



てら
おか

メディカル・ クオータリー

TERAOKA MEDICAL QUARTERLY

2009.9発行
寺岡記念病院情報誌
Vol.26

INDEX

夏ばてについて	P2
薬と食品の相互作用①フルファリンと食品	P3
看護の日	P4
第3回災害訓練（透析中における災害時の対策）	P5
リハビリの活動紹介	P6
2009年カレンダー、食欲の秋	P7
外来診療表	P8



社会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@teraoaka-hosp.jp
<http://www.teraoaka-hosp.jp/>

夏ばて



内科医長
松本 寛



まいます。

「夏ばて」が悪化すると、免疫力が低下したり、自律神経のバランスが乱れて体調を崩すこともありますから、注意しましょう。



地球温暖化が進んでいるためか、最高気温が30℃を越える日も珍しくなくなりましたが、皆様、「夏ばて」されていませんか？

夏の体の不調は、一般に「夏ばて」といわれますが、「暑氣あたり」ともいわれますよ。

食欲不振からくる栄養素の不足、大量の汗をかくことによる脱水、寝苦しい夜が続くための睡眠不足、うだるような室外の気温と冷房の効いた室内との温度差による体温の調節不良、などが原因となつて引き起こされてし

「夏ばて」に対応しませうか。

まずは、食欲不振ですが、食欲がなくなると、そうめんなどの口当たりの良い、さっぱりした食事で済ませてしまいたくなりますよね。でも、こうした食事ばかりしていると、体温調節に重要な役割を果たすビタミンやミネラルが不足して、さらに倦怠感や疲労感が増すという悪循環に陥ります。もちろん、栄養バランスのとれた規則正しい食事が大切ですが、ビタミンの中

で、のどが渴くので、冷たいものを飲みすぎると、胃液が薄まって消化の働きを弱めてしまいます。こまめに少しずつ水分をとつたり、汗をかいたときはミネラルを含むスポーツドリンクを飲んだり、温かいものも飲むようにしましょう。スポーツドリンクは糖分が多いので、血糖が気になる方は注意してくださいね。

さらに、寝苦しい夜が続くための睡眠不足ですが、湿度が低いと涼しく感じるのに、エアコンの除湿を使つたり、冷房の場合は寝る前に寝室を冷やしておいて、寝るときには切るとか、睡

でも「夏ばて」ともつとも関係が深いのは、食事からとった糖質や脂肪がエネルギーに変換される時に必要なビタミンB1です。ビタミンB1は「土用の丑の日」で有名なウナギ、ビールの ottamami の枝豆、豚肉、レバーなどに多く含まれています。そのほか、食欲不振には、旬の緑黄色野菜を入れた夏カレーが、適度なスペースを使って食欲増進をはかれるでしょう。

次に、大量の汗をかくことによる脱水ですが、のどが渴くので、冷たいものを飲みすぎると、胃液が薄まって消化の働きを弱めてしまします。こまめに少しずつ水分をとつたり、汗をかいたときはミネラルを含むスポーツドリンクを飲んだり、温かいものも飲むようにしましょう。スポーツドリンクは糖分が多いので、血糖が気になる方は注意してくださいね。

体温調節をしている自律神経の働きが乱されて、体調を崩しやすくなることがあります。その結果、だるさや頭痛、神経痛、下半身の冷え、関節痛、下痢、腰痛などに加えて、女性の場合には生理不順などの症状が現れやすくなります。冷房の温度は省エネもかねて28℃に設定して、なるべく直接冷気が当たらないようにして、カーディガンやひざ掛けで調整しましょう。

おさらい

おしまいに、生命に関わることもある「熱中症」についておさらいをしておきましょう。

高温多湿の中で運動したり、仕事をしたりすると、時に汗がうまく体外に

眠後30分から1時間で切れるようになって、タイマーを設定して、さらに、直接冷気が当たらないように工夫しましょう。扇風機も、首を振つて使用しましょう。

出ないなどの原因で、体温の調節機能が十分に働かなくなり、体温が上昇します。疲労感に襲われ、吐き気や頭痛、くるると意識障害で倒れたり、ケイレンを起こしたりして危険です。高齢の方はのどの渴きを感じにくくなるので水分の補給が遅れがちになりますから、十分気をつけてくださいね。

体がだるくなったり、立ちくらみを感じたりしたら、まずは涼しいところに移動して、ベルトを緩め、安静にしましょう。足の付け根や脇の下や首筋を冷たいタオルなどで冷やすのも効果があります。汗といっしょに体内の塩分も失われているので、ナトリウムやカリウムなどの塩分が体液と同じ濃度で作られているスポーツドリンクや、水や麦茶を梅干や塩などと一緒にすると有効です。もし、意識障害やケイレンが起こっている時や、体温が異常に高くなっている時(38℃以上)には医師の診察を受けてください。

それでは、残暑厳しきおり、皆様ご自愛ください。

薬と食品の相互作用 ～ワルファリンと食品～

薬剤科

相互作用とは？

一度に数種類の薬を服用したり、同時に摂る食事や飲み物の影響によって、その薬だけ単独で飲んだ場合と比較して効果が弱まったり、逆に強くなったりすることがあります。これを「相互作用」といいます。一緒に服用する薬、又は食品の組み合わせは無数にありますので、実は未知の相互作用が多いのが現状です。今回は飲み合わせに注意する代表的な事例であるフルファリンという薬と食品の相互作用についてご紹介します。

ワルファリンとは？

フルファリンは血栓塞栓症(静脈血栓症、心筋梗塞症、肺塞栓症、脳塞栓症、緩徐に進行する脳血栓症等)の治療及び予防用いられる薬です。フルファリンは血液凝固に関する「ビタミンK」由来の凝固因子の生成を阻害することで作用を発現します。そのため、ビタミンKを大量に摂取すると、期待すべき効果が弱まることがあります。

ビタミンKを多く含む食品

ビタミンKは脂溶性のビタミンの一種で、緑色野菜に多く含まれます。緑色野菜については、一日摂取量が過量にならない範囲で一定に摂取してください。しかしクロレラや青汁は大量のビタミンKを含有するため、**摂取しないようにしてください。**またビタミンKはヒトの体内において、腸内細菌でも産生されます。納豆に含まれる納豆菌は少量でも腸の中でビタミンKの産生を促進します。ビタミンKの働きをフルファリンで止めていたのに、納豆菌がどんどんビタミンKをつくってくれるので、フルファリンの効き目が弱くなってしまいます。ただし、納豆の原料である大豆のビタミンK含有量は多くないため、納豆以外の大豆腐製品や、同じようにねばねばしたオクラ等を摂取しても問題ありません。

ワルファリンの服用方法

フルファリンは主治医に指示された服用量を守って、毎日忘れずに服用してください。またフルファリン服用中は、ビタミンKを多く含有する食品である「納豆」「クロレラ」「青汁」は摂取しないようにしてください。他にも、他の飲み薬との相互作用が多い薬剤ですので、フルファリンを適正に使用するため、一緒に飲んでいる薬(サプリメントも含みます)や特に偏って摂っている食べ物などがあれば、医師や薬剤師に相談してください。

5月12日は 看護の日



テーマ

“脱メタボ”

～あなたの摂取カロリー知っていますか？
計ってみましょう。ご飯の量は大丈夫？～

看護の心（思いやる心・助け合いの心）を広く国民が育み理解を深める目的で平成3年より全国でイベントが実施されています。当院では、5月12日（火）に玄関ホールでイベントを行いました。

集団栄養教室を午前と午後に行い、多くの方の参加がありました。実際に食べている量のご飯をついでもらい、グラムを測定カロリー計算しました。
紙芝居を作り、栄養士、薬剤師、臨床検査技師、作業療法士

看護師がクイズ形式で説明をしました。賞品もあり楽しみながら行いました。
その他にも、健康相談、介護相談、血圧測定、介護用品の展示など行いました。



5月12日（火）13日（水）

近隣の高校生を対象に
一日看護体験を行いました。

17名の参加があり午前中は病棟で看護体験、
午後は各専門職が患者様に
どのように関わっているのか見学をしました。



患者さんとのふれあい
が多くて大変な仕事だけど
がんばって看護師になりたいと思った

患者さんにあわせて
コミュニケーションを
とっている姿を見つ
尊敬しました

自分が知らなかったこと、
処置や治療を見学できて
医療の道に進みたい
と思った

ありがとうといつも
もらえてうれしかった

など多くの感想が
ありました。



第3回

災害訓練

(透析中における災害時の対策)

平成21年7月10日15時より災害訓練を実施しました。

- テーマ:第2回災害訓練と同様の「緊急回路離断と止血について」
- 参加者:患者16名 スタッフ4名

まず、看護師より4ヶ所の避難経路を説明し、つづいて資料にそって災害時の注意事項、及び緊急離断方法の流れを説明しました。

災害時は前回と同様に「慌てない、必ずスタッフの指示に従って下さい。」とお願いしました。

緊急離断は大変危険な事なので、直ちに避難が必要な場合、必ずスタッフが行う事が原則であるが、1人でも多くの人に早く避難していただきたいので、可能な範囲で協力していただくように説明しました。 実際に患者様とスタッフで、緊急離断を実施しました。

患者役の方や参加された患者様に実際にペアンのクランプやプラスチッククランプを実施してもらいましたが難しいといった意見が多かったです。

今回の災害訓練を通して回路のプラスチッククランプが難しい、クランプしたままでの移動にも時間がかかるなどが実際にやってみることでわかり、職員、患者様の共通認識を高めることができ有意義な災害訓練になりましたと感じました。

当院には43台の血液透析ベッドがあり、144名の血液透析患者様がおられます。腎友会(患者の会)の方の意見を聞きながら安全で安心できる透析ができるように検討を重ねてまいります。



絵画教室

月1回第2水曜日の午前にボランティア講師を迎えて、入院・外来患者様を対象に絵画教室を行っています。季節の花や果物を水彩画で描き、展示しています。その後、花は飾り果物はリハビリ職員で美味しく頂いております。



皮細工教室

毎週火曜日の午後には、ボランティアの講師を迎えて、皮細工教室を入院・外来患者様やそのご家族の方を対象に行っています。簡単なコースター作りからハンドバックのような大作に取り組まれる方もおられ、トントンと皮を木槌で打つ音がにぎやかに響いています。



リハビリ活動紹介!!

リハビリでは、理学療法・作業療法・言語療法などの専門的な治療以外にも、入院・外来患者様の心身の活動性向上を図るために様々な活動を取り入れ癒しの空間を目指しています。
この場をお借りしてご紹介させて頂きます。

その他

☆そのほかにも、外来患者様が趣味で撮影された写真や、切り絵・ちぎり絵などの作品をリハビリ室に展示させて頂き、小さな個展が開かれています。観葉植物や金魚・メダカもお待ちしておりますので、リハビリの合い間に楽しんで頂ければ幸です。



カラオケ教室

毎週水曜日・金曜日の午後に、入院患者様やそのご家族の方を対象にカラオケを行っています。画面を見ながら懐メロを合唱したり、夫婦で二輪草を歌われるなど、笑顔の絶えない癒しの場となっています。





2009年寺岡記念病院 カレンダー

9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
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)

日曜日・祝日以外の休診日

食欲の秋 !!

夏バテしていませんか？

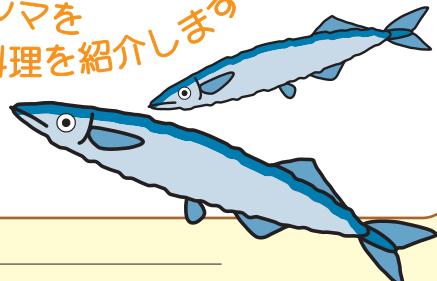
栄養管理室

秋の食材の中には、消化器系の働きを活発にしたり、お腹の調子を整えるものが多くあります。「秋刀魚」と書くことからもわかるとおり、秋を代表する魚といえるサンマは、安くて美味しい食材です。健康効果としては、サンマは胃腸を温めて、消化を助ける効能があるので、夏の疲れで胃がもたれるという人は、おすすめです。

サンマの栄養

- ☆EPA 血液をサラサラにする
- ☆DHA 脳の働きを活発にする
- ☆ビタミンB12 貧血に効果がある
- ☆ビタミンA 皮膚や粘膜を丈夫にする働きがある

ここでサンマを
使った料理を紹介します



サンマとごぼうの有馬煮



有馬煮とは?
実山椒を使って煮る料理法のことです。

(材料：4人分)

サンマ	4尾
ごぼう	1本
だし汁	2カップ
しょうゆ	1/3カップ
酒	1/3カップ
砂糖	大さじ3
実山椒	大さじ2

作り方

- ①サンマは頭を落として内臓をとり、水洗いして水気をふき、3等分に切る。
- ②ごぼうはタフシで泥を落とし、包丁の背で皮をこそげ、笹がきにして水にさらす。
- ③鍋に※を入れて煮立て、水気を切った②のごぼうを入れてひと煮する。
- ④サンマをのせて落とし蓋をして弱火にし、汁がなくなるまで煮る。

寺岡記念病院 外来診療表

2009.9.1現在

診察室	月	火	水	木	金	土
内科	1診	松本 寛	武田 昌	友田 健	武田 昌	歳森 淳一 (肝臓)
	2診	熊谷 功	熊谷 功	松本 寛	福田 真治	熊谷 功
	3診	西森 久和 (血液)	西森 久和	竹原 幸人	小林 孝一郎	小林 孝一郎
	4診					竹原 幸人
	初診	河野 博行		福田 真治	河野 博行	
	専門外来					中村 重信(月2回) (パーキンソン)
	専門外来	前島 洋平 (糖尿病)	中川 晃志 (循環器)		武田 昌 (アスペスト)	歳森 淳一 (肝臓)
脳神経外科	1診	寺岡 晉 理事長	寺岡 晉 理事長	寺岡 晉 理事長	寺岡 晉 理事長	寺岡 晉 理事長
	2診	竹信 敦充	竹信 敦充	米澤 元樹	鳥取大	竹信 敦充
	3診	米澤 元樹	田中 健太郎	東京大	竹信 敦充	田中 健太郎
	専門外来		東京大	東京大		竹信 敦充(月2回) (頭痛)
	専門外来			上野 弘貴 (脳神経内科)		脳健診
外科	1診	小橋 雄一	浦久保 直澄	小橋 雄一	浦久保 直澄	小橋 雄一
	2診	岡山大	小橋 雄一	浦久保 直澄	小橋 雄一	岡山大
	専門外来		藤井 泰宏 (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
	専門外来			小坂 義樹 (小児整形)		
	専門外来			片山 裕子 (形成外科)		
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

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|

8/30(日)に第45回衆議院議員総選挙の投票が行われました。
皆さん投票には行かれたでしょうか?

これを書いている現段階では結果がどうなるかわかりませんが、
結果がどうであれ、医療費抑制政策から始まった医療崩壊を防ぐための政策を実現して欲しいと切に願っています。

薬剤科 大谷

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
形成外科	水	午前9:00~12:00(予約制)
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

トータル&シームレスケア

全人的で切れ目のない医療提供の推進

.....スローガン.....

保健・医療・福祉の統合とネットワーク形成による
新地域医療を実践しよう