

ライフ

2010年5月号
No.34

発行/最上郡最上町向町536-9
内科：循環器科
医療法人 永井医院
TEL.0233-46-1511
<http://www.nagai-clinic.or.jp>



“今年も大盛況!!”
4月25日 桜まつり参加

突然死をなくすために

事務 坂井 一恵

生活習慣病とは、偏った食事、運動不足、喫煙、ストレスなどの生活習慣が原因でおこる病気です。予防するには、若いうちから規則正しい生活をするのが大切です。つまり、バランスの良い食事（塩分制限、肉より魚）や適度な運動をして、十分な睡眠をとり、喫煙をしないなどの生活習慣を身につけることが予防につながります。

生活習慣病の中でも高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの疾病は自覚症状があまりないために治療が遅れてしまい動脈硬化がすすみ、心臓病や脳血管疾患へと進行すると突然死してしまうこともあります。そうした病気を早期に発見するために市町村で行われている検診や職場で行う企業検診などを受けることが大切です。ただし、受けっぱなしではなく、再検査の指摘を受けた場合は必ず医療機関で再検査を受けることが重要です。そして、生活習慣を正すことで改善できるレベルなのか、治療が必要なのかを診断することが必要なのです。そこで治療を開始してもただ薬を飲み続けるだけでなく、定期的に検査をおこない体調をコントロールしていくことが大切です。同時に生活習慣の改善もおこなうことで症状を改善させていくことができるのです。なかには自己判断で治療を中断してしまう患者さんもいます。

当医院では治療が必要な人にきちんと治療を受けてもらいたいという思いから、そういう方にも治療の重要性を理解していただけるよう下記の取り組みを行っています。

- 毎週金曜日は夜7時までの延長診療を行っています。
- 仕事が忙しくて受診できないという方や、遠方へ仕事に行っていて金曜日の夜7時までの延長診療に間に合わない方のために、予約制で夜7時から8時まで1時間延長して診療を行っています。
- 薬が切れてしまっている方へハガキでお知らせします。
- 治療を開始したばかりの方には服薬指導を行います。
- 病気や治療に関する質問や不安にお答えしています。

生活習慣病による突然死をなくすために、治療の継続性を理解していただき、受診しやすい環境を整える取り組みに力を注いでいきたいと思っております。

皆さまからのご意見は公衆電話の脇に設置している顧客満足度調査書で随時お受けしています。

遠慮のないご意見をどうぞお寄せください。



今年度からの新サービスについて

事務 橋本さち子

前号のライフでご案内した企業検診の新サービスにつきまして、取り組みの詳細・追加事項が決定しましたのでご報告させていただきます。

★再検査受診ハガキを同封します！

現在検診結果は会社用と個人用を作成し、異常があった方の結果表にはパンフレットを添えて、封書でご本人へお渡ししています。しかし再検査目的の医療機関の受診率が低く、異常を指摘されたにもかかわらずその先の検査や治療に結びついていないのが現状です。そこで今年度から、再検査を必要とする方にきちんと医療機関を受診していただけるように受診ハガキも同封させていただきます。検診後医療機関を受診される際はこのハガキを医療機関の受付に提出してください。



★健診項目を追加します！

現在当院で行う検診項目は、問診・身長・体重・腹囲・血圧・視力・聴力・尿検査・胸部レントゲン・心電図・血液検査（貧血、肝機能、腎機能、血中脂質、ヘモグロビンA1cなど）と、労働安全衛生法における一般的なものとなっておりますが、今年から動脈硬化（血管の硬さと詰まり）を判定する脈波図検査を加えました。

★従業員の方へ 出張指導・健康相談の詳細が決定しました！

永井院長または看護師が企業にお伺いして行う、出張指導・健康相談の詳細が決まりました。指導につきましては、スライド等を用いて血圧や糖尿病、コレステロール、禁煙などのお話を約20分させていただき、その後普段忙しくてなかなか医院に来られない方のために、検診結果に基づいての健康相談を約40分の予定で行います。具体的な日程、時間等につきましてはお気軽にご相談下さい。

企業の検診御担当者様でご質問等がありましたら、事務の橋本までお問い合わせ下さい。



糖尿病について

看護師 菅 恭子

<症状>

糖尿病には自覚症状がほとんどありません。しかし、みなさんが“ちょっとしたこと”と思っている事が、実は体からのサインで、糖尿病の症状だったりするので。



- 尿の量が多くなった
- のどが異常にかわく
- 全身がだるい
- 食べているのに体重が減った



このように、よくありがちなことが糖尿病の症状としてあげられているので、当てはまる方は注意が必要です。

さらに、糖尿病をそのまま放置していると、大きな病気を引き起こしてしまうことがあります。みなさんは、糖尿病の合併症“しめじ”を知っていますか？



し：神経の障害

手足の先の方からしびれてきたり、感覚が鈍くなります。

め：目の障害

眼底出血をおこし、失明してしまうことがあります。

し：腎臓の障害

初期には尿タンパクが出始め、進行すると腎不全になり、透析が必要になる人もいます。



このような症状が出始めたころには、糖尿病が進行してしまっていることもあるので、気になったら早め早めに受診するようにしましょう！



<糖尿病は血液検査で調べることができます>

- 血糖値：食前または、食後の血糖値を調べます。
正常値⇒空腹時：80～110mg/dL未満
食後2時間：80～140mg/dL未満
- ヘモグロビンA1c：1～2カ月前の血糖コントロール状態を調べます。
正常値⇒5.8%未満



熱中症ってなんだろう？

看護師 菅 厚子

夏が近づくと、車内で寝かされていた赤ちゃんが亡くなったり、炎天下でスポーツをしていた子供たちが次々と倒れるなど、症状と簡単な手当を知っておけば防げる事故が増えてきます。

たくさんの汗をかきながらスポーツを頑張っているみなさんは、こんな経験ありませんか？

- いつも通りに動けない。
- 体中が疲れて、やる気がなくなる。
- 目がまわる、フラフラして立ってられない。
- 気持ちが悪い、頭が痛い。
- 耳の中でキーンと音がする、周りの音や声が聞きにくい。
- 足や筋肉が痛い、しびれる



☆熱中症は運動や暑さに関係して起きる、左のような体の症状を言います。

暑いときに運動をしていて、このようなことが起きてしまったら、熱中症かもしれないと思って、すぐに運動をやめなければなりません。

熱中症は日射病と熱射病の2つに分けられます

☆ 日射病：炎天下での長時間のスポーツなどが原因で起こる

☆ 熱射病：暑い日に閉めきった車内や体育館などにいることで起きる

※車内の事故は「くもりの日」に多いそうです。「このくらいなら大丈夫だろう…」と思っても、車内温度は50℃くらいまで上がり、脱水を起こしてしまいます。

症状と手当

★めまい、顔色が悪い、頭痛、腹痛、嘔吐、全身がだるい、足のこむらがり ⇒

涼しい所に移動し風を送りましょう。霧吹きを使用し体に水をかけたり、ぬれたタオルで体をおおって体温を下げるのも良いです。また、意識がはっきりしているならスポーツドリンクを飲ませて、脱水症状を改善させましょう。(汗と一緒に出て行く水分と塩分を補うため、水よりスポーツドリンクが良い！)

★フラフラしている、ボーっとしている ⇒危険信号！医療機関を受診しましょう。

★倒れて意識がない、けいれんを起こした ⇒すぐに救急車を呼びましょう！

予防がもっとも大切

- 帽子をかぶり、風通しの良い服装をしましょう。
- 炎天下での激しい運動は避けましょう。
- 汗で失われた塩分と水分を補給しましょう。
- 車中に赤ちゃんを置き去りにしない!!
- ベビーカーは地面からの照り返しで暑いので、気をつけましょう!!



子宮頸がんがワクチンで 予防できるようになりました!!

看護師 森 めぐみ

子宮頸がんは20代後半から30代にかけて急増しています。年間で約15,000人に発病し、そのうち約3,500人が亡くなっています。子宮頸がんは、性交により子宮の入口に発がん性ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスが感染することが原因で起こります。発がん性HPVにはさまざまなタイプがありますが、その中でもHPV16型とHPV18型が最も多く、子宮頸がん患者の70～80%から見つかっています。

現在、若い女性（15～19歳）の32%が発がん性HPVに感染しているといわれています。感染したウイルスのほとんどは自然に排除されますが、排除されずに残ったウイルスががんの元になる細胞に変化し、がんを引き起こします。通常ウイルスに感染すると自然に免疫がつくのですが、発がん性HPVはなかなか免疫が付きにくく、何度も感染を繰り返す可能性があります。そのためワクチンでの予防が有効なのです。

子宮頸がんは、初期の段階ではほとんど症状がありません。不正出血やおりものの増加、性交のときの出血などの自覚症状がある場合は、がんがかなり進行していることがあります。がんが進むと、手術で子宮を取らなければならないこともあり、妊娠・出産はできなくなってしまうます。

子宮頸がん予防ワクチン「サーバリックス」

〈接種対象者〉

- ・10歳以上の女性
- ・性交経験がある方も、その後の感染を防ぐことができるため接種可能です。

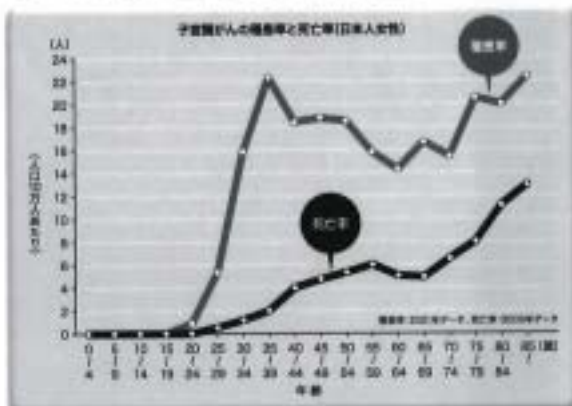
〈接種回数〉

通常は1回目を受け、その後1か月後、6か月後と計3回接種します。

サーバリックスは、子宮頸がんの原因の70～80%を占めるHPV16型とHPV18型の2種類のウイルスに対して免疫を作りますが、ほかの型の免疫を作ることはできないため、子宮頸がんを100%予防できるわけではありません。

子宮がん検診も必ず受けるようにしましょう。

ワクチン接種は予約制になりますので、ご希望の方はお電話にて予約してください。



国立がんセンターがん予防検診センター、人口動態統計(厚生労働省大臣官庁統計情報部編)
1) 2008年人口動態統計(厚生労働省大臣官庁統計情報部編)より推計

最近承認された小児の 髄膜炎のワクチンについて

院長 永井 俊一

昨年から今年にかけて新型インフルエンザのワクチンが話題を集めました、ほかに新しいワクチンが相次いで承認されました。1つは前のページの子宮頸癌のワクチンですが、小児の髄膜炎のワクチンも2種類承認されました。

小児期の細菌感染症の二大起炎菌はインフルエンザ桿菌（インフルエンザウイルスとは違います）と肺炎球菌であり、この2つが髄膜炎の原因の75%、菌血症のほぼ100%、細菌性中耳炎の70%を占めます。インフルエンザ桿菌に対するワクチンの名前はアクトヒブ、肺炎球菌に対するワクチンはプレベナーといえます。日本では15歳未満の子供で年間1500人が細菌性髄膜炎を発症すると推定されています。月齢の若い子ほど死亡率が高く、数%が死亡し、10~20%にてんかんや発達の遅れ、麻痺、難聴などの後遺症が残るといわれています。髄膜炎の発症のピークが生後6か月から2歳くらいであるため、これらのワクチンは予防接種法で最も早く接種が勧められている三種混合ワクチンとの同時接種が推奨されています。7か月未満から接種を開始すればそれぞれ4回接種ですが、接種開始が遅れると接種回数は少なくなります。接種開始時期とスケジュール、接種料金などは当院のホームページ (<http://www.nagai-clinic.or.jp>) の予防接種をご覧ください。

これら3つのワクチンは海外ではすでに広く使われており、その効果は実証されています。日本でも承認はされたものの、現在は任意接種であるため接種費用が高く、まだまだ普及していません。どのワクチンも海外では多くの国で接種費用を国が補助しており、日本でも先進的な自治体では独自に補助を行っているところもあります。また、これらのワクチンに対する情報も十分伝えられておらず、知らない方もたくさんいるのが現状です。当院ではこれらのワクチン接種を行っていますので、どうぞご相談下さい。



地域活動を応援します!

当院では最上町内で活動している団体を応援しています。

2月に「第3回寄贈式」が行われ、最上中学校スキー部の皆さんにスキーメンテナンスに使用する器具を寄贈しました。



全国大会では素晴らしい成績を修めることができた聞き、職員一同大変うれしく思っています。今後もさらなるご活躍を期待しています。



部長 渋井洋佑くんのコメント

「応援ありがとうございました。これからも一人一人の目標に向かって頑張りたいと思います。」

超音波検査士合格 おめでとうございます!!

このたび日本超音波医学会が認定する超音波検査士の試験に、中鉢由香さんが循環器領域、西塚望美さんが消化器領域に合格することができました。当院では超音波検査士の育成に力をいれており、二人の合格は喜ばしいことです。



今回、二人別々の領域ではありましたが、無事合格することができとても嬉しく思います。今後も地域医療に貢献できるよう日々の勉強をがんばりたいと思います。

検査 西塚望美



子供の頃の夢

前回から始まった新コーナー。2回目となる今回は、事務の石山友美さんが子供の頃に描いていた“将来の夢”を紹介します。

私の将来の夢は、なんと女子プロレスラーの選手になることでした。小学校時代にタイムカプセルに入れた手紙にも書いてありました。テレビで放送されていた女子プロレスは私にとって憧れの世界でした。小学生の頃、悪役のダンプ松本選手やブル中野選手とクラッシュギャルズの長与千種選手とライオネス飛鳥選手が戦いを繰り広げていました。歌も歌えるし、プロレスも強い！そんなクラッシュギャルズのファンで応援をしていました。強い女性になりたくて、部屋の中でスクワットや、腕立て、腹筋、背筋を鍛えていました。また高校生の時に、現在テレビで活躍している佐々木健介選手の鬼嫁こと北斗晶選手の試合が見たくてチケットを購入したこともありました。しかし、プロレスラーになる試験では、身長が160cm以上となっていたため、160cmに満たない私は、とてもショックを受けた記憶があります。現在でも、時々プロレスを観戦したりしますが、やはり戦っている人達への憧れは消えません。これからも大好きなプロレスを応援していきたいです。



3D院内ツアー始動!!

永井医院のホームページに「3D院内ツアー」が登場しました。

写真をクリックすると普段みなさんがよく目にする受付や待合室や診察室、さらに先に進むと処置室、検査室、第二診察室など、なかなか入ることのできない場所まで写真で見ることができます。

当院にいらしたことがある方も、まだいらしたことがない方もぜひ一度ホームページに遊びに来てみてください。

永井医院ホームページ：<http://www.nagai-clinic.or.jp>



職員紹介



生活相談員兼介護員 **結城 美和**

出身地：向町

趣味：カラオケ、お笑い番組を見ること、散歩

好きな食べ物：漬物、メロン、柿

一言：元気に頑張ります。よろしくお願いします。



臨床検査技師 **木村 友維**

出身地：鶴岡市

趣味：音楽、映画鑑賞

好きな動物：イヌ

一言：早く顔と名前を覚えてもらいたいです。
よろしくお願いします。



臨床検査技師 **富塚 博通**

出身地：村山市

趣味：スノーボード

好きな歌手：浜崎あゆみ

好きなチーム：モンテディオ山形、西武ライオンズ

一言：たくさん勉強していきたいと思いますので、よろしく
お願いします。



〈事務〉
橋本さち子



〈検査〉
中鉢 由香



〈看護〉
菅 恭子



〈総務〉
菅 輝美



編集委員紹介

〈ほっぴい〉
渡部 敦子



今年のライフ編集委員です。
よろしくお願いします。

診療日のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前 7:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~6:00	○	休診	休診	○	○ 7時まで	休診

- 毎月第3水曜日の午後は消化器内科の丸岡先生の診療になります。
(この日の診療は、検査の予約の方だけになります。)
- 腎外来は、毎月変わりますので、お問い合わせください。



永井医院 デイサービス

はっぴい

TEL.0233-46-1088 営業日(月)~(土)



内科・循環器科

医療法人 永井医院

TEL.0233-46-1511

編集後記

5月に入り、いよいよ農作業のシーズンとなりました。私の家も田畑を所有しており、これから稲作に奮闘する日々が続きます。ビニールハウスの組み立てから始まり、田植えまで毎回日曜日が農作業日となります。美味しい米を作るため今年もがんばりたいですが、なかなか難しくまだまだ親に及ばない状態です。少しずつでも覚えて、いつの日にか自分で米を作りたいです。(まだまだ修行が足りませんが…)

総務 菅 輝美



この子
だーれ?

前回の答えは看護師
の菅 厚子さんでした。
次回もお楽しみに!!



はっぴいだより



週替わりで素敵な着物を持ってきていただきました。(写真左)

かわいらしいお嬢様に心ななました。



利用者の皆さんが1か月かけて折った力作です。(写真右)



車椅子 雪の上では
ただの椅子

雪解けて 私に早く 春よ来い
空青く みんなで花見
心安らぐ

職員作品

朝起きて 赤倉の風景 日本一

春の雪 解けて流れる
水の清さ

あの親父 歌が上手で 色男
はっぴいで 気持ちは二十歳 若返る

はっぴいを 我が家と思いい
向町

今護士を 我が子と思いい
施設かな
雪解けて 若葉芽を吹く
はっぴいの庭

利用者作品

はっぴいで人気の おやつを紹介します

<作り方>

- ①かぼちゃはラップをかけて電子レンジで15分。または蒸し器で10分程蒸し、皮を取って熱いうちにつぶしておく。
- ②材料を混ぜて耳たぶより少し固めにする。
- ③一口大にまとめ熱湯で茹でる。浮かび上がってきたら冷水に取って粗熱をとる。
おしるこにしてもよし、小豆をかけてもよし、果物の缶詰と合わせてもよし。
どうぞお試しください。



<材料>

- ・かぼちゃ 1/2個
- ・白玉粉 1袋
- ・砂糖 30g
- ・牛乳 大さじ1
- ・水 適量

