

中央病院 news

健康相談、今年も実施！

当院理念に基づき、地域の皆様の健康管理に
お役に立てればと、平成11年より「看護の日・
健康相談」、平成12年より「白岡まつり・健康相
談」を行っております。

「看護の日」は、現代看護の基礎を築いたナ



発行責任者 伊津野 脩
発行者 竹内 秀樹

好評の「看護の日・健康相談」 (今年5月12日)



イチンゲール生誕の日(5月12日)を記念してい
ます。当日は全国的に記念行事が開催されてお
り、当院では看護部を中心に毎年この日、JR白岡駅
にて「健康相談」を実施し、今年も200名近い方々
にご参加いただきました。

「白岡まつり・健康相談」は、毎年8月第一土
曜日に白岡町役場庁舎にて実施しており、やはり
多くの方々にご参加いただいております。今年は
8月7日に実施いたします。

どちらのイベントもご参加いただいた方々のお
話を病院の外で伺い、一緒に健康について考える
ことができ、「患者様によりそった看護」の実践に
とても参考になっております。また、時にはお叱
りの言葉を頂くこともありますが、真摯に受け止
め、より一層の看護技術向上に役立てていきたい
と考えております。

看護部長 木村 光子

動脈硬化の検査 (ABI)

最近、食生活の欧米化や高齢化の進行に伴い動脈硬
化の患者様が増えています。動脈硬化は加齢によつて
も進行しますが、高血圧、糖尿病などの基礎疾患や喫
煙、運動不足、肥満、ストレス等の生活習慣も危険因
子になります。動脈硬化は症状が現れにくく、放つて
おくと狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などに発展する可能
性がある為、早期発見が大切です。その為の検査とし
て、最近ABIが注目されています。当院でも3月よ
り行っております。検査方法は、とても簡単に正確に
検査ができ、時間がわずか5分程度です。血圧を測る
のと同じ感覚で、全く痛みもありません。40歳以上の
方で喫煙、高血圧、肥満などの方は、早めに検査を受
けられることをお勧めします。

検査科 安田 裕子



気軽に受けられる検査・『ABI』

ABI(Ankle Brachial Index) = 上腕と足首の血圧比

睡眠時無呼吸症候群

「あなたのイビキは大丈夫？」

最近、新聞報道などでお馴染みかと思いますが、結構よくある疾患です。眠っている時に呼吸が止まってしまつ状態のことをいい、熟睡ができないために本人が気付かないうちに睡眠不足になっています。このため、日中の居眠りや集中力の低下等が現れます。現在日本では、約200万人の患者がいると言われていています。

居眠り運転で新幹線が停車駅を通り過ぎかけたり、旅客機の機長が飛行中居眠りしたり、あるいは、ふつと眠りに襲われ自動車事故を起こしたりと枚挙に遑がありません。ちょっとした居眠りは誰しもあることですが、どうしても寝てはいけないところで気付かぬうちに眠ってしまうのは大問題です。

最近の研究では、高血圧、心筋梗塞との関連が指摘され、さらに、生活習慣病の増悪因子とも言われています。実際に当院でも治療中に降圧剤の減量ができた方もいらつしやいますし、また生活習慣病の治療と考え、食事療法、運動療法を始められたりと、生活パターンの見直しのきっかけになったりしています。

表は厚生労働省研究班によるものですが心配な方は、「ご相談ください。また、ひどい場合には朝起きた時に頭が重く吐き気があったりする場合もあります。そんな時には

すぐに検査することをお奨めします。

検査は、一般に自宅が一番よく眠れることから、自宅で行います。脳波をとる精密な検査が必要な場合には、専門施設をご紹介します。

治療は、簡単な器械を鼻に装着する方法を取ります。慣れるのに数日かかりますが、使い始めると気にならなくなります。他の治療法としては、耳鼻咽喉科や口腔外科での治療もあります。まず、内科外来にご相談ください。

内科・麻酔科 松山尚弘

眠気の尺度

	眠くならない	時々眠る	よく眠る	いつも眠る
座ったり読書したりしているとき	0	1	2	3
TVを見ているとき	0	1	2	3
公共の場所(劇場や会合など)でじっと座っているとき	0	1	2	3
1時間以上休憩もなく乗客として車に乗っているとき	0	1	2	3
拘束されない状況で午後横になって休憩しているとき	0	1	2	3
座って誰かと話をしているとき	0	1	2	3
昼食(飲酒していない)の後静かに座っているとき	0	1	2	3
運転中渋滞で止まっているとき	0	1	2	3

合計点

0～6 正常
7～12 軽度の眠気あり
13～18 中度の眠気あり
19～24 重度の眠気あり

ロゴマークについて

本誌の背景や当院の看板などで使用している丸く青いロゴマーク、「何これ?」と思われる方がたくさんいらつしやることと思いますので、本誌編集員からご説明いたします。

外向きの白い矢印と内向きの青い矢印を3本ずつデザインしています。お気づきですか?

青い矢印はそれぞれ「医師」「看護師」「技師・事務」を意味し、中心に集まり、「コミュニケーションを図りながら協力・団結することを表しています。白い矢印は私達グループの柱である「医療」「福祉」「教育」を意味し、これらを皆様に広く提供することを表しています。今後どうぞよろしく。
(編集委員 Y)

理念

『安全で確実なわかりやすい医療』

行動指針

- 1、私達は、理解と同意のもとに安全で確実な医療を提供します。
- 2、私達は、わかりやすい言葉で説明することを心がけます。
- 3、私達は、患者さまの訴えや要望に心えるよう心がけます。
- 4、私達は、笑顔を忘れず、優しい言葉で接し、迅速な対応に心がけます。
- 5、私達は、保健・医療・福祉の連携を密にし、予防医学、地域の皆様の健康管理に積極的に取り組みます。