

はなみずき

VOL
36

平成30年 春号



みなさん、こんにちは。院長の右田隆之です。

この原稿を書いている今現在は、広く流行したインフルエンザは終息しつつありますが、一方、春の訪れを感じつつも寒暖差が大きく、体調を崩される方も多いようです。季節の変わり目で体調を崩しやすいということはよく言われますが、春はまた新しく生活環境が変わる方も多くいらっしゃると思います。希望、期待とは逆に不安を感じる季節でもあり、肉体だけでなく、精神的なストレスを回避するよう余裕のある生活をしたいものです。

さて、我々医療機関では、平成30年度を迎え大きな変化があります。医療介護報酬の同時改訂です。報道等で見聞きされている方もおられると思いますが、今回の改定では在宅診療に重きが置かれるよう方向性が示されました。早く病状を安定化し、体力を維持させて、住み慣れた住居、地域に戻っていただけるよう努めることがより一層求められています。救急搬送、入院とも高齢者の占める割合が大きくなっている現在、このような要請に適していると考えられるものとして、地域包括病棟というものがありますが、当院は、昨年10月に一病棟をこれに充てて運用しています。やや長めの入院が可能になっていますので、詳細は職員に質問していただければお答え申し上げます。退院後の状態を維持向上するためには、訪問診療や訪問看護を行っている機関との

連携が重要です。当院だけでなく、八王子市はこのような連携がとれている地域と言われていますが、より一層連携を強められるよう努力をしております。また、同居している家族構成員が減っている現代社会で、ご家族のご理解ご協力のもと、町内会、自治会との交流も大切と考えます。

3.11は東日本大震災の日でした。この多摩地区にもいつ災害がおこるかわからないと言われており、東京都はもちろん八王子市や医師会は災害に備えて、防災訓練を行っています。災害時は自分で自分を助ける、共に助け合うことが重要と言われるようになってきました。ここでも町内会、自治会との交流が大切で、災害に備えた地域の情報交換や訓練を提供できる場でありたいとも考えています。

当院は理念として“地域のホームホスピタル”を掲げ、困ったときに頼られる病院を目指して職員一同邁進してまいります。

最後に皆様のご多幸を心より祈念して、年度初めの挨拶といたします。



院長 右田 隆之

八王子



夢街透駅伝奮闘記!

2月11日八王子の街を舞台に「第68回全関東八王子夢街道駅伝競争大会」が開催されました。当院駅伝部から男子チーム・女子チームが参加し、無事に襷を継ぎ完走を果たしました。

男子チームは念願の医療系チームNo.1を勝ち取りました。女子チームは新調したユニフォームでのデビュー戦、

- 女子力・走力ともにアピールできたと思います。
- 今年も、沿道から「右田病院がんばれ!」とたくさんのご声援を頂きました。皆様の応援が追い風となり背中を押してくれました。本当にありがとうございました。今後も「明るく元気な右田病院」を走る事でアピールしていきたいと思います。応援よろしくお祈いします!

右田病院 駅伝部部长 埴原 正樹

男子チーム大躍進!!

一般男子の部 右田病院駅伝部 **35位**/252チーム
記録：1時間 20分 35秒 (20.7 km / 4 区間)

女子チーム大健闘!!

一般女子の部 右田病院駅伝部 **21位**/50チーム
記録：1時間 13分 30秒 (14.8 km / 4 区間)





検査のお話 “心電図検査” ご存知ですか？

みなさんは“心電図”とはどのような検査かご存知ですか？健康診断などでも実施することがある心電図ですが、どのような目的でどのように行われるか結構知らない人が多いのです。そこで今回は心電図についてお話します。心電図は文字通り**心臓の電氣的活動**を検査します。心臓は筋肉で出来ている臓器で、その筋肉(心筋)に電気が流れることによって私たちの心臓は動いているのです。この心臓から出される電気は両手足に4個、胸部に6個、全10個の電極を付け12方向から流れを感知して記録します。心臓疾患に関する検査の中では簡単に行える検査であることから病気発見の最初の手がかりになることもあります。検査は痛みを伴うものではありませんし、短時間で終了します。では一体どのようなことがわかるのでしょうか。心電図では

主に心臓が規則正しく動いているか(**不整脈**があるかどうか)、心臓の筋肉が壊死(**心筋梗塞**)を起こしていないか、心臓の筋肉の血液循環が不良(**狭心症**)になっていないかなどがわかります。また通常の心電図ではベッドに横になり安静にして記録しますが、このような状態では症状が現れないこともあります。そこで運動により心臓に負荷をかけ安静時では見つけにくい心臓の異常を見つける負荷心電図や、24時間の心臓の動きを連続して記録するホルター心電図など様々な種類があります。

日常生活の中で心臓に何か異常を感じたら必ず医師に相談してください。



臨床検査技師 鈿持 友里



栄養士のひとりごと

集中力アップの食事術とは…



みなさん、こんにちは。今回は**集中力アップの食事術**について書いてみようと思います。

私たちが**集中しているとき**というのは**脳が活性化され、よく働いている状態**です。

脳の活性化の為に必要なのが、**穀類や果実に多く含まれているブドウ糖**です。ブドウ糖は血液によって脳まで運ばれ**集中力の源**となります。

逆に血液中のブドウ糖が少なくなると**低血糖状態**になり集中力が下がります。

ブドウ糖を上げるためには、ブドウ糖の素となる**炭水化物**を摂取する必要があります。

しかし、炭水化物を**とりすぎると**血糖値が急激にあがり、血糖値を下げる働きをもつインスリンがブドウ糖を体に

取り込むことを優先するので、**肥満の原因**となってしまいます。脳を活性化するところではありませんね。炭水化物は**食物繊維と糖質**からできていますが、食物繊維は体に消化されないため、**食物繊維が比較的多い炭水化物**の方が血糖値を緩やかに上昇させます。**食物繊維**が多く含まれる**玄米やライ麦**などを意識して食べたり、食物繊維を含む食品と一緒に食べたりすることで**血糖の急上昇を防ぐ**ことができるのです。

血糖値の上がり下がりを緩やかに保てるよう、食べ物、食べ方を上手にコントロールし、集中力を持続させましょう。皆さんも次の**6つのポイント**でいざという時に**集中力**を発揮してください！

管理栄養士 橋本 理絵

◆◆◆ 集中力を発揮するための6つの食事術 ◆◆◆

Point① 食べる順番はまずサラダから

糖の消化を遅らせる食物繊維を摂取することで血糖値の上昇を緩やかにし、集中力を維持させることができます。まずは野菜や海藻類を食べて、それから魚や肉のたんぱく質のおかずやごはん等の主食をたべましょう！！

Point③ コーヒーより紅茶を選ぶ

紅茶に含まれるカフェインはコーヒーより覚醒効果が緩やかなため、体に余分な負担が掛からず、効果が長続きます。さらにリラックス効果のあるテアニンが含まれているため集中力を持続させたいときには紅茶を選ぶと良いでしょう。

Point⑤ 水分補給はしっかりと!!

水を適度に飲むことで血液の流れが良くなり、脳に栄養が効率的に送り込まれます。また、作業前に水を飲むと、集中力が高まるという実験結果もあるそうです。

Point② しっかり噛んでゆっくり味わう!!

よく噛めば消化の効率も上がるので炭水化物のとりすぎを抑えることができます。さらに、コレシトキニンという物質が分泌され脳の活性化につながることも知られています。1口30回程度を目標によく噛む習慣をつけましょう！

Point④ 間食を賢く取り入れる

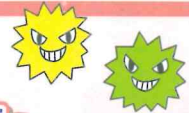
空腹状態が続くと血糖値の変動が激しくなり集中力も低下します。小腹がすいたときにはエネルギー源となるブドウ糖をこまめに取れるナッツやドライフルーツなどで間食をとりましょう！カロリーが高いので摂り過ぎは禁物です。

Point⑥ 甘いものでやる気スイッチをON!!

疲れを感じたり、短期間で集中力を高めたりしたいときには、すぐにブドウ糖に変わる甘いものを取り入れましょう！あんこ、果物などが効果的です。ただし、食べ過ぎは肥満の原因になるので注意が必要です！



薬のおはなし



抗生物質・抗菌剤と薬剤耐性菌について

今回は細菌に感染したときに使用する**抗生物質・抗菌剤**と**薬剤耐性菌**についてのお話です。

1928年イギリスの細菌学者であるアレクサンダー・ Fleming博士によって世界初の抗生物質ペニシリンが発見されました。以降数々の**抗生物質・抗菌剤**が作られ人々の**健康と生命を守る**のに貢献しています。

20世紀最大の医学的発見といわれた**抗生物質・抗菌剤**は細菌に対しての**万能薬**であってほしいものです。

ところが、これらに抵抗できる細菌があります。「**薬剤耐性菌**」です。**薬剤耐性菌**は様々な方法(バリアを作ったり、薬剤を分解したり)で**薬剤の効果を無効**にします。このような薬剤耐性菌が増えていることが現在**世界的な問題**となっています。

薬剤耐性菌は抗生物質・抗菌剤の不適切な使用により増えていきます。薬剤耐性菌の蔓延を防ぐためには**私たち一人ひとりの正しい理解と心がけが必要**です。

薬剤耐性菌を増やさないために…

◆**病院から抗生物質・抗菌剤を処方されたら用法・用量を守って必ずのみきりましょう!**

途中でのむのをやめしまうと細菌が退治しきれず、残った細菌から耐性をもつものが生まれてしまうかもしれません。

◆**抗生物質や抗菌剤は細菌を退治するお薬です。ウイルスには効果がないことを覚えておきましょう!**

インフルエンザや風邪の原因の多くはウイルスによるものなので効果がありません。

◆**手洗い・うがい・マスクなどで細菌が体の中に入るのを防ぎ、栄養管理を行い十分な休息をとって感染を防止しましょう!**

基本的なことですが大切なことです。



薬剤師 田中 登紀子

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>