

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/>



「新しいライフスタイルをあなたに」

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

糖尿病、高血圧症、高脂血症、肥満といった「生活習慣病」は、最初は自覚症状がなくても、静かに進行し突然、心筋梗塞や脳卒中となって襲いかかってくる恐ろしい病気です。この生活習慣病を予防するには悪い生活習慣(ライフスタイル)を改善する以外にありません。そこで、当センターでは多彩なプログラムを用意して、生活習慣病予防を行っています。今回はその一端をご紹介します。



- **郵送栄養指導**：食事が不規則な方、外食が多い方、仕事が忙しい方など、あなたの食生活に問題はありますか？正しい食生活は生活習慣病予防の基本です。当センターでは栄養指導を書面(郵送)で行っています。お手軽な第一歩としてご利用ください。
- **健康体操教室**：第2、第4の木曜日午後に理学療法士による健康体操教室を実施しています。だれでも気軽に参加でき、参加された方に合わせたおりのない体操でリフレッシュしてみませんか？
- **ライフスタイル・サポートクラブ**：生活習慣を継続的にサポートする予防システムです。生活、食事、運動の各専門スタッフによる指導で、肥満の方の減量などに効果をあげています。
- **その他**：禁煙プログラム、職場に出張しての運動指導や腰痛対策、生活習慣病に関する講演もお引き受けしています。また、院内では生活習慣病予防セミナー(年4回、土曜日)も行っていますので、正面玄関ロビー右手にある予防医療センター案内板をぜひご覧下さい。

この機会にぜひ、生活習慣病予防のための「新しいライフスタイル」を創ってみませんか!!

お問い合わせ・お申し込み：電話 052-652-2976(直通) FAX 052-651-5567

今月号のお知らせ

①新しいライフスタイルをあなたに

…………… 河村所長代理

②医師のページ

画像診断と放射線科 …………… 真下部長

③看護師のページ

インフルエンザにかかってしまったら…

④医療スタッフのページ

「どうして病院で携帯電話を使えないの？」

「眼精疲労について」

「美しい笑顔」

⑤患者様&ボランティアのページ

⑥病院内の情報

特殊外来のおしらせ

小集団活動の発表について

編集後記

医師

画像診断と放射線科



放射線科部長 真下 伸一

病院の中での放射線科というと、多くの患者様にとってはレントゲン写真を撮るところという施設、場所としてのイメージが強いのではないかと思います。じつはそれだけではありません。今回はそれを分かりやすくご説明いたします。

放射線科にはレントゲン写真やCT(コンピュータ断層撮影)などを撮影する放射線技師、各種検査に伴う注射などで協力する看護師、事務職員、それと放射線科医師がいます。これらの職員と各科医師が協力していろいろな画像診断検査、治療を行っています。放射線科医師については一般の方にはなかなかわかりにくい存在なのではないでしょうか。放射線科医師の仕事は大きく分けると診断と治療になります。

診断に関しては最近では医療技術が発展していろいろな画像診断が使われるようになってきていますが、画像診断ではまず良い画像を撮影することが必要です。

そのためには画像診断機器の特性と限界を知って一人一人の患者様の状況に応じた検査、撮影をする事が必要です。また、画像が得られてもそれを十分に解釈して診断、治療に役立てていかなければなりません。これらを総合的に行うのが放射線科医師の診断の仕事です。当院ではCT、MRI(核磁気共鳴画像診断法)、アイソトープ検査の施行と読影診断を行っています。フィルムとともに放射線科医師の作成した各検査報告書が各科、各病棟に送られます。それを参考にして各科、各病棟での診断、治療が遂行されていきます。



★「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、患者さまの建設的な意見を反映する広場として発行しています。



季節の看護 ポイント情報

インフルエンザにかかってしまったら…

予防接種をされた方も多いと思いますが、冬の到来とともに、インフルエンザが猛威を振るっています。外出から帰ったら、まず、**うがい・手洗い**。風邪をひきやすい方は外出時にはマスクをしましょう。



予防接種を受けていても、また、うがい・手洗いをしていても、高熱・頭痛・関節痛・のどの痛みなどインフルエンザにかかるとつらいですね。

そこで、かかってしまったら… ① 十分な睡眠・休養

② 栄養補給

③ 水分補給

にこころがけましょう。



ワンポイントアドバイス

☆食欲のない時には、暖かなたまご雑炊はいかがですか？

卵と緑黄色野菜(大根・にんじん・しいたけ・ほうれん草など)を入れてビタミンB・Cをたっぷりとりましょう。

☆口当たりのよいヨーグルトにりんごやキウイ・みかんなどを入れてビタミンを補給するのもいいですね。

☆高熱が続き食欲が落ちてくると脱水になってしまいます。

特に乳幼児や高齢の方は脱水を起こしやすいのでこまめに水分補給をしてください。

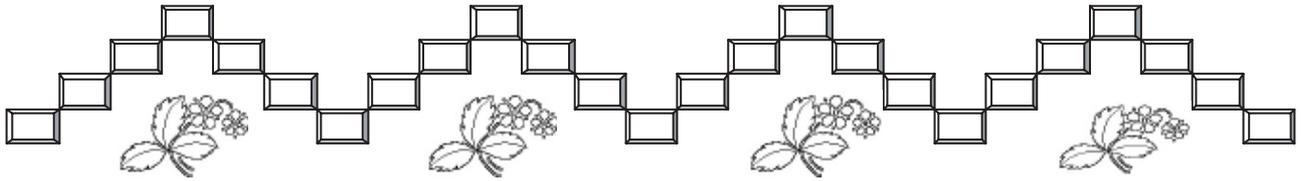
下痢をしていなければ、お茶・お水・ジュース・スープなど欲しがるものでかまいません。下痢を伴う場合には、症状により摂取を控えたほうがよい食品があるため、医師に相談してください。

☆熱が高いときには太もものつけねや脇の下など太い血管が走っているところを冷やすのも効果的です。

“のどが少し変な感じ…” “寒気が…” そう感じたら、早めに休養し、こじらせないようにしましょう。熱が続いたり症状がなかなか改善しない場合は医師の診察を受けましょう。

また、インフルエンザが疑われる方は来院の際はマスクの着用をお願いします。

★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〉をご覧ください。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

どうして病院で 携帯電話を使えないの？

臨床工学部

携帯電話が何故使えないのかご存知ですか。携帯電話の普及率は目覚しく、国民の2人に1人が持っている時代です。大変便利な反面、危険性も兼ね備えているためです。今回は、携帯電話の病院内での医用機器に対する影響についてお話しします。

総務省において調査研究が実施された医用機器に対する影響について厚生労働省より報告があり、携帯電話の使用は植え込み型ペースメーカ・植え込み型徐細動器・輸液ポンプ・シリンジポンプ等、人命に直接関わる医用電気機器に対して誤作動を起こさせるため使用しないよう指針が出ています。具体的には、「携帯電話と医用機器は22cm程度以上離すことを遵守するよう患者さんへの指導の徹底をお願いします。」というものです。

つい便利なために使用しがちになりますが使用することにより医用電気機器が誤作動を起こし事故が発生しその因果関係が認められた場合、使用者の責任が発生することになり加害者となりえます。病院では携帯電話は使用禁止です。ご注意ください。



美しい笑顔

歯科口腔外科 歯科技工士

皆様、2004年の幕開けはいかがでしたか？お正月も終わってしまいましたが、神社の境内などで見られた獅子舞のお面、なかなか豊かな表情をしています。カット見開いた目とともに、あの並んだ大きな四角い歯が口元に大いに、迫力を与えていますよね。

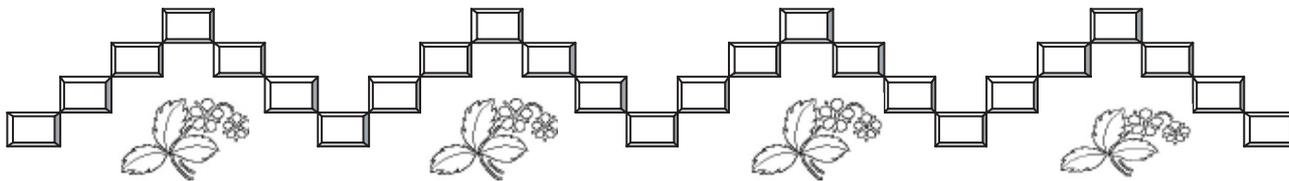
よく噛めて、見た目にも美しい口元を回復するよう心がけて義歯やクラウン(差し歯)を製作しているのが私たち歯科技工士。人は一人一人個性がありますが、歯の形も大体顔貌や体全体の骨格体格に比例しているようです。男性で骨格のしっかりした方には、先程の獅子面ほどではありませんが、大きめで四角っぽい人工歯を選んだりします。反対に、卵型や丸顔の女性には丸みを帯びたものを選びます。顔全体のバランスや表情とのハーモニーが大切です。

歯が目立つのは、やはり笑った時です。健康で美しい笑顔は美しい歯並びも大きな要素です。笑った時の円弧を描いた口唇のラインをスマイルラインと呼びますが、調和のとれた歯並びもスマイルラインに添った円弧を描いています。

下唇に上の歯先があたるかあたらないかの位置にほぼ並んでいます。まるで真珠のネックレスのようです。

今年も皆様にとって笑顔で過ごせる年になりますように…。





患者さまの声 Q&A

患者さまから頂いたご意見・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。

ご意見・ご要望等	病院の取り組み状況
<p>入院の説明は、せっかくりっぱな「入院のしおり」があるのだから、その資料にもとづいてゆっくりと説明して欲しい。 また、看護師によって、説明する丁寧さが違う。</p>	<p>看護師による説明の差や丁寧さについてのご意見を、看護師のみならず、職員一同への声として真摯に受け止め、患者さまへの説明に取り組んでまいりたいと思います。</p>
<p>予約をしても待ち時間が長すぎる。せめて、30分～1時間程度にならないでしょうか。 会計・薬をもらうまでの時間を入れると3時間以上になってしまいます。 ※同様な内容(待ち時間が長すぎる)のお声が他にもありました。</p>	<p>現在、各診療科において、外来待ち時間短縮について、予約時間帯の設定、予約枠の人数の見直し等を含め検討しているところです。 薬待ち時間に関しましては、薬剤部で待ち時間短縮に努めてまいります。患者さまに、院外処方への変更をご協力いただければ幸いです。</p>
<p>入退院を繰り返し現在は通院治療しております。 院内でお世話になった先生や看護師さんもたくさんいます。廊下でお顔をみますと、必ず笑顔で挨拶を交わします。一寸したことはありませんが、必要なことではないでしょうか。</p>	<p>おっしゃるとおりだと思います。 病院としても、挨拶励行に取り組んでいるところです。今後も、より一層挨拶等の声かけに努めていきます。</p>
<p>手術室のそばに、身体を休めるソファが欲しい。長時間の手術は、患者、医師等も大変だが、それを待つ親族等も大変である。</p>	<p>手術室の前に十分なスペースがなく、ご不便をおかけしております。 しばらく、ご不便をおかけしますが、現在、建築工事を進めております新病院では、家族控え室を設置する計画です。</p>

病院ボランティア 四つ葉のクローバーの会



ボランティアとして、直接患者さまと接する機会が多くなってきました。
医療チームの一員であるボランティアとしての質を高めたいと学習会を行っています。
又、患者さまに喜んでいただける内容も考えながら、思考を凝らした活動を行っています。
今後は、患者さまの散歩の付き添いや買い物代行のベッドサイドへの参入や、移動図書館など幅を広げていきたいと考え、その準備中です。

最近行ったボランティア活動で好評だったものは !!!

絵てがみ教室 …13名参加していただきました。
みかん、お花など様々な題材を前にみんなで楽しく作成できました。
好評で第2弾、第3弾を予定しています。

興味がある方、参加してみませんか！お待ちしております。

連絡先 中部労災病院 庶務課



病院内の情報

特殊外来のお知らせ

平成16年1月より下記外来をはじめます。

ケミカルピーリング外来 (*自費診療となります。)

ニキビ、ニキビ痕、肌のくすみ、こじわに関する専門外来です。特に、ニキビに対しては、より効果が期待できます。

完全予約制 事前に一度外来に来ていただきます。その際に適応の判断と、詳細の説明(施行内容等)をさせていただきます、施術日の予約を取ります。(予約状況によっては、当日の午前中に受診していただき、午後にピーリングを行うこともできます。)尚、未成年者の場合は保護者の同意が必要です。

外来日 毎週木曜日、午後2時から3時30分まで

所要時間 15分から30分

お持ちいただく物 タオル、クレンジング等洗顔石鹸、普段使っている化粧品、ヘアバンド等をご持参下さい。
(施術後は化粧をして帰宅できます。)

詳細は当院皮膚科外来にご相談下さい。

直通電話 052-652-7392

ケミカルピーリングは、天然の酸の働きを利用して皮膚表面の古くなった角質を除去することにより若く、みずみずしい皮膚の再生を促す方法です。当院では専門医による診察後、高品質のグリコール酸を使用し、安全で効果的に治療を行います。



小集団活動の発表について

平成16年2月21日(土)午前9時から桜盟館大会議室で小集団活動発表会を行います。30チームほど参加して、各チーム5分の持ち時間で発表を行います。チーム編成は部署単位になっていて、約半年をかけてテーマを決めて取り組んできた成果の発表をします。職員一人一人が職務の改善を考えて、職場でその取り組みを行ってきました。職員の熱い思いが伝わるとと思いますので、会場に足を運んでみてください。

平成16年1月9日(金)愛知県港警察署にて「平成16年 港警察感謝のつどい」が行われ、当院が表彰されました。さらに、平成16年1月19日(金)名古屋市港消防署にて「平成16年 消防表彰式」が行われ、当院が消防協力者として感謝状を授与されました。

当院は、警察諸活動や消防行政など地域連携に関してもできる限りの協力を行っております。



編集後記

成人病を招くという運動不足の良い解消法は何か? スポーツジムへ通うより、日常生活のなかで運動する方が実際的で長続きする。階段を見直してほしい。

階段の昇り降りは、平地歩行以上に筋力増強と心肺機能の向上に役立つ。心臓や肺の調子が良い人は、主治医に相談の上、出来るだけ階段を利用されては如何でしょうか。自分のペースでゆっくりと。 Y.P.