



☆夏号メインピックス☆

- ◆戦後75年、いま思うこと 戦後75年の節目の年におお先生の思いとは? (→2ページ)
- ◆当院の新型コロナウイルス対策 感染拡大防止水際作戦 (→折込)
- ◆熱中症からカラダを守ろう 熱中症とは? 効果的な水分補給とは? (→3ページ)
- ◆あなたの血管年齢は? (ABPI 検査とは?) (→4、5ページ)

毎週水曜日午後、糖尿病教室を開催しています!!

当病院では、平成27年5月より毎週水曜日午後1時半から約1時間、外来待合室で糖尿病教室を開催しています。(参加費無料)この教室は、より多くの皆さまに糖尿病への関心をもってもらい、予防や療養の支援をさせていただくことを目的としています。医師をはじめ多職種スタッフで構成される「糖尿病サポートチーム」が皆さまのご要望に沿ったメニューを取り揃え、ご相談にも応じています。皆さまのたくさんのご参加をお待ちしています。現在、新型コロナウイルスの影響で開催を見合わせています。再開の場合は事前にご案内致します。

◆ ◆ ◆ 新任医師のご紹介 ◆ ◆ ◆

◆山岡孝之医師：専門分野 腎臓内科、内科一般

初めまして、山岡孝之と申します。生まれも育ちも山口県で、他県の大学を卒業したのちに故郷に戻って参りました。大学の部活で始めたゴルフが縁で帰郷してから様々な先生方にすぐに覚えていただき、また、三好正敬先生もその中のお一人でした。そのような巡り合わせにより、現在に至ります。今までは急性期病院での勤務のみでしたが、地域医療の経験を積むべく阿知須共立病院へ勤めさせて頂くこととなりました。これまでの経験を生かしつつ、地域の皆様への一助となりますよう精進いたします。どうぞよろしくお願い申し上げます。



◆武山純一郎医師：専門分野 循環器内科、内科一般

こんにちは。新任の武山と申します。私は平成5年に昭和大学を卒業し、循環器疾患を中心に勉強させていただいたのち、今年の3月までの約10年間、島根県で地域医療に携わってまいりました。患者さまのお話を丁寧に聴くことをモットーに、看護師の方々やメディカルスタッフのご協力を得ながら、急性期疾患から慢性期疾患までトータルに取り組んでいきたいと思っています。私は北海道で生まれ東北で育ちました。自然が好きで阿知須の広々とした土地がとても気に入っています。地域のこともいろいろとお教えいただければ嬉しいです。皆様の健康維持に貢献できるよう努めて参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



■医療法人協愛会理念

1. “地域の安心支援拠点” 安心と信頼を提供します
2. “皆さまの健康長寿” その人らしい生活を支えます
3. “四者満足” 希望と満足を実感できる法人でありつづけます

■基本方針

1. “思い” を大切にした医療・予防・ケアに取り組みます
2. 安全・納得の技術を提供します
3. 切れ目のない地域連携で皆さまを支えます
4. 24時間、365日、まごころサービスで皆さまを支えます
5. 安心と信頼を提供できる人材を育成します

戦後75年、いま思うこと

—はじめに—

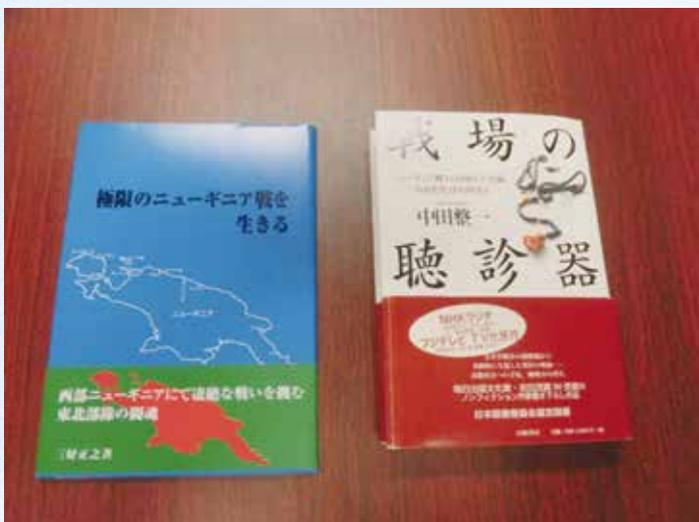
おお先生こと三好正之会長は、来る10月31日に103歳を迎えられますが、今年は戦後75年という節目の年ですので、熾烈なニューギニアでの戦争体験を振り返りながら、今の心境を綴っていただきましたのでご紹介致します。



私もいつの間にか103歳を迎えようとしています。過去を振り返ってみますと、失敗ばかりが目立ちます。しかし、よくこれまで生きて来られたものだと感嘆しています。昭和の初め頃、青年期になった者は、言わずと知れず命を捨てる境遇に会いました。そんな環境の中、不思議にも命を失うことなく、今日まで生き延びらえたことは何か言い知れないものに運命を託されたと感じています。人間の命が何か知られないものに動かされて来た様に思いますし、同時に、運命に翻弄されて来た様にも思います。

何事にも強い米軍相手に死線をさまよう運命だったにもかかわらず、命を落とさずに済んだことに感謝の念でいっぱいです。米軍はすべて実利的かつ科学的で、情報をいち早く入手し、迅速に実行に移したものです。ミッドウェイ日本軍は、すぐれた空母四隻がアメリカ空母二隻に全滅にされ、情報を全部解読された結果、戦いがいっぺんに変わってきたために、我が日本軍の総べての戦略が変わってしまった様に思います。それで、最後の原爆で止めを刺され、運命の敗戦の悪夢を見るに至った様に思います。これは、19世紀初頭、英国がトラファルガー沖でスペイン無敵艦隊を破り、英国に勝利をもたらし、世界の七つの海を制したことと相通じるものだった様に思います。

今年は原爆投下から75年目です。犠牲になられた数多くの方のご冥福を心よりお祈りしますとともに、残されたご遺族の皆様にも心よりお見舞い申し上げます。そして、今後も命ある限り、二度と戦争は繰り返してはいけないことと、命の尊さを訴え続けたいと思っている今日この頃です。



おお先生の著書（右はおお先生主人公）



左側がおお先生

熱中症からカラダを守ろう!!

これからの季節、ニュースなどでも耳にすることが多くなる熱中症。いつでもどこでも誰でも熱中症にかかる危険性があります。正しい予防方法を知って熱中症からカラダを守りましょう。

熱中症とは…?

熱中症とは、体の外から入ってくる熱や、体の中で発生する熱の影響によって引き起こされるいろいろな体の不調のことをいいます。



私たちの体には『体温調節機能』が備わっており、暑い時には汗をかいて体表面から熱を逃がし、体温を下げようとする働きがあります。『体温調節機能』がうまく働かなくなったり、一度に大量の汗をかいて体内の水分やミネラルのバランスが崩れることによって様々な症状を起こす病気です。

水だけじゃ
だめ?

汗をかいたらミネラルと糖分を含んだ水分補給が効果的

『熱中症予防には塩』ということは知られるようになってきましたが、じつは熱中症の予防には水分と一緒に必要なミネラルと腸管での水分の吸収を促進する糖分の補給が必要です。冷えたイオン飲料や経口補水液などを利用することで手軽に熱中症予防ができます。

※小さなお子様や高血圧、糖尿病、腎疾患など持病のある方の水分補給やミネラル・糖分の摂取については主治医の指導に従ってください。

手作り経口補水液

【材料500ml分】

水	500ml
砂糖 (スティックシュガー5本)	1.5g
塩	1.5g
レモン汁	大さじ1

【作り方】

1. 容器に水・砂糖・塩・レモン汁を入れてよく混ぜ合わせる
2. 器に移して完成

※手作りのため保存には向いていません。当日中に飲みきるようにしてください。

塩キウイ

【材料1人分】

完熟キウイフルーツ	1個 (可食部100g)
塩	1.5g
水	100ml~150ml

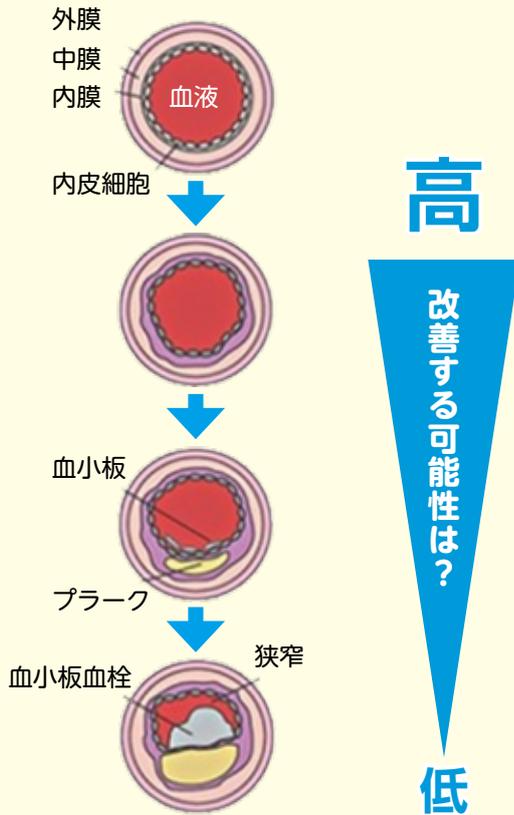
【作り方】

1. ビニール袋に皮をむいたキウイフルーツ・塩を入れて袋の口を閉じる
2. キウイフルーツをすりつぶすように揉み水を加える
3. 容器に移して完成

参考: <http://www.zespri-jp.com>

あなたの血管年齢は何歳ですか？

◆ 動脈硬化って何？？



〈血管の断面図〉

〈しなやかな血管〉

健康な血管では、血液が流れる1番内側にある内皮細胞が血管のしなやかさや収縮・拡張などをうまくコントロールしています。

〈血管壁の機能障害〉

高血圧や糖尿病などによって血管に負担がかかると、内皮細胞が傷つき動脈硬化を防ぐ働きが失われます。

〈動脈硬化の悪化〉

その結果、血管の内側にコレステロールなどの脂質が沈着して大きなコブができ（プラーク）、血液の通り道が狭くなります。

〈動脈硬化の末期〉

このコブは柔らかく、破れてしまうとそこに血のかたまり（血栓）ができて血液が流れなくなります。この状態が、心筋梗塞、脳梗塞、足の閉塞性動脈硬化症です。

◆ 動脈硬化の危険因子は？

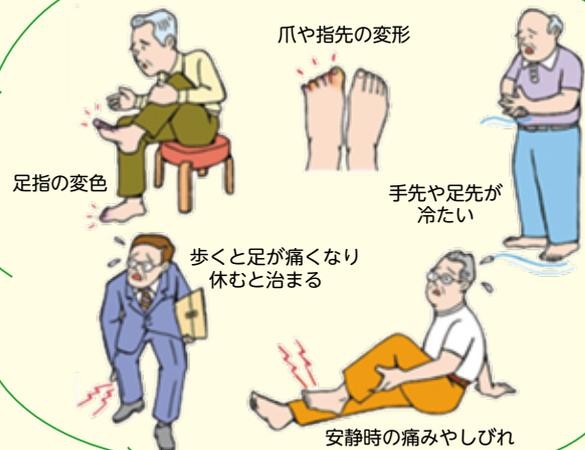
動脈硬化は個人差の激しい病気です。下のような生活習慣や持病がある人は要注意です！！

- 生活週間病歴・・・高血圧・糖尿病・脂質異常
- 検査結果・・・・・・心電図異常・肥満度・血管年齢
- 生活習慣・・・・・・暴飲暴食・運動不足・喫煙・飲酒

◆ 動脈硬化が心配な方、 かかりつけ医にご相談ください。

足の動脈硬化の状態を知ること、全身の状態も把握できます。
当院でも15分程度で検査ができます。
専用の機器で腕と足首の血圧を測定し、苦痛はありません。
この検査で、主に足の動脈の詰まりと血管の硬さがわかります。
病気は早めの治療が肝心です。
動脈硬化因子のある人や疑わしい症状がある人は、ぜひ検査を受けましょう！

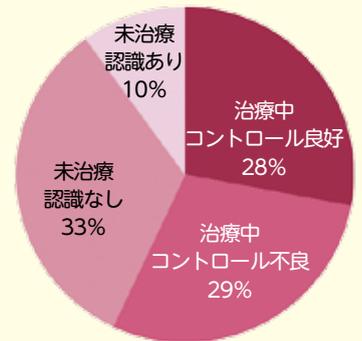
こんな症状はありませんか？



血圧は自宅で測定しましょう！

◆ 日本の高血圧患者について

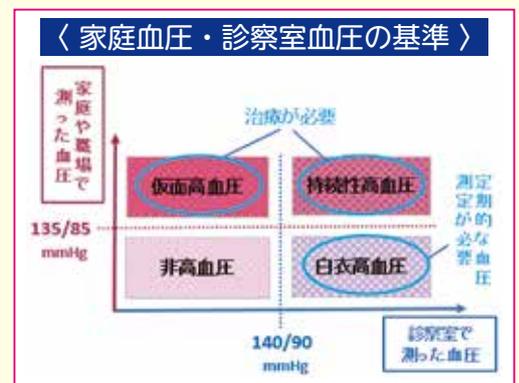
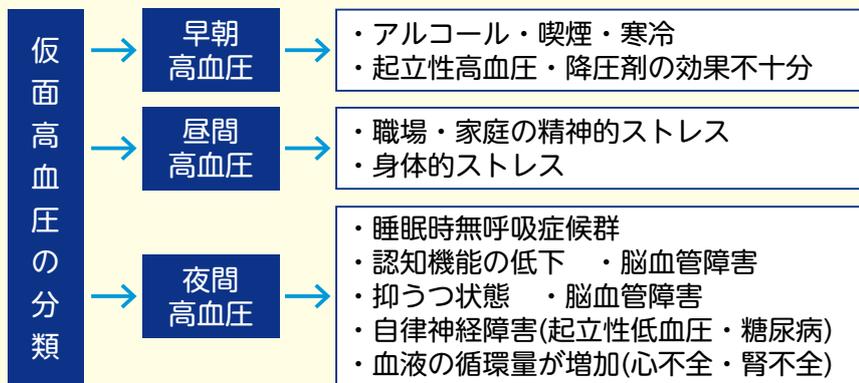
現在、高血圧有病者は4300万人いると推計され、そのうち適切にコントロールされているのは1200万人で、残りの3100万人は未治療あるいはコントロール不良といわれています。遺伝や家庭環境(食生活や運動不足)等の影響や自覚症状が少ないことも未治療患者が多い原因です。



〈高血圧有病者数:4300万人〉

◆ あなたも仮面高血圧！？ ～自宅での血圧測定の重要性～

病院での血圧は正常にもかかわらず家庭や職場で測ると高血圧の人がおり、診察室で発見できないことから「仮面高血圧」と呼ばれます。常に血圧が高い人(持続性高血圧)よりも脳心血管疾患の進行が早いといわれ、正常血圧の人と比べるとリスクは3.86倍にもなります。



◆ 家庭血圧の正しい測り方

回数	1日2回(朝と晩)測定しましょう(医師の指示に従い複数回測定しましょう)
条件	朝:起床後1時間以内、排尿後、服薬前、座った姿勢で1~2分間安静にしたあと 晩:就寝前(飲酒や入浴の前)、座った姿勢で1~2分間安静にしたあと
その他	毎日、できるだけ同じ時間に継続して測定し記録しましょう。血圧が上がった時に原因(推定)を記録しておきます。暑すぎず寒すぎない部屋で測りましょう。
注意点	血圧に左右差がある場合も考慮し、同じ腕ばかりでなく反対の腕で測ってみましょう。

「患者さんの権利を尊重すること、高齢者の皆さんをお守りすること」の憲章

■ 患者さんの権利を守ります ■

1. 患者さんは、人間として尊重される権利を持っています。
2. 患者さんは、いつでも必要かつ十分な医療を受ける権利を持っています。
3. 患者さんは、プライバシーが尊重される権利を持っています。
4. 患者さんは、自分の選択によって治療を受ける権利と共に治療を拒否する権利を持っています。
5. 患者さんは、医師や医療従事者に十分な説明を受ける権利を持っています。
6. 患者さんは、平等な治療を受ける権利を持っています。

■ 「高齢者」の皆さんに対して ■

◎尊厳を持って自立した生活が送れるよう支援します。◎健康で生きがいをもって、社会参加ができるよう手を差し伸べます。◎利用者の皆さんから、信頼され満足されるサービス提供に努めます。◎処遇の質的改善、権利擁護体制の充実に努めます。◎看護、介護を通して在宅への可能性を支援します。◎リハビリテーションを充実し、介護予防、社会参加の推進に努めます。◎フォアザペイシエントの姿勢を貫きます。

外来診療のご案内

阿知須共立病院

Tel 0836-65-2200 Fax 0836-65-4436

2020年7月1日

		月	火	水	木	金	土	専門分野	
内科	午前	山岡孝之	三好正規	三好正規	武山純一郎	三好正規	鈴木千衣子 (第1・4)	三好正規 鈴木 三好正敬	内科一般・内分泌内科 呼吸器内科・福祉相談 産業医学相談 内科一般・消化器内科 内視鏡内科・肝臓内科 内科一般・循環器内科 腎臓内科
		松原弘子	松原弘子	中田祐樹	山岡孝之	畠中諒子	三好正敬 (第2・4)		
		中島豪希	三好正敬	鈴木千衣子	鈴木千衣子	三好正敬	松原弘子 (第1・3)		
				沖田 極			佐島秀一 (第2・3)		
	午後				三好正敬 (無呼吸)	武山純一郎		呼吸器 山岡 高橋 松原 武山 沖田 中島 中田 畠中 呼吸器 白井 佐島 藤井	内科一般・腎臓内科 内科一般・腎臓内科 内科一般・糖尿病内科 内科一般・循環器内科 内科一般・肝臓内科 消化器内科 内科一般・循環器内科 内科一般・循環器内科 内科一般・糖尿病内科 内科一般・呼吸器内科 内科一般・肝臓内科 消化器内科 内科一般 禁煙外来
		松原弘子	白井睦訓	中田祐樹		畠中諒子			
		中島豪希		山岡孝之		武山純一郎			
			高橋達世		藤井郁英 (禁煙)				
脳神経外科	午前	石光 宏	石光 宏	石光 宏		石光 宏	石光 宏 (第1・3)	石光	脳神経外科一般・もの忘れ外来・認知症外来
	午後	石光 宏 (脳ドック)	石光 宏 (認知症外来)	石光 宏 (脳ドック)		石光 宏 (脳ドック)			
外科	午前	工藤明敏	原田俊夫	太田啓介 (手術)	工藤明敏	工藤明敏	工藤明敏 (第1・3) 原田俊夫 (第2・4)	工藤 原田 太田	外科一般・消化器外科 乳腺外科・血管外科 呼吸器外科・甲状腺外科 外科一般・消化器外科 外科一般
	午後	乳腺外来	(手術)	(手術)	(手術)	ストーマ外来 (第1・3)			
整形外科	午前	三好智之	三好智之	三好智之	三好智之	三好智之	松木佑太 三好智之 または 村松慶一	三好智之 村松 松木	整形一般 整形一般・手の外科 骨軟部腫瘍 整形一般
	午後					(手術)			

* 診察時間 月曜～金曜日 9:00～17:30 (12:30～14:00を除く)

土曜日 9:00～12:30 (午後休診) ※第5土曜日休診 (該当: 2020年5・8・10月、2021年1月)

* 上記時間外・深夜・休日は、当直医がおりますので、急患は受付させていただきます。

私たちは院内の最新情報、旬な情報を地域の皆様にいち早く、分かり易くお伝えする為に、病院だよりの発行やホームページの編集も行っています。知りたい情報がすぐに見つかる、見易いホームページとなっています。

阿知須共立病院

〒754-1277 山口市阿知須4841番地 1

TEL 0836-65-2200

<http://www.kyoai.or.jp>

地域連携室 ☎ 0836-65-2190

