

なでしこ通信



かけはし

SAISEIKAI SHIGA HOSPITAL NEWS

No. 94

発行 平成25年1月
発行元 済生会滋賀県病院
〒520-3046
滋賀県栗東市大橋二丁目4番1号
TEL (077) 552-1221 (代)
URL <http://www.saiseikai-shiga.jp/>
編集 広報活動委員会

かけはしの由来、コンセプト

● 患者さんをはじめ、地域のみなさまと済生会滋賀県病院とをつなぐ“かけはし”として、心温まる医療への思いを込めております。



草津市より琵琶湖西岸を望む

▶ CONTENTS

冬は心筋梗塞に注意しましょう	2
シリーズ「医療安全」	4
七草がゆで疲れた胃腸をリセット	5
クリスマス会を開催しました	6
新任医師のご紹介	7
平成24年度 第5回地域公開講座	7
外来診療担当表	8



日本医療機能評価機構

済生会滋賀県病院の理念

私たちは、済生会の「救療済生」の精神に基づき、安全で質の高い医療の提供と、心温まるサービスを実践し、地域の皆様の安心と幸せな未来へ貢献します。

冬は心筋梗塞に注意しましょう

循環器内科副部長 ● 肌勢 光芳

心筋梗塞

心筋梗塞は20～30%の方が亡くなられてしまう恐い病気です。そのうち、発症してから3日以内の病気を急性心筋梗塞と言います。心筋梗塞は、心臓を栄養する冠動脈が動脈硬化によって狭くなりその部分に血栓が詰まって閉塞したり他の部位でできた血栓がはがれ飛んできて冠動脈が閉塞したりすることでその領域への血流が途絶えてしまい、心筋が壊死してしまう状態のことを言います。

要因

心筋梗塞の要因は、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、喫煙、加齢、肥満などですが、遺伝的背景も影響します。

嗜好品

喫煙は動脈硬化を促進しますので、禁煙は非常に重要です。アルコールは適量であれば問題ありませんが、飲み過ぎはいけません。冬は忘年会や新年会などの機会が増えますので、十分に気を付けてください。

症状

急性心筋梗塞の症状は、左前胸部、胸骨中央部が締め付けられるように痛くなったり、押さえ付けられるような圧迫感や苦しさを感じたりします。狭心症の場合は数分程度で治まりますが、30分以上たっても治まらない場合には急性心筋梗塞を起こしている可能性があります。特に、冷汗、顔面蒼白、嘔気・嘔吐などの症状を伴う時には心筋梗塞の可能性が高くなります。しかし、糖尿病がある方やご高齢の方は胸痛などの症状を感じにくくなるため注意が必要です。

心筋梗塞による死亡数

厚生労働省の統計によれば、平成23年1年間の死因別死亡総数のうち、心疾患（高血圧性を除く）は19万4926人で、死因別死亡数全体の15.6%を占めており、悪性新生物（がん）に続く第2位でした。このうち、急性心筋梗塞が4万3265人で心疾患全体の22.2%でした。月別で比較すると、1月が最も多く、次に12月、3月、2月と冬に集中していました。

冬に心筋梗塞になりやすい原因

寒くなると、私たちの体は血管を収縮させて体温が低くなりすぎないように調節します。血管が収縮した状態が続くと血液の流れが悪くなり、動脈硬化が進んで狭く硬くなった血管が詰まりやすくなります。また、血液の流れが悪くなると、心臓はより強い力で全身に血液を送

り出そうとするため血圧が上昇して心臓に負担をかけてしまうことにもなります。

冬の心筋梗塞の予防法

気温の低下や温度変化が心筋梗塞の発症に大きく影響します。そのため、外出時の防寒対策、家の中での温度変化への対策が重要です。まず、外出時には、防寒着、マフラー、帽子、手袋などを上手く着用して身体が急に冷えないように気をつける必要があります。次に、家の中では、トイレ、脱衣所、浴室などは寒いことがよくありますので、暖かい部屋との温度差をなくすように心がけると良いでしょう。

緊急受診

以上のようなことを十分に注意しても、急性心筋梗塞を発症してしまうことはあります。一般的に、15分以上たっても症状が続く場合には急性心筋梗塞の可能性がります。心臓のダメージを少なくすることができる時間（ゴールデンタイム）は6時間と言われており、急性心筋梗塞の疑いがあるときは一刻も早く医療機関に受診し、適切な治療を受けることが大切です。15分以上たっても症状が続くとき、医師から処方されているニトログリセリンなどの舌下錠があればそれを5分毎に3回舌下してそれでも症状が持続するとき、発作が頻回に起こるとき、症状が非常に強く冷汗を伴うときなどは、たとえ夜中でも「朝まで待ってからにしよう」と我慢せずに緊急受診していただいた方が安全です。また、心筋梗塞は合併症により急変してしまうことがありますので、症状が強いときは躊躇せずに救急車を要請していただいた方が良いでしょう。

経皮的冠動脈形成術



①狭いところにカテーテルを挿入



②ステントを血管内に留置



③治療後

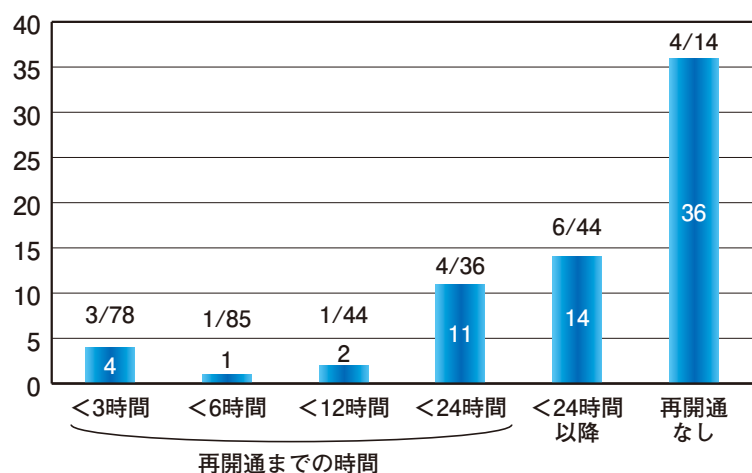
当院での対応

当院では胸痛クリニックを開設し、24時間体制で緊急対応をしています。急性心筋梗塞の症例では、緊急心臓カテーテル検査や緊急経皮的冠動脈形成術などを施行させていただいています。ただし、緊急バイパス手術が必要な場合は当院では施行できませんので、他院での治療を調整させていただきます。

まとめ

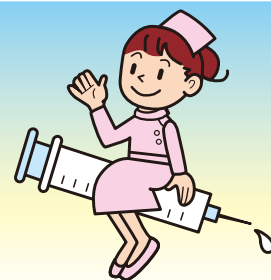
冬に心筋梗塞で倒れることのないように予防を心がけ、疑わしい症状が出現したら速やかに病院を受診してください。

院内死亡率(%)



シリーズ

医療安全



No.17

防ごう! ノロウイルス感染

感染管理認定看護師 ● 谷 慶子

今年度はノロウイルス感染症が過去10年間で平成18年に次ぐ2番目の水準で患者数が急増しています。ノロウイルスは感染力が強く少量のウイルスでも発症します。一度感染しても繰り返し発症、感染します。

感染の原因は①汚染された食品や二枚貝を食べる②汚染された食品を加工したときの調理器具を使用③感染した調理従事者からの手指を介した二次汚染④感染者の嘔吐物や糞便など⑤手すり、ドアノブなどからの二次汚染等が挙げられます。ノロウイルスに感染すると体内にウイルスが入ってから24～48時間に激しい嘔吐や下痢、腹痛が起こり、ときに発熱、頭痛、筋肉痛を伴うことがあります。症状は1～3日続きますが、後遺症は残りません。まれに頻回の下痢症状を呈し脱水症状になることもあります。その場合、入院と点滴などの特別な処置が必要となる場合があります。自覚症状がなくなってもウイルスの排泄が続く事があります。

ノロウイルスの感染予防

- ①流水手洗い：**しっかりと洗い流すこと**が重要となります。
- ②汚物の処理：嘔吐物や排泄物中には、ノロウイルスが大量に排出している可能性があります。処理者自身、感染拡大を防止するために「すばやく、適切に」処理してください。A.使い捨て手袋、使い捨てエプロン、使い捨てマスクを使用しての処理。B.十分な換気を行って室内のウイルス量を減らす。C.効果的な消毒剤の使用。D.広範囲の清浄化（吐物は広く（半径2m）飛散します）。E.処理後の流水手洗い。
- ③感染拡大を防止するためには、環境の清浄が必要です。多くの人が触れるところには、ウイルスのいる可能性があります（ドアノブ、水道の蛇口、エレベーターのボタンなど）。
- ④ノロウイルスは、接触や空気などを介して口の中へ感染することがあるため、うがい・手洗いを励行して予防につとめましょう。
- ⑤食品の加熱：生食はできるだけ避け（二枚貝は特に）、中心部まで十分加熱処理したものを提供しましょう。ノロウイルスの感染性をなくすには、食品の中心温度85℃1分間以上の加熱が必要です。



七草がゆで疲れた胃腸をリセット

栄養科 ● 田中美由紀

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

新年が始まるとともに、一年で最も寒い時期に入りました。新たな一年を迎えて気持ちの面、また厳しい寒さで身体面でも引き締まる感じがありますね。

家族や親せきとお正月休みを満喫された方、年明けから仕事などでお忙しかった方など、みなさん思い思いのお正月を過ごされたと思います。

お正月の間、ご馳走で胃を始めとする消化器も疲れてくるのがちょうど七日ごろ。

【春の七草】

せり、なすな、ごぎょう、はこべら、
ほとけのざ、すすな、すすしろ



昔から、一年の健康と長寿を願ひ、1月7日の朝に七草粥を作って食べる習慣があります。

七草粥は食べ過ぎて疲れた臓器を癒し、不足したミネラルを補ってくれます。

この時期、スーパーや八百屋さんで七草セットを手軽に購入できますし、フリーズドライの七草を使えば、洗う手間も省けて便利です。

【材料】 (お茶碗約4杯分)

米：1合
春の七草セット：1パック
塩：適宜

【作り方】

1. 米を研ぎ、1リットルの水とともに鍋に入れ、30分ほどつけておく。
2. ふたをして強火にかけ、沸騰したら弱火にしてふたをずらし、40分～60分ほど炊く。
3. 米がやわらかくなったら、細かく刻んだ七草を入れる。
4. 七草に火が通ったら、塩で味をととのえ、しばらく蒸らして出来上がり。



餅を入れると腹もちがよくなります。ネギや三つ葉などを足してもおいしくいただけます。

クリスマス会を開催しました

去る平成24年12月19日(水)、恒例のクリスマス会を開催しました。「笑いは元気の源」と銘打ち開催した一昨年の会が大変好評でしたので、今回も県内出身の落語家“桂三風”さんにお越しいただき、2席披露していただきました。

9月からお薬が院外処方になり、院内で待っておられる外来患者さんが少なく、例年に比べ来場いただいた人数は少なかったのですが、プロの落語家さんの上手な噺に皆さん引き込まれておられました。

またこの日にあわせ、ケアリングクラウンの“トンちゃん一座”にも来院いただき、6東病棟並びに8東病棟を訪問していただきました。ケアリングクラウンとは、闘病中の人や身体障碍(しょうがい)者、高齢者などのケアが必要な人のところにクラウン(道化師)が訪問し、笑いや楽しさの時間を共有し、コミュニケーションを図ることで自然治癒力を高める活動

のことをいいます。病院スタッフにとりましては今回で3回目の訪問となり微笑ましく眺めておりましたが、奇抜な衣装で病院内歩く一座の姿に最初は驚いたような表情を浮かべる患者さんもいらっしゃいました。しかしハーモニカの軽やかな音楽や目の前で手際よくバルーンアートを作りプレゼントしてくださる一座に、次第に表情も緩み、一座の周りにはたちまち笑顔に包まれたように感じました。

また寝たきりの患者さんの病室を訪問した際には、「普段あまり表情の変化がないのですが、トンちゃん一座との関わりの中で目に活力が戻っていました」とご家族から感想をいただきました。

たった一日の行事でしたが、多くの患者さんの笑顔に接し職員も満足のいく内容でした。



●夕食配膳前、サンタに扮した職員が入院患者さんお一人お一人にプレゼントとクリスマスカード(ボランティア団体から寄贈)にメッセージを記入しお渡ししました。

新任医師のご紹介



救急科副部長 **大槻 秀樹**

専門分野 主な資格

救急科専門医、精神保健指定医

趣味 バイク、園芸

抱負 医療安全を常に考え、安心できる救急医療を行いたいと思います。

自己PR 滋賀医大救急集中治療部より来ました。よろしくお願いします。



整形外科医長 **平岡 延之**

専門分野 主な資格

専門：膝関節外科

日本整形外科学会専門医

趣味 バスケットボール、釣り、自転車、ゴルフ

抱負 楽しく、厳しく頑張ります。



平成24年度 第5回地域公開講座 “なでしこ健康調理実習”

参加無料
(要予約)
先着16名

何をどれだけ食べたらいいの？

～“食事バランスガイド”で確かめお料理してみましよう～

管理栄養士と健康についてお話ししながら、楽しくお料理を作りましょう。

開催日

平成25年2月2日(土) 10時開始と12時開始

場所

済生会滋賀県病院 10F調理実習室

定員

午前、午後それぞれ8名

持ち物

上履き・エプロン・
三角巾等(髪を覆うもの)

その他

10時開始組と12時開始組
に分かれて実施します

講師

坂本 亜里沙(管理栄養士)
田中 美由紀(管理栄養士)

お申込・お問い合わせ

済生会滋賀県病院 企画情報課 小林
TEL.077-552-1221



外来診療担当表

平成25年1月1日現在

ブロック番号	診療科	診察室番号	月	火	水	木	金					
1	放射線科	1		笠原 (放射線治療)	勝盛 (IVR外来)	勝盛 (IVR外来)						
		2	勝盛 (画像診断)	勝盛 (画像診断)	小田 (画像診断)	伊藤 (画像診断)	笠原 (画像診断)					
3	整形外科	1-2 <初診・紹介>	吉岡	細井	竹下	堀江	白井	大石	長島	佐藤	金村	佐藤
		3	長島		吉岡		金村		吉岡			
		7-8	竹下		大石		細井		堀江			
		9-10	金村		白井				白井			
	リハビリテーション科	6	山本和	山本和	担当医		山本和		山本和			
	皮膚科	12	花田	花田	花田		小森		花田			
		13	若林	若林	若林	花田 (第1週) 花若林 (第2-3-4-5週)		若林				
4	脳神経外科	1	日野	日野	岡		橋本		岡			
		3							橋本			
	外科	5	藤山		木内 (大腸・肛門)	梅原 (大腸・肛門・乳腺)	福田 (乳腺)	福田 (乳腺)	中島 (乳腺)			
		6			森田 (乳腺)	森田 (乳腺)			森田 (乳腺)			
		7	福田 (乳腺)		中島 (乳腺)	増山		米山	増山			
		8						藤山 (大腸・肛門)	藤田 (大腸・肛門)			
形成外科	4	駒井			駒井			駒井				
5	眼科	1		西浦 (第1-2-3-4週) 竹田 (第5週)		西浦		西浦				
		2	竹田	竹田 (第1-3週) 張 (第2-4-5週)	張	張	張	竹田				
	午後診察	予約検査	予約検査	予約検査	予約検査	予約検査	予約検査	予約検査				
	産科・婦人科	3(産科)	松下	四方	笠原	四方	笠原	松下				
		4(婦人科)	四方	笠原	松下	笠原	笠原	中川				
		5(新患)	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医				
	午後診察	外来手術				1ヶ月健診 外来手術						
6	呼吸器内科	1		千原	橋倉			橋倉				
	腎臓内科	3	西尾	岩井	大澤			西尾				
	消化器内科	4 <初診・紹介>	田中基	西村 (肝臓専門)					田中基			
		5 <初診・紹介>		重松 (化学療法)	重松	重松						
		6 <再診>	松本	片山	岡島	岡島	片山					
糖尿病代謝内科	7	犬塚	長山	稲本	稲本 (PM禁煙外来)	関根						
7	総合内科	2	波東	中村 (PM禁煙外来)	犬塚	山中	立石					
		3	大野	岡田	松本	岩佐	下田					
	神経内科	7	五影	林	藤井	石井	藤並					
	血液内科	8	北村	岩佐	北村	北村 (紹介患者のみ)	北村					
		11	中村	中原	中村	倉田	中原					
	循環器内科	9	倉田	立石	肌勢	肌勢	大野					
心臓血管外科	10	畔柳										
8	耳鼻咽喉科	3-4-5-6	只木	小俣	只木	只木	只木					
		午後診察	越知		越知	越知	越知					
	小児科	7-8-9	杉本 野澤	上原	伊藤	佐藤	西尾 吉岡 (神経外来) ※要予約					
		午後診察	西尾(アレルギー) 伊藤(慢性疾患)	池田(循環器外来) 吉岡(神経外来) ※要予約	佐藤 原(慢性疾患)	担当医(乳児健診) 野澤(慢性疾患)	担当医 (予防接種)					
9	泌尿器科	1	荒木	荒木	平原	荒木	荒木					
		2	平原		担当医		平原					
	腎臓内科	人工透析センター		西尾 (腹膜透析) 予約制	西尾 (腹膜透析) 予約制							

◆全科 午前中(8:30~11:00迄受付) ◆予約の方は、予約時間までに受診科で受付して下さい。 ◆救急患者については、その限りではありません。