

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.roufuku.go.jp/>



「女性医師による女性総合外来」

中部労災病院 一般内科副部長 上條 美樹子

対象は女性のみです。

担当医師も女性で、身体や心のどんな訴えでも、じっくり聴いてから診察いたします。

女性の心と身体は、女性ホルモンにつよい影響を受けますので、月経周期によって体調が細かく変わり、食欲や自律神経などに不調が出やすいのです。

気になる症状があっても男性医師には相談しにくかったり、何科に相談すればいいのかわからなかったりして、症状を悪化させることもあります。

こんな女性患者さまを適切な医療に導く

「道案内役」が女性総合外来です。

詳細については、女性総合外来のほか総合案内及び医事課にお問い合わせ願います。



診察場所・診察日・受付

- ・ 診察場所 内科外来内
- ・ 診察日 毎週月曜日・水曜日
- ・ 受付 予約制

担当医師

- ・ 上條美樹子 (内科・神経内科)
- ・ 竹原木綿子 (内科・呼吸器内科)
- ・ 宇野智子 (内科・代謝内分泌内科)
- ・ 中橋幸代 (心療内科)
- ・ 二村奈津子 (内科・腎臓内科)

今月号のお知らせ

- 1 女性医師による女性総合外来 …… 上條副部長
- 2 医師のページ
冬期のスポーツとケガについて …… 岡副部長
- 3 看護師のページ
季節の看護「花粉症と付き合いには？」
子どものケア「子どもの心の健康」

4 医療スタッフのページ

栄養管理室「コレステロール値の高い方へ」

検査科 「赤い宅配屋さん」

放射線科 「MR 検査とは」

薬剤部 「おくすりと飲食物の相互作用～その2」

5 ボランティア&患者様のページ

6 病院内の情報

オーダーリングシステム導入のお知らせ …… 真下部長



医師



冬期のスポーツとケガについて

整形外科副部長 岡 義春

スキーとスノーボードは冬期の代表的スポーツです。しかしながら、どちらも高速で滑るため大きなケガをおこす可能性があります。スキーとスノーボードの大きな違いは、スキーでは手にストックを持ちますが、スノーボードでは何も持たないということです。では、どのようなケガになる可能性が高いかお話ししましょう。

スキーによるケガの特徴

スキーヤー 1 万人あたり 5 人程度の割合で起こっています。ケガの場所の割合は、**下肢が 50～60% を占め、続いて上肢と頸部が 20% 前後と同じ割合で、体幹が 4% 前後を占めます。**



スノーボードによるケガの特徴

手に何も持たないため転倒時、直接手をつくことが多くなります。このためケガの場所の割合は**上肢が 50% 前後を占め、次に頸部・体幹と下肢が 25% 前後と同じ割合を占めます。**打撲や捻挫といった軽症のケガより骨折を起こしやすく、骨折がスノーボードによるケガの中で約 40% を占めています。また、まれに背骨に脱臼や骨折がおこって、背骨の中にある脊髄が傷つき手足が麻痺し動かなくなることもあります。



治療法

靭帯が切れていても痛みが少ない場合もあります。このため骨折は無いと思いこんでしまい、手遅れになる場合もありますので、**整形外科を受診されることをお勧めします。**

ケガした時の応急処置の原則は、ケガしたところの**安静、冷却、圧迫、挙上**です。

安静：包帯や副木で固定し動かないようにします。
冷却：氷を入れたビニール袋などでおこないます。
圧迫：包帯やバンソウコウで圧迫を加えます。
挙上：ケガしたところを心臓より高くし、腫脹を少なくします。

応急処置の後、整形外科におこし下さい。

「フィリア・レター」は、中部労災病院が、患者さまに向けて当院の現況や新しい医療情報などを発信したり、患者様の建設的な意見を反映する広場として発行しています。

☆

☆

☆

☆

☆

☆

看護師

☆

季節の看護 ポイント情報

花粉症と付き合いには？

花粉症は、杉などの花粉によっておきる、目や鼻のアレルギーです。現代では 10 人に 1 人は花粉症と言われています。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、涙など、とてもつらい

季節になりますね。

杉などの花粉を吸い込むと、アレルギー反応が起こります。

アレルギー反応は異物が体の中に入るのを防ぐ防御システムです。

花粉症の原因は、よくわかっていません。暖かい夏の翌年は花粉が増えるといわれており、今年も大量飛散の可能性があります。花粉が飛び始める前から薬を飲むと、予防にかなり効果があるようです。

毎年、花粉症の症状でお悩みの方は、早めに近くのお医者さんに相談してみてください！

初期療法は、花粉が飛び始める 2 週間前くらいから始めるのが効果的です。治療を始めたなら、じっくり気長に取り組むことが必要です。また、日常生活でも花粉にさらされないようめがねやマスクを着用しましょう。

(最近では、いろいろな商品が開発されているようです) 今年こそ、花粉シーズンを快適に過ごしましょう！



鬼は外！



福は内！



子供のケア ポイント情報

子どもの心の健康

進学、進級の季節になりました。親のストレスもかなりのものですが、それ以上に子どもたちにも最大の環境の変化、最大のストレスの季節がやってきます。

体の健康はもちろん、心の健康状態にも気を配りましょう。

夜、眠れていますか？(悪夢でうなされていませんか？)

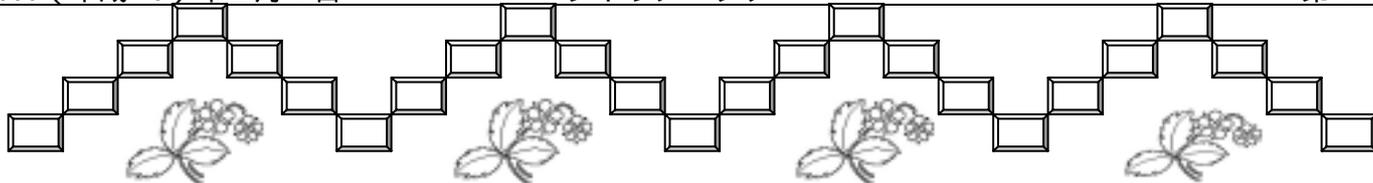
いつもの食欲がありますか？(体重が急激に増加・減少していませんか？)

朝に気分が優れない事はありませんか？(頭痛・腹痛・微熱・体のだるさ・吐き気など)

普段よりふさぎ込んでいませんか？

以上のような気になる事があったら、問い詰めるのではなく、スキンシップや関心を寄せ、子どもが話しやすい環境をつくって見ましょう。

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。



医療スタッフのページ

【MR 検査とは】

放射線科

よく「MR とは何ですか」と聞かれます。

人の体には、水や脂肪などとして、たくさんの水素原子が含まれています。MR 検査は、この体内の水素原子からの信号で画像を作っています。皆さんがコマを回す時を例えに説明しましょう。コマが水素の原子です。そのコマを回す力を MR 装置では特定周波数の電波が担当します。この電波によって水素原子は、共鳴をして運動をします。これが MR (核磁気共鳴) とされる所以です。そして地球の重力を超伝導磁石が担当します。

コマを勢いよく回した後、しばらくするとコマは地球の重力に負けて、味噌スリ運動をしながらついには倒れてしまいます。このときコマに例えた水素原子から信号を取り出すことができます。理解するのはなかなか難しいですね。

【コレステロール値が高い方へ】

栄養管理室

血液中のコレステロールは必要な成分ですが多すぎると血管壁に付着し血管を狭くし、掃除をしない古い配水管のようになります。これが動脈硬化で、血管の老化現象とも言えます。

血管を丈夫に、きれいにする食べ物

大豆製品 海藻類 きのこと類 みかん
野菜類 (特に色の濃い野菜) レモン
アサリ かき(牡蠣) いわし さば あじ

食物繊維にはコレステロールの吸収を遅くする働きがありますので、毎日献立に取り入れましょう。



【おくすりと飲食物との相互作用】

~ その 2 ~

薬剤部

おくすり同士の「飲み合わせ」の他に、おくすり飲食物などとの間にも「飲み合わせ」に注意が必要なものがあります。

カルシウム拮抗薬(高血圧の治療薬)などはグレープフルーツジュースによってこれらの薬の作用が強まるおそれがあります。

具体的には、グレープフルーツジュースと一緒にこれらの薬を服用すると、血圧が下がりすぎたり、頭痛が現れる事があります。これはグレープフルーツジュースが薬の分解を妨げるために「飲み合わせ」(作用増強)が起こります。水で服用すればこのようなことは起こりません。

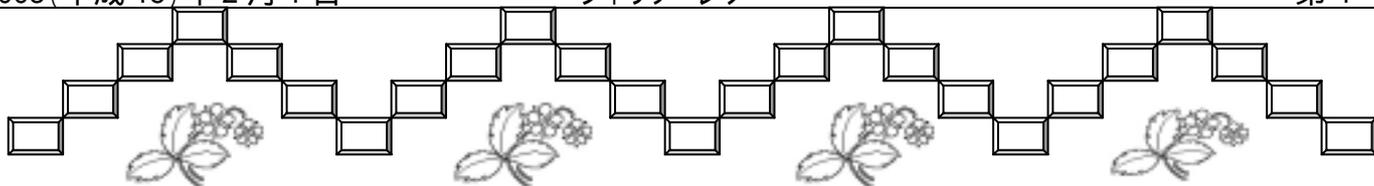
薬剤部で配布している「おくすりの説明書」では、このような内容についてもお知らせしていますので参考にして下さい。

【赤い宅配屋さん】

検査科

皆様の中を 24 時間かけめぐっている赤血球のことです。赤血球は、酸素を肺で沢山積み込んで、筋肉や組織へ配達し、帰りは、筋肉や組織で生じた二酸化炭素を回収して、肺へ届けています。

赤血球の数が減少したり、赤血球の数は充分あっても赤い色素が減少すれば、貧血になります。貧血では筋肉や組織が酸欠になり、十分な活動ができません。少しでも貧血かなと感じたら、はやめに、かかり付けの医師に相談して、貧血の検査を受けましょう。我慢をしてほかっておくと、知らぬ間にひどい貧血になってしまい、取り返しのつかないことになる場合もあります。自分の体の変化に関心を持ちましょう。



患者さまの声

患者様から頂いたご意見・ご要望とそれに関する病院の回答については
玄関ロビーにも掲示しています

明るく、親切に
対応してもらいました。

しかし、気になることがありました。
それは、せっかく名札をつけていても、多くの方が裏返しになっております。相手に見えるようにするのが名札だと思うのですが？



ご意見のとおりです。早速、適切な
取り扱いを行うよう対応することに
いたしました。
今後ともよろしく申し上げます。

糖尿病センター前の待合い廊下の照明が暗い。その前の口腔
外科のところまでは明るいのに、その奥のところだけ 特に暗
い。気分的にもめいってきますし、待っている時、本を見ている
と大変目が疲れます。何とか明るくならないものでしょうか？



照度を計測したところ、標準的な明るさは、300ルクス
程度ですが、ご意見の場所については、その半分程度でし
た。ご希望に添えるような対応を検討しておりますので、
しばらくお待ちいただきたいと思います。

患者様から病院を見られた場合に行き届かない面が
多々あるかと思いますが、より良い環境の確保を目指し
て努力したいと考えております。今後ともご意見、ご要望を
いただきますようよろしくお願いいたします。

中部労災病院は、何度か入退院をしている。腎臓内科(透析)で今回も10日
ほど前より北4階にお世話になっている患者ならびに家族として、医師も優秀
ですし看護師さんも一生懸命治療に専念されることに、いつも頭が下がる思い
をしています。眺めは良いし、病室もきれいですし、駐車場も広いし、素晴らしい病院かと思う。遠くからもよく来院されることもよく耳にします。まだまだ今後もお世話になります。家族ともどもどうかよろしく申し上げます。



丁寧なお言葉をいただきありがとうございます。今後も、患者
さまから安心し、信頼していただける医療を目指し、スタッフ一
同がんばりたいと思いますのでよろしくお願いいたします。



呈茶会のお知らせ

2月7日(金)13時
連絡棟2階

1月中旬より
デコパージュの作品を
薬局横廊下に展示しています。

デコパージュ...

18世紀ヨーロッパで愛された
不思議な魅力を持つ美術工芸です。
絵を切り、ガラス・板・陶器等に
絵を貼り個性的な作品を作ること
ができます。

病院ボランティア

「四つ葉のクローバーの会」

病院内の情報

オーダリングシステム導入のお知らせ

当労災病院にも IT 化、合理化の一つとしてオーダリングシステムが導入されます。オーダリングシステムとはコンピュータネットワークを使った病院の診療指示情報システムです。

これに伴い、患者様の受付、診療の流れなどにも一部変更が生じますのでお知らせいたします。



1, 変更日 平成 15 年 2 月 10 日から順次変更します。

2, 変更内容

(1) 受付について

自動再来受付機での受付開始時間を 7 時 45 分とします。

(現在 7 時)

自動再来受付機からは「受付票」が打ち出されます。これを持って各科外来においでください。

(外来基本箋は各科外来に打ち出されます。)

月一回の保険証の確認は受付終了後、3 番窓口で行います。

(2) 診察について

薬の処方、血液、尿検査、生理検査、内視鏡、放射線検査、次回の診察予約などがコンピューター上でなされます。

変更之际は、患者様にご迷惑が係らないように万全の体制で対応したいと考えていますが、待ち時間が一時的に延びる等、多少の混乱が生ずることも想定されます。

事情をご理解のうえ、ご協力を御願いたします。

コンピューター委員会委員長 真下部長



編集後記

北区の羊神社って所へ初詣に行きました。一時入場制限するほど混んでいました。今年のえとに関係あるから、新聞では例年の 5 倍の人出とか。まだまだ寒いですが、風邪などに気をつけて下さい。今年も宜しくお願いたします。

MM