

ふれあい

2014

7

No.328

牛久愛和総合病院 広報誌



「筑波山」撮影：歯科口腔外科 山崎正貴

「全身麻酔ってどういう風にかけてるか知っていますか?」

麻酔科医長 古謝 宏樹



みなさんどういう想像をしますか？「注射うつて寝ちゃうんでしょう？いつ目が覚めるの？」とか、「ずっと眠つて目が覚めないこともあるの？」とか、「途中で麻酔がきて起きちゃうこともあるの？」という質問をうけることがしばしばあります。

全身麻酔も同じように一本注射打つたら眠つて、薬がされたら目が覚めると思っている方が多いと思いますが、実際そういう使い方のできる薬はありません。

ときに局部に痛み止めを注射する麻酔や、腰から注射して下半身をしびれさせる麻酔のことです、たしかに一本注射したら麻酔が効いて、麻酔が切れたら痛みができます。

手術をしている間、患者さんは年齢や体格だけでなく持病の有無や手術の進行具合によって麻酔薬の量を調節したり、脱水を防ぐために水分の点滴の量を調節したり、必要に応じて心臓をサポートする薬を点滴から入れたり、常に状況を判断しながらさまざま薬を細かく調節します。わざわざ専門の麻酔科医が麻酔を行っています。ですから、安心して手術を受けてください。

では、どういう風に全身麻酔をしているのでしょうか？大きな手術を受ける前には必ず点滴をします。体に刺さつている針は一本でも、この点滴の管の途中から薬をいれることができるので、ここからいろいろな種類の薬を入れて麻酔を始めます。まず眠る薬、筋肉をやわらかくする薬、痛み止めを入れます。その後、口から気管まで挿管チューブという1cmくらいの太さの管を入れます。この管を人工呼吸器につないで呼吸を助けながら、同時にガスの麻酔薬を手術している間中ずっと吸っています。このガスの麻酔薬

射やちょっととした表面の手術の局所麻酔は、歯医者さんの注

(正確には吸入麻酔薬といいます)を吸っている間、目は覚めません。手術が終わったらガスマスクを止めて、それから20分くらいで目が覚めてくるので、その時はちゃんと医師に伝えて下さい。



春秋園だより

今回は入所で行つてゐる「体操クラブ」の活動を紹介させていただきます。

リハビリスタッフが火曜日と木曜日の週2回実施してい

る集団リハビリの一つで、特徴として、月ごとのテーマを決めていること、心身の状態に合わせて大小二つのグループに分けていることがあります。

参加される皆様が気持ち良く体を動かせるように、当番のスタッフが知恵をしぼり、体操を行つています。



7月のテーマは、暑い夏に

向けて「うちわ」を使った体操です。あおぐ動作を利用すると逆でやってみる、うちわの抵抗を利用して肩周囲の筋肉を刺激する、うちわをラケット代わりに風船バレーをする：いろいろな動きを引き出します。いろいろな動きとは、個別で行うリハビリとは、また違った刺激になるようです。

みんなで体を動かすからこそ笑顔も増える、そんなひと時にできるよう、これからもがんばりたいと思います。

(春秋園リハビリ一同)

スポーツリラックス

「加圧トレーニングって何?」

スポーツリラックス
健康運動指導士 加圧トレーニングインストラクター 上坂 裕一



今年4月より、スポーツリラックスではトレーナーと1対1で運動を行う「加圧トレーニング」を導入致しました。今回は、通常のトレーニングとの違いや加圧の原理についてお話をさせて頂きます。

通常のトレーニングにおいて筋肉量を増加させるためには、筋肉にある一定以上の負荷を与えることになります。目的に達成しなければなりません。目的によって、与える負荷や実施する筋肉量を増加させるためには、筋肉への酸素供給が適度に制限されます。これにより、軽い負荷でトレーニングを行つても筋肉や脳が「重い負荷で行つている」と錯覚をおこしてしまいます。この状態に陥る為、軽い負荷でも大きな効果が期待できるのです。さらに軽い負荷を使用することから、トレーニングにおける関節への負担が少ないという点が加圧の大きな特徴です。近年、テレビや雑誌等で取り上げられることが多い為、「芸能人が行つているトレーニング」というイメージが強い方法論ですが、この特徴から老若男女問わ

され、約48時間～72時間かけて修復するというサイクルで筋肉量が増加します。加圧トレーニングは、腕や脚の付け根に専用のベルトを巻きながらトレーニングを行います。ベルトを巻くことで、血液の流れや筋肉への酸素供給が適度に制限されます。これにより、軽い負荷でトレーニングを行つても筋肉や脳が「重い負荷で行つている」と錯覚をおこしてしまいます。この状態に陥る為、軽い負荷でも大きな効果が期待できるのです。さらに軽い負荷を使用することから、トレーニングにおける関節への負担が少ないという点が加圧の大きな特徴です。近年、テレビや雑誌等で取り上げられることが多い為、「芸能人が行つているトレーニング」というイメージが強い方法論ですが、この特徴から老若男女問わ





看護部
『20年』

河野 佐苗
藤本恵美子

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。20年勤続者5名、10年勤続者15名に賞状と記念品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と病院の発展に貢献されることを期待します。

永年勤続者表彰

6/2

医局
『10年』

リネン
医事企画部

冷岡智恵子
木村 幸子

永山 真弓

看護部
『10年』

太田 義章

大庭勝一朗
大沼理恵

荻原順子

八文字由佳
田ノ上輝雄

縮 青柳
栗山 村木美佐子

山道
下野 成嶋
佐藤 栗山
三澤 青柳
佐藤 栗山
純史 洋輔
友恵 彰人
洋輔 藍
純史 彰人
夏美 千絵
実 夏美
藍 千絵

保育課
薬剤センター

リハビリセンター
臨床工学科

合計
20名

編集だより
太陽の陽差しが、ジリジリと肌をつきさすようになり、いよいよ夏本番のスタートを感じさせています。水分補給と体調管理に注意し、元気に夏レジャーを楽しみましょう。
(Y・A)

病院理念 我々は医療全般を基より、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 489床 (一般434床 医療療養型55床)

施設

敷地 59,449.60 m² 駐車場 1151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、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、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、肩関節、足の外科)
小児科(小児循環器、小児心理)
循環器(心臓血管外科)
皮膚科(レーザー)

