

昨年の8月から検査科に勤務しております佐藤です。検査技師としても社会人としても新人の私にはいろいろなことが勉強の毎日、あっという間に一年が過ぎ、二度目の冬を迎えました。

血液検査、一般検査、生理検査などの検査がある中で、私は主に一般検査の尿検査を担当しています。時々、他の検査も担当していることがありますので、検査内容など分からないことがありましたら、気軽にお声をかけてください。

私がいつも心がけていることは「笑顔」です。生理検査などで対応した患者様に「あなたはいい人だねえ」と言っていたらと本当に嬉しくなります。これからもそのようなお言葉を頂けるよう、明るく頑張っていきたいと思ひます。

私の現在の目標は検査の技術を磨くことと、上の資格を取得しスキルアップを目指すことです。まだまだ知識も技術も足りませんが、目標に向かって進んでいけるように頑張ります。



臨床検査技師 佐藤 ちひろ



看護師 大淵 香奈

幼稚園の頃から、夢は看護師になることでした。そして平成18年4月、長年の夢がようやく叶い、現在私はこの藤原記念病院の4階病棟に勤務しています。幼い頃は、病弱で数えきれない程この病院に通院しお世話になっていました。看護師になった今、病院への恩返しの気持ちも込めて毎日一生懸命勤務しています。

4階病棟は、師長をはじめスタッフが心温かい方々でとても勤務しやすい環境です。また皆さんが優しくご指導してくださり、幼い頃と同様に現在も大変お世話になってます。

そして看護する側になっても逆に患者さんに勇気づけられたり、励まされたりしている毎日です。ひとりの患者さんに「あなたの声を聞くと元気が出るよ」と言われたことがあり、それ以来患者さんに対する声かけを人切にしていこうと決めました。スタッフからの助言だけでなく、患者さんからの一言で気づかされることも多く、毎日新しい発見の連続です。人の命を預かっているという自覚を持ちながら、看護師という仕事を楽しくやっていきたいと思ひます。

平成18年4月から働いている新人の小野奈津美です。出身は五城目町です。趣味は音楽鑑賞と最近は映画もよく見ます。長所はいつでも明るく、一度決めたことはあきらめず頑張ることです。短所は、一度ハマったものはとことん夢中になってやるがわりと飽きるのが早いところです。

入職し、2階病棟に配属になってから半年以上が過ぎ、病棟業務にも慣れました。先輩たちはとても優しく、毎日が充実しています。まだまだ至らないところがありますが、これからも笑顔を忘れず、一人ひとりの患者様とのふれあいを大切にがんばりたいと思ひます。これからもよろしくお願ひいたします！！



看護師 小野 奈津美



臨床工学技師 武田 美樹

はじめまして、4月から2階の透析室に配属になりました臨床工学技師の武田美樹と申します。透析室では血液透析業務、輸液ポンプなど医療機器の修理、点検を行っています。血液透析とは、正常に機能しなくなった腎臓の代わりに人工腎臓によって腎臓の機能を代行する治療です。透析をうけられる患者様は、週2～3回当院に通院し、3～5時間かけて血液を浄化します。そのため、透析中は動くことができません。私は長い透析の間、少しでも苦痛を和らげられるように患者様とコミュニケーションをとることを大切に心がけています。これからも患者様が安心して安全な透析がうけられるように頑張っていきたいと思ひますので宜しくお願ひします。



事務の梶原です。私が藤原記念病院で働くようになって、早いもので1年が過ぎてしまいました。この病院で働く前は、地元で調剤薬局の事務として働いていました。この病院で働いてみてまず、患者さんの数の多さに驚きました（薬局では、午後のはんびりお茶を飲んでいたので…）。その為、めまぐるしく動き回る事務の流れについていけるか、とても不安になりました。未だに忙しくて一人でてんやわんやする時もありますが、何とか頑張ってます。あと、医療事務は毎日覚える事がたくさんあるなあ、と感じました。点数の改正などで入力の仕事が変わったりして、やっと覚えてもまた覚えなおしたり。誰かに聞けばかりではなく、自分で点数表を見たりして勉強しなければならないと思ひます。まだまだ間違ったり、わからない事があつたりする日々ですが、常に明るく、前向きに頑張っていきたいと思ひます。



事務職員 梶原 千鶴



睡眠不足の子供は 肥満になりやすい？

近年、子供の肥満率が急上昇していることをご存知でしょうか

今日の子供たちは、以前と比べ睡眠時間が短くなり、一般的に必要とされる睡眠時間を満たしていません。英ブリストル大学のShahrad Taheri博士によると、肥満はエネルギー摂取量(カロリー)と消費量(身体活動)の不均衡で発生するといえます。睡眠不足は代謝ホルモンを変化させることで食事摂取量を増加させると同時に食品選択をも誤らせます。また、睡眠時間が短いと寝不足で体を動かすことが億劫になり、運動量が減ることによって運動不足を引き起こす可能性があると同博士は指摘しています。

現在、子供達の間で蔓延している電子機器(TVゲーム、パソコン、携帯電話)の利用が子供たちが夜遅くまで起きてしまう原因であり、将来的に子供達の睡眠時間はさらに削られていく事になるでしょう。それに歯止めをかける意味でも、両親は子供達の就寝時に際し、ベッドルームから電子機器を取り除く事なども含めて厳しく電子機器の管理を強要すべきだと、Taheri博士は述べています。

子供達にとって良い睡眠のメリットは多岐にわたるといえます。肥満の大きな危険因子である「睡眠不足」を解消することにより、これから将来を背負って立つ子供達を「肥満」の脅威から守ってあげましょう。

Taheri博士語録

「睡眠だけが肥満の原因ではないが、睡眠時間の長短による影響は大きい、真剣に考慮する必要がある」

●●●●● ついでに ●●●●●
大人の場合も睡眠不足が肥満につながる可能性は高いといわれています。眠らない現代人に肥満が増加しているのは、単に運動不足や、過剰なカロリー摂取だけの問題ではないのでは？

各部門紹介コーナー

今回は検査科の紹介です

検査科概要

検体検査室と生理機能検査室の2つに分かれています。

検体検査室では、患者様の尿・血液・便などの検体から主に肝機能、腎機能、貧血などの検査をしています。

生理機能検査室では、心臓の働きを調べる心電図やホルター心電図、肺活量などの肺の機能を調べる肺機能検査、手足の血管の詰まり・硬さを調べる血圧脈波検査、耳の聞こえを調べる聴力検査などを行なっています。

スタッフ：技師 6名

検査科アピール

検査科の目標である「正確な検査、その情報と提供と、守秘義務に務める」をモットーに迅速に患者様のデータを担当医に伝えられる様、努力しています。

生化学、血液検査などの項目説明については、待合室のプラズマディスプレイでも放映していますが、御希望の方には検査科の方でプリントしますので御気軽に声をかけて下さい。

<検査科室長 保坂 佳子>



スタッフから一言

患者様が気持ち良く検査をうけられる様、心がけています。

いつも明るく笑顔で頑張ります！

安心して検査が受けられるよう努めています。

検査結果待ちが少なくなる様、努力しています。

恥ずかしながら私のほうが患者様に助けられている気がします。

いつもありがとうございます。私も微力ながら皆様の助けになれば幸いです。



脳卒中とは？

脳卒中とは癌や心臓病と共に3大生活習慣病といわれ死因の上位を占めています。脳卒中は脳の血管が詰まったり破れたりしておこり、発症すると命の危機にさらされ、命をとり留めても片麻痺などの障害が残り日常生活に不自由をきたす恐い病気のひとつです。

脳卒中は4つに分類され、①脳梗塞、②脳出血、③くも膜下出血、④一過性脳虚血発作(TIA)に分けられます。

①脳梗塞

- ・脳血栓：脳の血管が動脈硬化を起こして細くなり、血流が途絶える場合。
- ・脳塞栓：心臓で出来た血液のかたまりが、脳の血管につまる場合。

②脳出血

- ・脳の血管が、動脈硬化によって脆くなっているときに血圧が高くなると動脈が急に破れて脳の中で出血が起こります。症状は、突然意識を失って倒れ、深い昏睡に陥り半身麻痺を起こします。

③くも膜下出血

- ・くも膜とは軟膜、くも膜、硬膜の3層ありくも膜と軟膜の間の細い血管に動脈硬化や動脈瘤があると血圧が高くなったときに突然破れます。症状は、突然激しい頭痛に襲われ、一時的に意識を失ったり、昏睡状態に陥ります。

④一過性脳虚血発作(TIA)

- ・動脈硬化のために一時的に起こる脳の循環障害で、普通は数分から長くても1時間以内で消失します。これは脳血栓のまえぶれともいわれ、早期に治療を開始することが大切です。

●一過性脳虚血発作にみられる症状●

- 手足の障害：片側の手足がしびれ足に力が入らず、箸や鉛筆がうまく使えなくなる等。
- 言語の障害：口が利けなくなる。舌がもつれる等。



脳卒中発作が起こったら

●脳卒中の症状

片方の手足が動きにくい、しびれ、脱力感、頭痛、物が二重に見える、視野が狭くなる、呂律が回らなくなる、物が飲みこみにくい、言葉が話せない、又は理解できない等があり重篤の場合は意識がなくなったり、呼吸が止まったりすることがあります。

(1) 楽な姿勢で静かに寝かせましょう。

- ・発作を起こした場所から、静かな暖かい場所に移す。
- ・頭や全身が水平になるようにして、数人で静に運ぶ。
- ・衣類やネクタイを暖め、嘔吐してもものどがつかまらないように顔を横に向ける。

(2) 呼吸を楽にしてあげましょう。

- ・いびきをかいたり嘔吐をする場合、顔を横向きにします。入れ歯は外し、吐いた物は口の中から掻き出して下さい。噛まれないように注意しましょう。

脳卒中にならない為の日常生活でのポイント

- | | |
|---------------------|----------------|
| (1) 規則的な生活をする。 | (6) 適度な運動をする。 |
| (2) 疲労やストレスを持ち越さない。 | (7) 食べ過ぎない。 |
| (3) 水分を十分にとる。 | (8) お酒を飲み過ぎない。 |
| (4) 熱いお風呂を避ける。 | (9) タバコを吸わない。 |
| (5) 便秘をしない。 | |



…最後に…

脳卒中は動脈硬化が原因である事が多くその進行をくい止めることが重要です。動脈硬化を進行させる因子は日常生活習慣の積み重ねに左右されるものばかりです。脳卒中を含めて動脈硬化の予防は日常生活管理をすることといえます。

今回この広報にのせていただくにあたり、私自身改めて脳卒中を勉強し理解を深めることができました。不幸にして脳卒中に襲われた患者さまにはより速やかな回復を、生活習慣病に悩まされている方々には脳卒中の予防ができるよう参考にしていただけたら幸いです。

脳外科 看護師 宇佐美 祐子

