

恵友

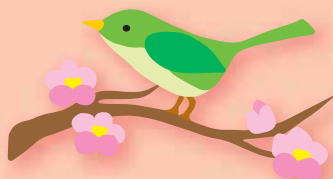


医療法人恵友会 霧ヶ丘つだ病院
 デイケアほっとホーム霧ヶ丘
 訪問看護・ヘルパー・ケアプランステーション

今号の恵友

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・リウマチ外来開始 ・睡眠時無呼吸とメタボ～ダイエット ・ヘリカルCT装置のご紹介 ・トピック『中学生、職場体験』 | <ul style="list-style-type: none"> ・病棟クリスマス会 ・トピック『忘年会』『地域活動のご紹介』
『津田徹、臨床教授就任』
『AEAJ認定アロマセラピーアドバイザー取得』 |
|--|--|

今号の表紙 『長崎ランタンフェスティバル2009』



このお祭りは、長崎在住の華僑が旧正月を祝う春節祭として始めたもので、平成6年から規模を拡大し、長崎の冬を彩る一大風物詩となりました。市内中心部に約1万5千個ものランタン（中国提灯）が飾られ、大型のオブジェとともに雰囲気盛り上げます。

（撮影 廣畑正己）

4月より当院でリウマチ外来が始まります！

—整形外科の診療も行いますので、お困りの方はご相談ください—

4月より当院でリウマチ科を新設し、外来診療を開始いたします。週2回、火曜と木曜の午後（受付は14時～16時半）となります。

■ 関節リウマチとは？

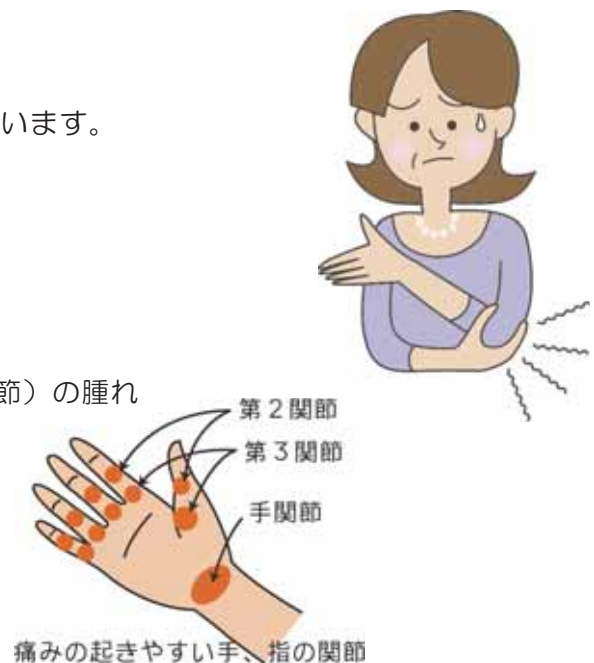
関節リウマチは、手や足の関節に炎症が起こり、腫れを伴ってじっとしていても痛く、左右の同じ部位にほぼ同じ時期に起こることが多いのが特徴です。関節の痛み以外にも、発熱や倦怠感、間質性肺炎を伴うことがあります。30歳以上の100人にひとりがこの病気にかかっているといわれ、30～50歳の女性に多く発症します。関節リウマチは、できるだけ早く発見して早くから治療をはじめることで重症化を抑え、運動機能を保つことができます。

■ 検査

診断するには、血液検査や手のエックス線撮影を行います。いずれも簡単な検査です。

■ 診断基準（以下の7項目から4項目以上該当）

- (1) 1時間以上続く朝のこわばり
- (2) 3個所以上の関節の腫れ
- (3) 手の関節（手関節、中手指節関節、近位指節関節）の腫れ
- (4) 対称性の関節の腫れ
- (5) 手のエックス線写真で変形が認められる
- (6) 皮下結節
- (7) 血液検査でリウマチ反応が陽性



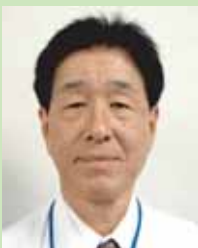
■ 治療

最近のリウマチ治療は生物学的製剤などの新しい薬が使えることになり、急速に進歩しました。ただし、副作用にも注意が必要で、病状のチェックとあわせて定期的な検査（胸のレントゲン、血液、尿等）も行います。

リウマチ外来開始のお知らせ

診察日：毎週火・木曜日
診察時間：14時～16時半（受付）
担当医：加茂 洋志

九州労災病院で、整形外科部長、
副院長を歴任された加茂先生が担当します。



4月より、九州労災病院の副院長であった加茂洋志先生が、当院で主にリウマチの診療を開始することになりました。日本リウマチ学会評議員、日本整形外科学会専門医であり、整形外科全般にわたり、これまで診療を行って来られました。当院の前理事長 津田稔も腰痛を先生に診ていただいております。リウマチ以外でも膝や腰などの調子が悪い方は、是非ご相談ください。

睡眠時無呼吸症候群 (SAS)

医療チームでの支援を行っています。

生活習慣の改善

- ・睡眠と生活リズムの改善
- ・禁煙支援
- ・血圧管理
- ・定期的な採血データチェック



ダイエット

- ・栄養指導 (個人・集団)
- ・食事日記
- ・マイクロダイエット
- ・グラフ化体重日記指導
- ・運動療法
- ・万歩計
- ・モチベーションの維持



CPAP治療

- ・使用状態の確認 (圧力、漏れ、仕様時間)
- ・CPAPのメンテナンス
- ・使用のコツのアドバイス
- ・マスクフィッティング



SAS患者はメタボ？

SAS患者の多くは肥満を伴っているため、SAS患者の約半数はメタボを合併しています。

●内臓脂肪がたまりやすい習慣は？

- ①満足するまで食べる
- ②残り物をつい食べてしまう
- ③野菜が不足している
- ④甘い飲み物をよく飲む
- ⑤炭水化物の重ね食いをよくする
- ⑥間食をよくする
- ⑦夜の食事が遅い、量が多い
- ⑧アルコールをよく飲む
- ⑨運動不足である
- ⑩タバコを吸っている
- ⑪食べてすぐ寝る



ダイエットのポイント

「特定の食品の食べすぎ」に注意

多種類の食品をとると、自然に栄養のバランスがとれます。」

「野菜不足」はやせにくい

野菜は生でも煮物でも毎食しっかり食べたいもの。カロリーが低く、満腹感も得られます。

「おかず食い」はやせにくい

魚・肉・卵・豆腐はタンパク質と脂肪の混合物で高エネルギー。ご飯を適量とると満足感があり、かえって食べすぎを防ぎます。

「濃い味付け」は肥満のもと

濃い味付けは食欲が増し、食べすぎのもとになるのでご注意ください！

「牛乳と果物」を一日一回

牛乳や果物を間食にすると、不足がちなカルシウムやビタミンをとることができます。

「マイクロS 240Kcal」

1日の食事1食分をマイクロSにおきかえて、摂取カロリー減らします。



減量に挑戦中のKさん (38歳) の場合

食事療法、がんばっています！

これまでのプロフィール

- 趣味 : 食べ歩き。仕事中でもよく間食
- 好物 : スイーツ、ラーメン
- ニックネーム : 白豚
- きっかけ : 職場でハクトン！と呼ばれ、ダイエットと禁煙を決意
- 身長 : 167cm
- 体重 : 79kg

BMI : 28.3

肥満です！

Kさんの挑戦・・・

- ・Dr. 診察&栄養指導
- ・ウォーキング
- ・間食はカロリーが低い物を
- ・夕食はマイクロSにおきかえ
- ・バランスのよい食事



Kさんのコメント

「最初の2週間はお腹も減って我慢の日々でしたが、3週間目から体重も減り、毎日体重計に乗ることが楽しみになりました。また、苦しいときに宗さんや病院スタッフの皆さんに励ましてもらい、禁煙と減量をすることができたと思っています。」

禁煙成功！
7kg 減量！
減量続行中！



3ヶ月後

宗まりご管理栄養士

「Kさんは禁煙と減量、よくがんばれたと思います。大好きな菓子パンも、カロリーの高さに驚き、買わなくなったそうです。Kさんは運動も継続されていますし、食品のカロリーも分かるようになりました。このままがんばっていきましょう。」

※BMIの求め方

BMIは体重と身長から算出する肥満度を表す数字です。
BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
Kさんの例 : BMI = 79 ÷ 1.67 ÷ 1.67 = 28.3

判定	BMI (体格指数)
やせ	18.5 未満
普通	18.5 以上 25 未満
肥満1	25 以上 30 未満
肥満2	30 以上 35 未満
肥満3	35 以上 40 未満
肥満4	40 以上

当院では、メタボ対策とCPAP卒業に向けての減量支援を行っております。お気軽にご相談ください。

栄養指導 : 保険適用の場合、自己負担 390 円 / 15 分～

当院にはこのようなCT装置があります！

ヘリカルCT装置のご紹介

当院では全身用ヘリカル型CTスキャンを設置しております。
この装置では、患者さんが横になるだけで何の苦痛もなく全身の輪切り断層画像が詳しく鮮明に撮れるため、肺癌の早期発見や腹胸部のスクリーニング（肝臓や膵臓、腎臓などの病変の振り分け検査）に役立ちます。

そして、従来の装置で20～30分ほど要していた検査時間を、ヘリカル型CTではほとんどの場合が5分以内という短時間で広範囲の検査が行えるようになりました。そうすることにより、患者さんの身体への負担軽減と待ち時間の大幅な短縮ができるようになりました。また、X線による被曝量や副作用はほとんど心配のない程度のものであります。



東芝製ヘリカル型CT「Asteion」

胸ではCTはMRより有用性が高い

患者さんからよく受ける質問の多くに「CTとMRの違いは？」といった内容があります。人体を輪切りした断層画像という点では同じ検査ともいえますが、CTはX線、MRは磁石を用いるところが大きな相違です。また、画像情報上ではそれぞれに全く異なった検査目的・内容となり、MRでは放射線による被曝の心配はありません。

MR検査は、水素元素の共鳴信号を反映した水分の多い臓器や部位（筋肉、脊椎、脳実質など）の描出には優れていますが、肺のような空気が大部分を占める部位ではCTの方が断然有用です。体内組織毎にX線の通りにくい部分と通り易い部分との差を白黒の濃淡で表すCT画像は分解能に優れ、小さな癌や病巣を精細に識別ができるからです。

胸部CT検査こうやって行います

通常の胸部X線撮影の画像は、胸部の前と後ろが重なって写る平面的な画像です。この場合は、骨や心臓などと重なった病巣の把握が出来ないこともあります。そのような時は、CT検査の輪切り断層画像から病巣位置関係や形、大きさを把握し、さらに細やかな高分解能CTを加えて、より精密な画像の情報収集を行います。

検査方法は仰けになって、円筒状の装置の中に入り、X線管球とX線検出器を回転させて撮影します。得られた情報をコンピュータ解析して直ちに画像化されます。

頭部ヘリカルスキャン



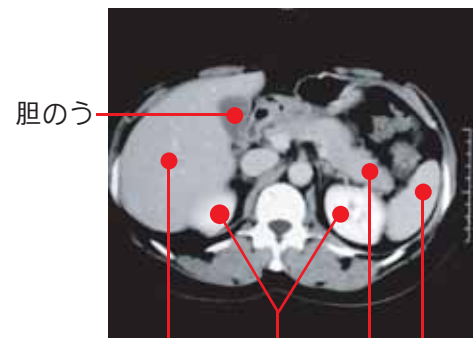
胸部ヘリカルスキャン



CTスキャンによる
肺癌の早期発見の例

このような小さな影は、通常の胸部X線写真では、わかりません。
早期の肺癌は胸部CTで見つけることが多く、また、もっと淡いタイプの肺癌もあります。

腹部ヘリカルスキャン



胆のう
肝臓
膵臓
腎臓
脾臓

当院の放射線科から皆さんへ

放射線科の檜橋と申します。

放射線科の検査室は人を威圧せんばかりの大きな機器が並んでいて、患者さんの中には委縮される方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

そこで、当院の検査室では、少しでも室内の雰囲気や和らげるために室内照明の明るさや壁には四季折々の写真などを展示しており、患者さんにリラックスしていただけるような工夫を考えております。常に患者さんの目線になって気を配ってはいるのですが、何かお気づきの点などありましたら、いつでもご指摘頂ければ幸いです。

また、放射線による医療被曝に関する不安等のご相談がありましたら、できる限り納得して頂けるよう対応いたします。

< 診療放射線技師のプロフィール >



檜橋 晋一

(略歴)

九州労災病院、小倉記念病院を経て平成17年より当院勤務

(プライベート)

青春時代は野球とテニスに夢中でしたが、今は近郊の山や川でのウォーキングとサイクリングを楽しみながらの写真撮影、スポーツ観戦が趣味です。



中学生が職場体験をしました！

霧ヶ丘中学校・篠崎中学校・日新館中学校の生徒さんが、当院へ職場体験のために訪れました。生徒の皆さんには、看護師が行う業務やその他の専門職が行う仕事、また病院の仕組みがどういったものなのかを実際に見て、聞いて、体験していただきました。また、当院のスタッフや患者さんに質問をする機会もあり、普段聞くことのできないような話も聞くことができたのではないのでしょうか。今回の体験を通してこれまで以上に病院に対する興味や関心を持ち続けて欲しいということと、将来の職業選択の際の参考にしていただければと思います。



食事の準備をお手伝い



肺年齢を計測しています！



入浴介助頑張ってます！



患者さんの話を熱心に聞いています



2008年 病棟クリスマス会



毎年恒例の病棟クリスマス会が昨年も12月25日に行われました！
今回は外来呼吸リハビリ患者さんの歌の出し物と、「どどんぱ山田バンド」の方々を招いてのジャズの生演奏を催しました！

当院のクリスマス会は、7年前に津田 徹 院長が「入院患者さんへの『心の癒し』をテーマに一つのイベントとして取り組みましょう！」との一言で始まり、病院内でもアットホームな雰囲気を味わっていただくよう、看護部長が中心となって院内スタッフと工夫しながら毎年やってきました。

主役が入院患者さんなので、酸素ボンベ量や酸素飽和度、時間配分（開会～閉会までは約1時間以内）に気を配りながらのイベントにはなりますが、皆さんの「こんな非日常の出来事は元気をくれる」「昔の曲が懐かしくて涙が出た」などといった感想を聞くと、私たちも嬉しいかぎりです。

今後もこの病棟クリスマス会を患者さんに喜んでもらえるよう続けていきたいと思えます！



院長の挨拶でクリスマス会スタート！



患者さんたちがトナカイに変装してクリスマスソングをお披露目しました！



『どどんぱ山田バンド』様ご来院
お洒落なジャズに加えて懐メロも♪

♪♪ 外来呼吸リハビリ合唱隊の皆さんお疲れ様でした！

今回のクリスマス会では、当院の外来呼吸リハビリ患者さんたちによる合唱隊が歌の出し物を披露しました、一昨年に続き第2回目となりますが、第1回目と比べて新しいメンバーも加わりレベルアップしました。

そもそもこの合唱隊は、常日頃から外来呼吸リハビリ教室で運動療法や代替療法などに頑張られている皆さんが、「酸素があっても病気があっても、呼吸リハビリを継続してこんなに頑張っているよ」と入院患者さんに呼吸リハビリ継続の成果を何らかの形で伝えたいということから結成に至りました。

皆さん、酸素を携帯しながらの発声練習や自身の体調管理などとても大変だったと思いますが、「クリスマス会で歌を披露する！」という目標を達成できた時の充実感は何物にもかえがたい良い思い出になったのではないのでしょうか。

本当にお疲れ様でした！



皆さん真剣な表情で演奏に聴き入っています！



当院イチオシのキューティーサンタ＆ビューティートナカイコンビです☆



皆さんお疲れ様でした！



恵友会 2008年忘年会

美味しい料理のほかに7チームの出し物があり、皆さん気合の入った個性溢れる変装をして会場も大いに盛り上がりました！

1年間の疲れも吹き飛ばし、2009年もスタッフ一丸となって躍進してまいりたいと思います！



まるで仮装大会？のようです



ドクターとナースは一致団結！
ノリノリです♪



神秘的なダンスで会場を
包み込んでいました。。



これはEXIOE！？



地域活動のご紹介

看護部長の中山 初美が地区の市民センターに講師として招かれ、地域にお住まいの方々を対象に『現在の医療制度の仕組み（医療施設と介護施設について）』というテーマで講演させていただきました。

現在の複雑化してきた医療（入院や保険、病院の役割や医療サービスなど）と介護（施設や介護サービスの紹介、入所に関する費用や介護保険の説明など）の両方を皆さんにわかりやすくお話することで、「話を聞いてとても勉強になった」「講演会に来てよかった」などの声を多数いただきました。今後も地域活動に積極的に取り組んでいきたいと思っています！



院長 津田 徹 が臨床教授に就任

4月1日より、院長の津田 徹が久留米大学医学部 臨床教授を拝命いたします。

160を超える医学論文、タバコによるCOPD、気管支喘息、職業性肺疾患（じん肺）ほかの呼吸器疾患、睡眠障害に対する日常診療や社会的活動を評価いただいた結果かと存じます。これからも患者さんの側に立った医療をわかりやすく、優しく、進めて参りたいと存じます。宜しくお願いいたします。

津田 徹：日本内科学会認定医、日本呼吸器学会指導医、日本睡眠学会認定医、日本呼吸器内視鏡学会専門医、日本禁煙学会専門認定医、日本医師会認定産業医、日本職業・災害医学会 労災補償指導医、医学博士号



A E A J 認定アロマセラピーアドバイザー資格取得

当院医療ソーシャルワーカーの末松 利加が、A E A J（社団法人日本アロマ環境協会）認定アロマセラピーアドバイザーの資格を取得いたしました。

資格の内容としましては、精油、その他の材料の使用法やリラクゼーション、リフレッシュ等のアロマセラピーの効用の知識を持ち、安全性や法律面から正しく社会に伝えることのできる能力を認定された資格です。

当院の外来呼吸リハビリ教室におきましても、代替療法の一環として今後も安全なアロマセラピーをアドバイスさせていただきます。



医療ソーシャルワーカー
末松 利加

外来担当のご案内

【外来担当表】

2009. 4. 1

下記の担当医は、都合により変更になる場合がございます。その場合は他の医師が診察いたしますのでご了承ください。
水曜の夜は19:30まで一般内科外来を受け付けています。勤め帰りの方もご利用ください。

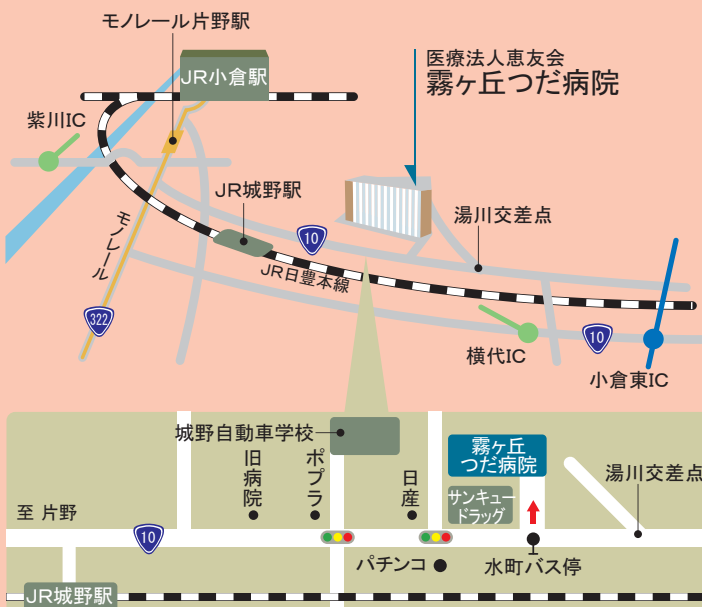
	午前(9:00~12:00) 受付は11:30まで	午後(14:00~17:00) 受付は16:30まで	(17:30~20:00) 受付は19:30まで
月	津田 徹 浅井 友加里 [九大呼吸器科] (良永 倫子 (10:30~))	一木 克之	
火	津田 徹 一木 克之 良永 倫子 (10:30~)	リウマチ外来 加茂 洋志 自見 勇郎	
水	午前外来休診	喘息・呼吸器外来 井上 博雅 [九大呼吸器准教授] 川波 由紀子	一般内科・呼吸器外来 津田 徹 (一木 克之) 一般内科・糖尿外来 市野 功 [九州労災病院]
木	津田 徹 良永 倫子 自見 勇郎 (10:30~)	喘息・呼吸器外来 相澤 久道 [九大1 内科教授] リウマチ外来 加茂 洋志 自見 勇郎	
金	津田 徹 一木 克之 山本 真基子 (10:30~)	坂崎 優樹 [九大1 内科]	
土	自見 勇郎 / 一木 克之 [隔週] 山本 真基子 / 國本 政端沖 / 坂崎 優樹 [交替] 睡眠呼吸障害優先外来 津田 徹 [第1, 3, 4土曜] 北村 拓朗 [第2土曜]		(注) 院長の外来診療は、予約制となります。

※月に一度、最初の診察日には**保険証**を忘れずご持参ください。

※日曜、祝日、土曜午後、水曜午前は休診です。(その他の休診日については、その都度掲示致します)

※睡眠呼吸障害外来の初診は月~土の全診療時間で行っております。

※当院にお掛かりの方で喘息の発作その他緊急時には、夜間でも電話(952-1304)をかけてご来院ください。



医療法人恵友会
霧ヶ丘つだ病院

デイケアほっとホーム霧ヶ丘
訪問看護・ヘルパー・ケアプランステーション

発行日 : 2009年3月7日

編集発行人 : 松田 和人

発行所 : 医療法人恵友会

〒802-0052

北九州市小倉北区霧ヶ丘3-9-20

Tel. 093-921-0438 Fax. 093-921-5988

ホームページ : www.k-you.or.jp

メール : info@k-you.or.jp