 (ファットスキャン)

当院では CT を使って簡単に内臓脂肪面積を測定できます。「ファットスキャン」と一般には呼ばれている検査です。脂肪には大きく皮下脂肪と内臓脂肪に分けることができますが、この内の内臓脂肪が生活習慣病との関係性が深く注目を集めています。CT でお腹(へそ周り)に付いた脂肪面積を正確に測ることができ、そのときの数値が内臓脂肪面積 \parallel 100 cm^2 以上であると、要注意とされており。

内臓脂肪が増えると、さまざまな病気が引き起こされ **メタボリックシンドローム** を引き起こします。

メタボリックシンドロームとは...
内臓の周囲に脂肪が蓄積する内臓脂肪蓄積型の肥満を持った人が、高血圧・高脂血症・糖尿病といった動脈硬化危険因子を 2 つ以上合わせもった疾患概念をいいます。従来は各疾患ごとの対処療法が中心でしたが、内臓脂肪の蓄積が個々の疾患の根本原因であることが明らかになったため、内臓脂肪蓄積の兆候をつかみ予防につなげようとするのがファットスキャンの目的です。

メタボリックシンドローム判定基準



- ウエスト**
男性...85cm以上 女性...90cm以上
しかも...
- 血圧**
最高血圧 130mmHg以上、
または最低血圧 85mmHg以上
- 血中脂質**
HDLコレステロール 40mg/dL未満
または中性脂肪が150mg/dL以上
- 血糖**
空腹時血糖値 110mg/dL以上
の3項目のうち
2項目以上に該当する方。



栄養課だより

「よく噛んで虫歯を防ぐ」

管理栄養士 斉藤恵子

毎年 6 月 4 日から 10 日は「歯と口の健康週間」になります。歯科に定期健診に行かねばと思いつつも、足が遠のいていきます。

甘いお菓子を食べるだけではなく、僅かな糖分でも、通常中性に保たれている口の中は、酸性に傾きます。虫歯菌は、「糖分」「虫歯菌（歯垢）」「歯」の 3 つの条件が揃った時に作られます。しかし、よく噛むことによって、唾液が分泌し、口の中は中性に戻ります。

唾液は、歯が溶けるのを防ぐ、抗菌、洗浄作用がある等、虫歯予防にも一役買っています。

よく噛むだけではなく、食後は口の中を清潔に保つことが大切です。25 歳以上は歯周病のリスクが高まるとのこと。

毎食後の歯磨きが理想ですが、睡眠中は口の中が乾いて、虫歯や歯周病が進行しやすくなるため、寝る前にお酒を飲んで、おやつを食べてそのまま寝てしまう・ということのないように、就寝前は徹底的に歯磨きを行う必要があります。

また、歯周病菌が糖尿病・心筋梗塞のリスクを高めるという研究発表が報告されています。

次回は糖尿病と歯周病についてお話しします。



院内情報

春の防災（消火避難）訓練の実施

5 月 27 日午後 1 時より、昼間の火災を想定した総合訓練を実施しました。同時に消防設備の点検を行いました。

普段から職員の防災意識を高めておくことで、万が一の事態にもパニックにならないために年 2 回実施している恒例の訓練です。

また今回も炊き出し訓練を実施しました。ガスや電気等が使えない事態にも対処できることを目的とした訓練です。その他、消火器や消火栓の取り扱いと実践、オリローなどの位置と操作方法などを一通り確認いたしました。



診療予定日(6月以降)

☆池田迅先生

- 6 月 19 日(金)・20 日(土)
7 月 24 日(金)・25 日(土)
8 月 21 日(金)・22 日(土)
9 月 18 日(金)・19 日(土)
10 月 16 日(金)・17 日(土)

☆佐久間博道先生

- 6 月 4 日(木)・9 日(火)
18 日(木)・23 日(火)
30 日(火)
7 月 10 日(金)・17 日(金)
23 日(木)・30 日(木)

※最新の診療情報は当院 HP をご確認ください。

診療案内(6月)

Table with columns for Clinic (診療科), Day (日), and Doctor (先生). Rows include Internal Medicine, Gastroenterology, and Internal Medicine.

- ※1 6月8日(月)の内科は休診となります。
※2 第3月曜日午後の診療になります
※3 第2・4・5火曜日は佐久間 Dr の診療(午前)となります(第1・3火曜午前は訪問診療)。
※4 第1・3木曜日は佐久間 Dr の診療(午前)となります。
※5 第3金曜・第3土曜日の診療となります。
※6 第2・4土曜日の診療となります。
◆ 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。
◆ 6月休日当番医は14日(外科)・28日(外科)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)

- ※ 佐久間 Dr の内科診療日(午前)は 4 日・9 日・18 日・23 日・30 日となります。
※ 心療内科の診療は 15 日(月)午後となります。
※ 池田 Dr の内科診療は 19 日(金)・20 日(土)となります。
※ 土曜(午前)の外科診療日は 13 日・27 日となります。

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