

# ふれあい通信

FUREAI TSUSHIN

行事のお知らせ(7・8・9・10月予定)

- 7月23日 痛風(疾患と治療法)
- 8月27日 血管疾患(動脈硬化と治療法)
- 9月24日 認知症(診断法と予防法)
- 10月22日 腎臓病(腎臓の働きと治療法)

どなたでも参加可能です!  
申し込みは外来受付、医師、  
栄養士までお願いいたします。



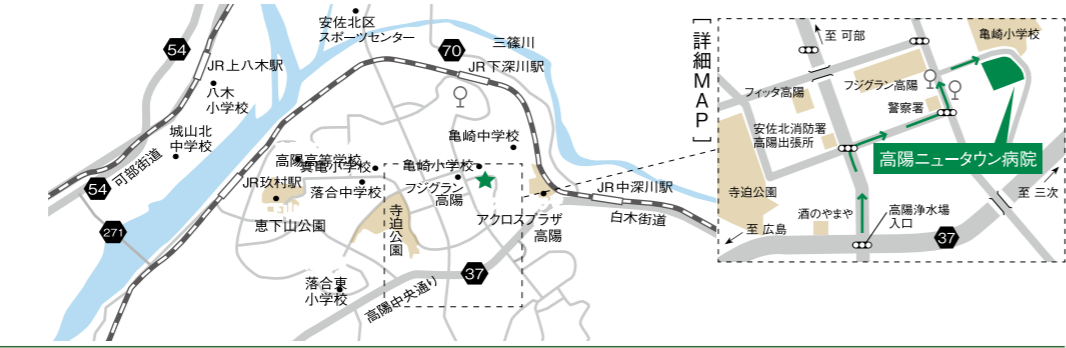
診察スケジュール

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 ~ 12:30	○	○	○	○	○	○	×
午後 14:30 ~ 18:00	○	○	○	○	○	×	×
受付時間	8:30~12:00 14:00~17:20						

※土曜日午後、日曜日、祝祭日は休診させていただきます。但し内科急患については随時受け付けております。

外来医師担当表

	月	火	水	木	金	土
午前	内科・総合 八田 信朗	内科・総合 八田 信朗				内科・総合 八田 信朗
	内科 循環器内科 立石 博信		内科 循環器内科 立石 博信		内科 循環器内科 立石 博信	
	内科 肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科 肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一		内科 肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一		
		整形外科 市川 誠	脳神経内科 同道 頼子	整形外科 森 雅典	内科 消化器内科 小刀 高弘	整形外科 担当医
	小児科 藤高 道子	小児科 藤高 道子	小児科 藤高 道子	小児科 大学医師	小児科 藤高 道子	小児科 藤高/担当医
午後	眼科 石津 早苗		眼科 石津 早苗		眼科 石津 早苗	
	※眼科の診察時間は15:00 ~ 17:00となっております。					
	内科 消化器内科 小刀 高弘	内科 循環器内科 池永 寛樹	内科 肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科 消化器内科 朝山 直樹	内科 消化器内科 榎木 慶一	
	小児科 藤高 道子		小児科 藤高 道子		小児科 大学医師	



CT・MRIの  
お知らせ

心臓  
リハビリテーション  
開設



集団指導  
(生活習慣病予防教室)

4月入職職員紹介

薬剤科からの病気紹介



熱中症に注意

ヘルシー&  
優しいレシピ



日本医療機能評価機構

医療法人社団うすい会  
高陽ニュータウン病院

〒739-1742 広島県広島市安佐北区亀崎4丁目7-1  
TEL: 082-843-1211  
ホームページ: <http://www.usuikai.jp/>

心臓は「安静にする」から「知る・鍛える」時代へ

平成27年2月

# 心臓リハビリテーション開設!

心疾患を持つ患者様にとって、主治医より「週2～3回ぐらい運動をしましょう」と言われても、どこまでやっていいのかしら? もし運動中に何かあったら……と不安で運動ができないという方も多いと思います。そこで当院では、安心して運動できる環境を提供します。

## ●リハビリテーション風景



▲レジスタンストレーニング



▲CPX検査



▲自転車エルゴメーター



▲メディカルチェック

副院長 立石 博信 より

## 外来心臓リハビリテーション

近年、社会復帰の為に心臓リハビリテーションが施行されていますが、「急性期」だけではなく「回復期・維持期」にわたり切れ目なく継続することが大切です。そのためには、医師の監視下のもと安心して運動可能な、外来心臓リハビリテーションが必要です。

心臓リハビリテーションは、ただ単に体力の回復を目的とした運動療法ではありません。適切な運動療法と生活習慣の実践により、生活の質を改善し、動脈硬化の進行過程を安定させて循環器疾患の再発や悪化を予防する結果、健康寿命を延長させることができます。

「適度な運動」が必要と分かっても、具体的にどう取り組んでよいか簡単には分かりません。当院では心肺運動負荷試験(CPX)をもとに運動処方を行い、適切な運動強度を見きわめることができます。

大丈夫だからと、自分自身で過剰な運動を続け、取り返しのつかない不幸な結果になることもあります。安全な運動内容(運動処方と言います)を医師の指導の下に理学療法士が具体的にアドバイスします。また、運動処方は定期的な検査により更新され、同時に、管理栄養士による食事指導や、看護師や医師による生活指導もおこないます。

詳しくは循環器内科の医師、リハビリスタッフにお気軽にご相談ください!



## CT・MRIのお知らせ

### ●CT(64列マルチスライスCT)



高性能CTで  
容易に狭心症の診断が可能。  
短時間撮影で3D画像も鮮明に

X線を使って身体の断面を撮影する検査です。体内の様々な病巣を発見することができますが、特に心臓、大動脈、気管支・肺などの胸部、肝臓、腎臓などの腹部の病変の検査を得意としています。

### ●MRI(Philips社製1.5テスラ)



被曝せず、より鮮明な画像で様々な病巣を発見することができます。特に脳、脊椎、四肢や、また子宮、卵巣、前立腺等の骨盤腔に生じた病変の検査を得意としています。

### 予約体制について

近日中、他医療機関さまからも  
直接FAXにて予約がとれるようになります。  
※詳細につきましては後日ホームページ等にてお知らせしていきます。

診療放射線技師 三谷 正 より

当院はGE(ジェネラルエレクトリック)社の64列MDCTを数年前より稼働しておりますが、新病棟になりさらにPHILIPS(フィリップス)社の1.5TのMRIが導入されました。

CTは通常のX線検査と同様に多くの制約もなく、短時間で全身の検査ができますが、MRIは磁気を使用する画像検査ですのでその為の制約があります。体の内外の金属類はもちろんのことですが、刺青、化粧品、下着等の素材、撮影時の手足の位置などに注意していただく必要があります。さらに検査時間も長く、精神的・肉体的に苦痛を伴うかもしれませんが、整形外科分野等MRIでないと見ることができない画像が得られるため、現在の医療には欠かせない機器です。

当院では医師の指示のもと、皆様にご安心・ご納得いただいた上で適切に検査を施行しております。

## 4月入職職員紹介

1 名前 2 職種 3 趣味、特技 4 抱負、意気込み



1 黒川 美穂 (くろかわ みほ)  
2 看護師  
3 カフェめぐり、旅行  
4 看護師としては、今年3年目となりますが、まだまだ知識・技術は未熟なので、日々学んでいきたいです。



1 野田 さゆり (のだ さゆり)  
2 看護師  
3 海外旅行、スノーボード  
4 今年3月に免許を取得し、何もかも初めてです。看護や技術等しっかりと身につけていこうと思います。



1 吉原 知里 (よしはら ちさと)  
2 看護師  
3 趣味: ギター、映画鑑賞  
特技: 人の名前と顔を早く覚えること  
4 ここで学べることをしっかりと学び自信へと繋げていきたいです。宜しくお願い致します。



1 長谷川 まみ (はせがわ まみ)  
2 看護師  
3 ドライブ  
4 早く業務に慣れるよう、明るく笑顔を忘れずに頑張ります。



1 熊谷 美由紀 (くまがい みゆき)  
2 医事課  
3 パン作り  
4 ご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが一生懸命頑張りますので宜しくお願い致します。



1 中平 智華 (なかひら ちか)  
2 臨床検査技師  
3 ピアノ、茶道  
4 一日でも早く仕事を覚え皆様のお役に立てるよう努力してまいります。宜しくお願い致します。



1 棚田 晃弘 (たなだ あきひろ)  
2 調理員  
3 料理、サイクリング  
4 調理師学校で学んだことを活かして、一生懸命頑張りますので宜しくお願い致します。



1 福原 名稀 (ふくはら なぎ)  
2 看護部  
3 旅行  
4 少しでも早く業務に慣れ、多くの事を学びスキルアップしていきたいと思っています。

### 薬剤科からの病気紹介

#### マダニの感染症「重症熱性血小板減少症候群(SFTS)」



SFTSウイルスに感染することにより引き起こされる病気で、平成23年に初めて特定されました。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。多くの場合ウイルスを保有しているマダニに咬まれることにより感染していますが、感染患者の血液、体液との接触感染も報告されています。また、インフルエンザなどのように、容易に人から人へ感染して広がるものではないようです。

症状としては、マダニに咬まれてから6日から2週間程度の潜伏期間を経て、主に原因不明の発熱、消化器症状(食欲低下、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛)が出現します。ときには頭痛、筋肉痛、神経症状(意識障害、けいれん、昏睡)、リンパ節腫脹、呼吸器症状(咳など)、出血症状(紫斑、下血)を起こすこともあります。

マダニが媒介するウイルス感染症「重症熱性血小板減少症候群(SFTS)」を予防するためには、マダニに咬まれないようにすることが重要です。マダニは、家庭内にいるダニとは種類が異なります。春から秋にかけて活動が盛んになるため、マダニが多く生息する森林や草むら、藪などに入る場合は十分な注意が必要です。

マダニが多く生息する場所に行く場合は、肌の露出を少なくする、長袖・長ズボンを着用する、シャツの裾はズボンの中に入れる、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れる、足を完全に覆う靴(サンダル等は避ける)を履くなどして対策をしましょう。

# 熱中症に注意

## こんな人がなりやすい!

自分の体調の変化に気をつけ、無理をせず暑いところでの活動を控えましょう。また、高齢者や子どもに対しては、周囲の人も気を配り、予防を呼びかけることも大切です。

### 1 体調がよくない人 (過労、カゼ、二日酔いなど)

- 疲労がたまっている、カゼをひいている
- 下痢、二日酔い(脱水状態)
- 朝食抜き、寝不足



### 2 持病のある人、肥満の人、暑さに慣れていない人

- 心臓病、糖尿病などの持病のある人(体温調節機能に影響)
- 肥満の人(体内に熱がこもりやすい)
- 運動不足の人(汗をかき機能が低下している)
- 暑さに慣れていない人(暑さに適応できていない)



### 3 高齢者

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足を感じにくく、また暑さに対するからだの調整機能も低下しています。日中の炎天下だけではなく、室内でも夜でも注意が必要です。

- のどが乾いていなくても、こまめに水分補給
- 入浴前後、就寝前にも水分補給(就寝中にも熱中症はおこる)
- 暑さを感じなくても、扇風機やエアコンで温度調整
- 周囲が協力して、注意深く見守ることも大切



### 4 子ども

子どもは体温調節機能が未発達のため暑さに弱く、また、身長が低いので外では地面からの照り返しで、大人よりも暑いのです。また、乳幼児や障がい児は自分で予防策がとれないので、とくに配慮が必要です。

- 体調の変化を見逃さない
- 車内に置き去りにしない(冷房をつけていても)
- こまめに水分補給をさせる外出時は水筒を持たせる
- 涼しい衣服を着せ、外では帽子を着用させる



## こんなときにおこりやすい!

#### 暑くなり始めたとき、急に暑くなったとき

梅雨の中休みで突然気温が上昇したときや梅雨明け後の蒸し暑い日は危険です。

#### 暑い環境で活動(作業、運動)を始めた初日

からだ慣れていない時期は体温調節がうまくできないため、熱中症の発生が多くなります。労働中の熱中症の発生状況を見ると初日が多めで、3日間で約3/4を占めます。

#### 気温が高い日、湿度が高い日

最高気温が25℃を超えると熱中症患者がはじめて、30℃を超えると亡くなる人が増えてきます。しかし、25℃以下でも湿度が80%以上あるときは注意が必要です。

\*天気予報や気象庁の高温注意情報などを参考にしましょう。

気象庁 熱中症に注意  <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

## 集団指導

(生活習慣病予防教室：4～6月)



2015年4月30日(木)

内容:肝臓病「①C型肝炎の治療法」「②肝臓を守る食生活」

担当:①肝臓内科医師 高橋 祥一 ②管理栄養士 横山 智子



27年度始めの集団教室は、当院肝臓内科で肝臓専門医の高橋医師による「C型肝炎の治療法」についてお話しさせていただきました。

C型肝炎の治療法は、近年、目覚ましい進歩をとげています。治療薬も発達し、飲み薬だけで約90%の人がウイルスを退治できるようになりました。インターフェロン注射薬で発熱、だるさ、脱毛、食欲不振などの不調がおこり、治療を続けたくないと言われていた方でも、新しい治療法ではほとんど副作用はありません。

また、横山管理栄養士からは、肝臓を守る為の食事療法として「①エネルギーを適正に」「②毎食のバランスに注意」「③3食規則正しく」「④禁酒・禁煙について」という内容と、個々の病状に合わせた病態別の食事療法についてお話しさせていただきました。家庭での食事に直接活かすことができるよう、実際にバランスよく食べるための目安となる食材の量についてもイラストを用いながら説明いたしました。

2015年5月28日

内容:特定保健指導 メタボリックシンドローム

担当:保健指導士 掛井 美八子 理学療法士 西川 雅代



近年、中高年の男性を中心に肥満者の割合が増加傾向にあります。その肥満者の多くは高血圧、高血糖、脂質異常等のリスクを複数併せ持ち、動脈硬化を引き起こす割合が高いと言われています。

そこで、「メタボリックシンドローム」(内臓脂肪症候群)に着目した「生活習慣病の発症や、発症後の重症化を予防する」教室を開催し、生活習慣病予防を目的とした「特定健診・特定保健指導」について実技をふまえてお話しさせていただきました。

### 特定健診

健診を受け、結果を基に判定が行われる。  
(判定結果により必要だと判定された場合、特定保健指導へ)

健診を受けた方全員に…

情報提供

健診結果に応じ、生活習慣やその改善に関する基本的な情報を提供する。

### 特定保健指導

生活習慣改善の必要性が高い方は、情報提供に加えて以下の支援が行われる。

生活習慣病の発症リスク  
が出現し始めた方は…

動機  
付け  
支援

生活習慣の改善に対する  
個別の目標を設定し、自  
分で生活習慣を改善でき  
るよう指導が行われる。

生活習慣病の発症リスク  
が重なって出た人は…

積極的  
支援

個別の目標を設定  
し、3～6か月程度  
の期間継続的な  
指導が行われる。

2015年6月25日

内容:  
心臓リハビリテーション

担当:  
理学療法士  
高岡 みゆき

平成27年2月より当院で心臓リハビリテーションが開始され、心疾患を持つ患者様にもリハビリテーションを提供できるようになりました。同時に、運動負荷試験(CPX)が開始され、安全で効果的に運動処方や運動療法が行えるようになりました。

そこで、今回は心臓リハビリテーションの考え方の歴史や効果(再発予防やうつ改善等)、当院でのリハビリテーション内容を紹介させていただき、また心臓リハビリテーション学会のDVDの上映も行いました。「心臓リハビリって何?」と思われる方も、実際に心臓リハビリに通われている方もお越しいただき、少しでも理解していただけたかと思います。



「アボカド」は悪玉コレステロール値を下げたりコレステロールの吸収を抑える効果があります。また、アーモンドと同様に豊富に含まれるビタミンEには抗酸化作用があるため、コレステロールの酸化や蓄積を防ぐ働きがあります。さらに、ビタミンCが豊富な赤ピーマンなどと一緒に摂るとより効果的です。

## ヘルシー&優しいレシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。



# 豚もも肉とアボカドのソテー

(1人分) ●357 kcal ●塩分1.4 g

### 材料(2人分)

- 豚もも薄切り肉 …………… 200g
- アボカド …………… 1個
- たまねぎ …………… 1個
- エリンギ …………… 2本
- 赤ピーマン …………… 1個
- スライスアーモンド …………… 適量
- オリーブ油 …………… 小さじ1
- A 塩、黒こしょう …………… 各少々
- レモン汁 …………… 小さじ4
- しょうゆ …………… 小さじ2

### 作り方

- ①豚もも薄切り肉は4～5cmの長さに切って塩、こしょう各少々(分量外)で下味をつける。アボカド、たまねぎ、エリンギ、赤ピーマンはそれぞれ食べやすい大きさに切る **Point 1**。
- ②熱したフライパンにオリーブ油を入れて豚肉を炒め、火が通ったらたまねぎとエリンギと赤ピーマンを加えて炒める。
- ③最後にアボカドを加えてかるく炒め合わせ **Point 2**、Aで味付けをして器に盛り、最後にスライスアーモンドをふりかける。

コレステロールが  
高い人への  
おすすめメニュー

Point 1 それぞれの材料の切り方



Point 2 アボカドは最後に加えて崩れないように全体をかるく炒め合わせる

