

# フィリア・レター

～ 真の友人からの手紙～



発行所: 中部労災病院

〒455 - 8530

名古屋市港区港明 1-10-6

TEL 052 - 652 - 5511

FAX 052 - 653 - 3533

<http://www.chubuh.rofuku.go.jp/>



## 「救急部門・重症管理が充実！！

### この秋 集中治療室を増設」

中部労災病院 副院長 正木 道熹

救急医療を充実するため、この秋に  
集中治療室（HCU）を4床に増設

24時間体制で麻酔科医が主体となり、各科  
医師チームと看護師で集中管理を行います。

脳外科で急性期脳卒中集中治療室（SCU）2床  
をオープン

脳血管障害に対するより組織的な診療体制を  
構築します。専門の医師、看護師、理学療法士  
がチームとなって脳卒中の急性期《発症より6  
時間以内が超急性期、3日以内が急性期》に集  
中治療を施し、早期にリハビリテーションを開  
始することで、脳卒中による死亡率の低下、機  
能予後の改善、入院期間の短縮を図ります。

救急医療を充実させて、中部労災病院は、勤労者  
医療の先端を走り、急性期特定機能病院になる使命  
があります。地域の診療所の先生方の信頼を得て当  
院と地域の診療所の先生方とのネットワークで役  
割分担して、患者様にとってより良き医療サービス  
を行う役目があります。

- ・病状が急変した方は、まず当院救急外来へ受診して  
ください。
- ・外来は基本的には、かかりつけ医より紹介を受けて  
来院してください。
- ・当院での外来検査で入院での検査・治療の必要性を  
みます。
- ・外来治療が主なときかかりつけ医に戻ります。
- ・当院で定期的管理が必要な方は予約制で行います。

当院で入院加療をうけた方は

- ・基本的には、かかりつけ医に戻ります。当院で  
定期的管理が必要な方は、予約制で行います。
- ・急性期治療をうけて30日以上入院の方で、全  
身的に介護を主体とした治療が必要な方には、  
長期療養型病院への転出を薦めます。
- ・全く治療的なことは必要ないが介護が必要なか  
たは介護施設へ転出を薦めます。
- ・自宅に帰れるが介護管理が必要な方は、在宅介  
護を受ける事を薦めます。

#### 今月号のお知らせ

- 1 救急部門・重症管理が充実 正木副院長
- 2 医師のページ  
「肥満」について 佐野副院長
- 3 看護師のページ  
季節の看護「あなたの腰は大丈夫」  
子どものケア「秋の子どもの健康対策」

#### 4 医療スタッフのページ

リハビリテーション科 「リハビリテーションとは」  
検査科 「尿で健康管理」  
栄養管理室 「朝ごはんは体の目覚し時計」

#### 5 ボランティア & 患者様のページ

#### 6 病院内の情報

「患者様ご確認用写真」撮影装置  
「院外処方のお知らせ」



## 肥満について

代謝内分泌内科・糖尿病センター  
副院長 佐野 隆久

### 肥満の定義

身長に対してどのくらいの体重が理想的であるか決めたものが標準体重です。

計測法は、標準体重 (Kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 です。

肥満の診断には体重と身長を組み合わせた肥満指数 (BMI) を使用します。

計算式は体重 (Kg) / (身長 (m) × 身長 (m)) で表し、値が 26.4 以上を肥満とします。たとえば、160cm、70kg、肥満指数は  $70 \div (1.6 \times 1.6) = 27.3$  となり、26.4 以上ですから肥満の範囲に入ります。

### 原因

一部の遺伝による特殊な病気を除き、肥満の原因は、使用するエネルギーよりも摂取するエネルギーが多い事が原因です。すなわち、過食と運動不足により起こります。

### 種類



肥満には皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満があります。この違いは腹部 CT 検査を行えば診断は可能です。皮下脂肪型肥満に比較して内臓脂肪型肥満は、糖尿病・高血圧症・高脂血症の原因となり、最終的には、心筋梗塞・脳梗塞・脳出血などの動脈硬化による病気を発生させることがあります。

### 治療




肥満の原因は過食と運動不足ですから、食事療法と運動療法を行い、現在の体重を減量し、標準体重を目指すことが治療になります。当院では、糖尿病センターにて肥満治療の栄養指導・運動療法を行っております。肥満でお困りの方は、受診してください。



中部労災病院のホームページで、病院の情報・フィリア・レター・ろうさい病院つうしんがご覧いただけます。携帯電話からもアクセスできます。どうぞ、ご利用ください。

## 看護師

### 季節の看護 ポイント情報

## あなたの腰は大丈夫?

腰痛は、骨そしょう症や肥満体、やせすぎ、筋力の弱い方、重い荷物を持ち上げようとしてぎっくり腰になったり、内臓の病気や心因的なものからも原因としておこりますのでご注意ください。腰の痛みと共にどのような症状があるかで、原因が違います。

### 【腰痛の予防】

正しい姿勢を保ちましょう。

- \* 立っている時はまっすぐ立ちましょう。また、立ち仕事は片足を低めの踏み台にのせると負担が少なくなります。
- \* 重いものを持ちあげるときは一度しゃがみましょう。
- \* 重い荷物を持つ時は、両手に平均して持ちましょう。
- \* 寝るときは、膝の下に枕を入れてみたり、横向きで、少し丸くなる姿勢が楽です。

安静にしても症状が改善しないときや、おかしいと思ったら、いつでも受診してください。

(整形外科外来へ  
ご相談ください)



### イキイキ快適職場・健康相談

平成 14 年 10 月 28 日 (月)

14:00 ~ 19:00

金山総合駅コンコース イベント広場

健康相談・ストレス度チェック

健康測定 (血圧・体脂肪・骨密度等)

中部労災病院 認定看護師と

中部労災看護専門学校 教員が

出勤します!!!



### 子供のケア ポイント情報

## 子どもの肥満教室

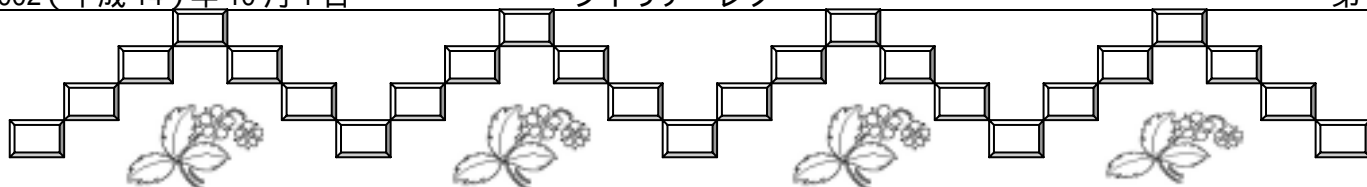
長い夏休みも終わり、新学期が始まりましたね。食欲の秋ですが、お子様の体重は大丈夫でしょうか？近年、子どもの生活習慣病・肥満が増加傾向です。大人になる前に生活習慣を見直しましょう。

外遊びより、家でテレビやゲームをする方が好き  
運動はほとんどしない  
スナック菓子が大好き  
早食い・大食いだ  
暇だとお菓子を食べている  
嫌なことがあるとお菓子を食べている

以上のような生活は要注意！学校で肥満といわれたお子様は、何らかの対策が必要です。

当院の小児科では、長期休暇を利用して「子どもの肥満教室」を1週間コースで開催中です。

(小児科外来へご相談ください。)



## 【リハビリテーションとは】

### リハビリテーション科

リハビリテーションという言葉は、元々は失った財産を回復する、失った名誉を回復するといった意味だったと言われます。それが医療の世界の言葉になり、病気や怪我で生じた運動機能障害などを「克服」して、家庭や職場など、その人が生活していた場面への復帰を目指すこととして知られるようになりました。病院では、その基礎を、その一部をお手伝いする事になります。

しかし、リハビリテーションは神業(かみわざ)ではないので、歩けない人を元通り歩かせることにいつも成功するとは限らないのです。この辺の誤解が一部あるように思います。

リハビリテーションは、「手足の機能がよくなることは大切だが、仮によくななくても字を書いたり移動する方法はある。」という考え方です。例えば右手が動かなくなったら、右手を治そうとします。が、必ずしも治るとは限りません。左手を使う練習をする、道具や方法を工夫することなどで、出来なかった事が出来る様になる。リハビリテーションの考え方のひとつです。

## 医療スタッフのページ

### 【尿で健康管理】

#### 検査科

紀元前から、尿の色などと病気の関係は、注目されてきました。現在では、外観以外に、棒状の試験紙で、糖・蛋白・PH・比重等、最大10項目を2分くらいで測定できます。

毎日排尿時、色(濁りも)・匂い・量の3点について観察してください。「調子の良いときの状態を覚えておき、いつもと違っていたら原因となるものがないか考えてみる。そこで思い当たるふしがなかったら、かかりつけの医師に相談し尿検査を受ける。」というように、尿を観察するだけでも健康管理ができます。

正常な尿の状態は以下の通りです。

色：淡黄色～透明の茶褐色(濃縮時)

匂い：弱いアンモニア臭(飲食物による匂いの変化は除きます)

量：一日あたり800～2000ml(水分のとり方によって変動します)

### 【朝ごはんは体の目覚し時計】

#### 栄養管理室

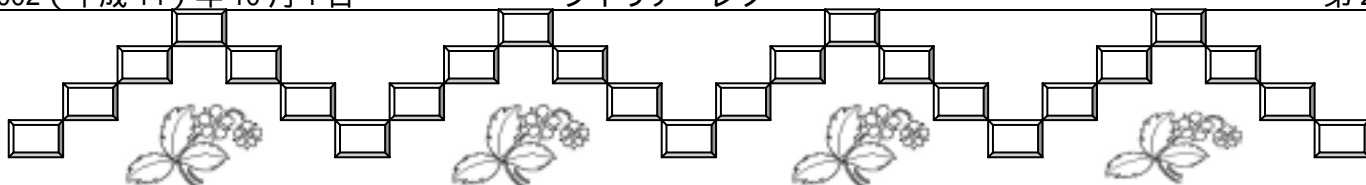
最近、朝ごはんを食べない人が増えています。しかし、朝食抜きは仕事や勉強の能率が落ち、かえって太りやすい体質をつくりがち。

### 朝ごはん、必ず食べなきゃいけないの？



眠っている間も、人間の体はエネルギーを消費しています。だから、朝起きたときは「ガス欠状態」。エネルギーの貯金が少なくなり、頭も体も活発には働いていません。そこで、朝ごはんを食べることによって体が起きて活動開始の状態になります。朝ごはんを抜いてしまうとお昼まで「ガス欠状態」が続くわけですから、仕事や勉強に集中できません。朝ごはんは体の目覚し時計と言えるのです。





# 患者様の声

診察が終わってから医事課に伝票を出しても、薬券をもらうまでに時間がかかりすぎる

放射線科の撮影室の扉が重く、年配の患者には 開け閉めが大変

トイレや病室の隅々にほこりが目立つ

床頭台の引き出しが重く開け閉めが大変

今後、このような皆様の声に対して、担当部署に働きかけた内容を含め、病院の取り組み状況を患者様・職員向けに掲示し、改善をしていきます。

労災病院のスタッフは本当に気分のいい人が多い  
お叱りばかりでなく、時にはこのようなメッセージもありホッ！

今後ともいろいろなご意見・ご要望をお待ちしております。

## 病院ボランティア

# 「四つ葉のクローバーの会」



病院ボランティアとして当院での活動をはじめて3年が経ち、先日病院から感謝状が送られました。



【ボランティアメンバーの声】  
「出来る時間に出来る事を出来るだけ」を私の生活の大切な部分にしていきたいと思っています。

**呈茶会のお知らせ**  
10月9日(水) 13時から15時  
場所・・・東西連絡棟2階  
お楽しみに !!

築地口商店街セーラーズフェスティバルにてのバザー協力ありがとうございました。



## 病院内の情報

### 医療事故防止にご協力を!!!

#### 「患者様ご確認用写真」の撮影装置設置中

これは、患者様の顔写真を診察券やカルテ等に貼付して、医師や看護師等の職員が患者様本人と確認する事により安全確保をする事を目的としているものです。1999年に神奈川県のある自治体病院で起きた患者取り違え事故は、医療関係者に大きなショックを与えました。当院でも年配者の場合、呼ばれなくても診察室に入って来られるケースもあり、忙しさ等で患者様を間違える恐れは無視できない状況である事も事実です。

写真は、玄関ホールの写真ボックスで撮影するもので、この顔写真貼付システムは全患者様を対象としておりますが、撮影に関しては希望者だけとしております。

1回300円 (内100円は病院負担です。)

写真を撮影後、医事課窓口へお越しください。

### 【院外処方のお知らせ】

薬剤部

院外処方とは、病院で発行された医師の処方せんを町の薬局で調剤し、おくすりをもらうことです。現在、1日約200名の患者さまが利用されており、「院外処方せん」をご利用になると、次のような利点(主なもの)があります。

くすりを患者さまの都合のよい保険薬局でもらうことができます。

くすりについて十分な説明をうけることができます。

かかりつけの薬局を決めておけば、患者さまの薬の記録が管理されますので、他の病院でもらったくすりとの飲み合わせをチェックしてもらえます。

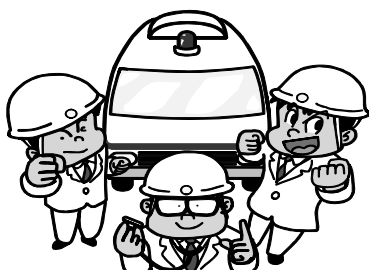
当院でのくすりの待ち時間がなくなります。

今までのように、病院でもらったくすりを持ち歩く必要がなく、自宅の近くで受け取って帰れます。なお、くすりは病院と全く同じものですので、ご安心下さい。ご希望の方は、外来受診時に院外処方への変更を、医師にご確認ください。詳しくは薬剤部 番「おくすり相談窓口」でご相談ください。

中部労災病院は、9月に  
愛知県知事より平成14年度

「救急医療功労者(団体)」

としての表彰を受けました。



## 編集後記

朝夕のヒンヤリとした風が心地よく感じられる季節になりました。フィリア・レター第2号を無事に皆様にお届けできる事が出来、ホッとしています。この記事が皆様の健康の助けになる事を期待しています。冷たい風に、負けなようにお元気で過ごしてください。 Y.K

