

Mirai 08 2017

くすの木病院 広報誌
No.218「みらい」

Take
Free!
ご自由にお持ちください。



特集

8月10日は「ハートの日」です
心疾患を知ろう

医療の現場から

心臓の検査でわかること

Information

地域コミュニケーション／おしらせ



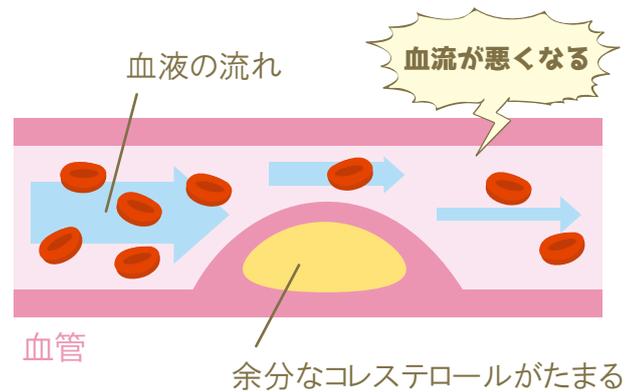
特集

「♡8月10日は「ハートの日」です 心疾患を知ろう

心臓に何らかの障害が起こり、それによる血液の循環不全により引き起こされる病気を総称して「心疾患」と呼んでいます。そのひとつとして「虚血性心疾患」があります。虚血性心疾患とは、心臓の筋肉（心筋）へ血液を送る冠動脈の血流が悪くなり、心筋が酸素不足、栄養不足になってしまうものをいい、主に次の2つの病気があります。

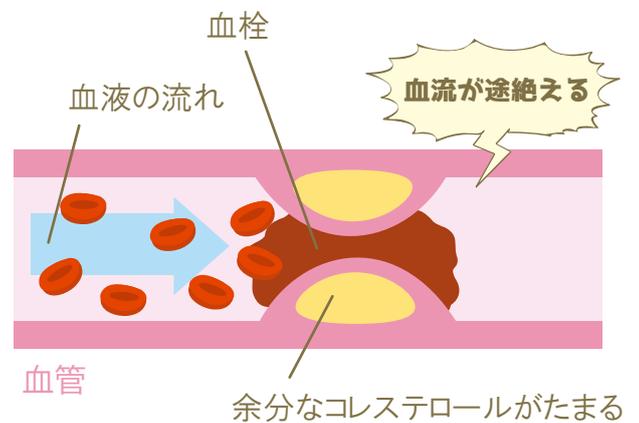
1 狭心症

冠動脈が動脈硬化などによって狭くなり、一時的に心筋へ必要な血流が不足した状態をいいます。狭心症の発作が起こると胸痛や息切れ、呼吸困難などが起こります。運動やストレスがかかったときなど心筋の酸素消費量が高まったときに起こりやすく、安静にしていれば1分から2分、長くても15分程で症状は治まります。



2 心筋梗塞

冠動脈に血栓ができ、冠動脈が詰まって心筋へ血液が流れなくなってしまう状態をいいます。胸の激しい痛みが起こり、狭心症のように短時間では治まることはありません。心筋への血流が途絶えると、その部分の心筋は壊死してしまいます。壊死が広がると心臓の機能が低下し、ひどい場合だと死に至ることもあります。



注意したい 夏場の心臓トラブル

心疾患は冬場に多い傾向がありますが、夏場も注意が必要です。夏場の高温で湿度が高い環境では、たくさんの汗とともに体内の水分が大量に失われて血液がドロドロになり、血栓ができやすくなります。血流が悪くなり、心疾患のリスクが高くなってしまいます。

体内が水分不足になってしまわないよう、しっかりと水分をとみましょう。とくに運動や炎天下で活動する場合は、こまめな水分補給を心がけましょう。



こんな生活習慣は要注意！

心疾患のリスクを高める生活をしていませんか？日頃の生活を振り返ってチェックしてみましょう。

- ふだん歩くことが少なく、運動はほとんどしない
- たばこを吸う
- お菓子をよく食べる
- 野菜や海藻、大豆製品などはあまり食べない
- お酒をよく飲む
- 睡眠時間が1日6時間以下
- ストレスが溜まりがち
- 味付けは濃いめが好き
- お肉が好きで魚料理はあまり食べない



3つ以上当てはまる方は、ひとつでも多くチェックを減らせるよう生活習慣の改善が必要です。医師に相談してみましょう。

心臓病を遠ざける生活習慣改善のポイント

動脈硬化によって起こる狭心症や心筋梗塞の4つの危険因子を遠ざける生活習慣を心がけましょう。

1 高血圧を防ぐ

高血圧の主な原因は、塩分の取りすぎです。薄味にするなど減塩を心がけましょう。

2 脂質異常を防ぐ

肉の脂身や動物性生クリームなどの乳製品などに含まれる飽和脂肪酸は、中性脂肪やコレステロールを増やします。一方、オリーブオイルやゴマ油、魚の油に多く含まれる不飽和脂肪酸は、中性脂肪やコレステロールを減らす働きがあります。良質な脂質を適量とるようにしましょう。

3 高血糖を防ぐ

お菓子やアルコールはとりすぎないように注意し、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

4 たばこを吸わない

喫煙は心疾患だけでなく他の生活習慣病の危険因子でもあります。喫煙者だけでなく、身のまわりの家族の健康も害します。禁煙をしましょう。



心臓の検査でわかること

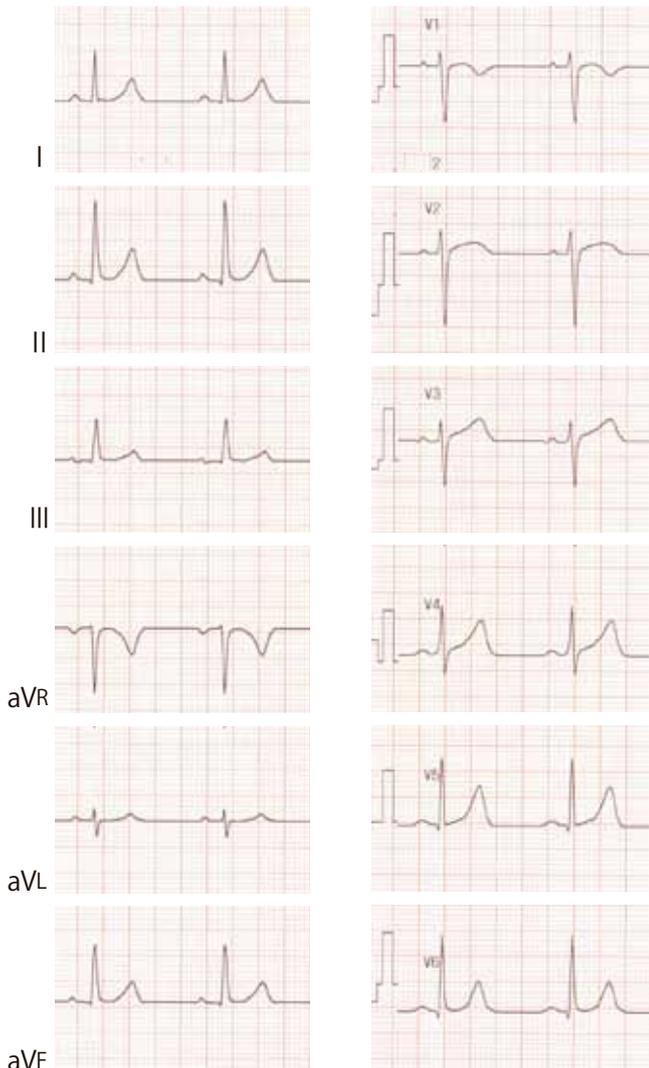
検査科

♥ 心電図

心臓の筋肉が全身に血液を循環させるために拡張と収縮を繰り返すとき、微弱な活動電流が発生します。その変化を波形として記録し、その乱れから病気の兆候を読み取ろうとするのが心電図検査です。

健康診断として行なわれる他、胸痛や息切れ、動悸や脈の乱れなどの自覚症状がある場合にも行います。

▶ 正常な心電図波形



12誘導心電図

ベッド上に仰向けで寝て、手首と足首と胸に電極を付けて記録をします。検査時間は3~5分程度で痛みを伴うことはありません。心電図波形の変化を読み取ることで不整脈、心筋梗塞・狭心症などの診断が可能です。

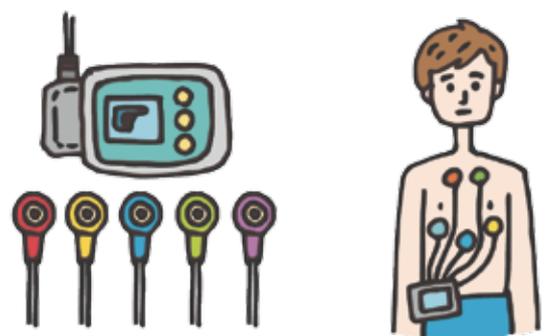


24時間ホルター心電図

日常生活の中で起こる動悸や脈の乱れ、胸痛などの心電図変化を一日を通して記録することを目的とした検査です。

胸にシール状の電極を貼り付け、小型の心電計を腰に装着し、24時間つけたまま日常生活を送ります。発作性に起こる不整脈をとらえ、運動時や睡眠時など不整脈が起こるタイミングや種類を知ることができます。

ホルター心電図検査用の心電計は、装着中に電極がはがれてしまうと記録不可となってしまいますが、防水加工が施されているため短時間の入浴なら可能です。



運動負荷心電図

運動をすることで心臓に負荷をかけ、それにより引き起こされる心電図の変化をとらえるために行う検査です。

心電計や血圧計を付けたまま、歩行や階段の上り下りなどを行い、運動中の心電図や血圧の変化を観察します。検査時間は20～30分程度です。

運動負荷により引き起こされた不整脈や心電図波形の変化をみることができます。検査をされる方の運動できる範囲に合わせ、使用する運動器具や負荷の強さを調節することができます。

♥ 心臓超音波検査

心電図検査にて不整脈がみられた場合や心雑音の原因となる弁膜症の評価、心不全の診断のため等に行う検査です。

ベッドに横向きに寝た状態で、胸にゼリーを付け機械をあてながら検査を行います。検査時間は20～30分程度です。超音波を心臓に当てることにより、心臓の動きや大きさ、内部の弁や血流の様子がわかります。検査結果から弁膜症の重症度評価、心筋梗塞の梗塞部位の推定や心不全の診断を行うことができます。

気になる症状等があり、これらの検査を希望される方は、診察時に医師にご相談ください。

皆様からの声

No.8

当院では、サービス向上のために患者様のご意見をお伺いしております。

頂いたご意見からの改善検討結果をご報告いたします。※ご意見は原文通り記載しております。

ご意見

白衣はわかるけど色々の上衣があるけど何の仕事の方か不明。
どこかに1カ所でも良いから説明がほしい。(1階ご意見箱へのご意見)

回答

ご意見ありがとうございます。現状では、異なる職種で同じユニフォームを着用していることもあり、ユニフォームだけで職種や部署を判別することは難しくなっております。そのため、職員には名札の着用と、患者様に携わる際に必ず職種と氏名を名乗ることで対応しております。

今回のご意見をいただき、自己紹介の徹底を再度職員に周知いたしました。ご不明な点などがございましたら、遠慮無くお近くの職員にお声がけください。

藤岡まつり

7月22日 - 23日は、藤岡市の夏の大イベント「第59回 藤岡まつり」でした。毎年、旭町の子供たちによる「子供みこし」が正面玄関前を練り歩きます。今年もワッショイ！ワッショイ！と元気に神輿を担ぐ姿をみせてくれました。

昨年に引き続き、諏訪神社の宮神輿を担がせていただきました。開院から支えてくださっている地域の皆様とお祭りに参加することができ、良い機会となりました。

ワッショイ
ワッショイ



1階 地域ギャラリー



地域ギャラリーでは、コミュニティの場として皆様の写真や絵画などの作品を展示しております。7月は、カメラマンのやすらぎ工房 田村 裕司さんのアラスカで撮影された作品を展示させていただきました。



休日当番医 藤岡地区 吉井地区 新町地区

8月6日(日)

篠塚病院、藤岡こどもクリニック、
中島整形外科クリニック、川上医院

8月11日(金)

光病院、島田クリニック、(産婦人科：光病院)

8月13日(日)

鬼石病院、中田医院、すぎやまメディカルクリニック

8月20日(日)

くすの木病院、木村内科医院、なりしげ整形外科

8月27日(日)

松岡内科医院、秋山医院、薬師寺整形外科クリニック
(産婦人科：藤岡総合病院)

※変更となる場合がございますので事前にご確認ください。

群馬県環境GS認定

今年度も「群馬県環境GS認定」を取得しました。これは、群馬県内で事業活動を行う法人や個人による地球温暖化防止に配慮した事業活動を促進するとともに、その普及を図ることを目的につくられた制度です。各事業所での活動を報告することで認定を受けることができます。

当院は、今回で6年目の取得となります。今後も地球温暖化防止のために、エコ・省エネ活動を継続して取り組んで参ります。



エコ・省エネ 取り組みのご紹介

1階の一部のお手洗いは、自動点灯照明となっており、センサーが人の動きを感知すると自動に照明が点灯します。約10分間、人の動きが感知されなくなると自動で消灯されるので、消し忘れ防止となり省エネに繋がっています。



1階のお手洗いのトイレトーパーは100%再生紙です。当院は、古紙の再生紙トイレトーパーへのリサイクル活動に取り組んでいます。



医療法人社団 三思会 〒375-0024 群馬県藤岡市藤岡 607-22
くすの木病院 TEL 0274-24-3111(代)
HP <http://www.kusunoki-hp.com/>

三思会理念

昨日を反省し 今日を考え 明日に備える

【基本方針】

1. 患者さんの人権と意思を尊重し、患者さん本意の医療を心掛けます。
2. 安全で良質な医療の提供を実践します。
3. 地域の医療機関・福祉施設との連携を推進し、社会的資源としての立場から地域医療に貢献します。
4. 日々研鑽し、良き医療従事者の育成と組織力の向上を目指します。
5. 臨床研究を推進し、医学の進歩に貢献します。
6. 適正で安定した病院経営を遂行し、医療の継続に寄与します。

【患者様の権利】

1. 良質かつ適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医師・病院を自由に選択し、また、他の医師の意見を求める権利があります。
3. 十分な情報を得て、自分自身の医療、医学研究・教育への協力を自由に決定する権利があります。
4. 意識のない場合、判断能力を欠く場合及び未成年の場合には、代行者に決定してもらう権利があります。緊急で連絡が取れない場合、事後に代行者が報告を受けることができます。
5. 自己の情報を知る権利がありますが、その情報が患者様自身の生命・健康を著しく害する場合は除かれます。また、情報を知らされない権利もあります。
6. 診療の過程で得られた個人情報の秘密が守られる権利があります。
7. 健康教育を受ける権利があります。
8. いかなる状態にあっても、人格が尊重され、尊厳をもってその生涯を全うする権利があります。

【患者様の責務】

1. ご自身の健康に関する情報は正直に、できる限り正確にお伝えください。
2. 職員の説明がよく理解できない場合は、納得できるまでお尋ねください。
3. 医療の安全性を保ち、他の患者様の安静を損なわないよう、定められた規則をお守りください。
4. 安全の確保は医療における最優先事項です。医療事故防止のためには、患者様及びご家族の皆様にも安全対策に参加していただく必要があります。
5. 院内感染防止のための取り組みにも、患者様及びご家族の皆様のご協力が必要です。

くすの木病院では、「患者様本意の医療」を基本方針とし、患者様と職員との信頼関係を築き、より良い医療を提供するため、患者様の権利と責務を定めています。



外来週間予定表

【受付時間】 午前 8:00 ~ 11:30 (歯科 8:30 ~)

【受付時間】 午後 13:30 ~ 16:30 (歯科 14:00 ~)



【午前】		月	火	水	木	金	第1土	第3土	第5土
内科	消化器 (肝臓)	高木	高木			高木			
		高草木	高草木	小曾根	小曾根		高草木	小曾根	高草木
	消化器				丸橋	丸橋		丸橋	
					山口	山口	山口		山口
	腎臓			猿谷			猿谷		
				野口					
	循環器		深澤			深澤			深澤
			小暮 (第1・3)					中野	
内分泌・糖尿病	登丸		登丸			登丸	登丸		
糖尿病		久永		岡村		非常勤(※4)			
外科	非常勤		小川	込谷 (第1・3)	高山				
乳腺甲状腺外科 (予約制)	飯野 (※5)		飯野 (※5)	飯野 (※5)	中澤 (第1・3・5)	吉田			
血管外科 (予約制)					小泉				
整形外科	義江 (※1)	米本	笠原	義江 (※1)	常勤 (※6)	非常勤 (※6)			
泌尿器科					富澤 (※7)	非常勤			
皮膚科	茂木 (※2)								
歯科口腔外科 (予約制)	南 吉田	南 中野 吉田(第2・4)	南(第2・4) 中野 吉田 安井(第2・4)	南 吉田	南 吉田 非常勤(※3)	南 中野 吉田 非常勤	南 中野 吉田 非常勤	南 中野 吉田 非常勤	
【午後】		月	火	水	木	金	第1土	第3土	第5土
内科 (一部予約制)	金井 (腎臓・一般)	庭前(第2・4) (循環器)	森田 (腎臓・一般)	鷺田 (消化器・一般)			第1・3・5土曜日 午前中のみ診療		
			水野(第1・3・5) (神経内科)	岩前 (呼吸器)					
歯科口腔外科 (予約制)	南 吉田	南 吉田(第2・4)	南(第2・4) 吉田 安井(第2・4)	南 吉田	南 吉田 非常勤(※3)		第2・4土曜日 終日休診		
矯正歯科				神原 (第4)	櫻井 (第1)				

- は専門外来のため、一般外来の受診後予約となります。第2・4土曜日は休診です。
- 毎月1回火曜日は、群馬大学病態制御内科学教授 山田 正信 先生による診察があります。(予約制)
- (※1) 義江医師(整形外科)の外来は、予約外の場合、受付時間が11時までです。
- (※2) 茂木医師(皮膚科)の外来の受付時間は11時までです。
- (※3) 非常勤医師(歯科)の来院日は第1・3・5週の土曜日とその前日の金曜日となります。
- (※4) 土曜日の糖尿病外来の診察時間は、9時から10時30分までです。
- (※5) 飯野医師(乳腺・甲状腺外科)の新患受付時間は11時までです。
- (※6) 金曜日、第3土曜日の整形外科の受付時間は11時までです。
- (※7) 富澤医師(泌尿器科)の受付時間は11時までです。

