

ふれあい通信 平成25年11月号



発行：国保坂下病院広報委員会 TEL 0573-75-3118

ホームページアドレス <http://www.sakashita-hp.jp/>

「ふれあい通信」は坂下病院ホームページでも御覧いただけます

連載こくほ四方山話



病院長 高山 哲夫

(99) 体重チェック

「変わらないと思います」体重について尋ねた私に対し、こんな答えが返ってくることが多い。「変わらないって、前は何キロでしたっけ?」「そんなに変わっていないと思うんですけど…」やはり具体的な数値は返って来ません。気を利かせたスタッフが素早く体重計を用意し、乗って頂きます。「あれー変わっていないかと思っただけじゃないの?」間にか増えている。私は診察時に必ず体重をチェックします。特に糖尿病や脂質異常の患者さんの場合には、欠かすことはありません。

毎回尋ねることですが、何故か皆さんからは明確な答えが返って来ません。特に、肥満している女性の方にこの傾向が強い。理想とギャップのある自己体重を認めたくないのでしょうか。体重の変動は、とても貴重な健康のバロメーターです。増えても減っても、それは身体に何らかの異常が生じていることを意味しています。

例えば、急激な体重増加は、体内の水分増加を意味しています。遠からず、呼吸が苦しくなる心不全症状の出現や腎臓機能障害の悪化、肝臓機能障害の悪化

などに結びついて来ます。最も、運動をせず、ただただ過食の覚えのある方は、この類ではありません。

一方、急激な体重減少も、身体の異常の重要な信号です。減量目的の食事療法や運動療法をやっていないのにやせて来た。今までと同じように食事しているのに、何故か体重が減って来た。危険信号です。この中には、糖尿病の悪化もあるでしょうし、エネルギーを消耗させる甲状腺機能亢進症などの疾患が生じている可能性があります。中でも、一番注意しなければいけないことは、体内のどこかに悪性腫瘍が増殖した可能性があることです。体重減少を訴えて受診される患者さんに出会う度、いつも、若い頃に言われた

「急激な体重減少、急激な糖尿病の悪化、出現の時は膵臓を疑え」そんな言葉が頭を過ります。膵臓はないだろうか。そのつもりで診察を進めますと、左腰を叩くと痛みがあったり、上腹部にしこりが触れることがあります。最近、そんな患者さん数人に出会いました。全て、患者さん自身が、体重の異常減少に気づいています。診察の度に訴えられたようですが「神経質な患者が、また新たな訴えをして来た」と捉えられたのでしょうか、そのような訴えを、まともに取り合って貰っていませんでした。私の所を受診された時には、すでにかなり進行したガンでした。「急激な体重減少はガンを疑え」と云う教訓が、最近では伝わっていないようです。

Kさんの場合、本人からの訴えは何もなく、体重減少についての言及もありませんでした。しかし、何時も見慣れている私には、以前に比べ痩せたように思われ、気になりました。検査した結果、やはり肝臓に腫瘍が認められました。

医師不足の影響もあり、通院される皆さんの診察も、年に何回しか出来なくなっています。でも、不思議なことに、皆さんのお名前と共に、体重のイメージが残っています。そのため、診察の時に「あれ、やせられたなあ」「ちよつと太られたなあ」などと感ずることが多いのです。実際に測ってみますと、その感覚が当たっていることが多い。毎日眺めていると気づき難いが、間隔が空くことで、変化に気づきやすいのかも知れません。

体重測定は、誰でも手軽に行うことができます。体重増加に対して、心に少し痛みが生じる他は、測定に伴う苦痛はありません。何よりも、一度体重計を購入すれば、測定による費用は掛かりません。でも、体重の変動は健康度の指標となります。

是非、健康管理に、体重測定の習慣を取り入れて頂きたいものです。



医師のひとりごと

小児科 杉本 茂

え！昨年も10月でした。今年は何を書いたらいいの？

2、3日考えましたが、本当に10月半ばのひとりごとになりそうです。

昨晩の風雨がウソのように晴れ渡り、外来は暑いくらいになっていきます。これから春まで暑くて大変です。(なんじゃそりゃ?)。台風26号:10月だというのに、今年は、まあよく来るものです。毎回、日本のどこかで

「これまでに経験したことのない様な雨」など、各地で甚大な被害をもたらしています。今回は、伊豆諸島がすごいことになってしまいました。最近、集中豪雨や竜巻など、これまであまり耳にしたことがないことが多い気がしますませんか?先週まで半袖で真夏日であったのに、今週はまるで秋を通り越して冬が来たようになっていきます。(北海道では雪が降っています。)やっぱり何か変ですよ。

10月と言えば、NHKの連続ドラマが「ごちそうさん」になりました。「あまちゃん」が終わってしまい、一抹の寂しさの中、3週目に突入しました。意外に違和感なく入ってきた感じがしています。しかし、ヒロインが「杏」とは、朝ドラのヒロインは新

人のはずでは?最近、堀北真希・井上真央:ずるくないですか?最近は、向井理・松坂桃李など、男性陣がブレイクしていませんか?そうすれば、今回は西門さん?若き日の大吉!

この時期になると、インフルエンザのことが気になります。ラッキーなことに、昨シーズンはあまり流行しませんでした。一昨年よりワクチンの摂取量が増え、今年も中津川市は助成してくれるとのこと。感染予防のため、ワクチン接種をお願いします。



坂下病院 防災訓練

10月19日(土)、病院職員62名が参加して、防災訓練を行いました。

今回の訓練目的は、災害発生率が夜間時間帯の確立が高いことから、実際に即した夜間想定訓練を行いました。そして、機能を代行する暫定対策本部を中央処置室に設置し、連絡網により職員の非常招集を行いました。災害対策本部員の参集状況と被災状況報告を確認しながら、対策本部を1階医事課に移動するまでの実戦訓練を実施しました。

職員は、訓練を実施することにより常に災害に対する知識を習得し、

災害が発生した場合において迅速に行動し、担当業務を的確に遂行できるように、今後も定期的に実施していきます。



災害対策本部



第53回全国国保

地域医療学会

10月4日(金)5日(土)に、島根県県民会館にて、第53回全国国保地域医療学会が開催されました。当院からは、

高山院長はじめ11人が参加し、信太医師をはじめ、7名が研究発表を行いました。



松本看護部長と川上事務長はワークショップに参加され、3時間近い時間、地域医療に対するディスカッションを行いました。また、高山院長は、研究発表の座長を務められました。



そして、来年の第54回全国国保地域医療学会が岐阜県で開催されることが決定し、学会長を高山院長が務められることになりました。



糖尿病教室

9月28日(土)、坂下病院糖尿病教室が開催されました。晴天に恵まれ心地よい気候のなか、30名以上の方に参加していただきました。

今回の内容は「室内運動」と「食事の話」でした。

運動については理学療法士より、椅子に座ったまま行える手軽な室内運動の紹介がありました。座っているだけで膝や腰に負担がかからず、参加者みんなで言うことができました。



食事に
は、食事
と間食を
に、おやつの上手な食べ方の紹介
がありました。また、砂糖を含まな
い甘味料を使ったゼリーと通常の
砂糖を使ったゼリーとの食べ比べ
も行いました。人工甘味料を上手
に使うことで糖分の摂取を減らせ
ることを実感してもらいました。

決まり次第、お知らせします。
糖尿病の治療を受けていない方
でも、誰でも参加できますので、
気軽に参加してください。

ホームページの更新について

10月1日に国保坂下病院のホームページを更新しました。ホームページもシンプルに見やすくなりました。
<http://sakashita-hp.jp/>

先月のイベント 4階東病棟 運動会

10月16日、坂下病院4階東病棟レクリエーション活動として「運動会」が行われました。12人程の少数の参加でしたが、玉入れや風船送り、風船バレー、玉送り等の競技を、赤白に分かれて楽しく対戦しました。普段は積極的に集団の中に入ろうとしないような患者さんたちも参加して、手足を動かし、笑顔を見せてくれました。

「活躍できて良かった」「元気がなった」「楽しかった」「またやって

ほしい」等の声が聞かれました。その声を聞いて、これからも患者さんに喜んで頂けるようなレクリエーション活動をしていき



☆看護部よりお知らせ☆

看護師再就職支援についてのご案内

未就業看護師さんを対象とした病院説明会を開催します

看護師の免許を持ちながら現在様々な理由で働いていない方、しばらく医療の現場から離れていて復帰に不安を感じている方を対象に、今の医療現場の説明をし、皆様の不安にお答えします。お気軽にお出かけ下さい。

お茶を飲みながら、和気あいあいと話しをしましょう

日時：平成 25 年 11 月 24 日(日)午前 10 時～12 時

場所：国保坂下病院2階 大会議室

申し込み期限：11 月 15 日(金)まで

*託児を行いますので、利用される方は申し込み時に申し出てください

申し込み・問い合わせ先



国保坂下病院 看護部長室 松本・吉村

TEL 0573-75-3118 内線 210

E-mail:hospsaka-kango@watch.ocn.ne.jp

連載 四季の画

坂下病院 花暦

今月の花：(フジバカマ)

フジバカマ(藤袴)は、キク科ヒヨドリバナ属の多年生植物。秋の七草の一つ。原産は中国とされるが、万葉の昔から日本人に親しまれてきた。秋にかけて、散房状に淡い紫紅色の小さな花をつける。生草のままでは無香のフジバカマも、乾燥すると、その茎や葉からは桜餅のような芳香を放つ。中国名は「蘭草・香草」である。

秋の七草

女郎花(おみなえし)、尾花(おばな)、桔梗(ききょう)、撫子(なでしこ)、藤袴(ふじばかま)、葛(くず)、萩(はぎ)



季節の画を提供して下さる三浦貞夫さんは木曾郡南木曾町田立在住。現在もリハビリをしながら絵を描き続けており、その作品はリハビリ室前の廊下にも掲示しています。

職員募集！ 看護師・准看護師さん

以下の時間帯で働ける方を、大募集しています！

「13:00～17:00」・「16:00～21:00」・「夜間」

* 外来・病棟での勤務になります *

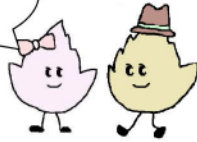
勤務内容、勤務時間などは相談に応じます。ご連絡をお待ちしています。

電話 0573-75-3118

内線 210

担当：松本看護部長

お待ちしております



☆ お知らせ ☆

催し物	日時・場所	内容
糖尿病食試食会	11月14日(木) 11月25日(月) 午前11時～3階食堂	予約：坂下病院栄養科(内線164) お電話でおねがいします。 会費：300円(食材費)
糖尿病教室	未定です。	
ふれあい健康塾	未定です。	

☆坂下病院各科診療表

診療状況により予約時間どおりには受診できない場合があります。予めご了承ください。

(平成25年11月現在) 予約変更などのお問合せは、平日午後2時以降に各科受付窓口へお願い致します。

診療科目	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
内科	第一(予約)	高山	酒井	高山(午前)	高山(午前)	酒井
	第二(予約)		緒方【呼吸器】	伊藤	高塚	田口【呼吸器】午後
	第三(予約)	信太(午前)	村瀬	信太		高塚(午前)
	新患外来	酒井	高塚	告野	信太	高山
	午前内科		大野【神経内】第3			佐橋【神経内】第1.3
	午後診療特殊			井上【漢方】第2.4 13:00～ 青木【腎臓】隔週		渡邊【腎臓】隔週
	午後診療	高塚	高塚	告野	酒井	信太
外科	第一	柴田	保坂【血管外科】	高橋【血管外科】	高木	水野
	第二	近藤	近藤	高木	近藤	高木
整形	第一	小嶋【リウマチ】	小松	小澤	小松	小松
	第二	矢野	米田	矢野	矢野	山下
小児科	杉本	杉本	杉本	杉本	杉本	
眼科	木下 受付11:00まで	木下	木下 受付11:00まで	木下	木下	
泌尿器科	渡邊		渡邊	山田 第1.3.5 青木 第2.4	深津	
耳鼻咽喉科	和田	西村	清水	矢野原	稲川	
皮膚科			伊能 第1.3.5 松本 第2.4			
脳神経外科				大須賀 14:00～		
婦人科				浅井 第1.3	萬羽(午前)	