



てら おか **メディカル・ クォーターリー**

2007.12発行
寺岡記念病院情報誌
Vol.19

TERAOKA MEDICAL QUARTERLY

INDEX

心不全ってなんですか？	P2
各病棟よりひと言!!	P3
冬対策は大丈夫ですか？	P4
消防競技大会に出場して	P5
冬のあったか鍋 紹介	P5
インフルエンザ予防接種	P6
2008年カレンダー	P7
外来診療表	P8



医療法人社団陽正会

寺岡記念病院

〒729-3103 広島県福山市新市町新市37
TEL0847-52-3140 E-mail:info@teraoka-hosp.jp

<http://www.teraoka-hosp.jp/>

心不全

なんでしょ？

『心不全』って、多分誰でも聞いたことがあると思いますが、どういものかよく分からない方が多いのではないのでしょうか。また、『心不全』は病名としても使われますが、厳密には病名ではなく、心臓の『状態』を表した言葉ということを御存知でしたか？

なかなか、ピンと来ないと思いますので、まずは心臓についての基本的な話をします。心臓という臓器は、簡単に言えば血液ポンプです。血管という管を通じて、心臓自身を含めた全身の臓器や組織へ、血液を供給し養っています。この心臓、通常は1分間に約60回〜80回動いていますので、大体1日では10万回、1年間は3000万回以上にもなりますが、これを一生の間休み無く続けています。手や足をこれだけ動かそうと思っても、絶対に不可能ですから、心臓が大変な臓器であるかが

お分かりいただけると思います。

『心不全』とは、教科書には「心臓のポンプ機能の低下により身体の組織代謝需要に見合う血液を心臓が拍出できない状態」とありますが、噛み砕いて言えば、心臓がバテてしまった『状態』です。急に起こる場合やそうでない場合（急性と慢性）、バテている程度も軽い場合から重い場合まで様々あります。そして、心臓がバテてしまう原因が必ずあるはずで、心不全の原因となる疾患は、心筋梗塞、弁膜症、高血圧性心疾患や不整脈、生まれながらの心臓病など様々あります。ともあれ、心臓がバテてしまった状態はすべて『心不全』と呼ばれ、便宜上は病名としても使われていますが、心不全になった原因の病気があるはずですので、病名が『心不全』だけというのはちょっとおかしいことになります。

さて、心不全の症状ですが、これ

も少し紛らわしいのです。最近ちょっと動いただけで「息切れがする」、昼間はあまり感じないけど「夜、寝ると咳が出る」とか「夜、横になると息苦しい」などということはありませんか？

心不全で多い症状は、労作時の息切れや夜間の呼吸苦、倦怠感、顔や足のむくみなどですが、夜間の咳や倦怠感、風邪だと思ってしまうことがあります。また、むくみは心臓が原因とは思えないと思います。さらに、心不全の時の呼吸音は喘息のような音が聞こえることがあるので、医療機関でもまれに気管支喘息なんかと間違われるケースもあるのです。

心不全は現在、欧米ではトップの頻度の疾患で、1000人当たり7.2人とされていますが、生活習慣の欧米化が進む日本でも、ほぼ同程度に

迫っていると思われます。また、このうちの約50%が、狭心症や心筋梗塞が原因となっています。

近頃、特に早晩は随分と寒くなってきましたが、寒い季節は血圧が上がりがちになり、高齢者を中心として高血圧や狭心症、心筋梗塞などに関連した心不全が非常に増えてきます。最近血圧が高くなってきた方や、心あたりの症状がある方は、放っておかないで、早めに受診するようにしてください。



循環器内科 中川 晃志

息切れ 倦怠感
夜間の呼吸苦
顔や足のむくみ
要注意！



■2階急性期病棟

脳神経外科の患者様や、全身麻酔で手術された方など、急性期の患者様の看護をしています。チームワーク抜群です。府中医師会准看護学院の実習生を受け入れています。



■3階外科系病棟

外科、整形外科、泌尿器科など、手術をされる患者様の看護をしています。明るく笑顔に努めています。



■4階内科系病棟

内科の患者様の看護をしています。やさしく安心できる看護を目指しています。



■東2階回復期リハビリ病棟

脳神経外科、整形外科の患者様が多いです。リハビリをして在宅医療ができるようチームで取り組んでいます。



■東3階慢性期病棟

ご家族とのコミュニケーションを大切にして、やさしい対応を心がけています



■南2階療養病棟

残存機能の回復に向け、遊びを取り入れたリハビリをしています。福祉資源を活用して、在宅療養を支援します。

寺岡記念病院

病棟紹介



■手術室

患者様とのコミュニケーションを大切に、安心して手術に望めるようにしています。



■外来

24時間救急対応しています。笑顔とやさしさで、ひと時の出会いを大切にしています。

皆様が病棟を、もっと身近に感じて頂けるよう、ご質問がありましたら、各病棟担当者まで、ご相談下さい。



■腎センター

生活に密着した透析療法が継続できるよう、個別的な対応を心がけています。



■訪問看護ステーション

地域の医療福祉サービスと連携し、在宅での療養を支援しています。



■託児所

病院職員の0～3歳までのお子様を約20人預かっています。外で遊んだり、近くの神社に散歩したり、元気をもらっています。

冬

対策は大丈夫ですか？

これから本格的な冬本番の季節となります。当院でリハビリを受けている方々からも、「この季節身体が痛い」や「身体が動きにくい」、「身体がかたまつた」、「外に出たくない」など様々なご意見が聞かれます。この冬を少しでも快適に過ごす為に冬対策を考えましょう。

寒さと脳卒中

寒さは、血管を収縮させ、血圧上昇から血管が破れる脳出血や血流の悪さや血栓による脳梗塞が起こりやすくなります。以下の点に注意しましょう。

- 1 生活の中で身体を冷やさない。廊下・トイレ・脱衣場は暖めて！
- 2 廊下・トイレはガウンや履物などで首と足を冷やさない。
- 3 入浴は一番風呂は避け、浴室を暖め、熱い湯に急に入らない。
- 4 外出時はコート・帽子・マフラー・手袋で寒さを避ける。
- 5 マスクを使い、冷たい空気を吸わないこともポイント。

五十肩の冬対策

五十肩などの痛みは、特に冬などの寒さによって増強することが多い。また、寒さにより手の痺れが増した、手がよく動かないなどの腕全体に影響をおよぼす事も見られます。以下の点に注意しましょう

- 1 下着の上に保温用サポーターなどをつける。
- 2 めるめのお湯に肩までつかって腕の上げ下ろしを行う。
- 3 睡眠時は肩と肘の下に枕を敷き、抱え込むようにする。
- 4 カバンは手提げではなく肩掛けタイプにする。

共通対策

首・肩に隙間が出来ないように軽すぎない適度な重さの布団を。レッグウォーマー・腹巻き・毛糸のパンツは有効なアイテム。運動は血行促進にとっても有効です。毎日欠かさず行いましょう。

寒さ対策ストレッチ

お家で簡単ストレッチ 血行促進体操

寒さ対策は日ごろの生活改善や準備などが重要です。
さあ、今日からでも対策を始め寒い冬を乗り切りましょう。



- ①息を吸いながら、背伸びをするように伸びをする。
- ②息を吐きながら、ゆっくり元に戻す。3～5回繰り返し、全身に血液を送りましょう！

- ①椅子に座り息を吐きながら身体を前に倒す。
- ②右手を左斜め前の物を取るように伸ばす。
- ③息を吸いながら身体を起す。3～5秒ずつ左右交互に行ないましょう！



- ①身体を動かさずに首を右へ左へ移動する。
- ②今度は前へ後ろへ移動する。
- ③グルッと前から一周を左右交互に。肩・首のコリを感じる時にはお勧めです！

- ①腕を上から下へ振り上げ振り下ろす。
- ②肘を曲げ前後に出したり引いたりする。腕や肩の柔軟性と血行をよくします！





消防競技大会

H19
9.28

に出場して

福山地区消防組合主催による、第39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、屋内消火栓を用いての消火活動競技です。

防火協会及び事業所から、全247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、実際に燃えている炎を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。

日頃の訓練の成果を発揮はしましたが、残念ながら入賞することは出来ませんでした。

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。

「食物繊維は、体にいい」「不足すると便秘や肌荒れの原因になる」など知ってはいても、自分ではちゃんと足りているかどうか…？国民栄養調査によれば、1日の摂取目標値は、20～25g。平均すると、5～10g不足していると言われます。今回は、食物繊維を摂るための冬のあったか鍋を紹介します。

LET'S
COOKING

豆腐と水菜の豆乳鍋

管理栄養士
渡辺久子



材料(4人分)

エリンギ……………3本
水菜……………2束
絹ごし豆腐……………2丁
昆布……………1枚
豆乳……………2カップ
塩……………小さじ2杯
しょうゆ、削り節…適量

— つくね団子【A】 —

鶏ミンチ……………200g
みじん切りしたねぎ…1/2本
パン粉大さじ……………5杯
卵……………1個
塩……………小さじ1/2杯

作り方

- ①Aの材料をよく混ぜ合わせ、つくね団子を作っておく。
- ②エリンギは、食べやすい大きさに切り、水菜は5cmの長さに切る。
- ③鍋に昆布と水3カップ入れ、中火にかける。煮立つ直前に昆布をとり、①のつくね団子をひと口大に丸めては、落とし入れ、色が変わるまでひと煮する。
- ④あくを除き、豆乳と塩を加えてさらに中火で煮、煮立つ直前にエリンギ、豆腐、水菜を加える。お好みで、しょうゆ・削り節をかけて食べる。

水菜は、ビタミンA・C・鉄分などをバランスよく含む健康的な食材です。
ビタミンCは、水に溶解しやすいので、切り分ける前に洗いましょう。
ビタミンAは、油で炒めると吸収がよくなります。

インフルエンザ

予防接種

お早めにご来院下さい

受付中!



実施
期間

平成20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。



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。

2008年カレンダー

日曜日・祝日
以外の休診日

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	29	

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						

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		

休診日のご案内

- ①日曜日・祝日 ②年末年始(12月31日・1月1日・2日・3日)
③お盆(8月15日・16日)

寺岡記念病院 外来診療表

2007.12.1現在

診察室		月	火	水	木	金	土
内科	1診	松本 寛	武田 昌	歳森 淳一	武田 昌	宮武 宏和 (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					竹原 幸人	
	初診	高野 聡	西森 久和	福田 真治	高野 聡		
	専門外来					中村 重信 ^(月2回) (パーキンソン)	槇野博史 ^(月1回) (腎疾患)
	専門外来	前島 洋平 (糖尿病)	中川 晃志 (循環器)		武田 昌 (アスベスト)	宮武 宏和 (肝臓)	岩崎良章 ^(月2回) (肝臓)
脳神経外科	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		寺岡 暉 理事長
	2診	竹信 敦充	竹信 敦充	横須賀 純一	鳥取大	竹信 敦充	東京大
	3診	横須賀 純一	島田 志行	東京大	竹信 敦充	島田 志行	吉岡 眞澄
	専門外来		東京大	東京大			竹信 敦充 ^(月2回) (頭痛)
	専門外来	山下 拓史 (脳神経内科)		脳健診		脳健診	
外科	1診	小橋 雄一	吉富 誠二	小橋 雄一	吉富 誠二	小橋 雄一	吉富 誠二
	2診	岡山大	小橋 雄一	吉富 誠二	小橋 雄一	吉富 誠二	
	専門外来		大島 祐 (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)			
泌尿器科	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・入院紹介

TEL.0847-40-3656 FAX.0847-40-3657

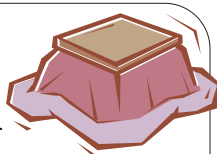
CT・MRI検査予約 TEL.0847-51-8045

寺岡記念病院

TEL.0847-52-3140(代) FAX.0847-52-2705

編集後記

あたりの紅葉も落ち着き、本格的に冬が始まりましたね。
ますます体調を崩しやすい時期になってきました。皆様くれぐれも体調を崩さないように健康管理に気をつけ、冬を乗り切りましょう。今回は冬にちなんだテーマで特集を組みましたので、皆様も是非参考にして頂けたらと思います。
皆様からのご意見・ご感想お待ちしております。



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(月2回)	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(月2回)	午後2:00～4:00(予約制)
頭痛	土(月2回)	午前9:00～12:00(予約制)
腎臓病	土(月1回)	午前10:00～12:00(予約制)
禁煙外来	火・木・土	午前9:00～11:30(予約不要)
もの忘れ外来	月・火・水・木・土	午前11:00～(予約制)
総合診療科	月・水・木・土	午前9:00～11:00(予約不要)

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。