



てら
おか

メディカル・

クォーターリー

2006.12発行
寺岡記念病院情報誌
Vol.15

TERAOKA MEDICAL QUARTERLY

INDEX

脳卒中の治療について	P2-3
腰痛について知っておきたいこと	P4-5
転倒について	P6-7
集団医療救護訓練に参加して	P8
消防競技大会に出場して	P8
くるみ食	P9
食生活について	P10
2007年度カレンダー	P11
外来診療表	P12

医療法人社団 正会
 **寺岡記念病院** 〒729-3103 北条早稲山町新市町37
 TEL0847-52-9140 E-mail info@teraoka-hosp.jp
<http://www.teraoka-hosp.jp/>

脳卒中中の治療について

「軽い症状でも早く受診を・・・」

■脳卒中は後遺症が怖い

かつて脳卒中(脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血などは国民の死亡原因の第1位でした。しかし徐々に死亡数は減少し、昭和60年頃からは癌、心疾患に次いで3番目の死亡原因になっています。ところが脳卒中を発病する患者さんの数(発病数)は減少していません。確かに血圧管理などで脳出血の発病数は減少しており、これが死亡数の減少につながっているようです。しかし高齢化により脳梗塞の発病数は増加しており、

その結果脳卒中全体の発病数も増加しています。脳卒中の死亡数は減少しているのに発病数が増加しているということは、脳卒中の後遺症で苦しんでいる患者さんの数(有病者数)が年々増加しているということです。現在、脳卒中の発病数は年間200万~300万人で、有病者数は200万人(第1位)にも達し、うち160万人の方では何らかの介護が必要とされています。

■出血量が多いほど後遺症も重い

病気そのものが治ったとしても、その後遺症のためにリハビリ、通院、介護がその後もずっと必要になってしまいうのが脳卒中の特徴といえるでしょう。従って脳卒中では、後遺症をいかに軽くするかということを念頭に超急性期から慢性期の治療計画が立てられます。今回は超急性期の治療に関して説明を行います。

脳出血の場合には多くは前兆を伴いません。頭痛、麻痺、意識障害などの症状が突然出現して、緊急に病院を受診することになります。出血量が多いほど後遺症も重くなりますので、血圧が高い場合にはまず降圧療法が行われます。

出血量が多い場合には救命目的での血腫除去術が行われますが、出血量が少ない場合には手術適応にはなりません。これはすでに破壊されてしま

脳卒中
発病数は
年間20~30万人
有病者数は
200万人



t-PA について

t-PAの適応に
ならない脳梗塞
として

・発症3時間以上経過している
・症状が急によくなった
(自然に血栓が溶けた)
・症状が軽すぎる・・・

t-PA治療を
受けるための
ポイントとして

・本人もしくは周囲の人が早く
脳梗塞の症状に気づき、早く
受診する

・t-PA使用には検査などで最
短1時間はかかるので、2時間
以内の受診が必要
・最初からt-PAを使用できる
病院を受診する

↓
脳外科があり、かつ24時間CT
撮影のできる脳神経科

った脳組織は、血腫を除去しても回復しないからです。

脳梗塞の場合には状況が異なります。血栓（血の塊）で脳血管が詰まると、その血管で栄養されていた脳組織は虚血に陥り数秒で機能を停止してしまいます。短時間で血流が再開すれば機能は回復しますが、ある程度の時間が経過すると脳組織は壊死してしまい、その後に血流が再開しても機能は回復いたしません。この時間には個人差がありますが、だいたい30分〜3時間とされています。したがって、脳梗塞の場合には閉塞血管を3時間以内に再開させることができれば後遺症を軽くできる可能性があります。

■血栓改良法

t-PA（ティピーイー）

血栓を溶かす治療法を血栓溶解療法と呼びますが、これまでは有効な血栓溶解薬は日本で使用することはできませんでした。しかし昨年の10月に「t-PA（ティピーイー）」という血栓を直接溶かす注射薬が保険適用になりました。この薬は欧米では約10年前から脳梗塞治療に使われていたお薬で、日本でも心筋梗塞の治療に91年から保険適応になっていた薬です。

これまでの脳梗塞の治療では2割程度しか社会復帰できなかったのに比べて、この薬を使用した場合には4

割近くがほぼ社会復帰できたと報告されています。t-PA は血栓溶解力の強い薬ですが副作用も多く、適正使用指針を守って使用しなければなりません。それでも約半数の患者さんに何らかの出血が生じます。

最も多いのは脳梗塞部位への出血（出血性梗塞）です。脳梗塞では脳組織が壊死した後に血流が再開すると梗塞部位に出血が起こり、手術治療が必要になることがあります。t-PA はこれを助長してしまいますので、発症3時間以内に使用しなければならぬという厳しい制限があります。発症3時間以内でも広範囲の脳梗塞、75歳以上の高齢者、血圧の高い患者では脳出血の危険性が高くなります。この薬を適正に使用しても、患者の6%は脳出血で症状が悪化し、1%はそのために亡くなられています。そのほかに皮下出血、消化管出血、血尿などが高率に生じます。t-PA の使用に際しては、3時間以内に使用しても症状が改善しないことや、逆に悪化することもあるということや、十分に理解していただくかなければなりません。



まとめ

脳梗塞では頭痛もなく、症状も様々で、徐々に進行することもあり、いまだに発病数日後に受診される方がおられます。MRIにより発病数時間以内に脳梗塞を診断することもでき、3時間以内なら t-PA で社会復帰できる可能性もあります。欧米では以前より「脳梗塞は早く受診しなければならない病気」

という啓蒙活動が行われており、本邦でも t-PA の登場により同様の啓蒙活動が開始されています。軽い症状でも脳梗塞が心配ならば早く受診してください。何もなければそれにこしたことはありませんし、脳梗塞の前兆ならば脳梗塞予防を開始することができます。

発症時刻を確認しておく

不明の場合には、最後に元気がなくなった時刻を発症時刻とする
・決定権を有する家族とともに来院する

t-PA の使用に家族の承諾が必要だからです

脳梗塞に早く
気付くための
ポイントとして、

・出現する症状は人により異なる（虚血の部位による）

・麻痺、しびれ（感覚の低下）
・… 海嘯は二側性

・巨額が膨らまない、言葉がスットと出ない（両側性の膨らみ）

・第五かできなくなる、簡単な計算ができなくなる

・視界が狭くなる、物が二重に見える
その他

・2〜3割に前兆がある（過性に症状が出現し、数分内に消失する）

・脳梗塞の9割は頭痛を伴わない
・症状は段階的に進行することがある

↓
症状がよくならないと思って「一晩待たせてみる」と悪化してしまいます

必見

腹痛について知っておきたいこと

腹痛(お腹が痛い)は日常しばしば認められる症状です。しかしながら、痛みというものは主観的現象であるため、体温、脈拍、血圧などは異なり、その強さを定量的に把握することはできません。そのため、患者の精神心理状態、教育、年齢など様々な因子が影響します。また、痛みは身体の異常

を知らせる最初の貴重な情報であり、二種の防御反応とみなされます。この痛みが激しい場合は、二次的に循環器系への影響(血液の減少、血圧の低下)や心理的にも不安や恐怖感をもたらすため、腹痛の原因が明らかになれば適やかに痛みに対して適切な処置が行われる必要があります。

腹痛が起きたときの観察のポイント

- (1) 意識状態は腹痛のためショック(意識のない)状態であるかどうか。
- (2) 表情は苦悶、興奮あるいは抑うつ状態であるかどうか。
- (3) 外観はやせているか、肥満であるか、皮膚の色はどうか、熱があるか、脈拍、呼吸は早いか。
- (4) 顔色は蒼いかどうか。
- (5) 口臭はあるか、嘔吐による吐物は何のようものか(血液が混じっていないか)。
- (6) 便が下痢なのか、血液が混じっていないのか。
- (7) 尿の性状はどうか。
- (8) 四肢の末梢および爪の色は良いか悪いか。
- (9) 腹痛の発生部位(お腹のどのあたりか)、起こり方(突然に起こったものか、または徐々に起こったものか)、パターン(間欠的か持続性か進行性か)などについて明らかにします。

腹痛に関しては、自分自らまたは家族が判断し、適切な対応をすること

腹痛の部位と病気の種類

(そのまま様子を見るのか、診療所、病院を受診するのか、救急車を呼ぶほど緊急を要するか)が肝要です。

腹痛は人それぞれ痛みの程度、表現の仕方が異なるため、注意が必要です。

- 一般的には腹痛を起こす病気は
- a) 放置して治癒するもの(軽症)
 - b) 内科的処置を要するもの(中等度)
 - c) 外科的処置を要するもの(重症)
- などさまざまであり、痛みの性状も鈍痛、痙攣性の痛み、痙攣など色々であり、早めに家庭医などに相談する必要があります。

- (1) 右上腹部痛(右わき腹の痛み)
 - 胆嚢と肝臓の病気をまず疑います。
 - 急性胆嚢炎、胆石発作、急性胆管炎、胃炎、十二指腸潰瘍、腎盂腎炎、肺炎、うつ血肝腫大、肝癌など
- (2) 心窩部痛(みぞおちの痛み)
 - 胃疾患が最も多く、心疾患もまれにあります。胃・十二指腸潰瘍および

腹痛の種類

(1) 内臓痛

胃腸管の痙攣、過度の拡張・伸展などによる刺激が原因となる痛みです。その特徴は
a) 差し込むような、b) 周期的に起こる、
c) 嘔気や嘔吐とともに起こる痛みなどです。

(2) 体性痛

腹膜や腸間膜(胃腸管を被っている腹膜)などの刺激による痛みです。その特徴はa) 刺すような、b) 持続的な、c) 悪心・嘔吐を伴わない痛みです。

(3) 関連痛と放散痛

関連痛とは内臓からの痛みの刺激が皮膚に伝わり、皮膚の痛みや知覚過敏を引き起こすものです。また、放散痛とは離れた部位に伝播する痛みです。



(4) 心因性の腹痛

神経性(ノイローゼ)のよるものやヒステリーによる腹痛です。

その穿孔、急性胃炎、特発性食道破裂、急性脾炎、急性虫垂炎の初期、心筋梗塞、狭心症など

(3) 左上腹部痛(左わき腹に痛み)

まず、胃疾患、脾疾患を考えます。胃潰瘍及びその穿孔、胃癌、脾臓破裂、脾炎、大動脈瘤、腎盂腎炎など

(4) 腸周囲部痛(へその周囲の痛み)

脾疾患、小腸疾患を考えます。急性脾炎、脾破裂、腸閉塞、急性虫垂炎初期、腸間膜血栓症、憩室炎など

(5) 右下腹部痛

急性虫垂炎が最も多く、右尿管疾患、卵巣・卵管疾患もあります。急性虫垂炎、卵管炎、卵巣腫瘍、子宮外妊娠、憩室炎、腎・尿管結石症、クローン病、腸間膜リンパ節炎、盲腸穿孔、腸重積など

(6) 下腹部痛

膀胱及びその周囲の疾患を考えます。腸閉塞、急性腸炎、骨盤腹膜炎、膀胱炎、卵巣出血、卵巣腫瘍、子宮外妊娠など

(7) 左下腹部痛

結腸疾患が最も多く、その他腎疾患、婦人科疾患も考えられます。S状結腸軸捻転、下行結腸・S状結腸憩室炎、左尿管結石、急性結腸・直腸炎、潰瘍性大腸炎、卵管炎、卵巣出血、子宮外妊娠、卵巣腫瘍、捻転など

(8) 腹部全体

腹部全体に炎症の及ぶ腹膜炎がまず考えられます。急性汎発性腹膜炎、急性脾炎、腸閉塞、

急性腸炎、腸管膜動脈閉塞症、破裂性腹部大動脈瘤、癌性腹膜炎など

以上、同じ部位の痛みでも多くの疾患があり、正確な診断には家庭医、病院を受診し、適切な処置を受けることが必要です。

腹痛の誘因
及び随伴症状

空腹時痛や鎮痛剤服用時の腹痛は消化性潰瘍が、脂肪食や大酒の時には胆石症や急性脾炎が、腹部外傷時には内臓破裂・出血などが考えられます。また、腹痛の随伴症状としては、悪心、嘔吐、下痢、便秘、発熱、吐血、血尿、体重減少、黄疸、ショック症状、生理異常などがあります。

緊急処置(手術など)を
必要とする病気の種類

激しい腹痛やショック症状を伴う場合には急性腹症と呼ばれ、できるだけ早く手術をすることで命が助かることがあります。たとえば、胃穿孔、十二指腸穿孔、胆嚢穿孔、重症脾炎、大動脈瘤破裂、急性腸閉塞、結腸穿孔、子宮外妊娠などでは、緊急手術を要し、時期を失すると手遅れとなることが多く、一刻も早く外科処置が必要です。



腹痛の治療

(1) 内科的治療

前述した腹痛を緩和する処置で、腹痛の除去が不能な場合には、診療所、病院を訪れ、その痛みの原因となる病気を見出し、原因疾患の治療と症状の除去をするための内科的治療(薬物療法)があります。

a) 鎮痙剤、b) 鎮痛解熱剤、c) 非麻薬性鎮痛剤、d) 麻薬性鎮痛剤、e) 精神安定剤、f) 催眠鎮痛剤

(2) 手術的治療

手術は腹痛に対する原因除去として根治的治療法の代表であり、主として急性腹症に対して行われます。これには、腹痛を引き起こす障害臓器の切除(虫垂炎、胆嚢炎、胃腸の切

除)、障害病変の是正(腸閉塞、腸捻転)や腹膜炎など感染等に対する手術があります。

最後に...

最後に、「お腹が痛い」と表現される腹痛に対し、患者様からみた腹痛に対する対処のしかたについて説明しました。腹痛という自覚症状は、放置しておけば消失するものから、直ちに緊急手術を必要とするものまでさまざまであり、患者本人だけでなく、家族の意見も参考にし、診療所、病院への受診も早めにした方がよいと思います。しかし、腹痛は心理的あるいは精神的な要素にも多く左右され、個人差がある主観的な感覚であることも認識しておく必要があります。

自宅でできる腹痛を
緩和する手当て

(1) 安楽な体位

内臓痛は体位を変えることにより腹痛が緩和される場合があります。腹痛を訴える患者は最も楽な体位を取ることが一般的ですが、膝を屈曲させ腹壁の緊張をとり、伏せもや前屈させた体位が安楽とされています。

(2) 心身の安静

臥床安静と同時にカーテンなどを利用し、心理的にも安静を保てるようにします。

(3) 電法

腹部を温めることにより、腹痛が緩和されることがあります。これは、消化管の平滑筋の緊張を和らげる効果と蠕動運動を亢進させ、腹部膨満を緩和させる効果によるとされています。しかし、発熱などを伴う炎症性疾患では、この温電法は逆効果です。一方、冷電法は腹痛には効果はありません。

(4) 食事の管理

腹痛の激しい時には禁食とします。放置により腹痛が緩和したら、消化のよい食品を選び、少量ずつ摂取させ、普通食に戻します。胆石症の発作が推測される場合には、脂肪食を控えます。胃腸炎の場合には刺激物を避け、規則正しい食事の摂取を守ります。

転倒によって 骨折しやすい部位

3

- ①脊椎圧迫骨折(背骨) ②大腿骨頸部骨折(大腿骨の付け根)
③橈骨遠位端骨折(手首) ④上腕骨上端部骨折(腕の付け根)
⑤肋骨骨折

倒意



転倒予防の為 環境の整備

4

階段



- ①十分な照明
②滑りにくい素材で
③手すりの設置

履物



- ①低いかかとですべらない
靴底の靴
②厚くて重い靴底の靴は避ける。

トイレ



- ①常夜灯
一晩中点いている小さいライトの設置
②滑らないような敷物
③手すりの設置

居室

- ①部屋と部屋の間移動
空間の確保
②手すりの設置



台所

- ①高い棚などに届くようにと椅子などに登ることは避ける。
②手すりを備えた安定した階段(脚立)を使用
③床に何かこぼれたり流れ落ちたら、すぐにふく。



転倒を 予防する運動

5

1. 太ももの筋肉を鍛える

- 仰向けや椅子に座った状態で足を伸ばし
5~10秒ほど支える。

2. 敷居や障害物に対して

- 椅子に座って大きく足踏み。日頃から足を
上げる意識を。
最大一歩練習。片足ずつ大きく一歩踏み出し
た所でバランスを崩さないように止まる。

3. バランス感覚の獲得

- つぎ足歩行。平均台の上を歩く様なイメージ
で、かかと、対側のつま先が接するように。

4. 体力のない高齢者の方は

- 起きて座っているだけでも体力低下を防ぐ
ことができます。

*何よりも継続が重要で少しずつでも最低2ヶ月は継続してください。

*3・4は危険も伴う可能性もある為、誰かについてもらうか、無理が無い安全の確認ができる範囲で活用を確認し行って下さい。

転倒について

高齢者の4割が一年間に一回以上転倒・転落し、その半数がけがをしています。調査では、高齢者のけがの多くは転倒・転落が原因であることが明らかになりました。

1

転倒



1年間に、1回以上転倒・転落した高齢者は41.4%で高齢者の21.4%が転倒・転落によって怪我をしています。1年間に一度も転倒・転落したり、しそうになった経験のない高齢者は30.2%で、「転倒・転落しそうになった」又は「転倒・転落した」のいずれか又は双方を経験した高齢者は69.8%。

2

転倒・転落の原因

転倒・転落の原因は、しそうになった場合も、実際にした場合もあまり変わらず、

- 1位／つまづいて
- 2位／バランスを崩して
- 3位／滑って

4位以降は、足がもつれ・引っかかって足を踏み外して・ぶつかってが多いです。

場所は？

- 1 転倒・転落の60%が家庭内で生じ、30%が地域のコミュニティーで生じます。また、10%が老人ホームあるいは他の施設で生じています。
- 2 全ての転倒・転落の約25%は、家の中の滑りやすい所や、ぬれた表面、不十分な照明、不適当な履物、及び散らかった障害物のあるような危険地帯で生じています。つまりバスルームやトイレへ行くとか、キッチンで置く階段を昇降するなどの日常生活と関係する家庭内で生じています。
- 3 転倒の危険因子で忘れがちなのが薬による影響です。ベンゾジアゼピン系薬剤、睡眠薬、神経弛緩薬、抗うつ薬、抗痙攣薬、抗不整脈薬などが転倒リスク要因に挙げられています。
- 4 入院中の脳卒中患者様の時間帯別転倒では、午前4時～8時の起きがけの時間帯が多いです。

転注

救

「集団医療救護訓練」に参加して

平成18年10月7日、福山市民病院で行われた集団医療救護訓練に参加しました。集団医療救護とは、災害時における医療救護活動に医療機関、救急隊などの連携体制を強化するとともに、

現場での医療救護活動が円滑かつ効率的に実施されるよう、必要な知識の習得や技術の向上を目的に行われます。今回は参加人数約300人、多くの医療機関より参加がありました。当院からも、医師1名、看護師2名、事務2名の5名が参加しました。訓練概要は、

高速道路にて大型バスと化学薬品を搭載した大型トラックの衝突事故を想定、現場にて救護、応急手当、トリアージ（医療機能が制約される中で、一人でも多くの傷病者に対して最善の治療を行うため、傷病者の緊急度や重症度によって治療や後方搬送の優先順位を決めること）を行いました。患者役の方は、特殊メイキップをしてリアルさを演出しました。

実際訓練に参加して、現場が混乱している中でも、医療関係者は迅速かつ冷静で的確な判断が求められるものだと感じました。負傷者の情報、症状

などをすばやく見分け、応急処置をし、病院へ搬送する。医療スタッフ、各医療機関、救急隊など様々なチームの連携が重要だと感じました。

当院でも予期せぬ災害にどう対応するか、現在のマニュアルを見直しています。見直すだけでなく、災害を想定した訓練を行っていきます。訓練を行うことで、反省する点も見えてきます。職員ひとりひとりが、地域に貢献する意味でも、こういった災害対策訓練を推進していきたいと考えております。

情報管理課 山本拓也



福山地区消防組合主催による

消防競技大会に出場して

9月27日、福山地区消防組合主催による、第38回消防競技大会が福山・草戸大橋付近の芦田川運動公園で行われました。競技内容は、消火器、屋内消火栓を用いたの消火活動競技です。

防火協会及び事業所から、全249チームの参加があり、日頃取り組んでいる消防訓練の成果を競い合いました。消火器事業所の部では、バケツの水での消火作業と、燃えている炎を実際の消火器を使っての消火作業があり、当院からの参加者の中には、初めて消火器を使う者もあり貴重な体験をすることができました。また、屋内消火栓の部では、ホースを引っ張り、消火対象物に放水をする競技で、水圧の凄さに耐えながらの競技でした。一生懸命取り組んだ結果、消火器事業所の部で、6位入賞という快挙を成し遂げました。

なかなか体験することの出来ない消火作業を体験することが出来、防火対策及び初期消火の消防訓練に大きく役立つ経験をしました。



堂々の6位入賞!



▲初めての消火器に「ドキドキ」



屋内消火栓の部、水圧に耐えながら「放水始め」

千年松で「ハイ、ポーズ」



くるみ会は、昭和55年5月7日、当時の寺岡記念病院脳神経外科の入院患者有志が中心となって設立準備を進め、病院長初め職員の方々の励ましとご支援により、患者の会として発会しました。

くるみ会

能訓練のために、くるみを用いる習慣があることにちなんだものです。会の目的は、脳卒中を初めとする脳血管障害、脳腫瘍、頭部外傷による中枢神経障害を体験した人や、闘病中の人達が集まって、共に悩みや体験を話し合い、互いに手を取り合って生きて行くために、また、新しい医学の学習を通して、自らの疾病の治療や再発防止に努め、その体験や成果を、地域社会の脳卒中予防に役立てようとするものです。

現在、福山市、府中市を中心に約120名の会員がいます。

活動内容は、総会が年一回、会員の慰安バス旅行を年一回。

ほとんどの会員が身体に何らかの障害をもつため、車椅子で参加でき、ゆっくり過ごせるバス旅行は、会員の最大の楽しみです。

また、会員の体験や活動状況を掲載した、機関誌「くるみ」を不定期ですが発行しています。会の運営費は、年会費2000円、寄付金、寺岡記念病院からの助成金を当てています。

今年度の会員慰安旅行も、昨年度す

ごく好評でした、愛媛県今治市吉海町の民宿「千年松」に出かけました。10月5日にしまなみ海道を通り、バスは一路塩で有名な「伯方の塩」工場へ。「千年松」では、目の前に広がる来島海峡を眺めながら、新鮮な旬の魚介類の料理をお腹一杯頂きました。日頃の生活の疲れが癒される楽しい時間を過ごしました。

▼千年松での楽しいひととき



▲村上水車にて

「いけす料理・海宿 千年松」に関する情報はホームページまたは電話で

【ホームページ】<http://www.sennenmatu.jp/index.htm>

【連絡先】愛媛県今治市吉海町名駒25

TEL:0897-84-4192 FAX:0897-84-4749

「くるみ会」に関する問合せは、寺岡記念病院 総務まで。



食生活について

Q&A

A 加工食品についている「栄養成分表示」に必ず表示されるのは、熱量・たんぱく質・脂質・糖質ともうひとつは何？

- ①ビタミン ②ナトリウム
③カルシウム

B 「賞味期限」と「消費期限」って同じこと？

- ①はい
②いいえ



C 血液中のコレステロールは体内で作られる？

- ①はい ②いいえ



D 一番カロリーの多いのはどれ？

- ①ビール(淡色) 1缶350ml
②日本酒 1合180ml
③焼酎ストレート 100ml

E 望ましい脂肪の取り方として、動物性脂肪、植物性脂肪、魚の脂肪の比率は、いくら？

- ①5:2:3 ②1:5:4
③3:4:3



F 食塩摂取量は、1日何グラムが望ましい？

- ①5g以内
②10g以内
③15g以内



G 食パンに含まれる塩分の量は？

- ①0g以内
②0.1g
③0.8g



H 野菜や果物を十分に摂取するとカリウムの作用で血圧が下がる？

- ①はい
②いいえ



I 30分間ふつうに歩いて消費するエネルギーは？

- ①50kcal(ごはん1/3杯)
②90kcal(ごはん1/2杯)
③160kcal(ごはん1杯分)

J 運動中は水分を補給しないほうがよい？

- ①はい
②いいえ



K 体の脂肪1kgを減らすのに必要なエネルギーは？

- ①3000kcal
②5000kcal
③9000kcal



クイズの答え

A: ②ナトリウム

B: ②いいえ

「消費期限」とは、生鮮食品、お弁当、生菓子などの加工して数日以内の食品に表示され、適正に保存されれば衛生上問題が起こらない期間をいいます。「賞味期限」は、牛乳、乳製品、ハム、ソーセージ、肉類めん、清涼飲料水などの比較的日持ちする商品に表示されます。

C: ①はい

血液中のコレステロールは、80~90%が肝臓で合成されます。

D: ②日本酒

参考までに、①ビール137kcal、②日本酒205kcal、③焼酎135kcal(適量ならストレス解消や健康増進に役立ちますが、飲みすぎによる肥満や肝臓への負担も考えてみましょう。

E: ③3:4:3

食生活の洋風化で、脂肪、特に動物性脂肪の摂取量が年々増加しています。動物性脂肪のとりすぎは、血液中のコレステロール値を高め、動脈硬化を促進してしまいます。

F: ②10g以内

塩分のとりすぎは、高血圧や脳卒中だけでなく、動脈硬化など、多くの生活習慣病を招く原因となります。

G: ③0.8グラム

1斤6枚切りの食パン1枚に0.8gの食塩が含まれています。

H: ①はい

野菜や果物に多く含まれるカリウムは血圧を下げる作用があります。

I: ②90kcal(ごはん1/2杯分)

歩くことは、最も手軽にできる運動法。普通のペースでは30分歩き続けても約90kcalしか消費できません。ところが、これを早歩きすれば160kcal消費でき、運動効果もあがります。これが最近、注目されている「ウォーキング」です。運動不足が気になる人は、ぜひ今日から実行してみてくださいはいかがでしょうか。

J: ②いいえ

激しい運動中に汗をかくのは、上がった体温を下げることが目的です。また汗をかくのと同時に、血液中の水分が失われ、血液の塩分濃度が上がるからです。この時に、水分を補給しないと、脱水症状や血圧上昇を起し、最悪の場合は命にかかわることも。ただし、かき飲みはやめ、運動の前・途中・後の3段階に分けて飲むようにしましょう。

K: ③9000kcal

体の脂肪1kgを減らすには、9000kcalを消費する運動が必要です。これは1分間に100mのペース(速歩)で歩いて、5人と170mを、しかも休みをせずでせつぱと歩かなければ消費できません。170mといえば東海道線でいえば東京駅から静岡駅近くまでの距離。お金と違って、ぜい肉をためるのはたやすく、消費するのはなかなか大変なエネルギーがいることでしょう。

2007年度カレンダー

1月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

3月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

4月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			5			
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

6月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

7月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

10月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
						2
						3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

12月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

インフルエンザ 予防接種 予約を受付中!



実施期間 平成18年10月16日から
平成19年1月31日まで

【回数・料金】

- 65歳以上の方(基本1回接種)・・・1,000円
- 65歳未満の方(基本2回接種)
 - ・・・1回目の接種 2,500円
 - ・・・2回目の接種 1,500円

65歳以上の方で福山市以外に在住の方は、「予防接種券」が必要となります。各市町村の窓口で「予防接種券」を発行してもらい持参してください。

福山市に在住の幼児(満1才から小学校就学前)には、福山市から助成金があります。詳しくは、病院受付にお問い合わせください。

インフルエンザの予防接種のみで来院の方は、
月・火・木・金曜日15時～16時の時間で受付をお願いいたします。

寺岡記念病院 外来診療表

2006.12.1現在

診療室	月	火	水	木	金	土	
内科	1診	松本 寛	武田 昌	藤原 恵	武田 昌	寺田 亮 (肝臓)	武田 昌
	2診	熊谷 功	熊谷 功	松本 寛	福田 真治	熊谷 功	松本 寛
	3診	西森 久和 (血液)	歳森 淳一	竹原 幸人	大橋 圭明	大橋 圭明	福田 真治
	4診	藤原 恵				竹原 幸人	
	初診		西森 久和	福田 真治	熊谷 功		
						中村 重信 <small>(月2回)</small> (パーキンソン)	横野博史 <small>(月1回)</small> (腎疾患)
	専門外来	前島 洋平 (糖尿病)	梶谷 昌史 (循環器)		武田 昌 (アスベスト)	寺田 亮 (肝臓)	岩崎 <small>(月2回)</small> (肝臓)
脳外科	1診	寺岡 暉 理事長		寺岡 暉 理事長	寺岡 暉 理事長		寺岡 暉 理事長
	2診	竹信 敦充	竹信 敦充	土屋 掌	鳥取大	竹信 敦充	東京大
	3診	土屋 掌	定作 実紀	東京大	竹信 敦充	定作 実紀	吉岡 眞澄
	専門外来		東京大	東京大			竹信 敦充 <small>(月2回)</small> (頭痛)
	専門外来	竹原 幸人 (機能回復)		脳健診		脳健診	
外科	1診	小橋 雄一	戸田 大作	小橋 雄一	戸田 大作	小橋 雄一	岡山大
	2診	岡山大	岡山大	岡山大	岡山大	戸田 大作	
	専門外来		吉積 功 (心臓血管)				
整形外科	1診	小坂 義樹	織田 道広	小坂 義樹	織田 道広	小坂 義樹	織田 道広
	専門外来			小坂 義樹 (小児整形)			
皮膚科	1診	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二

外来診療受付時間

[平日] 午前8:30~11:30

[土曜日] 午前8:30~11:00

地域医療連携室

外来-入居紹介 TEL.0847-40-3656 FAX.0847-40-3657

ICU・MRI検査予約 TEL.0847-51-8045

編集後記

冬の気配が肌で感じられる時期になりました。風邪など前もっての予防を心がけたいものです。毎年12月に夜が最も長くなる日を冬至と言いますね。古来、冬至は新年の起点として考えられていたそうです。無病息災を祈り野菜の少ない季節に栄養を補給するためのかぼちゃを食べたり、冬至を「湯治(とうじ)」とかけて生まれたのが柚子(ゆず)湯で、柚自体にも意味があり「融通(ゆうずう)」が利きますように」という願いを込められているとのこと。先人の知恵とは素晴らしい習慣に習い、改めて季節を感じながら皆さんも寒さに耐えられる身体作りをし、健康に過ごしましょう。



専門外来

糖尿病	月	午後2:00~4:00 (予約制)
肝臓病	金	午前9:00~12:00 (予約制)
	土 <small>(月2回)</small>	午前9:00~12:00 (予約制)
脳血管障害	火・水	午後2:00~4:00 (予約制)
小児整形外科	水	午後2:00~3:00
心臓血管外科	火	午前9:00~12:00 (予約制)
循環器内科	火	午後3:00~4:00 (予約制)
脳健診	水・金	(予約制)
パーキンソン病	金 <small>(月2回)</small>	午後2:00~4:00 (予約制)
頭痛	土 <small>(月2回)</small>	午前9:00~12:00 (予約制)
腎臓病	土 <small>(月1回)</small>	午前10:00~12:00 (予約制)

寺岡記念病院理念

- 一、患者のニーズが第一優先。
- 二、患者の生命「生活」の質を高める医療を行う。
- 三、安全で快適な医療に向かって、常に療養環境改善を図る。
- 四、社会に開かれた医療を行う。
- 五、地域医療における役割を分担し、有機的関連医療を行う。