

# いのれあい

2011

# 7

No.292

牛久愛和総合病院 広報誌



## 静脈血栓症の話

内科部長 阿部 正宏



私たちの身体の中では毎日必ず微量の出血が起きていますが、そこを血小板という蓋で被つて応急処置（一次止血）をしています。そしてその蓋を外れないようにファイブリンという接着剤で固めることで（二次止血）確実な止血となるわけです。しかしこれら止血物質が必要も無いのに血管を塞いでしまうことがあります。

血栓は血管の損傷が激しい場所に出来やすいので、不摂生な生活習慣で血管を傷つけないようにすることが重要です。

一方で血管が良好でも、悪条件（脱水、同じ姿勢を保つ）のときや特定の疾患（血小板增多症や抗リン脂質抗体症候群およびプロテインC/S欠損症等の凝固異常）を有していますが、心筋梗塞や心筋梗塞が有名ですが、静脈血栓症の代表はエコノミ

ークラス症候群です。長時間のフライトにも関わらず、頻回の排尿をさけるために飲水を控え血液が濃くなること、狭い座席で同じ姿勢を強いられるために血流が停滞することなどで血栓が生じ、これが肺動脈を塞いで呼吸困難に陥ります。最近では似たような環境を強いられた大震災の避難所の方々に発生が増えたようです。牛久近辺では炎天下にも関わらず、長時間しゃがみ込んだ姿勢で草取りや畠仕事をする方が多いようです。これから猛暑が予想されますので脱水による血栓症にはくれぐれもご注意ください。もう一つの有名な疾患は静脈瘤です。静脈は心臓に血液を還す血管なのですが、動脈では心臓から圧力をかけて血液が送り出されるのに対し、静脈では押し出してくれる仕組みがありません。心臓より上の静脈は重力で戻りやすいのですが、心臓より下方にある静脈の場合、心臓に血液を還すのは重力に逆らうことになります。静脈は動脈と並行して

存在するので、動脈の拍動や歩行時の足の筋肉の収縮などによつて静脈が圧迫されることで血液を押し上げます。押上げられた血液はそのままでは重力によつてまた下方に移動してしまいますから、それをお防ぐために弁が付いています。（一本の竹竿を静脈に例えれば竹の節に相当するのが弁です）。激しい運動（不適切なジョギングや筋肉トレーニング）や妊娠などで弁が壊れてしまふと、血液がうつ滞してしまいコブのように膨れて静脈瘤になります。ひどくなるとそこに血栓を生じて炎症を起こし血栓性静脈炎という病気になります。静脈をうつ滞してしまった血液は、静脈瘤に蓄積され、それが破裂する危険性があります。治療としては、まず最初に静脈瘤を剥離してコブの部分で血液をうつ滞させないようにすることが重要なので、外部からの圧迫がもつとも効果的です。下肢をスッポリ圧迫する弾性ストッキングの着用が重要です。

はじめまして



6/1付入職  
看護部  
桜井紀子

自分なりに精一杯努力します  
ので温かく見守って下さい。



6/1付入職  
看護部  
柴原里奈



6/1付入職  
看護部  
鈴木真紀

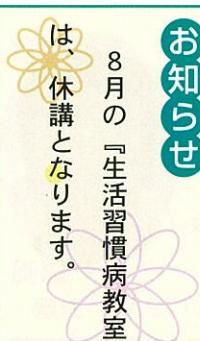
とてもやりがいのある仕事なので、将来の夢のために色々学び勉強させてもらいます。

血液型：A型 星座：天秤座

血液型：O型 趣味：パン作り  
で、フットワーク軽く、業務に励みたいと思います。



年令と共に、覚えは悪くなり忘れるのは早くなり、ですが…。  
信頼される看護を目指します。



8月の『生活習慣病教室』  
は休講となります。

友部 光朗

私は、人と接するのが好きですが人見知りをします。介護福祉士を目指して努力します。

血液型：A型 星座：乙女座

良い食事を腹八分目、適度なカルシウム摂取（腸管内でシユウ酸とカルシウムが結びついて便として排出されます）、水分を多めにとつて尿を薄くすること（結晶化を防ぐ）です。尿路結石は生活習慣病の一種です。

（泌尿器科医長

厚生労働省から、6月24日、2010年の熱中症による死者が1718人に上り、過去最多を記録したと発表がありました。昨年は記録的な猛暑であった事が原因とされていますが、今年の夏は、原発事故の影響で、節電が叫ばれており、エアコンの節約などで、予防としてはシユウ酸を取りすぎないようバランスの良い食事を腹八分目、適度なカルシウム摂取（腸管内でシユウ酸とカルシウムが結びついて便として排出されます）、水分を多めにとつて尿を薄くすること（結晶化を防ぐ）です。尿路結石は生活習慣病の一種です。

更に熱中症が増えるのではと危惧されています。節電しながらも、熱中症を防ぐには、やはりその初期症状を熟知して、事前にしっかりと水分補給をして予防する事が大切です。熱中症の初期症状はこむらがえりや倦怠感などが始まります。熱中症の初期症状は28℃、湿度60%以下が推奨されています。そして、熱中症の初期症状を理解し、少しでも体調がおかしいなと思つたら、早めに病院を受診することが大切です。



Q & Aコーナー

ここが知りたい！素朴な疑問にわかりやすくお答えします。

Q 突然わき腹の激痛に襲われました。検査の結果、尿管結石といわれたのですが、どうして石ができるのですか？また、治療について教えてください。

A 石は気付かぬうちに腎臓ででき、ある日突然動き出して尿管に降りてくることに

より激痛（疝痛発作）を生じます。石の種類・成因は様々ですが、9割以上はカルシウム結石で多くはシュウ酸カルシウムを主成分とします。特に重要なのはシ

ュウ酸で、尿中のシユウ酸が増加するとカルシウムと結びついて石になります。予防としてはシユウ酸を取りすぎないようバランスの良い食事を腹八分目、適度なカルシウム摂取（腸管内でシユウ酸とカルシウムが結びついて便として排出されます）、水分を多めにとつて尿を薄くすること（結晶化を防ぐ）です。尿路結石は生活習慣病の一種です。

総合診療科部長 濑口 雅人

節電状況下での熱中症対策について

厚生労働省から、6月24日、倦怠感などの症状が見られた2010年の熱中症による死者が1718人に上り、過去最多を記録したと発表がありました。昨年は記録的な猛暑であった事が原因とされていますが、今年の夏は、原発事故の影響で、節電が叫ばれており、エアコンの節約などで、予防としてはシユウ酸を取りすぎないようバランスの良い食事を腹八分目、適度なカルシウム摂取（腸管内でシユウ酸とカルシウムが結びついて便として排出されます）、水分を多めにとつて尿を薄くすること（結晶化を防ぐ）です。尿路結石は生活習慣病の一種です。



## 春秋園だより

毎日暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回は、毎月恒例となりました、「俳句の会」の様子をご報告したいと思います。

田中施設長、講師のもと「俳句で脳を活性化しよう」というタイトルをつけ、俳句を作る上での基本や季語についての指導を頂いております。また、毎月お題を出し、それに基づいた俳句を利用者様に作っていただき、発表・評価をしています。

「よく晴れて大地の力麦は穂に  
蒲（菖蒲）・むぎ（麦）・しゃくや  
く（芍薬）・ふき（蕗）です。」

「朝採りの蕗の匂ひや道の駅  
「まなかいに筑波嶺仰ぎ麦青む」  
次回も素敵な作品を掲載させていただきますので、どうぞお楽しみに。

（春秋園スタッフ一同）

春秋園では、外食会・買い物等皆様に楽しんで頂けるような企画をたてていきたいと思しますのでお楽しみに。

さて、毎月恒例になつております「俳句の会」より作品をご紹介させて頂きたいと思います。

今月の兼題は、しじゅうがら（四重雀）・あやめ（菖蒲）・むぎ（麦）・しゃくやく（芍薬）・ふき（蕗）です。

## 第43回

# 院内研究発表会開催

6月22日（水）から24日（金）の業務終了後17時30分～18時30分まで大ホールにて院内研究発表会が開催されました。1日4題ずつ計12題発表を行いました。

今回より、各日4名の審査員を

選出し、座長を含めて審査を行い、優秀演者を決定する方式をとりました。時間外にも係わらず大勢の職員が集まり、審査員

### 優秀演者

リハビリセンター  
透析センター  
薬剤センター

佐藤 純史  
井澤 伸拓  
伸一



の方々や各部署からの質問や意見が活発に交換されました。優秀演者は7月1日の全体朝礼で表彰されました。



## プログラム

時間17:30～18:30 発表時間6分 討議4分

6月22日(水) 挨拶 高崎院長 座長 薬剤センター 古木主任

所属	演者	演題
1 医事企画部	宇都木善則	未収金対策、早期介入法で試みる～発生予防と回収の効果
2 B 3 F	池邊 則江	入院時チェックリスト導入を試みて
③ リハビリセンター	佐藤 純史	嚥下障害患者への段階食の普及を目指して・・・
4 B 4 F	青柳 寛実	筋委縮性側索硬化症の在宅療養移行への退院調整

6月23日(木) 座長 C 2・3階 小早川師長

所属	演者	演題
① 透析センター	井澤 伸拓	震災時の対応と今後の課題
2 スポーツリラックス	北川 裕基	スポーツリラックスの役割
3 C 4・5 F	河野 佐苗	急性期病棟からの転棟時の、家族反応と今後の対策
4 医局	神代 秀彬	診断・治療に難渋した心膜原発悪性中皮腫の一例

6月24日(金) 座長 リハビリセンター 大澤副科長

所属	演者	演題
1 手術室	坂入 洋子	東日本大震災における手術室の現状と課題
2 B 5 F	吉成 茜	弾性ストッキングによる合併症予防への取り組み
③ 薬剤センター	鞆 伸一	ヘパリン起因性血小板減少症に関する意識調査と今後の課題
4 C 2・3 F	酒井麻美子	ローズヒップティにおけるストレス、疲労軽減への効果を検討

閉会挨拶：瀬口特任副院長

### 各日の審査員

6月22日(水) 高崎院長、寺田看護部長、田中センター長、高橋センター長

6月23日(木) 瀬口特任副院長、寺田看護部長、岡崎センター長、田中センター長

6月24日(金) 千葉特任副院長、瀬口特任副院長、寺田看護部長、高橋センター長

**永年勤続表彰**

6/1

看護部 医局 10年



総務課  
健診センター  
看護部  
画像診断センター  
樋口 才川 村山 長津 大森 喜代子 貴子  
智広 正和 仁志 哲

6月1日、全体朝礼にて永年勤続者の表彰が行われました。本年は30年勤続の該当はありませんでしたが、20年勤続者6名を贈り永年の努力と功労を称えました。今後もより一層のご活躍を期待します。

『20年』

**編集だより**

東日本大震災後、被災地の復興はまだ進まず、原発事故の収束も先が見えていない。天災、人災様々な視点からこの災害について今後議論されるだろうが…、我々にとって当面の課題は節電対策である。各部署毎に目標を設定して努力と我慢の日々が続く。

(K・N)

保育課  
スポーツリラックス  
健診センター  
医材センター

(合計) 長田 佐藤 酒井 北川 榊原 高橋 富田 池田 井澤 柏 黒木 三瓶めぐみ 森田 山崎 永井 花岡 田中 岩淵 鈴木 山本 山崎  
27名 綾剛 正則 裕基 千織 幸子 雅子 明美 伸恵 幸良枝 法子 史恵 裕美 知佳 朋子 真里 敏哉 明

**病院理念** 我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

**病院概要**

病床数 504床 (一般445床 医療療養型59床)

**施設**敷地 57,911 m<sup>2</sup> 駐車場 1040台

日本医療機能評価機構認定病院  
医療法人社団 常仁会

**牛久愛和総合病院**

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地  
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031  
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

**関連施設**

総合健診センター	Tel 029-873-4334
健康増進施設 スポーツリラックス	Tel 029-874-8791
介護老人保健施設 春秋園	Tel 029-870-3100

**診療科目****【一般外来】**

総合診療科(内科)、消化器内科、内分泌内科、糖尿病・代謝内科、循環器科、呼吸器内科、血液内科、腎臓内科、神経内科、リウマチ科、心療内科、小児科、総合外科、救急科、甲状腺・内分泌外科、呼吸器外科、乳腺科、消化器外科、内視鏡科、形成外科、整形外科、ペインクリニック、産婦人科、脳神経外科、眼科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、皮膚科、歯科口腔外科、透析外来(シャント外来)

**【専門外来】**

整形専門(股関節、脊椎、スポーツ)  
小児科(小児循環器、小児心理)  
循環器(心臓血管外科)  
形成外科(アンチ・エイジング、レーザー)  
皮膚科(レーザー)

