

ふれあい通信

「ふれあい通信」は、
坂下病院ホームページでもご覧いただけます。
■ホームページアドレス <http://sakashita-hp.jp/>
■電話 0573-75-3118 ・ FAX 0573-75-2590

■編集・発行：国保坂下病院広報委員会

医師のひとりごと

眼科 じんの あきこ 神野 安季子 医師

～ 坂下病院の眼科で可能な手術をご存知ですか？ ～

眼科の神野です。中津川市の方針により、坂下病院は縮小の方向にありますが、当院の眼科は近隣の病院に比べて多くの種類の手術に対応しているのをご存知でしょうか？



1. 下がってきた瞼（眼瞼下垂：がんけんかすい）の手術

まぶたが下がって見にくくなる状態を眼瞼下垂と言います。どこの病院でも簡単にできそうですが、実際にまぶたが上がって見やすくなるだけでなく、切開創の繊細な縫合により手術跡が残りにくいのは木下先生の高い技術によるものです。

2. 涙の通りが悪くなる（涙道閉塞：るいどうへいそく）の手術

目に溜まった涙は、目頭から鼻の奥につながっている管を通して出ていきます。それが通りにくくなると涙目になってしまいます。こちらはまぶたの手術よりも手術している病院は限られます。患者様の痛みが少ないように、最新の手術機器を用いながら行っています。

3. 目の中（硝子体：しょうしたい）の手術

年齢によるものや、糖尿病などによる目の奥（網膜：もうまく）の病気に対する手術は特殊な手術機器を必要とします。当院では大学病院と同じ治療のできる手術機器がそろっています。

近隣では、多治見市のいくつかの病院でも可能ですが、当院でも緊急を要する病気を除いて定期的に行っています。

上記の病気以外でも遠方まで行かずに、最良の治療ができるように対応しています。

もちろん、当院で治療や手術をしていない病気もありますので、その時は患者様に最適な病院の紹介を行っています。

目に関することでお悩みがあれば、どんな小さなことでもいいですので、一度坂下病院眼科を受診してください。

また、自動車の運転免許をお持ちの方で視力に不安がある方は、免許更新の前（最低でも3～4カ月前）には眼科を受診してください。

白内障による視力低下がある場合、白内障手術で視力改善することも可能ですが、手術は申し込んでその日にできるものではありません。当院は約1～2か月程度ですが、近隣の病院では2～3か月の手術待ちとなりますので、なるべく早い時期にご相談いただきたいと思います。

私事ですが、平成27年6月より坂下病院に赴任し、早いもので1年半以上が過ぎましたが、この4月から所属している愛知医科大学病院に戻ることになりました。

約2年間、いろいろな手術ができる木下先生や、信頼できる優秀なスタッフの皆さんに助けられ、坂下病院の患者様の診療に専念でき大変感謝しております。

4月からも、毎週金曜日に外来を担当させていただきますので、今後ともよろしく願い申し上げます。

こんにちは。中央監視室がこの様な紙面に登場するのは多分初めてだと思います。

裏方稼業ですので、部屋も病院裏に位置しており、患者さんや一般来院者の皆さんにお目にかかる機会は少ないのですが、今回は病院業務の裏側をご紹介します。

中央監視室とは私達が勤務している「部屋」の名称で、「総務課 施設管理係」が正式な所属部署名となります。メンバーは正職員2名、臨時職員1名と、ビル管理会社3名（内2名は夜勤）で、平日の昼間は3～5名で勤務に当たっています。業務としては、各種設備の運転・監視が主となりますが、ここに全てを書き出すことができないほど多岐に亘る内容となります。

いくつかの例を挙げますと、建物関連では電気・機械・空調・ボイラー・防災・防犯・危険物設備の運転及び運用。医療設備関連としては、液化酸素・圧縮酸素・窒素・笑気、吸引空気等の高圧ガスの製造・貯蔵設備の運用などを行いながら、廃棄物の収集・処理、蛍光管・電球の交換、トイレの詰まり除去、コンセントの増設・インターネットのLAN配線、照明のLED化などの電気工事、往診・医師送迎時の公用車運転、病院敷地の植込みの整備、官舎の掃除や草刈り…等々、病院環境を維持するために、日々忙しく院内外を駆け回っています。

そして、手先の器用な職員が多いことにより、他の病院ではあまり見られない特色ある業務として、一言で言うなら「物作り」とでも言いましょうか、院内各科からの依頼により、整理棚・ワゴン・車椅子用のご飯台・酸素ボンベホルダー・筆談器などを“自作”する日曜大工仕事があります。尤も、最近では建物や機械の老朽化による故障・不具合の多発で修理に追われてしまい、「物作り」の依頼には十分に応えることができない状態が続いているのですが…。

また、施設管理係の職員は、全員が民間企業等からの転職組だという点も特色の一つだと言えるかもしれません。従事する業務には、専門知識や各種免許・資格が必要な作業が数多くあり、係員全員が前職の経験をフルに活かして業務に当たっています。

最近の業務目標としては、今まで業者さんに頼んでいた機械等の修理を「自前で修理してみよう！」です。

部品さえ入手できれば、業者修理の1割程度の金額で修理できますし、業者から修理不能と言われてしまうような機器であっても、自前で修理が出来てしまえばまた暫く活躍してもらえます。

病室や待合室などにも作業の関係で出向くことがあります。作業服のオジサンがお邪魔しますが、決して怪しい者ではありません。「施設管理係」です。どうぞよろしくお願い致します。

新規スタッフの紹介です。

訪問看護ステーション ほほえみ

平成28年4月より中村看護師が、平成29年2月より吉村看護師が新たなスタッフとしてほほえみに加わりました。

平成29年度もよろしくお願い致します。



中村看護師 (女性)

- 好きな場所 : 雑貨屋さん
- 好きな食べ物 : 焼肉、ソフトクリーム
- 嫌いな食べ物 : レバー

【一言コメント】

訪問看護の仕事にやりがいを感じながら頑張っています。

利用者様、ご家族が笑顔になれるような看護をしていきたいです。

吉村看護師 (男性)

- 趣味 : 麻雀
- 好きな食べ物 : プリン
- 嫌いな食べ物 : アスパラ

【一言コメント】

2月より、訪問看護ステーションほほえみへ配属となりました。

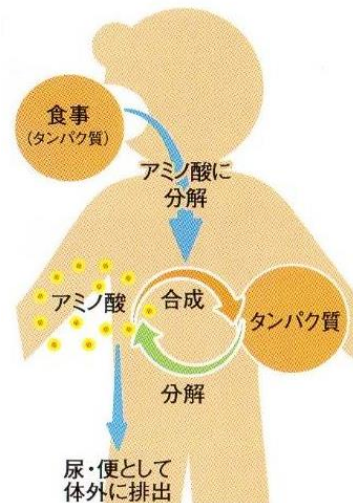
在宅療養されている方々や、その家族様の地域の生活を支えられる一員となれるよう努めていきたいと思っております。

◆ロコモ予防のためにタンパク質をとみましょう！！

ロコモのリスクは筋肉量を増やし、筋力をアップすることによって低減することができます。筋力アップには、運動や休息に加え栄養も重要な役割を担っています。特に良質のタンパク質は筋力アップには欠かせない栄養素です。

◆筋肉はタンパク質でできています。

食事から摂取したたんぱく質は体内でアミノ酸に分解され、タンパク質の合成に利用されます。必要なタンパク質の摂取により筋肉量が維持され、筋力のアップにつながります。



◆ロコモを予防する食事とは？

タンパク質を効率よく摂ることが大切です。タンパク質は、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などから摂取することができます。これらをバランスよく摂取することが重要です。

毎食、これらのタンパク質を含むおかずを1品取り入れ、主食や野菜のおかずと一緒に食べる様に意識しましょう。牛乳などの乳製品も意識して摂ると効果的です。さらに、これらのタンパク質と一緒にとると効果的な栄養素があります。

ビタミンB6
 ビタミンB6にはタンパク質を分解して吸収を高めたり、合成を促進する働きがあります。

カルシウム
 カルシウムは加齢とともに、もろくなりがちな骨を丈夫にします。

ビタミンD
 ビタミンDは小腸や腎臓でのカルシウム吸収を促進し、血液中のカルシウム濃度を保って骨を丈夫にします。

ビタミンK
 骨にあるタンパク質を活性化して、骨の形成を促します。

※こんな方は注意が必要です。

ダブル炭水化物摂取型

炭水化物ばかりの食事では、メタボ気味。お腹はいっぱいでも、必要な栄養は不足。



草食低栄養型

炭水化物や肉・魚は食べないで、野菜ばかり。身体を支える栄養が不足。



単品粗食型

うどんやおにぎり、菓子パンなど一品で食事をすませしてしまうので、必要な栄養が不足気味。



食事は主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べましょう。

血糖値測定装置を更新しました。

検査科

こんにちは検査科です。毎日寒い日が続いていますが、皆さん風邪など引いてないでしょうか。

今回、平成16年から使用しておりました血糖測定装置が老朽化したため、測定装置を更新していただくことになりました。従来の装置では血糖しか測定できませんでしたが、後継機は血糖とヘモグロビンエーワンシー（以降HbA1c）を一台で測定できるようになります。

血糖とHbA1cの検査があると、今までは2種類の採血管で採血し、1本は血糖、もう1本でHbA1cを測定していました。新しい装置の導入で1本の採血管で2項目測定できるようになりますので、わずかではあります。採血管を減らすことができます。

さて、既に御存知の方も多いかと思いますが、糖尿病の検査に利用される血糖HbA1cについて、ここで少し学習してみましょう。

糖尿病の検査として行われている血糖値の測定は、採血した時点での血糖の状態を示すものです。この値は食事や運動、精神状態などに影響されやすく、短時間で急激に変動してしまいます。

一方、体内に酸素を運ぶ役割を担っている赤血球中のヘモグロビンと、血液中のブドウ糖が結合したものをHbA1cといい、血糖値が高いほどたくさん作られます。

測定値は、採血した時より遡って1～2ヶ月間の血糖を反映すると考えられます。そのため、検査時にたまたま血糖値が低く、見逃してしまいがちな初期の糖尿病も発見しやすくなります。

また、すでに糖尿病で治療されている方が、血糖値を上手にコントロールしているどうかを判定することにも有用です。

今回、更新された装置を使い、よりスピーディーで正確な検査を行うよう努めていきたいと思っております。

巡回健康講話のご案内

地域医療科

ふれあい健康塾委員会は、医師・薬剤師・看護師・保健師・検査技師・栄養士・理学療法士の多職種で構成されており、要望のある中津川市各地域で巡回健康講話を行っています。

巡回健康講話の内容としましては、現在は「認知症について」と「COPD（慢性閉塞性肺疾患）について」の2つを行っています。講話の最後には質疑応答の時間も設けており、各々約1時間～1時間半を予定しております。

「認知症について」では、認知症の現状・症状・検査や治療についての知識だけではなく、DVDを作成し認知症への対応を分かりやすくまとめたものを見ていただきます。また、認知症予防体操も紹介し実際に行っていただきますので、是非普段の生活に取り入れてみてください。

「COPDについて」では、COPDという病気を知っていただくことも目的の一つです。COPDの認知度は3割にも満たないですが、70歳以上の6人に1人がCOPDと診断されているからです。2030年には世界の死亡原因の第3位になると予想されています。COPDの最大の原因は喫煙と言われています。しかしこの講話は禁煙を勧めるためのものではありません。病気のことをしっかりと知っていただいたうえで、どうしていきたくかを決めていただく判断材料にしていただければと思います。

毎回の講話に全ての職員が行けるわけではありませんが、毎回同じ内容の講話ができるよう院内での学習会や、多職種間での知識の共有に取り組んでいます。今までに坂下・山口・蛭川・付知・坂本地区内の12地区に足を運ばせていただきましたが、まだまだ伺ったことのない地域がたくさんあります。また、木曾地域・恵那方面にも出かけていきたいと思っています。

料金は無料です。興味がある方は一度お問い合わせ下さい。人数の少ない地域の集まりにも喜んで伺わせていただきます。日程等をご相談ください。（申し訳ありませんが、勤務の都合上2～3ヶ月前の申し込みをお願いいたします。）



《巡回健康講話の様子》

お問い合わせ先 国民健康保険坂下病院 地域医療科：保健師

Tel 0573(75)3118 (内線157)