



 新院長ご挨拶

院長就任にあたって

みたき総合病院院長 宮内 正之

この度、みたき総合病院の院長に就任させて頂くことになりました。坂倉宗樹前院長と同様どうぞよろしくお願い申し上げます。

みたき総合病院は開設以来15年間、地域の皆様と共に歩んで参りました。産婦人科、内科、脳神経外科、整形外科、泌尿器科、耳鼻咽喉科、外科、リハビリテーション、人工透析、長期療養等の各科を要する総合病院として、今まで同様、今まで以上に、職員一同が皆様のお役に立てるよう全力で取り組んで参りたいと思います。今年度の計画としては、緩和ケア病棟の建設、外来の増改築などを予定し、地域の皆様のニーズに応えられるよう進化を続けます。皆様からのご希望やご意見をお聞かせいただけましたら幸いです。

私は市立四日市病院で長年外科医として働いて参りました。今までつちかってきた知識や技術、ネットワークで今後もお役に立ちたいと考えています。特に力を入れたいことは、下肢静脈瘤の治療、乳癌の診断・保存的治療、緩和ケアなどです。その他、外科系疾患のことに関しては御相談にのれると思います。今までよりは時間に余裕ができて丁寧に対応できますので、是非、外科外来をお尋ねください。

なお、坂倉先生には今後も名誉院長として、患者さんの診察や後輩の医師・病院スタッフの指導に引き続きご活躍いただきます。坂倉先生に診て頂いている患者さん、ご安心ください。

みたきNEWS

no.25

CONTENTS

- 1p 2p 下肢静脈瘤とは？
- 3p 4p 院内感染対策委員会
- 5p 平成27年度 新卒採用者ご紹介

- 6p 栄養管理科レシビ
- 7p 外来診療担当表



下肢静脈瘤とは？

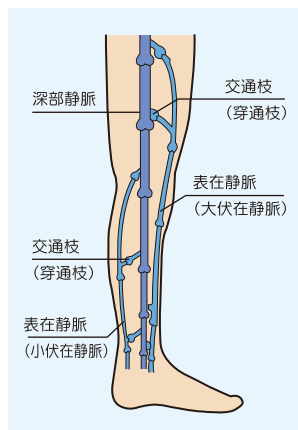
脈管学会認定脈管専門医：宮内正之

下肢静脈瘤とは？

当院では平成27年4月から下肢静脈瘤の高周波治療を始めました。多くの方が悩んでいる下肢静脈瘤とはどのような病気で、どのような治療法があるのかを説明します。

まず、どうして足の血が心臓へ戻って行くのでしょうか？それは、静脈には一方通行の弁がたくさんあり、心臓へ向かってだけ血液が流れるようになっているからです。歩いてふくらはぎの筋肉が動くと、静脈を圧迫し、弁の動きによって静脈の中の血液が心臓へ向かって流れて行く仕組みになっています。(図1)

ところが、元々静脈の壁が弱い人や、立ち仕事の人、妊娠中の人などは静脈の壁が緩んで太くなってしまい、弁がちゃんと閉じなくなってしまう。心臓へ向かってだけ血液をおくるはずの弁が、空振りをして逆流するようになるのです。



具体的な症状はどんなものがあるの？

そのため下肢の静脈がふくらみ、血液がよどんでしまいます。そうすると、写真の様な静脈瘤(図2)となり、よどんだ血液のために**むくむ、だるい、痛い、こむら返り、皮膚炎を起こしてかゆい、色素沈着、皮膚潰瘍**というようにいろいろな症状が出てきます。

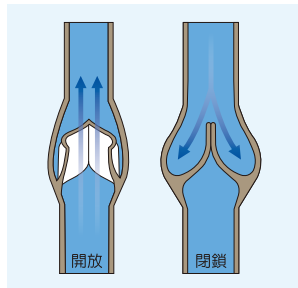


■図2

よくあるタイプの下肢静脈瘤。

左:大伏在静脈瘤

右:小伏在静脈瘤



■図1

静脈には弁がたくさんあり、そのおかげで血液は心臓へ向かって流れて行きます。

どんな治療法があるの？

静脈瘤は症状に応じていろいろな治療法があります。

1. 下肢を高くあげて休む、弾性ストッキングで圧迫するなどで症状を和らげ様子を見る。
2. 注射による硬化療法で小さな静脈瘤をつぶす。
3. **高周波やレーザーで原因となる静脈を閉塞させ、スタップアバルジョン法で静脈瘤を切除する。**
日帰りでも可能で、当院では4月から始めました。

4. ストリッピング手術

昔からある方法で、現在でも重症の方や高周波では治療困難な病態の方に行われます。
今回は多くの方に行われ、評価の高い、**高周波治療とスタップアバルジョン法**を説明します。



①カテーテルの挿入。



②静脈周囲を局所麻酔します。



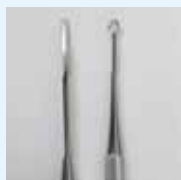
③静脈を7cmずつ焼灼します。
120℃で均一に静脈を熱処理して縮めます。



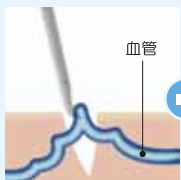
④血管の閉塞。静脈壁のコラーゲン繊維は60℃で分解・収縮し、最終的に血管が閉塞します。

■ 図3 高周波治療はこのように行われます。

高周波治療は図のように静脈をエコーで見ながら針を刺し、カテーテル(細い管)を静脈の中に入れます。そのカテーテルを通じて、静脈に内側から熱を加えて焼きつぶす方法です。このようにして、静脈瘤の原因となっている弁が壊れた静脈を閉塞させます。(図3)



手術で使用する器具



静脈瘤の切除



治療後

■ 図4

スタップアバルジョン法で、可能な限り小さな傷で静脈瘤を切除します。

高周波治療に引き続いて**スタップアバルジョン法**を行います。

ぶくぶくと膨らんだ静脈瘤を、小さな傷から引きずり出して切除します。写真のように、ごく小さな傷で治療が出来ます。(図4)

高周波治療とスタップアバルジョン法は局所麻酔で出来ますので、体への負担が小さい治療です。手術直後から歩くことができ、日帰り手術も可能です。

症状に応じて最適の治療法を説明いたしますので、下肢静脈瘤による不快感や、その他の様々な症状でお悩みの方は、外科外来までご相談ください。

脈管学会認定脈管専門医
下肢静脈瘤、血管内焼灼術実施医、指導医

宮内 正之



！ もっと詳しく静脈瘤のことを知りたい方は… <http://www.think-vein.jp/> 知ってください下肢静脈瘤のこと



食中毒に注意しましょう！

感染管理認定看護師：竹中美緒子



寒い冬が過ぎ、春がやってきました。これからの季節、気温が高くなるとともに梅雨の季節もやってきます。そこで、これからの時期気を付けたいのが“食中毒”です。食中毒は一年中発生しますが、暑くて湿度の高い時期には、より食中毒に関連する細菌の繁殖が盛んになります。一般的に6～8月に多く発生するとされています。

11～12月に発生するノロウイルス感染症も食中毒の原因の一つですが、昨年秋の広報誌にてお話ししたので、今回はそれ以外の食中毒についてお話ししたいと思います。

食中毒に関する簡単な知識を備え、予防につとめていきましょう。

食中毒とは？

有毒な微生物や、化学物質を含む飲食物を食べた結果生じる健康障害で、経口感染にて起こるもの。急性の胃腸障害（腹痛・下痢・嘔吐など）を起こします。



食中毒の原因はどんなものがあるの？

①カンピロバクター

牛・豚・鶏の腸管内などに存在し、少量の菌数でも発症します。飲食店では生の鶏刺しによる食中毒事例の発生が確認されています。熱や乾燥に弱い性質を持っています。

②黄色ブドウ球菌

人や動物の皮膚、鼻粘膜、化膿創などに存在します。食品中で増殖する際に毒素を産生します。毒素は100℃30分の加熱でも分解されません。過去にはデパートの催事場で弁当による食中毒が発生し、一部は素手で盛り付けられていました。調理従業者の手には傷や荒れがあり、手を介して食品が汚染され、常温で陳列中に菌が繁殖して毒素が産生されたことが原因と考えられています。

③サルモネラ菌

牛・豚・鶏の腸管内などに存在します。少量の菌でも発症します。ある社員食堂で、オムライスによる食中毒が発生しました。短時間に多数の利用者が来るため、大量の卵をあらかじめ割って常温で置いていたため、調理するまでに増殖し、半熟の卵として調理していたため殺菌が十分でなかったことが原因とされています。

④腸管出血性大腸菌

牛の腸管内に存在します。数年前に騒ぎとなった、焼き肉店の食中毒の原因でもあるユッケやレバ刺し等の生肉料理。新鮮だからといっても少量の菌でも発症すると言われており、現在はメニューからも消えています。また、生肉を扱った者の手洗いが不十分なまま、サラダやおにぎりを調理したことによる感染も発生しています。腸管出血性大腸菌O157は猛毒のペロ毒素を作り出し、体内に侵入すると大腸をただれさせ、血管壁を破壊し出血させます。感染後ひどい場合には、溶血性尿毒症症候群「HUS」（腎機能障害・意識障害など）を起こすこともあります。

海水や海中の泥の中に潜み、夏になると集中的に発生します。ただし熱に弱く、100℃では数分で死滅し、5℃以下ではほとんど増殖しない。海水を好むが真水に弱いという性質があります。夏になるとアジやサバ、タコやイカなどの内臓やえらに付着しています。これらを生食用の刺身にするとき、刺身に移って感染します。また、魚介類に付着した菌が冷蔵庫の中やまな板などを通じて他の食品を汚染し、食中毒が発生することがあります。

⑤腸炎ビブリオ

もともと自然界に広く分布し、土・水、健康な人の便の中などにいます。特に牛・鶏・魚の保菌率が高く、魚介類や食肉の加熱調理食品が原因となりやすいといえます。煮沸1時間以上でも死滅しない特殊な芽胞（細菌の細胞は、周囲の環境がその細菌の発育に不利な状況になると死滅していくのが一般的で、ある種の細菌は乾燥、高温などの環境条件が悪くなると芽胞とよばれる耐久器官をつくり生き延びていく）を持っています。肉類や魚介類のたんぱく食品が原因となり、スープやカレー・肉の揚げ物などを常温で放置しておく、ウエルシュ菌がどんどん増殖します。

⑥ウエルシュ菌

食中毒の予防方法は何があるの？

①食品の購入

消費期限等の表示をチェック。新鮮なものを購入する。保冷剤を入れるなどして低温を保ち、寄り道しないで早く持ち帰ること。



②家庭での保存

帰ったらすぐに冷蔵・冷凍庫へ。肉・魚の汁が漏れないように包んで保存すること。また早めに使いきること。



③下準備

調理の前には手洗いを十分に行いましょう。また生肉・魚・卵を扱った後も、十分に手洗いをしましょう。冷凍した肉や魚の解凍は冷蔵庫または電子レンジで。室温解凍では時間がかかり、細菌が増殖してしまいます。そして、調理器具は常に清潔に保ちましょう。



④調理

食品の中心部まで十分に加熱しましょう（中心部の温度が75℃で1分以上）。調理途中に室温で保存しないこと。



⑤食事

食事の前には手を洗うこと。また、盛り付けはきれいな手・器具で行うこと。調理後に室温で放置せず、すぐに食べること。



⑥残り物

冷蔵・冷凍保存は冷めやすいように小分けして保存すること。温めなおしも十分に加熱すること（中心部の温度が75℃で1分以上）。



以上のことに心がけ、これからの季節、食中毒にかからないように注意しましょう！
万が一食中毒にかかった場合は、重症化する恐れがあるので早めに医療機関に受診しましょう。



平成27年度 新卒採用者ご紹介



助産師 水貝 霞

1日もはやく仕事を覚え、一人前の助産師になれるよう励んでいきたいです。慣れない仕事でご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、ご指導よろしくお願いします。

看護師 水谷 美里

知識・技術をしっかりと身につけ、笑顔で思いやりをもって患者様のそばに寄り添い、信頼される看護師になれるよう頑張ります。よろしくお願いします。

臨床検査技師 伊藤 あや乃

正確でミスが無いようにするのはもちろんの事、患者様の視点で行動が出来る検査技師になれるよう頑張ります。宜しくお願い致します。

理学療法士 簗内 荘志

日々の努力を怠らず、常に明るい雰囲気、患者様を支えられる理学療法士になりたいと思います。至らぬ点もあるかと存じますが、一生懸命頑張りますので、よろしくお願い致します。

保健師 属 明子

日々努力を怠らず、1日も早く地域の皆様の健康維持・増進活動を手助けできる存在になれるよう頑張りたいと思います。宜しくお願い致します。

看護師 坂野 奈美

専門職として常に知識・技術を向上させる努力をし、新しい環境でもたくさんの人々を笑顔にできるような看護師になれるように頑張ります。先輩方からたくさん学び、看護師としても人間としても成長していきたいと思ひます。よろしくお願いします。

看護師 中西 つばさ

安全・安楽な看護が提供できるよう日々努力し、患者様や家族の立場に立て考え、思いやりのある対応ができる看護師を目指します。よろしくお願いします。

臨床検査技師 川村 奈緒

向上心を忘れず、日々知識を増やしていけるよう自己研鑽に励みます。患者様とは、まず挨拶から大切にします。よろしくお願いします。

事務員 前田 奈々

患者様と接する中で安心して受診して頂けるよう、笑顔で気持ち良く対応し、一つ一つの事を確実にこなし、責任を持って前向きに頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いします。

臨床検査技師 野田 多玖也

常に技術を向上しつ、受診者様に笑顔を提供できるように接し方を心がけ、地域の皆さまに貢献できるよう頑張ります。よろしくお願いします。

看護師 田中 愛

先輩方にご指導を頂きながら看護の知識・技術を深め、真摯に患者様と向き合い、成長できるよう努力していきたいと思ひます。宜しくお願いします。

看護師 萩野 マリエ

患者様第一の気持ちを忘れず、よい看護を提供できるよう頑張ります。患者様と一緒に働く方々との関わりの中で成長していきたいと思ひます。よろしくお願いします。

臨床検査技師 宮川 雄介

僕は病院の皆様、そして患者様にとって頼りにされる臨床検査技師になるために一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。

事務員 阪田 佳央梨

医療事務員として、患者様一人一人に対し、丁寧な対応を心掛け、いち早く皆様の仲間入りができるよう頑張ります。よろしくお願いします。

診療放射線技師 松島 麻依

いつも笑顔を保ち、分りやすい説明を心掛け、受診者様に安心して検査を受けていただくことのできる放射線技師となれるよう一生懸命頑張ります。宜しくお願い致します。

看護師 小川 ひとみ

今まで学んできた知識・技術をしっかりと身につけ、患者様の心に寄り添い、信頼される看護師になれるよう日々努力していきます。よろしくお願いします。

看護師 佐原 里奈

常に勉学に励み看護師としての成長と共に、人としての成長もできるよう努力したいと思います。患者様との関わりを大切に、この道を志した希望や期待を失うことなく頑張ります。

診療放射線技師 渡邊 真衣

患者様の力に少しでもなれるよう、常に知識・技術の向上を目指し、日々の努力を大切にしたいと思います。また、患者様との関わりを大切に、頑張ります。よろしくお願いします。





栄養管理科レシピ

管理栄養士:戸松洋子

タケノコ御飯



◆材料(4人分)

米	2合(300g)
茹でタケノコ	100g
油揚げ	1枚
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
食塩	小さじ1/4
和風顆粒だし	小さじ1/2
三つ葉	少々

1人分 311Kcal 食塩 1.2g

タケノコ御飯の作り方

- ①白米は研いでおく。
- ②三つ葉は2cmの長さに切って、下茹でしておく。
- ③タケノコは3mmほどにスライスし、油揚げは湯通ししてから水気を切って3mm幅に切る。
- ④①の研いだお米を炊飯釜に入れ、酒、しょうゆ、みりん、塩、和風顆粒だしを加えてから「白米2合」の水位まで水を入れて①を乗せる。
- ⑤炊飯器で炊飯し、炊きあがったら、すぐに蓋を開け、切るようにまぜる。
- ⑥器に御飯を盛り付け、最後に三つ葉を飾って出来上がり。

タケノコのお話

タケノコの独特の味わいは、アミノ酸の一種のチロシン(白い粉のようなものはチロシンが結晶化したもの)によるものです。チロシンは神経の伝達に関わる物質や、代謝をコントロールする甲状腺ホルモンの原料になる栄養素です。その他には、カリウムや食物繊維も豊富に含まれ、高血圧、便秘、大腸がん、動脈硬化の予防にも有効です。

タケノコはアクが強いので、食べすぎると吹き出ものや、アレルギーに似た症状を起こすことがあるので注意が必要です。





みたき総合病院 外来診療担当表

平成27年4月1日改定

科名		診察時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	9:00～12:00	山田	坂倉	山田	坂倉	山田	坂倉
			秋山 ※予約制	大澤	与那覇(靖)	大澤	大澤	秋山 ※予約制
			与那覇(靖)				関 (腎臓内科)	山田(芳) (循環器内科)
	午後	16:00～18:00	与那覇(靖)	坂倉		坂倉	与那覇(靖)	
産婦人科	午前	9:00～12:00	与那覇斉	与那覇斉	ヨナハ尚	佐川	与那覇斉	与那覇斉
			小川	小川	小川	小川	小川	ヨナハ尚
			武田	武田		武田	武田	
	午後	13:00～16:00	手術	手術		手術	手術	手術
		16:00～18:00	与那覇斉	与那覇斉		与那覇斉	与那覇斉	
			小川	小川		小川	小川	
外科	午前	9:00～12:00	手術	宮内	宮内	宮内	宮内	宮内
	午後	16:00～18:00		宮内		宮内		
	午後	16:00～18:00						
脳神経外科	午前	9:00～12:00	伊藤	池田	伊藤	池田	伊藤	池田
整形外科	午前	9:00～12:00	松浦	松浦 ※紹介・予約患者のみ	松浦	松浦	松浦 ※紹介・予約患者のみ	※松浦 ※谷口
			谷口	谷口		谷口	谷口	(交替制)土曜日特殊外来 ※(身体・労災判定、紹介・入院、他)
	午後	14:00～16:00		松浦 (リウマチ科) 要予約		手術	松浦 (リウマチ科) 要予約	
		16:00～18:00	松浦 ※第1週は休診(回診)	松浦			松浦 ※第2週は休診(回診)	
			谷口 ※第1週のみ			谷口	谷口 ※第2週のみ	
耳鼻咽喉科	午前	9:00～12:00	古橋	古橋	古橋	古橋	古橋	古橋 (第1・3・5週)
			西村(忠)					
	午後	16:00～18:00	古橋	古橋		古橋	古橋	
泌尿器科	午前	9:00～12:00	筧	古橋(憲)	筧	古橋(憲)	筧	筧(1・3週) 古橋(憲)(2・4週)
	午後	13:00～16:00	検査				検査	
		16:00～18:00	筧	手術		手術	筧	

※先天性股関節脱臼検診は、整形外科外来にて毎週月曜日・木曜日の午前のみ《予約制》

※水・土曜日午後・日曜日・祝日は休診

※武田医師による診察の希望は、午前診察のみ選択できます。午後診察は17:00までです。(午後診察での選択不可)

※初診の方は診察終了時刻1時間前にお入りください。(整形外科)