

Public relations magazine SAISEI Oh! MIYA

わたくしたち常陸大宮済生会病院と
皆さんをつなぐ広報誌

さいせい
済生

あおみや

Hitachiomiya Saiseikai Hospital



特集 夏の不調にご用心!

- 夏の不調にご用心! 熱中症特集
- Drインタビュー「脳神経外科 楠医師」
- こんにちは! 常陸大宮済生会病院です「臨床検査科」
- Oh!miya topics ほか

2017
第7号
夏号

社会福祉法人 済生会支部 茨城県済生会
常陸大宮済生会病院

夏の不調にご用心!

熱中症特集

じめじめとした梅雨も終わり、いよいよ夏本番です。海や山への行楽、お祭りや花火大会などイベントも多い季節ですが、毎日の暑さにグッタリしては楽しめませんね。

今回の済生おおみやは「夏の不調」と題しまして、夏に陥りやすい熱中症の見分け方や対処方法、また自宅で作れる経口補水液、夏バテ予防のレシピ等をお届けします。参考にいただき、元気に夏を乗り切りましょう!

そもそも熱中症って?

そもそも「熱中症」とはどのような不調なのでしょう?
 熱中症とは暑い環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく働かなくなった場合に発症する障害のことです。聞き慣れた身近な症状ですが、死に至る可能性のある恐ろしい健康障害なのです。もちろん予防法を知っていれば防ぐことができますし、応急処置を知っていれば救命できます。
 そのためにも、身近にある危険な健康障害「熱中症」について正しく知っておく必要があるのです。



熱中症の主な症状は?

熱中症かな?と思ってもなかなか判断がつかない場合があるかと思います。以下の症状が現れた場合は、熱中症の可能性ありますので要注意です。



重症度 I度

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- 気分が悪い、ボーっとする

涼しいところで一休み。
 冷やした水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ

重症度 II度

- 頭がががする(頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- からだがだるい(倦怠感)
- 意識が何となくおかしい

←重症度I度の処置に加え、
 衣服をゆるめ、体を積極的に冷しましょう。

重症度 III度

- 意識がない
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 真直ぐに歩けない・走れない
- 体が熱い

救急車を呼んでください。
 到着まで、涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす。(応急処置が大切です。)

熱中症にならないために

熱中症は生命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。日常生活における予防は脱水と体温の上昇を抑えることが基本です。

人間には皮膚血管拡張と発汗による体温調整がありますが、35℃を超えるような暑さのなかでは効果を発揮することが難しくなります(汗のもととなる体の水分量を維持することが重要になります)。ですので体温の上昇を抑えるために、薄着になる、日陰に移動する、水浴びをする、冷房を使うなど暑さから逃れる行動が大切となります。



暑さを避けましょう

- 暑い日に無理しない
- 涼しい場所に避難
- 我慢せずに冷房
- ゆったりした衣服



こまめな水分補給

- のどが乾く前に飲む
- 起床時、入浴前後も
- アルコール飲料は水分補給にならない



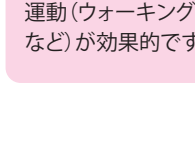
急に暑くなる日に注意

- 梅雨明けすぐなど急激に暑くなった日などは体がまだ暑さになれていないので要注意



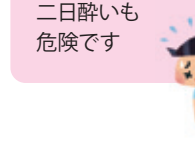
暑さに備えた体作り

- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動(ウォーキングなど)が効果的です



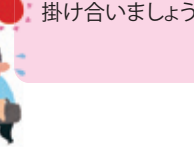
体調管理が重要

- 風邪での発熱や下痢などは脱水になりやすいので暑い環境に注意! 二日酔いも危険です



お互いに配慮

- 体調不良は正直に申告しましょう
- お互いの体調に注意して、声を掛け合いましょう



高齢者に多い熱中症



気をつけて
ください

高齢者が熱中症にかかりやすい理由

- 「暑い」と感じにくくなる。
- 発汗量・皮膚血流量が減少する。
- 体内の水分量が減少する。
- のどの渇きを感じにくくなる。 など

高齢者が特に気をつけること

- のどが乾かなくても水分補給をする
- 部屋の温度をこまめに測る
- 1日1回汗をかく運動
(発汗能力維持・運動習慣・体力作り)



脱水時の水分・塩分・糖分補給に!

経口補水液

脱水時は市販の経口補水液が基本ですが、どうしても手に入らない場合は、自宅で簡易の経口補水液を作ることができます。

作り方

- 1 水を500mL用意する
- 2 砂糖20g・食塩1.5gを良く溶かす

飲む際の注意

- 一気に飲まない
- 10分間に100mL(コップに半分)くらいずつ飲む

保存

- 1 冷蔵庫で保存する
- 2 作った補水液は当日中に飲む



水 500mL (水道水でOK!)

【注意】カロリー制限・塩分制限のある方は飲む前に主治医にご相談ください

夏バテ対策レシピ 美味しく食べて夏を元気に乗り切りましょう!



大豆入りポークケチャップ

【材料】一人分

- ☆ 豚肉(ヒレ肉がお勧め) 80g
- ☆ 塩・こしょう 少々
- ☆ 薄力粉 大さじ1/2杯
- ☆ にんにく 一かけ
- ☆ 玉ねぎ 40g
- ☆ 大豆水煮 30g
- ☆ サラダ油 大さじ1杯
- ☆ 赤ワイン(日本酒でも〇) 大さじ1杯
- ☆ ケチャップ 大さじ1杯
- ☆ 中濃ソース 大さじ1/4杯

● 付け合せ：南瓜のソテー、インゲンのくるみみえ

作り方

- 1 豚肉に塩・こしょうをし、薄力粉をまぶす。
- 2 フライパンに油1/2杯とスライスしたにんにく、玉ねぎを入れ炒める。
- 3 にんにくと玉ねぎを一旦取り出し、残りの油1/2杯を加え豚肉を両面焼く。
- 4 豚肉が焼けたら玉ねぎとにんにくをフライパンへ戻し、赤ワインを加えてさっと煮立て、ケチャップ、中濃ソース、大豆水煮を加える。



管理栄養士 のコメント



夏バテ対策として重要な栄養素はビタミンB群、特にビタミンB1です。ビタミンB1は炭水化物に含まれる糖質をエネルギーに変えるとともに、老廃物を代謝して疲労を回復させてくれる働きがあります。ビタミンB1を多く含む食品には豚肉や豆類、ナッツ類、未精製の穀類などがあります。また、にんにく、にら、ねぎ、玉ねぎにはビタミンB1の吸収を助ける作用のある成分が含まれており、一緒に食べると効果的です。しかし、ビタミンB1はアルコールや糖分の多いお菓子類の摂取などで多く消費されてしまうので、アルコールの飲み過ぎや間食の摂り過ぎには注意しましょう。

今回のレシピで使用したビタミンB1の多い食材として、豚肉(特にヒレ肉やモモ肉の赤身に多い)、大豆、くるみ、吸収を高める食材としてにんにくと玉ねぎを使用しています。主食には、白米よりビタミンB1の多い胚芽米や七分つき米にするとより多くビタミンB1を摂取することが出来ます。



——今回の広報誌では「夏の不調」を特集しておりますが、脳神経外科に関わる夏の不調とはどのようなものがあるのでしょうか？

楠医師 皆さん脳卒中は、冬に多いと思われがちですが、季節にはあまり関係なく、気温や気圧の急激な変化に関係があるようです。脱水症状は、熱中症と同様に、あるいはそれに伴い脳梗塞の発症の誘因となりますので、特に夏はこまめに水分補給をしましょう。片頭痛は、気圧の急激な低下する時に多いとの報告もあります。台風の接近し始めに注意です。実際「頭痛ーる」というスマホアプリがあり、気圧変化の予報で片頭痛の起こりそうな時間帯を知ることができそうです。

——「頭痛ーる」直球なネーミングですね！試してみたいです！
——では次に、院内に掲示されています「ボツリヌス療法」とはどのようなものなのでしょうか？

楠医師 ボツリヌス療法とは、ボツリヌス菌が作り出す天然のたんぱく質（ボツリヌストキシン）を有効成分とする薬を筋肉内に注射する治療法です。

ボツリヌストキシンには、筋肉を緊張させている神経の働きを抑える作用があるため、注射をすると筋肉の緊張をやわげることができるのです。ボツリヌス菌は、食中毒の原因菌のひとつですが、菌そのものを注射するわけではなく、菌に感染するわけではありません。この治療の適応となるのは

- ①手足（上肢・下肢）の痙縮・脳卒中の後遺症でみられる手足の筋肉のツツパリ。

効果としては、ツツパリの緩和。また、治療により日常生活動作・リハビリテーションを行いやすくなります。痛みも抑える効果もあります。介護者にとっても体位交換・着替えなどが、やり易くなります。

この効果は、発症からの期間は関係ありません。10年経って



も効果があります。肢体不自由の手帳をお持ちの方は医療費の助成があります。外来にてご相談ください。

- ②眼瞼けいれん・瞼が下がってしまう病気。
- ③片側顔面けいれん・どちらかの顔の筋肉が発作的収縮を繰り返す病気
- ④痙性斜頸・首が斜めに曲がってしまう病気です。
- ⑤その他として、多汗症・斜視・小児脳性麻痺による下肢痙縮など

なお⑤の疾患については、現在当院では施行出来兼ねます。また、ボツリヌス療法の効果は3〜4ヶ月となっており、定期的な使用が必要となります。

——ボツリヌス療法は幅広い疾患に対して使用できるのですね。対象となるかなど、外来等でお問い合わせください。

——続きまして、9月から開始します脳ドックについてお話を伺いたいと思います。

楠医師 脳ドックは、脳卒中（脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血）予防を主眼とした脳の健康をチェックする検診です。（物忘れのチェックなどもオプションで受けられます。）検査項目は、窓口でご確認ください。MRIだけではなく、血液検査や心電図など脳に関わる各種検査が可能です。また、検査結果については、後日面談にて詳しく説明し、報告書は郵送させていただきます。

中・高年の方は、是非お受けください。「受けてよかった。」と言っていただけの《脳ドック》を目標にしております。

また、9月から、常陸大宮市の「脳ドック検診料補助事業」に参加いたします。こちらの検査項目は、頭部・頸椎 MRI／頭頸部

MRAの検査のみです。（簡易脳ドックです）あわせてよろしくお願ひ致します。

——脳ドックに関しましては、今後ホームページ等でご案内いたしますので、ご覧いただければと思います。

——では、最後に外来のご紹介と、今後の脳神経外科についてお聞かせ下さい。

楠医師 脳神経外科外来の診療は、現在、脳神経外科一般外来として月〜金曜日（木曜日を除く午前）土曜日午前（第2・4）私、楠火曜日午後 岡崎医師が、担当しております。

今後、『頭痛外来』『てんかん外来』『物忘れ外来』などの特殊外来を、設けていきたいと考えております。

——インタビューを通し、脳神経外科について詳しく知ることができたことはもちろんですが、趣味のお話や、印象深いエピソードなど楠医師のお人柄が垣間見えるお話をたくさん伺うことができました。本日はありがとうございました。

（広報委員会）



ドクター インタビュー

脳神経外科 部長
くすのき ひろし
楠 浩 医師

——ドクターインタビュー今回は、4月より脳神経外科をご担当頂いております。楠先生にお話を伺いたいと思います。診療科のことだけではなく、先生ご自身についても是非おきかせいただければと思います。

楠医師 脳神経外科 楠 浩（くすのき ひろし）です。よろしくお願致します。

出身校は、土浦第一高等学校・自治医科大学医学部です。初期研修は茨城県立中央病院に2年間、

その後、北茨城市立病院、自治医科大学付属病院、七会村国保診療所、県立中央病院、石岡脳神経外科に勤務、2002年春からは、大学友人が立ち上げた群馬県の西吾妻福祉病院に勤めておりました。群馬の病院も都市部の病院ではなく地域の病院で、脳神経外科を一人で担当し、ほかにも総合診療的な外来も行っておりました。2014年秋からは茨城県に戻り今年3月まで北茨城市民病院にお世話になっておりました。

小島副院長とは自治医科大学のラグビー部の仲間であり、今回4月よりこちらで脳神経外科を担当することとなりました。

——医師としての経験年数の長い先生ですが、たくさんあるかとは思いますが、印象深いエピソードがあればご紹介いただけますでしょうか？

楠医師 こちらに来てからのエピソードがあります。

先日、当院内科外来受付で、偶然常陸大宮在住のI氏にお会いしました。I氏は、初期研修時代に担当させていただいた患者さんで、しばらく外来でも診させていただいておりました。実に17年ぶりの対面でしたが、大変お元気そうであらうので、私の事も覚えていてくれ、思い出話をさせていただきました。医者冥利に尽きることでですね。

——日々たくさんのお患者さんとの関わりを持っていらっしゃるなか、17年ぶりでもお互いが覚えていられるということ、一つ一つの症例に真摯に向き合われているからこそと感じました。とても素晴らしいエピソードありがとうございます。

——月次ではありますが、先生のご趣味などおきかせください。

楠医師 群馬ではしばらく単身赴任で勤務していたため、夜が長いのです。そうしますと本をよむ機会が増えていき沢山の小説を読みました。300冊以上は読んだかと思えます。

その中でも好き作家は、新田次郎・浅田次郎・内田康夫・今野敏・横山秀夫・東野圭吾・伊坂幸太郎・道尾秀介・・・

——ミステリー系がお好きなのですね。

楠医師 学生時代ラグビーをしておりましたので、スポーツ観戦も好きです。サッカーなどは、テレビだけではなくスタジアムに見に行ったりしております。鹿島アントラーズの大ファンで最近観に行けてないので是非行きたいと思っております。

写真も少しやっておりますが下手の横好きです。院内ギャラリーを作った同じ趣味の皆さんで写真を飾れると良いですね。

楠医師 さて、いよいよ仕事の話をしてしましましょうか。

一同 笑

——広報誌春号の自己紹介文にて、脳の健康に関するご御相談下さいとありましたが、「脳の健康」とは具体的にどのようなことなのでしょう？

楠医師 脳神経外科で扱う病気についてお話ししましょう。

まずは、脳卒中(脳梗塞・脳出血、クモ膜下出血)・頭部外傷・水頭症、水頭症に関してはお子さんだけでは無く大人においても物忘れの原因になったりもします。

てんかん(症候性てんかん・原発性てんかん)・認知症・パーキンソン病(症候群)・慢性頭痛・顔面神経麻痺・三叉神経痛等々があります。

原発性てんかんやパーキンソン病など、神経内科の分野ではありますが、診療を行っている病院が少ないですから対応させていただきます。

また、頸椎、首の病気にもなりますが整形外科とオーバラップしますが診ていくこともあります。ほかにも脳の不調を心配されている方は、ご相談ください。

脳神経外科で扱う疾患は、急を要するものがあり、当院で対処できないことも多々あると思われると思います。高次医療機関との連携を大切に考えておりますので、ご理解ください。

医療安全推進室・感染対策室からのメッセージ

Message from Medical Staff

当院では医療の質と安全性を高めるため、6月より「医療安全推進室」「感染対策室」に専従職員を配置いたしました。本コーナーでは専従職員からみなさまへのメッセージをお届けします。

■ 医療安全推進室

小橋 しのぶ

6月より医療安全管理者専従となりました小橋です。今年度の目標として当院の理念・基本方針に基づき医療事故の発生、再発防止をする事を目標に活動を行っています。

医療の安全対策は、医療安全管理者が1人で頑張れば良いというわけではなく、組織全体として取り組んでいく必要があると言えます。

病院に来院された皆様が安心して、安全に医療が受けられるよう多くの部署、多くの職種で日々検討を重ね環境を整えるために頑張っています。

今後ともご理解とご協力をいただきながら安心安全な病院を目指し笑顔で頑張りたいと思います。



熱が出るインフルエンザやお腹を壊すことがある胃腸炎などは、目には見えない微生物であるウイルスなどが、ヒトからヒトに「うつる」ことで罹ります。なぜ「うつる」のでしょうか。ご存じの方も多いとは思いますが、主にヒトの手から手や、よく触るドアノブなどを介してうつります。手についたウイルスなどは、私たちが無意識に鼻や口を触ってしまうことで体の中に入り、体の中でそのウイルスが増えることで熱が出たりお腹を壊したりするのです。その「うつる」ことを「うつさない」ようにするのが感染対策室の役割です。

そのため感染対策室では、みなさまに安心して安全な医療を提供できるよう、日頃から感染予防に努めています。特に、医師・看護師・薬剤師・臨床検査技師の感染対策チームで病院内の隅々を回り、病院内がきれいに保たれているか、職員の手の衛生が保たれているかなどの確認をしています。そして、院内での感染症の発生をなくすために、職員に対しては勉強会などを行っています。また、患者さんやお見舞いの方へのマスク着用や手洗いをお願いすることもありますので、どうぞご理解ご協力おねがいします。

きちんとした手の洗い方やマスクの付け方など「うつらない」「うつさない」方法のお手伝いをさせていただくこともありますが、感染対策でお悩みの際は、どうぞお気軽に声をお掛けください。



■ 感染対策室

渡邊 明子

こんにちは。はじめまして。6月より感染対策室で勤務しています看護師の渡邊です。

みなさんは、風邪をひいたり、お腹を壊したりしたことはありますか？

豆知識

がん検診精密検査医療機関について

がん検診精密検査医療機関とは、検診実施機関において「要精密検査」と判定された方に対して精密検査を行う精密検査医療機関のうち、茨城県が精密検査能力等を調査検討したうえで登録した医療機関です。

当院のがん検診精密検査医療機関登録状況

- 胃がん検診精密医療機関
- 大腸がん検診精密医療機関
- 乳がん検診精密医療機関
- 肺がん検診精密医療機関



こんにちは!

常陸大宮済生会病院です

わたしたち!

第6回 **臨床検査科** です!

こんにちは!



臨床検査は、病気の診断や治療、検診に使われる検査の1つです。血液検査、心電図検査等を含め、あまりにも広範囲で1つの言葉で表しにくいので、検査に“臨床”を付けて**臨床検査**と呼んでいます。臨床検査は病院や診療所、検診施設の他に、登録衛生検査所（検体検査のみ）で行われ、「**臨床検査技師**」という国家資格を持った私達が検査を行っています。当検査科は臨床検査技師「10名」と受付事務「2名」が在籍しております。



臨床検査ってなんだろう?

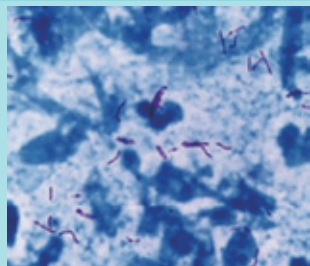
病気の診断・治療・検診のための検査です!

臨床検査科は **検体検査**、**生理検査** の2部門に分かれています!



検体検査：患者さんから取り出した材料(検体)で行う検査

血液検査	肝機能	腎機能	貧血	糖尿病 etc.
尿検査	潜血	糖	蛋白	比重 etc.
細菌検査	肺結核	敗血症	膀胱炎	O-157 etc.
輸血検査	血液型	輸血 etc.		



【結核菌】

赤く染まって多数見える細長い菌が結核菌です

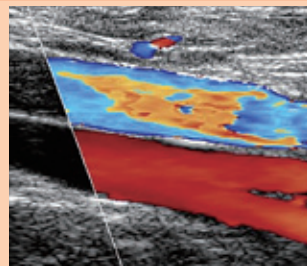


【輸血用血液製剤】

全血製剤・赤血球製剤

生理検査：患者さんの体に直接触れて行う検査

循環器系	心電図	負荷心電図	動脈硬化 etc.
呼吸器系	肺機能	睡眠時無呼吸 etc.	
脳神経系	脳波	神経伝導速度	聴性脳幹反射 etc.
超音波系	心臓	血管	腹部 乳腺 甲状腺 etc.



【下肢動脈超音波検査】

血管が細くなってないか、詰まっ



【心臓超音波検査】

心筋梗塞や血液の逆流等の評価をします

あなたは大丈夫ですか？



血圧が気になる！
 コレステロールが気になる！
 日中眠くなる！
 動悸・息切れがする！
 へビースモーカーである！
 乳癌や甲状腺癌が心配！
 などなど…



済生会ソフトボール大会



全国の済生会グループによるソフトボール大会が毎年開催されています。残念な結果でしたが来年もがんばるぞー！



Oh!miya topics とびっくす



当院の様々な出来事や情報をお届けします



市民健康教室



6月24日(土)ピサー口にて第8回市民健康教室「病院の上手なかかり方」が開催されました。

次回は11月開催予定です。ご参加お待ちしております！

INFORMATION

わたしたち常陸大宮済生会病院は **共に働く仲間を募集しています**

看護師 医療技術職 事務職

詳しくはホームページにて

常陸大宮済生会病院

病院まつり 2017.10.7 日 12:00 から 15:00 まで



今年も楽しいイベントもりだくさん！



社会福祉法人 常陸大宮済生会支部 茨城県済生会



常陸大宮済生会病院

〒319-2256 茨城県 常陸大宮市 田子内町 3 0 3 3 番 3

☎ 0295-52-5151 FAX 0295-52-5725

診療科目

内科 / 循環器内科 / 呼吸器内科 / 消化器内科
 内分泌・代謝内科 (糖尿病・脂質異常症) / 小児科 / 外科
 消化器外科 / 整形外科 / 脳神経外科 / 泌尿器科 / 肛門外科
 形成外科 / 皮膚科 / 放射線科 / リハビリテーション科

外来受付時間

午前 **8:30 ~ 11:00** (祝日を除く) 月~金(土)

* 診療科により受付時間・曜日が異なる場合がありますのでお問い合わせください。

休診日

土曜日(第2・4を除く)、日曜日、祝日

予約の変更は

午後 **1:00 ~ 5:00** 月~金

☎ 0295-52-5151 予約担当



<http://ho-saisei.jp>

お知らせ・休診情報
最新情報はこちらで

