

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/>



「予防しましょう、生活習慣病」

中部労災病院 勤労者予防医療センター所長代理 河村 孝彦

今、私たちの周りでは糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満といった生活習慣病が急激に増えています。これらの原因には、食生活の乱れ、運動不足、職場のストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関係しています。悪い生活習慣を続ければ症状も無く病気は進行し、突然、心筋梗塞や脳卒中になることもあるのです。そのため、これらの病気は別名「死の四重奏」とも呼ばれています。

このような怖い、生活習慣病を予防するには、まず間違った生活習慣をあらためることです。健康診断の結果、わずかでも異常がある方は勿論、そうでない方も、**転ばぬ先の杖**、この機会にご自分の生活習慣を見直してみたいはいかがでしょう。

当センターでは、専門のスタッフによる、生活、栄養、運動の各指導、定期的な予防セミナーの開催、職場に出張しての総合指導など、生活習慣病予防のお手伝いをしています。ぜひ一度ご相談下さい。

スタッフ：生活保健指導担当：茂木順子
 栄養指導担当：光部浩史
 運動指導担当：中山卓也、中井規隆



コース	担当	指導内容	時間 料金(税別)
生活指導	医師 保健師 産業看護師	健診データ解析等々の生活習慣調査による生活指導	20~30分 1,500円
栄養指導 A	管理栄養士	食事調査票(1~2日)栄養相談指導システムに基づく栄養指導	書面 1,000円
栄養指導 B	管理栄養士	Aプラス 管理栄養士の個人面談による栄養指導	20~30分 1,500円
運動指導 A	理学療法士 運動指導士	簡単な体力測定 日常生活で出来る運動指導	20~30分 1,000円
運動指導 B	理学療法士 運動指導士	生活習慣病予防の観点から測定機器データに基づく運動プログラム指導	60分程度 3,000円

今月号のお知らせ

- 1 予防しましょう、生活習慣病 …………… 河村部長
- 2 医師のページ
乳癌の自己検診について …………… 林医師
- 3 看護師のページ
季節の看護「五月病とストレス」
家庭介護「食事介護の基本」

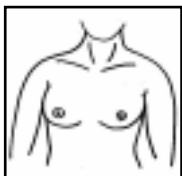
- 4 医療スタッフのページ
放射線科 「切らずに治す IVR」
薬剤部 「おくすりと飲食物の相互作用～その3」
検査科 「ハー、ハクション！！」
- 5 患者様 & ボランティアのページ
- 6 病院内の情報
病院機能評価について
ホームページ更新のお知らせ
編集後記


 医師

乳癌の自己検診について

外科 林 祐次

乳がんは内臓のがんと違い体表面にできるので自己検診で見つけることができるがんです。乳房を調べるのは、生理の後、4～5 日間が適しています。閉経後は、毎月、一定の日を決めて調べてください。



鏡の前に立ち、両腕の力をぬいて自然に下げたまま次のことを調べます。

- A . 左右の乳房の形や大きさに変化がないか
- B . 皮膚のへこみやひきつれがないか
- C . 乳首がへこんだり、ただれができていないか



両腕を上げた状態で同様のことを調べます。(しこりがあると、そこにへこみやひきつれができることがあります。)



仰向けに寝て、左肩の下にタオルを折って入れ、左手を頭の下に入れます。右手の指をそろえてのばし、左乳房の内側(乳首よりも内側)にのせ、指のはらを胸の中央に向かって、柔らかく、しかもしっかりすべらせるように、まんべんなく、しこりの有無を調べます。
(指先でつままないようにすることが大切です。)



左腕を自然な位置に下げ、今度は、乳房の外側(乳首よりも外側)の部分、外から内に向かって同様に調べます。
右乳房についても左と同様に調べます。



起き上がり、右手の指をそろえてのばし、左のワキの下に入れてリンパ節にしこりがないか指先で確かめます。右のワキの下も同様に調べます。



左右の乳首を軽くつまんで、乳をしぼるようにし、血液の混じった分泌物がでないかどうかを確かめます。

もし、しこりを見つけても乳がんとはかぎりません。むしろ、乳がんではないしこりの方が多いのです。独りで悩まずに外科に相談して下さい。また、当病院では、しこりを触れない早期乳がんの発見にマンモグラフィーと超音波検査を行っております。日本乳がん学会認定医およびマンモグラフィー検診精度管理中央委員会の認めた評価 A の読影有資格医が診察にあたっています。

「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

五月病とストレス

少し気が早いのですが、今回は五月病についてお知らせします。

「五月病」は、新入生や新入社員に限らず、新しい環境の変化についていけず、知らず知らずのうちにおこる心の病気です。新たな環境に適応できない焦りがストレスとなったり、入試や入社からの不安・緊張が途切れ新しい目標が定められず、不安定な精神状態に陥る事を言います。

五月病が引き起こす症状とは？

- ・めまい
- ・イライラ
- ・頭痛
- ・無気力
- ・ゆううつ
- ・肩凝り
- ・眠れない
- ・焦り
- ・疲れやすい
- ・食欲がない
- ・思考力の低下
- ・朝起きにくい



予防するためには？

五月病は心の病気と言われ、気持ちが不安定になった時に症状が現れます。大半は1～2ヶ月でなおります。

予防のために、「スポーツをする」「音楽を聴く」「読書をする」など、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。

もし、五月病になってしまったら？

家族が五月病になってしまったら、ゆっくり話を聞いてあげるなど、気持ちの整理がつくまでやさしく見守ってあげましょう。

自分になってしまったら、好きな事をしたり、のんびり過ごしましょう。新しい目標を見つける事も大切です。



家庭介護 ポイント情報

食事介助の基本

【食事とは】

人間にとって、生命・健康を維持する上で欠かせない基本的欲求の一つです。食べる行為は、食物や水分をとり、栄養を補給するだけでなく、楽しみであり、生活上の充足感や満足感、さらに思考能力や気力をもたらす重要な意味をもちます。

口から食べる意義

五感から脳への刺激で、生活の質を高める

食べ物とのふれあい

- ・食器の色、食べ物を噛む音を聞く
- ・食器の色や形、食べ物の彩りや形を見る
- ・食べ物の香りを嗅ぐ
- ・食べ物の味を味わう
- ・食べ物の形態、温度などに手、唇、で触れる

食べさせる人とのふれあい

- ・語り掛ける声を聞く
- ・顔や姿を見る
- ・人の匂いがする
- ・手や体が触れる

食事の場とのふれあい

- ・人々の話し声や音楽を聴く
- ・食卓でのテーブルウェアの色やデザインを見る
- ・食事の場の醸し出す匂いにふれる



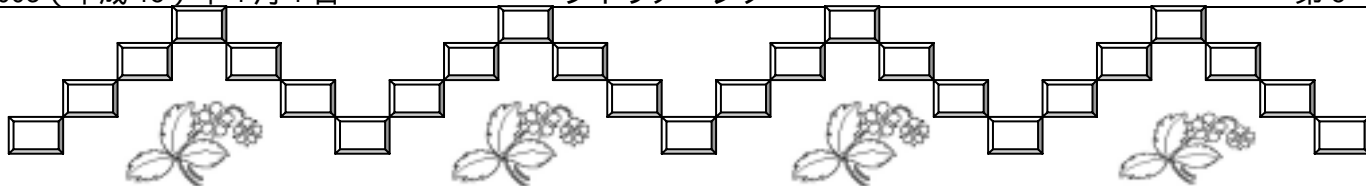
食事介助の基本

心の交流：心の和むひととき、心の栄養も大切です。暖かい言葉がけを!!

食を通しての自立：障害の状況を理解しながら、残された機能を最大限に活用しましょう!!

食を通して生きる希望を持てるよう楽しい食事の環境を準備しましょう!

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

「切らずに治す」IVR

放射線科

インターベンショナルラジオロジー(IVR: interventional radiology)は、聞き慣れない言葉かもしれませんが、血管造影、超音波断層撮影、CT、内視鏡などリアルタイムの動画像を観察しながら行う治療方法です。手術より低侵襲(体力の負担が軽い)、局所治療効果が高い、医療費が安い、何回も繰り返し施行できる等の利点があり、技術の進歩と共に発展を遂げている分野です。

IVRは、大きく血管系と非血管系に分けられますが、当院で実施されている血管系のIVRをいくつか紹介します。

肝癌等に対する動脈塞栓術：腫瘍に栄養を供給している血管を止めてしまう

冠動脈の血管形成術：心筋梗塞を起して狭くなった血管を風船で広げて血液の流れを良くする

脳血管内治療：脳動脈瘤(脳の血管にできた小さなこぶ)に、大腿の付け根の動脈から通した管(カテーテル)を瘤手前まで持っていき、瘤を破裂させないようにプラチナ製のコイルでふさぐ。また細くなった血管を風船で広げて治療する。

など様々な治療が行われています。

「切らずに治す」技術の進歩は、着実に進んできています。

おくすりと飲食物との相互作用

～その3～

薬剤部

おくすり同士の「飲み合わせ」の他に、おくすりと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。

ワーファリン(血栓症の治療薬)は納豆やクロレラなどによってこの薬の作用が弱まるおそれがあります。

具体的には、納豆などと一緒にこの薬を服用すると、血液が固まり易くなる事があります。これは納豆菌が腸の中でビタミンK(血液が固まるしくみに必要なビタミン)を産生し、薬の作用を弱めるために「飲み合わせ」(作用減弱)が起こります。

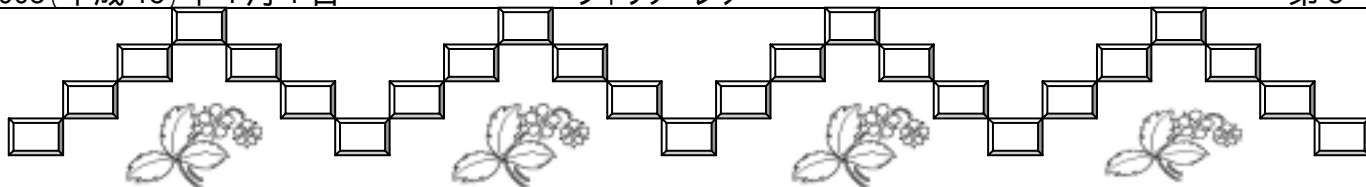
薬剤部で配布している「おくすりの説明書」では、このような内容についてもお知らせしていますので参考にして下さい。



ハー、ハクション !!

検査科

今年は、2月より花粉情報が、テレビ等で報道されています。「ハー、ハクション!!」とクシャミをされる方がお見えになりますが、風邪でもなさそうなのに、やたらにクシャミが出ると思われる方は、一度、医師に相談して、鼻炎等のアレルギー検査を受けてみてください。もし、花粉等アレルギーであれば、早めに予防して、毎日を、少しでも快適に過ごしたいものです。



患者様の声

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。



病院食をもう少し考えてほしいです。だしをしっかり取っていただき薄味でもおいしく食べられるようにしてほしいです。

盛り付け、色取りなども工夫していただき、食欲のない患者さんにもおいしく食べられるようにしてほしいです。



ご指摘の「だしをかかせた薄味でもおいしい食事を」につきましては、十分なだしを取って対応しているところですが、なお一層の努力を重ね、患者さまに満足していただけるよう心掛けたいと思います。盛り付け、色取りにつきましては、食中毒発生防止の観点から生野菜等の使用に制限があり、このことから物足りなさを感じておられる患者さまがおられるのではないかと考えております。どうかご理解を頂きたいと思います。

また、機会あるごとに食事調査等を行い、患者さまのニーズにあったメニュー作りに努力していきます。



当院の医師、看護師、薬剤師、放射線技師、栄養管理部等のスタッフが、その都度季節に応じて、テーマを設けて、詳しく説明されている事は、患者として非常にうれしく思います。今後ともきめ細やかに専門用語は、なるべく簡単にご説明あれば幸いです。

今後、益々フィリアレターの発展を希望してやみません。



ご意見いただきありがとうございます。フィリアレターは職員による手作りの「患者さまへのお知らせ」です。これからも患者さまの興味のあることや疑問に思われていることがらを中心にまとめたいと思っています。今後ともご意見を願います。

病院ボランティア四つ葉のクローバーの会

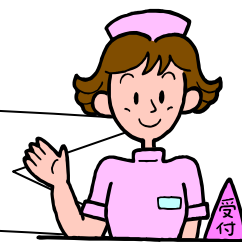


平成13年12月より月2回くらいの割合でアロマセラピスト・リフレクソロジストの高岡さんによりタッチングを行っています。それは、気になる部分(こりやむくみなど)をタッチすることによりリラクゼーション効果が得られ、痛みや吐き気、むくみの軽減、安眠につながっています。

ご希望の方は、病棟看護師に声をかけてみてください。

病院内の情報

病院機能評価について



当院では、平成 15 年 11 月に財団法人日本医療機能評価機構による病院機能評価を受審することとなりました。質の高い医療を効率的に提供していくために第三者による評価を導入し、その成果を患者さまに還元していく心積もりです。評価項目は患者さまの視点を重視しておりますので、今まで以上に患者さまの声に耳を傾けていきます。

ホームページの更新について

平成 11 年 1 月にホームページを開設して 4 年がたちます。

多くの方々にアクセスいただいているところですが、見やすさに心がけて平成 15 年 6 月を目途に内容の更新を予定しています。お気付きの点がありましたら、病院の庶務課までご連絡願います。

ホームページの主な内容

- ・ 外来のご案内
- ・ 入院のご案内
- ・ 病院のご紹介
- ・ 病院への交通手段
- ・ 診療科のご案内
- ・ 医師のご紹介

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

アクセスしましょう！！



編集後記

桜前線が北上中！！
地球温暖化のせいでしょうか？
桜の開花時期が年々早まっているのは南の島ツバルでは、国が水没し始めているそうです
日本は大丈夫？
とりあえず、備えておくは東海地震でしょう
家庭、職場での備えは大丈夫ですか？

T.K.