

このたび、脳血流量測定が  
できるようになりました。  
あなたも受診してみませんか？



地域医療支援病院  
オープンシステム 徳山医師会病院  
脳神経外科部長 中野 茂樹  
診察日 水曜日 午後

キセノンCTが有用な疾患

- ・脳血管疾患  
脳梗塞(急性期, 慢性期)  
高血圧性脳出血  
くも膜下出血
- ・脳腫瘍
- ・急性期頭部外傷
- ・蘇生後脳症
- ・変性疾患
- ・痴呆
- ・高血圧症

キセノンCTとは

キセノンガスの吸入とCTとを用いて脳の血液の流れ(脳血流)を測定する検査です。  
CT, MR検査だけでは捉えることのできない病態を、脳血流量の減少や増加として捉えることができます。  
主に脳血管疾患(脳梗塞や脳出血など)の治療方針の決定, 治療効果の判定のために行います。

キセノンとは

キセノンは非放射性のガスで、身体の中に入っても短時間で体外に排出され、身体に害を与えない物質です。

薬剤師の

おくすりいろいろ話 其の四

毎年、冬になるとインフルエンザが猛威を振ります。  
みなさんも色々な方法で予防を心がけていると思いますが、  
それでもインフルエンザになってしまったら・・・!?

とにかく、早めに診断を受けることが大切!

地域でインフルエンザが流行っており、急激に発熱(38度以上)した時にはインフルエンザである可能性が高いです。  
すぐに医療機関を受診しましょう。インフルエンザの薬は  
症状が出てから48時間以内に飲み始める必要があります。



〜編集後記〜

最近、出勤する際、肌寒くなってきておりますが、皆さんいかがお過ごしですか？  
今年は、秋から冬にかけて極端な移り変わりで、今月には黄砂が飛来しており、冬の到来は直ぐなような気がします。  
そんななか先日、のんた祭りが開催され、そのイベントのカッターレースに初参加しました。  
(カッターレースとは、クルーの6人が1本づつオールを持ち、リズムで力を合わせて400メートルの距離を漕ぎます。)  
1レース目は初参加と言う事も有り、タイミングがなかなか合わず5分近く掛かりましたが、2レース目には奮闘した結果、  
大幅に時間短縮でき、3分半で戻り、「来年はもっと行けるかな?」と感じる様なレース結果になりました。  
残念ながら総合順位では下から見たほうが速いランクですが、来年以降にご期待ください。  
恒例になりました、クリスマスのライトアップを今年も行いますので、皆さんぜひ見物に来てください。 編集委員

栄養管理科の健康レシピ

～今回のテーマ～  
色素(リコピン)で抗酸化作用! さっぱりとした酸味が疲労回復に効果的なトマトを使用した美味しく、簡単レシピをご紹介します

麻婆TOMATO



材料/4人分  
ミニトマト...220g 牛ひき肉...80g 豆腐...1.5丁  
白ネギ...20cm ニンニク...1かけ トウバンジャン...小さじ1.5  
だし汁...150cc 大葉...4枚 ゴマ油...大さじ1 水溶き片栗粉

作り方  
トマトは洗いヘタをとる。ネギ・ニンニクはみじん切りにする。  
あたためたフライパンにゴマ油をひき、ニンニク・ネギを入れ、香りが出るくらいまで炒める。  
に牛ひき肉、トウバンジャンを加え炒め、少し肉の赤みが残る程度のところだし汁を加える。  
だし汁がひと煮立ちしたところにのトマトを加え、皮がはじけてきたら一口大に切った豆腐を入れる。  
そっとかきまぜながら水溶き片栗粉を加え、とろみが付けばできあがり。

2005年 第5・6合併号  
発行元 地域医療支援病院  
オープンシステム  
徳山医師会病院  
〒745-8510 周南市慶万町10-1  
TEL 0834-31-2350  
FAX 0834-31-1623  
http://www.tokuyamaishikai.com/

# インフルエンザの季節が近づいてきています!

毎年流行するインフルエンザ。流行のピークは2月初め頃ですが、11月から罹る人が増え始めます。時には肺炎になったりして、死亡する恐れもある病気ですが、予防するにはどうしたらよいのでしょうか・・・?

インフルエンザはかかっている人の咳・くしゃみなどと一緒に飛び出したウイルスを吸うことによって感染します。よって、人混みや繁華街への外出を控えたり、外出時にマスクをしたりすることで程度予防できます。また、体が弱っているとかかりやすくなるので、規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけ、室内を適度な湿度(50~60%)に保つことも良い方法です。

しかし、現在もっとも有効とされているのは予防接種です。



インフルエンザの予防接種は、注射後約2週間で効果が出始め、その後、5ヵ月ほど有効であるとされています。  
よって、**12月上旬までにワクチンの接種をすませてください。**

ぜひ、かかりつけ医に相談してみてください!

《基本理念》  
地域医療支援病院 オープンシステム 徳山医師会病院は医道の昂揚、医学・医療の発達普及及び公衆衛生の向上、社会福祉の増進につとめます。

1. 人間としての尊厳を守り、良質で適切な医療・看護を目指します。
2. 全人的医療を目指し、十分な情報を提供し、信頼関係に基づいた医療を行います。
3. 病診連携を図り、一致協力し、地域社会の要請に応える医療を提供します。

当院では受診の際、「開業医」の紹介が必要です。  
当院での診察や検査をご希望の方は「かかりつけ医」若しくは「開業医」へご相談ください。

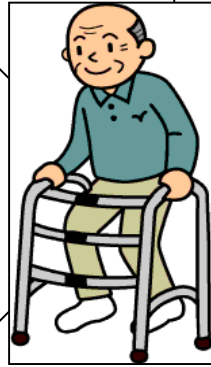
# 看護部紹介

## 看護部理念

- 患者様の人権を尊重し、豊かな人間性と優れた知識・技術を持って質のよい看護を提供します
- 患者様及び御家族とのコミュニケーションを密にし、信頼関係を築きます
- 地域の診療所、病院との連携を図り、地域住民のニーズに応える看護を提供します

## 本館3階病棟

いろいろな場所、例えば眼・鼻・喉・骨・泌尿器等の手術を受けられる方へ安全に手術を受けていただくお手伝いや、骨折・腰や手足の痛みに対して回復のお手伝いをしています。



## 本館4階病棟

急に具合が悪くなられた方のお世話や治療のお手伝い、内科の病気の治療を受けられる方のお手伝いや、検査を受けられる方が安全に検査を受けられるようにお手伝いをしています。

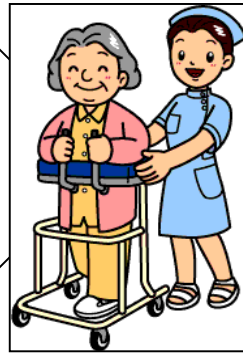


## 看護部長室

看護部長と事務職で入院の窓口の役割をしています。入院されていて困ったことの相談も受けております。

## 本館2階病棟

リハビリなどを主に行っている病棟です。車イスや杖、歩行器の練習をされている方や、ベッドから離れて生活できるようなお手伝いをしています。



## 中材・手術室

中央材料滅菌室では滅菌された清潔な器具を各病棟へ提供しています。皆様が入院をされたとき使われるガーゼやセツを安全に提供する役目を果たしています。手術室では安全に手術が行われるように医師とともに注意を払って手術のお手伝いをしています。

## 本館5階病棟

内科の病気に長くかかり慢性疾患の治療を受けられる方のお手伝いやお世話をしています。4階病棟と同じように検査を受けられる方が安全に検査を受けられるようにお手伝いをしています。

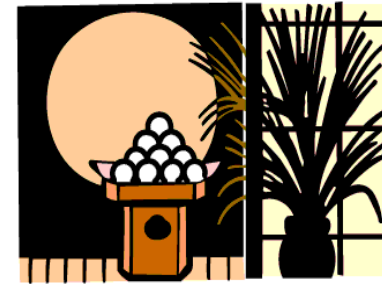
## 西-2病棟

医療保険を使った療養型の病棟です。長く治療を受けられて、療養が主になられた方のお世話をしています。季節ごとの行事をおこなって、リハビリや運動を考えたお世話をしています。



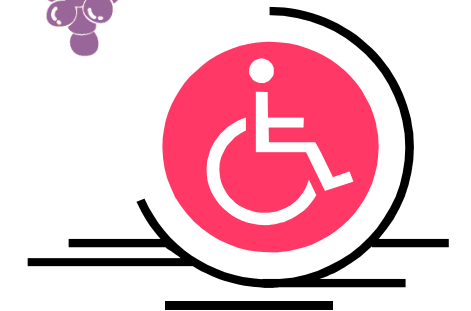
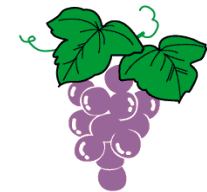
## 西-3病棟(回復期へびり病棟)

脳卒中等で麻痺が起こったりした方や、足や腰の手術、または長く治療を受けられてベッドから離れにくくなった方が自宅へ帰られるお手伝いをしています。担当医師・看護師・看護助手・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・医療相談員がチームとなって協力し1日でも早く自宅へ帰られるようにお手伝いをしています。



## 西-4病棟(特殊疾患病棟)

特定疾患という病気の種類の方が主に入院をされていて、お世話をしています。担当医師・看護師が協力して多くはベッドの上で過ごされている方が気持ちよく過ごされるように考えています。



- 看護部の理念に沿って、看護部長・各病棟の看護師長・看護主任・看護師・看護助手が働いています。皆様が入院されたときに、気持ちよく入院生活が送れるように日々心がけています。お気付きの点があれば何でもご相談ください。



- 看護部ホームページもご利用ください！  
良いご意見、悪いご意見  
両方お聞かせください

E-mail: [tomari@tokuyamaishikai.com](mailto:tomari@tokuyamaishikai.com)



# 介護予防

徳山医師会病院 リハビリテーション科

## 介護予防とは？

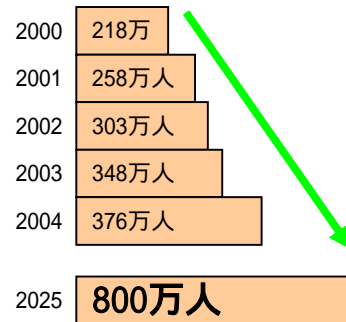
「介護予防」とは、老後を元気で生き抜くために、なるべく早い時期から配慮しておきましょうという考え方です。要介護の身になった場合、介護される当人も大変ですが、介護する配偶者や家族の方も大変です。そうならないために、高齢期を迎える以前から介護を必要としないように予防しておくことが重要です。

## 要介護になる原因



## 要介護者の増加

今介護が必要だと認定された高齢者は、2000年4月からの4年間で72%も急増しています。このままの伸びが続くと20年後には約800万人に増え、高齢者の4人に1人が介護を受ける状態になると見込まれます。介護にかかる費用も4倍になり、年金・医療も含めた社会保障全体で現在の2倍にも拡大してしまいます。



## 介護予防のキーワード

生活習慣病の予防

転倒骨折の予防

気持ちの老いをなくす

介護予防のキーワードには、生活習慣病の予防と転倒骨折の予防、気持ちの老いをなくす、の3つがあげられます。生活習慣病と転倒骨折は、それにより生活機能低下（自分の身の回りのことをすることが億劫になる）や廃用性症候群を招き、介護を必要とする状態となります。そのため予防のためには、生活習慣の改善や体力アップ、手・脚・腰などの運動器を保護、維持していく必要があります。気持ちの老いは、他者とのコミュニケーションや外出の機会が減ること、また閉じこもりなどにより、精神的な活力の低下やうつ状態などを招き、認知症の原因となってきます。

## 予防のリハビリテーション

先にあげた原因の予防のためには、内科的対応や口腔状態への対応などもありますが、ここでは簡単で身近な運動による体力アップについてあげてみます。

### 座る

座る姿勢をとる。これだけでも人の体というのは運動しているのと同じ状態なのです。まず足で体を支え、重たい頭を支えるために首や背中にもしっかり力を入れていないといけません。ただ普通に座っているだけでも運動するということになります。



### 立ち上がる



立ち上がることは座っている姿勢に比べて、腿の長さの分だけ体を持ち上げるという運動が必要になります。この重力に抗した運動により、地味に見えてもかなりの運動負荷ということになります。

立ち上がる動作を繰り返すことで、**足腰の筋力を強くし、体力の向上**を図ることができます。

### 「歩く」ことの大切さ

歩くことには幾つもの効果があると言われています。**高血圧症の予防、心肺機能向上、糖尿病の予防、全身筋力・持久力の向上、骨強度の向上**などがあり、それらが**心筋梗塞や脳血管障害、骨折を予防**することとなります。平均的な歩行は、10分間で1,000歩650～700mに相当します。運動持続時間は、最低20～30分間続けるのが良いとされます。



### 歩くことは精神安定剤代わりになる？

歩くことの効用は肉体的なことばかりではありません。むしろ心理的なことが多いのです。運動は不安を沈める**鎮静剤の役割**を果たします。青春ドラマなどで精神的に不安定な少年が熱血先生と思いきり暴れると精神的に落ち着いて前向きに人生を歩んでいくなんていうのがありますが、それと同じことです。

というように運動は、生活習慣病、転倒骨折、気持ちの老いを予防する一つの予防策になります。

### おわりに

以上のことから、「介護予防」というものは難しいものではなく、皆さんの生活の中でより身近なものです。体の状態により、人によってできることとできないこともあります。気持ちひとつでその効果は十分に得られます。ぜひ皆さんの生活の中で行ってみてください。