

みたきNEWS

No.26



みたき
総合病院
広報誌

和
nagomi

2015年
(平成27年)
夏号

病 院 か ら の お 知 ら せ

① 8月1日(土)から当院の診療科目に 乳腺外科、血管外科(担当:宮内院長)を追加しました。

- 乳腺外科:乳癌を中心に、乳腺に関連した様々な病気の診断と治療を行います。
- 血管外科:心臓、頭以外の全ての動脈・静脈、リンパ管などの全身の血管疾患を専門とし、診断と治療を行います。

② 第6回地域交流イベントの開催が決定しました。

開催日:11月15日(日)

内 容:①医療に関する講演会(与那覇靖理事長、宮内院長、リハビリテーション科)

②健康診断コーナー(血圧・骨密度測定、健康相談、栄養相談)

③フードコーナー(模擬店)

④キッズコーナー(お子様に楽しんでいただけるゲーム等)

⑤チャリティーバザー(日用品、雑貨等の販売)

⑥ボランティアステージ(ボランティアの皆様によるダンスや演奏会等)を予定しております。詳細は次号でご案内いたします。

みたきNEWS
no.26

CONTENTS

1p 2p 健康であり続けるために

3p 4p 院内感染対策委員会

5p 栄養管理科レシビ

6p 患者様からのご意見

7p 外来診療担当表



健康であり続けるために

医療法人尚豊会 理事長：与那覇 靖(内科)

「健康寿命」をご存知ですか？



「健康寿命」をご存知ですか？健康寿命とは、**健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のこと**です。平均寿命と健康寿命には差があります。平均寿命と健康寿命の差が小さければ、人は健康でいきいきとした生活を長く送ることができ、その後速やかに天寿を全とうします（いわゆるピンピンコロリです）。逆に平均寿命と健康寿命の差が大きく、不健康な期間が長いと、要支援・要介護の期間も長くなり、自立した生活を送れなくなります。また、健康寿命の延伸は、社会保障負担（医療費、介護給付費）の軽減にもつながります。このようなことから、平均寿命と健康寿命の差の縮小は、現在、国の目標ともなっています。

健康に対する「意識」

一方で、**日本人の検診受診率の低さ**が深刻な問題となっています。例えば、がん検診では、欧米の検診受診率が70～80%に達しているのに対し、日本の受診率は、改善は見られるものの、まだ30～40%と低い水準です。検診を受けない理由として、「心配になってから受診すればよい」「時間がなく、面倒だ」「費用がかかる」といったことがあげられています。では、日本人は健康に対する意識が低いのでしょうか。

日本人の検診受診率の低さ(例：がん検診)



心配になってから
受診すればいいや

時間がないし、
ちょっと面倒…

費用がかかるのが
ネックだなあ



約40%

約80%

日本人は健康に敏感？

「トマトがメタボ予防に効果あり」と報道されれば、トマトジュースが品薄となり、「R-1乳酸菌がインフルエンザに効く」と誰かが言えば、ヨーグルトがバカ売れし、「朝バナナダイエットや寒天ダイエット」がテレビで取り上げられれば、たちまち店頭からバナナや寒天が消える。これらの現象からは、**日本人は健康に敏感で、健康に投資する余裕もある**ことがうかがえます。この健康ブームと検診受診率の低さという矛盾をどう説明すればいいのか、またその改善策を考えるのが私たち医療人の役目です。



「健康の実現」に向けて

健康の実現は、本来、一人ひとりが主体的に取り組むべき課題です。個人の価値観、生き方、健康感はさまざまで、一元的なサービスですべての人の健康を管理することには無理があり、人それぞれに合った方法が必要です。また、健康であるためには、ただ病気の管理をすればいいわけではなく、健康がその人の生活環境と切っても切り離せない関係にあることを考えれば、健康への取り組みは、生活と一体感がなければ、目標を達成することは難しいのです。医療業界は、医学的見地に基づいて患者さんをコントロールしようとしています。しかし、医学的見地に基づく客観的健康度と患者さんの主観的健康感とはズレが生じることがあり、このズレを解消するためには、まず、患者さん自身の健康感に耳を傾け、健康への努力を認め、患者さんの人生観や価値観を受容する姿勢が必要です。患者さんは、自身の生活の質の維持・向上には健康が大切だと認識してはじめて、健康管理に取り組み始めます。できることから取り組んでいただき、その後うまく行っていること、あるいは取り組めていないことの結果について、医学的見地に基づいて説明することで、医療側の示す健康度と患者さんの健康感の「乖離」を埋めることができます。外来ではなかなか時間が取れず、待ち時間が長くなったりと、理想の環境とは言えません。しかし、これからは、患者さんと医療側の健康感の「乖離」の解消に向けた新しい環境作りに努め、患者さんの健康への取り組みを全力で後押ししていきたいと思います。

医療法人尚豊会 理事長
与那覇 靖(内科)





虫が媒介する感染症に注意しましょう!

感染管理認定看護師: 竹中 美緒子

暑い夏がやってきました!今回は夏から秋にかけて気を付けていただきたい、蚊やマダニによる感染症についてお話ししたいと思います。

虫が媒介する感染症(国内)

- ①蚊による感染症: デング熱
- ②マダニによる感染症: 重症熱性血小板減少症候群(SFTS)
日本紅斑熱 など



デング熱とは…?

原因となるウイルスは**デングウイルス**。主たる媒介蚊はネッタイシマカですが日本には存在しておらず、国内では**ヒトスジシマカ**が媒介蚊となります。急性の熱性感染症で、突然の発熱(感染の3~7日後)・頭痛・眼窩痛・筋肉痛・皮膚の発疹(発症後3~4日後)などが主症状です。これらの症状は1週間程度で消失し、通常は後遺症なく回復すると言われています。

ウイルスに感染した患者を蚊が吸血すると、蚊の体内でウイルスが増殖し、その蚊が他者を吸血することでウイルスが感染します。ヒトからヒトへ直接感染するような病気ではありません。

日本国内では、過去60年以上国内感染の報告はありませんでしたが、昨年8月以降の東京都立代々木公園に関連する患者の発生が報告されています。海外渡航により感染した例は、毎年200名ほど報告されています。

■ 治療法

対症療法となり、特効薬はありません。

■ 予防法

とにかく蚊に刺されないことです。ヒトスジシマカは日中に活動し、ヤブや木陰などでよく刺されます。その時間帯に屋外で活動される場合(草抜き・散策・キャンプなど)には、長袖や長ズボンの着用、虫よけスプレーなどで予防しましょう。

重傷熱性血小板減少症候群(SFTS)とは…？

2011年に初めて特定された新しいウイルス(SFTSウイルス)に感染することによって引き起こされる病気です。主な症状は発熱と消化器症状で、重症化し、死亡することもあります。

感染に関与しているのは、SFTSウイルスに感染したマダニで、全国的に分布しています。国内では2012年の報告が初めてで、国内での発症報告例では、海外渡航歴もなく国内で感染したと考えられます。

マダニとは…？

マダニは堅い外皮に覆われた比較的大きい(吸血前で3～4mm)ダニで、主に森林や草地などの屋外に生息しており、市街地周辺でも多くみられます。

食品などに発生するコナダニや、衣類や寝具に発生するヒョウヒダニなど、家庭に生息するダニとでは種類が異なります。



■予防法

マダニに咬まれないようにすることが大切です。特にマダニの活動が盛んな春から秋にかけては注意しましょう。これは重症発熱性血小板減少症候群だけでなく毎年多く報告される、ツツガムシにより媒介感染するツツガムシ病や、マダニにより媒介感染する日本紅斑熱など、他の虫による媒介感染の感染予防にもなります。草むらやヤブなど、マダニが多く生息する場所に入る際には、長袖や長ズボンの着用・足を完全に覆う靴・肌の露出を少なくするなどの対策が有効です。また、草むらやヤブでの活動後もマダニに刺されていないか確認することも大切です。

また、草むらなど散歩した犬や猫がマダニを連れて帰ってくることがあるので、ダニ予防やシャンプーなどで洗い流すことも必要です。

■刺された時には

皮膚に咬みつくと口器を突き刺し、長時間(数日から長いもので10日間)吸血します。無理に引き抜くとマダニの一部が皮膚内に残ってしまうことがあるので、吸血中のマダニに気づいたら出来るだけ病院で処置してもらってください。マダニに咬まれた後に発熱などの症状が認められた場合はすぐに病院を受診しましょう。

秋にかけて虫の活動が盛んになるので、森林や山、草むらに入る際には十分注意し虫刺され対策を行うようにしましょう！





栄養管理科レシピ

管理栄養士：戸松洋子

茄子ずんだ和え



◆材料(4人分)

なす 2本
枝豆(さや付) 200g
めんつゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1
食塩 少々

1人前 49Kcal / 食塩 0.4g

茄子ずんだ和えの作り方

- ①枝豆は塩ゆでして、豆をサヤから出し、薄皮も取り除きます。
- ②①の枝豆をすり鉢またはフードプロセッサーですりつぶし、めんつゆ・塩・砂糖を加えます。
- ③茄子は水洗いしてへたを取り除き焼きます。
- ④焼けた茄子は皮をむきます(皮をむくときはやけどしないように注意しましょう。)
- ⑤皮をむいた茄子は食べやすい大きさに切り、②すりつぶし味付けした枝豆と混ぜ合わせて、器に盛り付けて完成です。

枝豆の栄養成分と効用

枝豆は大豆が未成熟のまま収穫したもので、非常に栄養価が高い食品です。たんぱく質、ビタミンB1、カリウム、食物繊維、鉄分など豊富に含んでいます。

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるのに必要な栄養素で、スタミナ不足の解消に効果があると言われています。また、枝豆に含まれるたんぱく質成分メチオニンは、肝臓の老廃物や毒素を体の外に排出して代謝を高める働きがあります。肝臓の代謝が高まることで、血液中のコレステロールを燃焼させ、肝臓への脂肪の貯蓄を防いで、脂肪肝の予防に効果が期待できます。さらに、アレルギーを引き起こすヒスタミンの血中濃度を低下させる働きがあり、アレルギー症状を抑制する効果が期待できます。





患者様からのお言葉・ご意見

CS向上委員会



一ヶ月と数日ですが、嫌な思いもなく、誠に有難うございます。深く感謝致します。退院できましたのもドクターはじめ看護師さん、リハビリスタッフの方々の支えがあってこそです。一日一日さまざまなご支援をいただき、重ねてお礼申し上げます。

退院おめでとうございます。医師をはじめ、職員全体で患者様の退院に向けてより一層支援させていただけるように、日々努力をしています。



スタッフの方には、何を聞いてもとても丁寧に対応していただき感謝しています。今の症状がなぜ起こっているのか、これからどういう経過が予想されるのか、どう対処すれば良いか…。時には実際にやって見せてくださることもあって退院後も不安なく過ごせそうです。ありがとうございました。

退院後の生活を不安なく過ごせるように、職員は入院中から患者様の声に耳を傾けて接することができるように努めてまいります。



一階の受付の人の対応が冷たい。笑顔がない。

大変申し訳ありませんでした。病院職員はいつでも笑顔で患者様に対応し、満足度を高めていけるように努めてまいります。





みたき総合病院 外来診療担当表

平成27年8月7日改定(※平成27年9月1日改定予定。詳細はみたき総合病院ホームページをご参照ください)

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	酒井 (循環器内科)	与那覇(靖)		関 (腎臓内科)	秋山 ※予約制
			与那覇(靖)				丹羽 (循環器内科)	山田(芳) (循環器内科)
	午後	16:00～18:00	与那覇(靖)	与那覇(靖) ※第1週は休診 坂倉 ※第1週のみ		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 ※16:00～17:00	小川 武田 ※16:00～17:00		小川 武田 ※16:00～17:00	小川 武田 ※16:00～17:00	
外科 乳腺外科 血管外科	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		
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 (交替制)土曜日特殊外来 ※(身障、防災判定、 紹介、入居、他)
			谷口	谷口		谷口	谷口	
	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	寛	古橋(憲)	寛	古橋(憲)	寛	寛(1・3週) 古橋(憲)(2・4週)
			検査				検査	
	午後	16:00～18:00	寛	手術		手術	寛	

※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)