



呼吸リハビリ テーション とは？

呼吸リハビリテーションとは、慢性的な呼吸器系の病気をもつ患者のために作られたプログラムです。その最大の目標は、このプログラムに取り組む患者が、できる限り自立して活動できるようになり、さらにその状態を維持することです。呼吸リハビリテーションは70歳以上の高齢者を含め、どの年齢層にも効果があります。

6月25日、市立秋田総合病院から高橋仁美先生を講師にお迎えし、呼吸リハビリテーション講習会が行われました。高橋仁美先生の熱心な指導のもと、真剣に呼吸リハビリテーション実技の習得に取り組みました。



医療法人 敬徳会 藤原記念病院の理念と基本方針

私たちは設立の動機である『地域のための医療』を理念とし、次の事項を基本方針といたします。

基本方針

1. 良質な医療提供に関する事項

患者さま本位の医療と良質な医療を提供することを念頭に、救急病院として急性期医療から慢性期医療までを担う病院。また、地域の福祉施設、訪問看護ステーション、自治体などと連携し患者さまに最適な療養環境の提供を目指します。

2. 患者に対する職員の対応に関する事項

笑顔をもっととし、常に患者さまの立場に立ち、患者さま中心の精神を持って行動します。

3. 患者の権利の尊重に関する事項

患者の権利章典を制定し、常に患者さまの権利を尊重し、十分な説明と合意に基づいた「共同的な営み」として医療を行います。

4. 職員の就業に関する事項

私たちはプロ意識を持ち、常に自己研鑽に励み、新しい知識と技能の習得に努めます。



内科外来を担当し、内科全般を診療しております藤原です。宜しくお願い致します。私の専門は循環器内科で、狭心症や心筋梗塞、不整脈、心筋症などの心臓病は勿論、それと関わりの深い高血圧、高脂血症、糖尿病などの治療を“得意”としていますが、日常の内科診療では、風邪や腹痛などの急性感染症から、呼吸器疾患や神経疾患、血液疾患など、比較的慢性の経過を辿ることが多い病気まで、様々な病気を診ています。安全に、より質の高い医療を提供することが第一ですので、消化器内科の紺野先生や、同じく循環器内科の津谷先生、その他、呼吸器内科や糖尿病・内分泌内科、血液内科をそれぞれ専門とする非常勤の先生方と力を合わせて、皆様の内科診療にあたっています。

私は、平成15年4月から湯上に在住し、当院に常勤医師として勤務しております。外来や病棟での診療の他に、主に通院が困難となった寝たきりの患者様のお宅へ診察に向う“訪問診療”も少人数ながら受け持っています。また、連携している福祉施設の嘱託医や、地域の皆様との関わりでは、旧天王町内の4小学校の学校医、職場の健康管理を主な仕事とする産業医の委嘱なども受けています。赴任以来2年半が経とうとしていますが、慣れる間もなく常に飛び回っている状態で、多くの皆様のご期待に十分応えることができないことをいつも心苦しく思っております。湯上の地域医療・福祉に多少なりとも貢献できることを喜びとして、これからも頑張っていきたいと考えておりますので、皆様のご理解とご協力をお願い致します。



内科 藤原 慶正 医師



循環器科 津谷 裕之 医師

循環器科長という肩書きですが、循環器・呼吸器をはじめ、内科全般を診させていただいております、津谷と申します。平成15年11月から当院に勤めています。

胸痛・動悸・慢性的な腹部症状など、外来で様々な訴えが聞かれますが、その多くに神経的な要素が関わっているであろうということ、最近強く感じます。そのため、精神安定剤や軽い抗うつ薬を外来でもよく処方しています。人によっては、抵抗を感じる方も多いかと思いますが、効果がある場合も多く、だまされたと思って服用していただければと思います。自分もそうですが、日常生活にはいろいろなストレスが付きまとい、それらの問題を解決することはなかなか難しいものです。さらに、こういったことが、体の不調を来すようになると、気分はすくねず、体調はすくねずで、どんどん悪循環に陥ってしまいます。ストレス発散が一番だと思えますので、まずは時間を作って思いっきり気晴らしをしていただき、それでも体調がすぐれない場合は、外来で相談して下さい。

いつもニヤニヤしていると云われますが、自分ではニコニコしてるつもりです。髪は薄くなっていくけど、笑顔はより美しくなっていくように日々心がけています。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。



“旬”の話 『冷房病』について

蒸し暑い夏、快適なはずの冷房ですが…。皆さん、暑いからといってオフィス内やご自宅等で冷房をガンガンにかけていませんか？涼しい夏を過ごせるようになった一方で、過度の冷房は身体を冷やし、体調を崩す原因にもなります。

冷房病とは？

冷房によって体の温度が急激に下がり毛細血管の収縮を引き起こした結果、全身的な血行不良を引き起こすことをいいます。人の体質等によってその症状は様々です。肩こりや手足のしびれ、頭痛だけでなく、微熱が続くといった症状も、冷房病によるものである可能性があります。

その原因は？

主な原因として冷房のかけすぎ、温度差の激しい場所への出入りなどが考えられます。人間が急激な温度変化に対応できるのは、5℃以内です。それ以上の変化を度々受けていると、体温調節機能がくずれ、温度変化に対応できなくなってしまいます。特に温度差の激しい場所の出入りは、自律神経失調を引き起こすこともあるといわれています。

その対策は？

- ・外との温度差を5度以内にする
※人間が対応出来る温度変化以内にしましょう
- ・冷気に直接肌をさらさない
※薄着の季節ですが、冷房中はカーディガンやひざ掛け等を用意しましょう
- ・温かいものを食べる
※冷たいものを食べる機会が多い季節ですが温かいものを食べて内側から体を温めましょう
- ・就寝前に入浴をする
※シャワーのみになりがちな季節ですがききちんと入浴し、体を温めて血行を良くしましょう。

以上の事を実践し、冷房病を撃退しましょう！

各部門紹介コーナー

今回は4階病棟の紹介です

病棟概要

4階病棟は主に内科・外科・小児科の患者様が入院されている混合病棟です。

スタッフ：看護師21名 看護助手4名 病棟事務1名

病床数：49床

病棟アピール

患者様、御家族の気持ちを知ることの大切さを考えながら、信頼される看護ができるように心がけています。また、自宅で過ごしているような安心感・快適さを感じてもらえるよう、スタッフ全員がきめ細やかな看護を提供できるように努力しています。

歩いて入院してこられた方は歩いて、車イスで入院してこられた方は少しでも歩いて退院できるようにリハビリテーションにも力を入れています。

＜4階病棟師長 伊藤久美子＞



スタッフから一言



ケアが行き届くように心がけています。



4階病棟からの眺めは最高です。心が癒されます。



物静かでガンバリ屋さん、緑の下の力持ちが勢揃い。いい仕事をします！



痺いところに手が届く看護を目指します。



患者様が和むような病棟にしていきたいです。



チームワークの良さで大変な仕事を乗り切ります。



きれいでステキなスタッフが勢揃い。しかも売りは優しさです。



病院からのお知らせ

医療費支払い カードでどうぞ

医療費のお支払いに
クレジットが使える
ようになりました。



● 取扱いカード ●

VISA
MASTER
JCB
NICOS
アメリカンエクスプレス
UC
UFJ
DC



潟上市乳がん検診・骨粗鬆症検診について

本年度から潟上市検診が当院でも受ける事ができるようになりました。6月からすでに開始していますが、12月20日まで実施予定です。健康管理の為に、定期的な検診を行ないましょう。

実施期間	6月20日～12月20日まで 当院では毎週月曜日・水曜日・木曜日の午後2時30分～と3時～の枠を取り、2名ずつ実施しています。 (当日、病院側の都合などで多少時間がずれる事があります。ご了承下さい。)	
対象	乳がん検診 ・潟上市民のみとなります。 ・40歳以上の女性 ※7月受付分から希望があれば30歳代の方も行ってあります	骨粗鬆症検診 ・潟上市民のみとなります。 ・30歳～64歳までの女性 注)上記の年齢は、末期年齢(H'8.3.31現在の年齢)として考えます。
負担金額	乳がん検診・・・1000円 骨粗鬆症検診・・・800円 注)生活保護・非課税世帯で、それを証明するものを持参した方からは徴収していません。	
予約方法	予約受付は当院、地域医療連携室にて行なっております。予約人数に制限がありますので、希望日がある場合は早めにご予約する事をお薦めします。検診には予約が必要となります。事前に電話にてご予約下さるようお願いいたします。 予約受付時間 毎週 月曜日～金曜日 午前9時～12時と午後2時～4時 TEL 018-870-6211 (当院地域医療連携室直通電話) 上記が不在の時 TEL 018-878-3131(代表)	

こんにちは出戸診療所です!!

当診療所は、出戸駅の裏手の閑静な住宅地の中に位置しています。まもなく10年目を迎えようとしています。開設当時、テニスコート、松林だったところには住宅が立ち並び、町並みは随分とかわりましたが、当診療所は開設時とかわらず、地域に密着した信頼される診療所をモットーにがんばっています。

また、地域のかかりつけ医をめざして通常の診察のほか、往診、訪問診療も行っています。



● 診療所のできる検査

レントゲン検査 超音波検査、血液検査尿検査、心電図検査(24時間含む)

● 藤原記念病院との連携

胃力メラCT、MRI検査など精密な検査を必要とする患者様には、藤原記念病院と連携し、検査までの待ち時間短縮を図るため予約検査を行っています。

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
午後1:30～5:30	○	○	-	○	○	-

※休診日 水、土曜日午後 日曜日 祝祭日 ※月曜日のみ午後4時30分までの診察



メタボリックシンドロームって？

生活習慣病である「糖尿病」「高血圧症」「高脂血症」「肥満」などの動脈硬化の原因になる危険因子。これらが重複して発症している病態・状態を「メタボリックシンドローム（メタボリック症候群）」といいます。



あなたは大丈夫？ 簡単チェック項目



- ウエストは 男性)85cm以上 女性)90cm以上 ある。
上記に加えて以下の2つ以上当てはまる方はメタボリックシンドロームとされます
- 血圧は 130/85mmHg 以上である。
- 中性脂肪(TG)値は 150mg/dL 以上である。
- 空腹時の血糖値は 110mg/dL 以上である。
- HDLコレステロール値は 40mg/dL 以下である。

※日本内科学会をはじめとする8学会の合同委員会が、定義と診断基準を今年4月に発表しました。メタボリックシンドロームであり、その原因の危険因子を2つ持つ人は心疾患になる発症リスクが1.0倍近く、3つ以上の方は3.0倍以上にもなります。また、メタボリックシンドロームの人が糖尿病を発症するリスクは通常の7~9倍とも言われています。たとえ異常の程度は軽くても複数の危険因子が重複しているケースでは、動脈硬化が起きやすいと思われます。

メタボリックシンドロームにならないために

チェック項目にもあるウエスト径が“Yes!”の人は、内臓脂肪がついていると思われます。脂肪細胞が原因の生活習慣病は少なくありません。そこで、この内臓脂肪を減らす事が重要です。内臓脂肪は皮下脂肪と違って、容易にたまり容易に燃焼できるものなので、日々の生活で少しずつ意識を高めて取り組んでみてはいかがでしょうか。まずは食生活の改善をしましょう。脂っこいもの、甘いもの、カロリーが高いものなどを控え、塩分の取りすぎに気を付けましょう。また、運動する事が大切です。運動が苦手という人でも、エレベーターやエスカレーターを使うかわりに階段を使う、少し回り道をするなど、小さな変化から取り組んでみてはどうでしょうか。あわせて、汗をかいた後は十分な水分補給をしましょう。

第一回 シリーズテーマ 『尿検査』って何？

尿検査とは

腎臓は血液によって全身の組織から運ばれてきた体の中の不要物を余分な水分とともに尿として体外に排泄します。腎臓をはじめ身体のどこかに異常があると、不要物が排泄されなかったり、排泄されてはならないものが尿に混じってきます。このような身体の異常を探るために尿の中の成分や性質や量を調べるのが尿検査です。

☆ 検査に要する時間(20~30分) ※あくまで目安の時間です。また、検体数などにより要する時間は異なります。

採尿(0分) → 尿定性(3分) → 尿沈渣のための遠心(5分) → 尿沈渣の鏡検(10~20分)

試験薬を含んだ紙(試験紙)を尿の中に入れ、その中に体の異常を示す成分が出ているかどうか調べます。
例)糖、蛋白、赤血球など

尿を遠心分離器にかけると赤血球、白血球や細胞成分、細菌、結晶成分など固形成分が沈殿します。この沈殿したものを尿沈渣といいます。

沈殿物を顕微鏡で、観察しどの成分が増えているか調べます。

上記は泌尿器科での一般的な検査、「尿一般・沈渣」を検査したケースです。

シリーズ連載の開始について…誰もが一度は経験したことのある尿検査や血液検査。しかし、どのように検査が行われているかわからない人はきっと多いはず。そこで当院の「検査科」による解説で代表的な検査の過程、内容等を全3回にわたって掲載していきます。

診察のご案内

- 外来診療：平日/9:00~17:00
土曜/9:00~12:00
- 休診日：日曜日・祝祭日・盆休(8月13日)
年末年始(12月31日~1月3日)
- 診療科案内：内科・外科・小児科・整形外科・リハビリテーション科・
泌尿器科・胃腸科・肛門科・循環器科・呼吸器科・
アレルギー科・皮膚科・耳鼻咽喉科・眼科・
放射線科・神経内科・消化器科
- 人間ドック：随時受け付けています。



Fujiwara Memorial Hospital

藤原記念病院

〒010-0201 湯上市天王字上江川47

TEL 018-878-3131 FAX 018-878-7234

URL <http://www13.ocn.ne.jp/~keitoku/>

編集後記

なつめ Vol.2、いかがだったでしょうか？求められる情報を模索しつつ作成しております。これからも多くの方の手に取って頂けるような紙面を目指してまいります。まだまだ暑い日が続きます。行楽・収穫など楽しみが増えるという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。体調管理を心がけ、残りわずかな夏を楽しくお過ごしください。

特選！受付のお花 いつも患者様にご好評頂いている受付の花を特選し、紹介します。

クルクマとはショウガ科の属名です。インドに野生しており、沖縄には早く入ったそうです。根茎はショウガ似た塊状、葉は披針形で、そこから花茎が出て苞と花を付けます。写真の上部に見える大きなピンクの花びらのように見えるのが苞で直径5センチ~7センチあります。そして下部の苞の下からさりげなくのぞいているのが花です。



<学名 クルクマ>

なつめの由来



花自体は小さくてあまり目立たないなつめ。実は利尿作用や滋養強壯の薬として使われたり、食用として食べたりと用途は様々で、とても重宝されております。決して大きい病院ではありませんが、当院も地域の皆様に重宝されるような病院を目指しなつめと名付けました(なつめの花言葉「健康の果実」)