

はなみずき

VOL
34

平成29年 秋号



暦と季語の相違を感じる人が多いなか、夕方にはひぐらしの声、夜には虫の音が聞こえる季節となりました。「実りの秋」という言葉には、田畑や野山の収穫物に対する感謝の念とともに、やがて訪れる寒い冬への畏敬が含まれているように感じます。またこの時期になると、収穫で忙しい患者様が多い東北では、なかなか検査や手術の予定が立てられないと先輩医師がこぼしていたことが懐かしく思い出されます。

さて、晩夏から初秋には日中と明け方の気温の差が大きくなるうえに空気も乾燥して、咳や鼻水といった上気道炎の症状がしばしば見られます。また例年話題となるインフルエンザは毎年10月から予防接種が始まります。

なぜ毎年受けなければならないのかと、疑問に思われるかもしれませんが、インフルエンザウイルスの表面には非常に変化しやすいたんぱく質があり、年ごとに流行するタイプが異なります。そのため世界保健機関WHOや厚生労働省では流行予測に基づいた種類のワクチンを製造し接種を呼びかけております。

日本では、いろいろな感染症に対する予防接種が行われておりますが、ことインフルエンザに関しては、接種の目的は個人の発症の阻止ではなく、重症化と集団内での大流行の予防です。

とくに抵抗力の低い高齢者や小児では肺炎が致命的になることもありますので、ウイルスによる呼吸器の炎症を予防接種で軽症に留めれば、施設や学校などの集団内での予期せぬ死亡を減少させる効果が期待できます。

様々な疾患の患者様が入院されている病院も集団発生には注意が必要ですので、当院では患者様へ感染が拡大しないよう基本的に全職員が接種を受けるように努めております。私もこの2年に1度の割合でインフルエンザにかかりましたが、自宅療養のみで早期に職場復帰できました。

地域の皆様におかれましては、十分な休養と豊かな秋の実りから栄養を取りつつも、念のために予防接種を加えて、来るべき冬に備えていただければと思います。



診療部 外科部長 北山 卓

御署名	<input type="checkbox"/> 訂正有
	<input type="checkbox"/> 訂正無
<ul style="list-style-type: none"> 校了後の改稿、訂正、返品には応じられません。 FAXの場合、機器・用紙により縮小される場合があります。 カラーの場合、実際の完成品とは色調が異なります。 	

コード	1-4673	受注者	米田殿	印刷番号	279-708	納期	
商品名	広報誌/A3/秋号		指し	日付	校了、再校、責了		/

職場紹介

施設管理室の巻

法人管理局運営管理担当
飯塚 光明

施設管理室には頼りになるスタッフがいます。彼等は協力会社の社員で当院より業務委託されて仕事をしています。施設管理という立場ですが、実際は何でも屋さんで縁の下の力持ちという感じです。

病院設備の点検、蛍光灯の交換、郵便物・宅配便の発送、受取、配布など通常業務の他、混雑する駐車場の車の誘導や、病院周辺の桃、はなみずき、つつじなど植栽の水撒き、時には肥料をあげるなど枯らさずにその時期にきれいな花を咲かせるべく管理もしてくれています。

施設に於いて電気代は費用の中でとても大きなウエートを占めています。電気代はエアコンの使用量や室温管理で大きく左右されます。これも各部屋でのタイマーによる入切の設定や電気の使用量が極端に多いときは自分の足で消して歩くなど率先してこなしてくれます。

彼等は専門知識を有した職人ではなく、普通の“おじさん”なのですが、仕事の考え方は前向きです。例えば、トイレ配管のつまり、スライドドアの調整など専門業者に依頼して修理しますが、彼らのすごいところは、その作業を間近で見学、確認、質問するなどして自分のものに

していき、次回からは専門業者を呼ばずに自分たちで手直しを行うことです。業者を呼べば時間とお金がかかることですが、早急に対応でき、費用も部品代のみと最小限で済むので大変ありがたいです。感謝!感謝!です。また、台風やゲリラ豪雨の時にはハイテク土嚢を膨らませ配置し、大雪の時には雪掻きと大活躍です。そんな彼等は当院の役員からも絶大な信頼を受け、職員からは“エイトマン”と声を掛けられ(委託会社の社名が由来)親しまれています。その“エイトマン”がいないと病院施設が回らないといっても過言ではありません。これからも今まで同様宜しくお願いします。チョット褒めすぎちゃったかな?(笑)



医療法人財団興和会 右田病院

住所:〒192-0043 東京都八王子市暁町1-48-18
TEL:042-622-5155(代表)

理事長 右田 敦之 院長 右田 隆之

従業員数 140名 開設 昭和8年11月

標榜科目

- ・消化器外科・整形外科・呼吸器外科・乳腺外科
- ・形成外科・肛門外科・一般外科・消化器内科
- ・循環器内科・呼吸器内科・一般内科・泌尿器科
- ・皮膚科・麻酔科・リハビリテーション科・救急科

病床数

●一般病棟 41床 ●地域包括ケア病棟 41床 計 82床

東京都指定二次救急医療機関/在宅療養支援病院
日本外科学会認定専門医制度関連施設
日本整形外科学会専門医師研修施設
マンモグラフィ精度管理中央委員会認定施設
日本静脈経腸栄養学会NST稼働認定施設
日本栄養療法推進協議会NST稼働認定施設

アクセス

- 京王八王子駅下車徒歩17分
- JR八王子駅下車徒歩22分
- JR八王子駅・京王八王子駅より
「宇津木台行」・「ひよどり山トンネル経由創価大学行」
「ひよどり山トンネル経由富士美術館行」・「ひよどり山トンネル経由戸吹行」
上記各バス「八王子郵便局」バス停下車徒歩4分

医療法人財団興和会 右田健診クリニック

住所:〒192-0066 東京都八王子市本町16-17 廣瀬ビル1F
予約専用電話:0120-222-621

院長 右田 徹 開設 平成20年4月

検診内容:乳がん検診・子宮がん検診・八王子市特定検診
女性専用の健診施設 完全予約制

マンモグラフィ精度管理中央委員会認定施設



<http://www.migita Hosp.or.jp/>



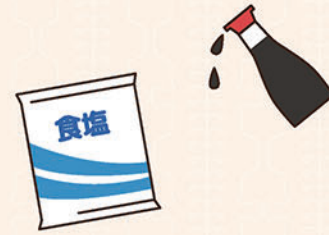
<http://www.migita Clin.com>

栄養士の
ひとりごと



高血圧 塩分・減塩

こんにちは。
みなさんは「高血圧の日」っていつだかご存知ですか？
日本高血圧学会では毎年5月17日の世界高血圧デーを「高血圧の日」と定めています。
そしてこのたび、毎月17日を「減塩の日」とすることになりました。



今回は**塩分、減塩**について考えようと思います。
以前も書きましたが、日本人の食事摂取基準2015では、食塩摂取の目標値を**男性8g未滿、女性7g未滿**と設定しています。

平成27年の国民栄養調査では、徐々に減少しているものの、**全体では10.0g、男性11.0g、女性9.2g**と目標には達していません。

食塩の摂り過ぎが血圧の上昇と関連があることや**減塩によって血圧が下がる効果**があることはいろいろな研究でわかっています。

高血圧の人は1日の塩分量を6g未滿としていますが、なぜ6g未滿なのでしょう？

欧米で行われた臨床試験の結果、血圧を下げるためには塩分摂取量を少なくとも1日6g前半までにすることが必要とされています。この結果をもとに日本高血圧学会が作成したガイドラインでは**減塩目標を1日6g未滿**と設定しています。

食塩は塩化ナトリウムと塩素からできています。食塩に含まれるナトリウムは必須ミネラルで体内の水分調節に重要な役割を果たしています。減塩を進めても通常の食事に含まれる食塩や調味料からナトリウムを摂取しているため、ナトリウムが不足することはありません。

医薬基盤・健康・栄養研究所というところが、「日本人がどんな食品から塩分をとっているのか？」というものが公表されました。

上位5番までは、

- ❗ **カップラーメン** 5.5g
- ❗ **インスタントラーメン** 5.0g
- ❗ **梅干し** 1.8g
- ❗ **高菜の漬物** 1.2g
- ❗ **キュウリの漬物** 1.2g



みなさんも取りすぎではありませんか??
食塩を多く含む食品や料理を控えるなど「**減塩!!**」に心がけ、**高血圧に注意**しましょう！



管理栄養士 橋本 理絵

職場紹介

～ 看護部B病棟の巻 ～



B病棟は整形外科・内科・外科の混合病棟です。
病棟は4階に位置しているため、とても見晴らしがよく、天気の良い日は富士山を望むことができ、患者様からも喜ばれています。
さらに、B病棟は一般病床の他に、地域包括ケア病床を併設しています。
地域包括ケア病床とは、急性期治療を終了し病状が安定した患者様や在宅療養中の病状変化のある患者様に対して、在宅復帰に向けた医療・看護・リハビリをおこなう病床です。
「在宅へ帰る準備をしたい」「もう少しリハビリをしてから退院したい」という患者様やご家族様のご希望に寄り添いながら、その人に合った看護ケアを提供し、安心して退院できるよう支援しています。

看護部B病棟主任 大沢 加奈子



薬のおはなし

注意が必要な薬と食品の組み合わせ

夏が過ぎ、少し涼しさを感じる季節になりました。食べ物も美味しく、食欲も出てきます。食欲の秋という事で、今回は、**薬と食品について**お話してみたいと思います。薬の中には、食品中の成分により影響を受けてしまうものがあります。

Ca拮抗薬と分類されている降圧薬や、高脂血症治療薬、抗てんかん薬などの薬を飲んでいる方の中には、薬局でグレープフルーツを食べたり、グレープフルーツジュースを飲む事を控えるように説明を受けた事があるかもしれません。グレープフルーツの中に含まれている**フラノクマリン**という物質によって、お薬が強く効きすぎてしまう危険がある為です。

実は、この**フラノクマリン**という物質は、グレープフルーツ以外の柑橘類にも多く含まれているのです。例えば、ぶんたん、八朔、スウィーティ、夏みかん、だいたい、サワーオレンジなどです。これらの柑橘類を取ってから、3～4日間はお薬が強く効きすぎてしまう事があり、グレープフルーツと同様に注意が必要です。

また、血を固まりにくくする薬であるワルファリンを飲んでいる方は、納豆を控えた方が良いでしょう。これは、納豆の中に含まれる**ビタミンK**によりワルファリンの

効果が弱まってしまうからです。**ビタミンK**を多く含む食品は、納豆以外に、モロヘイヤ、ケール、あしたば、ほうれん草、にら、からし菜、おかひじき、ほしのり、いわのり、抹茶があります。野菜ジュースや、健康食品の中にも**ビタミンK**を多く含む食品が含まれている場合があります。



この他にも、注意が必要な薬と食品の組み合わせがあります。もし、不安がありましたら、薬剤師にご相談下さい。安心した気持ちで、食事を楽しみましょう。

薬剤師 廣瀬 愛子



検査のお話

尿検査では何がわかるのでしょうか？

尿検査では、何がわかるのでしょうか？

尿は**腎臓**という臓器で作られます。腎臓は、体の中で作られた老廃物を尿にして、血液を浄化する大切な働きをします。腎臓で作られた尿は、尿管を通して膀胱に集められ、ある程度の量がたまると尿道を通じて排出されます。

通常は、ゴミの不要な成分と水分が、尿を通じて体外に排出されるということになりますが、様々な疾病によって、尿中に本来含まれることのないもの、含まれてはならないものが混じってきます。

尿検査はこれらをチェックしています。

健診で行われる代表的な**尿検査**には、**尿蛋白・尿潜血・尿糖**があります。これらは、体に必要なものであるため、尿に出てくることはありません。何らかの問題があったときに、尿から検出されることになります。

尿蛋白

腎臓の働きが悪くなると、体に必要な成分である蛋白質が腎臓で再吸収されずに、尿に混ざって出てきます。このように尿蛋白の検査は、**腎臓の働きを見る検査で、急性・慢性の腎機能の診断**に用いられます。

尿糖

腎機能が低下している場合や、血中の糖が腎臓の処理能力を超えて高い場合、尿に糖が出てきます。尿糖が検出されると、**糖尿病の可能性**があります。



尿潜血反応

腎臓や尿路(尿管や膀胱、尿道口)から出血している場合、尿に血液が混じってきます。尿が赤みをおびていたり、血塊が混じっていたり、目で見て出血が確認できることもありますが、検査をしないとわからないことも多くあります。

尿蛋白や尿糖は、**激しい運動や疲労、食事の影響、ストレス**などでも検出されることがあります。女性の場合、**月経中**は尿を採取する際に血液が混入する可能性が高くなります。

健康診断を受けるときは、多忙や体調不良、月経中などの時期をさけ、食事時間の指示を確認しましょう。

臨床検査技師 安藤 美穂子