

ふれあい

2020

1

No.394

牛久愛和総合病院 広報誌



ふれあい「新年の挨拶」

病院長 亀岡 信悟



昨年、新天皇が即位。年号も令和と改まり、この春から実質二年目がスタート致します。夏には東京オリンピック・パラリンピックが開催されるなど、様々な催しが予定されており、国内外を含めて大きな変化が予測され、皆さんも新たな心構えで新年を迎えられたことと拝察致します。

私は今年、当院にも何か「いいこと」が起こりそうな予感を感じております。昨年の「ふれあい新年号」では団塊の世代が七十五歳以上となる二〇二五年、さらには二〇四〇年を見据えた医療や社会保障の諸問題に関してペシミスティックなコメントになりました。しかし実際には二つの大きな夢が実現し、更に今年はこの核として、当院も大きく将来に向けて前進することが出来るかと確信しております。そのひとつは人材育成です。従来から、「将来を担う若手医療人を独自に育てる人材育成」を努力目標に掲げ、努力してまいりましたが、昨年の初期研修医

に関して定員五名に対し十名の応募がありました。十月にマッチングの結果が発表されましたが、五名がフルマッチ致しました。当院の教育担当の先生方や人事部が、休日を返上してお台場ビッグサイトでの勧誘効果や、当院を見学に来られた学生への親身な接遇も大きな要因として挙げられます。そして何より当院の「アカデミズム」が若い学生たちに評価されたという証で、快拳と申せます。ここ数年、不可能かと半ば諦めかけていたフルマッチが実現したのです。更にこの先、彼らが新たな種を蒔き、その種が開花・結実を繰り返す。これが継続できれば、病院は永遠に不滅でしょうし、目には見えなくても診療内容の濃い、社会貢献できる病院として評価され、さらに発展できると期待が膨らみます。

もう一つは、昨年五月の救急救命指導医、専門医の二名の着任です。茨城県内の救急専門医数は全国レベルを大幅に下回り、救急医療のレベルも決して優れていないと申せません。現在、救急医療の充足とレベルアップを目指した専門医制度の見直しや改革が行われ、その一つとして少ない若手救急専門医の育成が急務と叫ばれております。しかし専門医資格を取得するには

専門医が常勤する認定施設での研修が必須とされており、県内にはこの条件を満たす認定施設が首都圏に比べ圧倒的に少ないのが実情です。昨年相次いだ台風などの広域災害、近々起きるであろう首都圏直下型大地震を想定すると、おおよそ対応可能な状況とかけ離れております。

二名の医師は専門医の育成のみならず、地域の救急医療の充実に、災害拠点指定病院の獲得、地域のメディカルコントロールへの積極参加、専門医のみならず、救急救命士の育成など、大きな夢を語っています。この夢を実現するための実行力も持ち合わせております。救急医療は当院の病院理念の一つですが、今までは受動的な地域救急のサポートに終始した感が否めませんが、将来的にはこの地域の救急の拠点として、地域住民の救急医療担当は勿論、専門医や救急救命士の育成、ひいては茨城県の救急拠点としての発展が望めると思います。

以上、新年に当たり、今年更にはその先の将来展望につき、院長として願望を述べさせて戴きました。牛久愛和総合病院が、患者さん及び地域のニーズにこたえ、頼りがいのある、開かれた病院として、更なる発展を続けることを望んでおります。

第78回 生活習慣病教室

「認知症と脳卒中を予防する」

■日時…2019年11月27日(水) 14時半～15時半
 ■場所…牛久愛和総合病院 B館2階大ホール
 ■講師…脳神経外科 部長 新田 雅之 医師

◆脳卒中・認知症は寝たきりの最大の原因

寝たきりになる最大要因に脳卒中と認知症が挙げられます。いかにこれらに罹らないかが大切で、自立した生活を送る上での重要なポイントとなります。現在、認知症患者は、500～600万人と推定され、今後どんどん増えると予測されています。生活習慣をしっかりと改善して、気をつけていきましょう。

◆脳卒中とは

脳の血管の病気で、血管が詰まったり破れたりすることで起こります。発症後数時間以内に適切な治療をすれば、後遺症なく回復できるチャンスがありますが、半日遅れるだけでその治療が出来なくなります。おかしいなと思ったら、躊躇わずに病院へ行って下さい。

【脳卒中の種類】

- 血管が詰まるタイプ：脳梗塞（ラクナ梗塞、アテローム血栓性脳梗塞、心原性脳塞栓）

塞栓

最大の原因は、血栓です。動脈硬化や生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症）を放置しておくことで血栓ができ、血流が悪くなって発症します。また、心原性脳塞栓は不整脈（主に心房細動）が原因で発症します。

●血管が破れるタイプ：くも膜下出血、脳出血

動脈瘤が破裂して、脳とくも膜の間に血液が流れ出てしまう状態を指します。破裂する主な原因には、高血圧や喫煙、飲酒が挙げられます。

【脳卒中の主な症状】

〈脳梗塞、脳出血〉

- ・半身（顔、上肢、下肢）の脱力、痺れ
- ・言語障害（ろれつが回らない、失語）
- ・視野障害（物が二重に見える）

〈くも膜下出血〉

- ・めまい、ふらつき
- ・経験したことのない突然の

激しい頭痛（後頭部が中心）
 ●意識障害、吐き気・嘔吐を伴う

◆脳卒中と生活習慣

脳卒中は、運動不足や塩分の摂り過ぎ、飲酒、喫煙、不整脈、メタボリックシンドロームといった、生活習慣が危険因子となって発症します。現に、塩分過多や食べ過ぎ等が原因で起こる高血圧、糖尿病、肥満は発症リスクを高めます。また、運動量の少ない方は脳卒中になりやすいというデータもあります。

〈予防のポイント〉

- ・食べ過ぎに注意して、標準体重とバランスの良い食事を意識する
- ・間食をしない
- ・塩分は1日8.0g以下に抑える
- ・1日30分～1時間程早歩きでウォーキングをする（少なくとも6～7,000歩、できれば1万歩）
- さらに、不整脈をもっている方は、もっていない方に比

べて脳梗塞になる可能性が5倍も高くなります。健診で心電図を取ればすぐにわかりますが、自身で脈を測ることも確かめること（リズムよく脈が打っているか）ができませんので、やってみて下さい。

ご自身の生活習慣を見直して頂くために、脳卒中予防の十か条をご紹介します。

◇脳卒中予防の十か条◇

- 1、手始めに 高血圧から治しましょう
- 2、糖尿病 放っておいたら悔い残る
- 3、不整脈 見つけ次第すぐ受診
- 4、予防には たばこを止める 意志を持って
- 5、アルコール 控えめは薬過ぎれば毒
- 6、高すぎる コレストロールも 見逃すな
- 7、お食事の 塩分・脂肪控えめに
- 8、体力に あった運動 続けよう

◆認知症について

脳の働きの低下が原因となつて引き起こる様々な症状のことを指し、だんだん脳が委縮して症状が悪化していくアルツハイマー病が代表的です。なつてしまつたら、完全に治すことはできませんが、適切な治療をすれば、進行を遅らせることはできます。

【主な症状】

同じことを繰り返す、食事をしたことを忘れる、日付が分からなくなる、置き忘れや片づけができなくなる等
 さらに症状が進行していくと、料理ができなくなる、季節外れの服を着る、入浴を嫌がる、家族のことがわからなくなるといった症状が見られます。

最近物忘れが多くて認知症かしら…と気になっている方

もいらつしやるかと思いますが、そう感じている間は大丈夫です。大事なポイントは、自覚しているかどうかです。認知症の場合は、忘れていることに気がつかず、家族が指摘しても、否定する傾向にあります。自分のせいにしたがらないといった特徴もあります。

認知症の予防として、生活習慣病を予防することが挙げられます。また、社会と繋がっておくことも大切です。一人でじつと家にいることは認知症になりやすく、特に定年退職をした男性で、何もせず家にいる方は、要注意です。定年後も何かしら仕事をしたり、役割や日課をもつことをお勧めします。加えて、ストレスは認知症を進行させますので、笑いながら生活できる環境があると良いでしょう。

◆まとめ

- ・生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満)を治して、運動をしましょう
- ・ストレスのない生活
- ・閉じこもりのない生活(できることなら仕事をしましょう)
- ・社会と繋がる生活をしましょう
- ・脳が活性化する趣味を持つ

「春秋園だより」

皆様ご壮健で穏やかな正月をお迎えのこととお喜び申し上げます。

今回は、入所フロアの企画で、『スシロー牛久田宮店』へ外食会に行った時の様子をご紹介致します。

利用者の皆様は行く前の車の中から興奮されていて、前日から既に「何を食べようかな?」と悩んでおられたそうです。

車に乗って向かうこと約10分、目的地に到着すると車を降りてお店に入るのですが、車椅子用のスロープがあり、利用者様も安心して入ることが出来ました。



いざ店内のテーブルに着き、

利用者様が何を食べたいかをスタッフが確認しながら注文するので、目を輝かせながら次々と注文をされ、あっという間に召し上がっておられました。

食べ終わった後で、「たくさん食べた。人の皿の分も食べようとしていた。」「10皿食べた。」「ご注文品の皿も狙っていた!」との利用者様の声も頂きました!

当施設では、今後も外出や外食会などを企画していきまので、今年も変わらぬ御厚情のほど、よろしくお願ひ申し上げます。

(春秋園入所スタッフ一同)

健康教室のお知らせ

テーマ

「痛みのリハビリテーション」
「首の痛みを改善する」

日時 令和2年2月21日(金)
14時~15時

講師

リハビリテーションセンター
理学療法士 草野聡一郎

会場

牛久愛和総合病院
C館1階 からだ情報館

参加費 無料

ヒトは進化の中で脳が発達したため、頭が非常に重い生き物です。首は重い頭を支える主要な部位であり、1日を過ごす中で負担がかかるため様々な症状が出てきます。首にかかる負担は姿勢や運動で減らしていくことができます。実際にリハビリでお伝えしていることや日常生活で気を付けること、簡単な運動などについてお話しします。事前申し込みは不要ですので、お気軽にご参加ください。

◎お問い合わせ先

牛久愛和総合病院
リハビリテーションセンター
029-873-3126(直通)

2月糖尿病教室のお知らせ

2月12日(水)

糖尿病について(医師)

2月19日(水)

糖尿病と歯周病の関わり(歯科衛生士)

2月26日(水)

バランスの良い食事を取ろう!(管理栄養士)

◆時間:14時30分

◆場所:C館1階からだ情報館
事前予約不要、参加費無料です。興味のある方は、お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

入職者

12月1日付

■看護部

看護師 池田 久美子

一つ一つ焦らず丁寧な看護の提供に努めます。



《出来事ピックアップ》

病院忘年会

12/7



12月7日(土)に忘年会を実施しました。忘年会は、職員同士がコミュニケーションを深める貴重な場でもあり、今年も多くの職員が共に楽しい時間を過ごすことが出来ました。

恒例の大抽選会では、スクリーンに景品が写し出される度に大きな歓声が上ががり、当選された方だけではなく、皆さんのたくさんの笑顔がみられました。

編集だより

2020年、東京オリンピックの年になりました。元気に観戦できるよう、健康的な食生活や運動など、何か今年の日を決めてみてはいかがでしょうか。

(E・N)



余興では、流行りのラグビーの出しものなど、3部署が大変盛り上げてくれました。病院もワンチームで頑張ってくださいと思います。

今年一年の振り返りと、新しい年への展望を語り合うことが出来、充実した会となりました。

(福利厚生委員会)

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 489床 (一般391床 医療療養型55床 地域包括ケア43床)

施設

敷地 59,449.60㎡ 駐車場 1151台



診療科目

【一般外来】

内科、消化器内科、循環器内科、心臓血管外科、血液内科、腎臓内科、神経内科、呼吸器内科、糖尿病・代謝内科、リウマチ科、小児科、眼科、泌尿器科、皮膚科、整形外科、脳神経外科、形成外科、救急科、外科、乳腺外科、消化器外科、耳鼻咽喉科、産婦人科、歯科口腔外科、甲状腺・内分泌外科

【専門外来】

内科 (禁煙外来)
 整形外科 (股関節、脊椎、スポーツ、肩関節、膝関節)
 小児科 (小児循環器、小児心理、小児免疫)
 皮膚科 (レーザー外来)
 外科 (下肢静脈瘤外来)
 ストーマ外来
 そけいヘルニア専門外来
 透析外来
 内視鏡検査
 検診検査 (乳がん検診)

日本医療機能評価機構認定病院
 医療法人社団 常仁会

救急 24時間

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
- 人工透析センター
- 地域リハ・ステーション
- 介護老人保健施設 春秋園 Tel 029-870-3100
- 特別養護老人ホーム グランヴィラ牛久 Tel 029-817-5111

