

はなみずき

VOL
41

令和元年 夏号



こんにちは、整形外科の森島 満です。謹んで改元のお祝いを申し上げます。5月1日から改元されて、平成から令和に変わりました。「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ・希望に満ち溢れた新しい時代を切り開いていく」という祈り・願いが込められていると政府からの発表がありました。名前の中に込められた様に令和元年にはラグビーのワールドカップが、来年には東京オリンピックも開催が決まっており東京だけでなく日本全体がより活気のある未来へ進んでいきます。

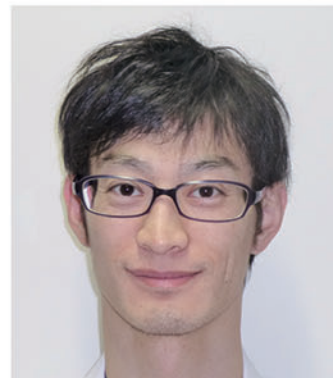
ただしその背景として日本の総人口の減少が進み、高齢者の人口は増え続けると予想されています。高齢者医療は単なる「医療」では不十分なことがあり、健康寿命を長く維持することが必要で、そこには福祉や介護に繋ぐ必要があります。健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことで、平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年もの差があると言われています。当院では専属の医療ソーシャルワーカーがおり、患者さんの居住環境や障害が残る可能性、経済面などを考慮し退院後も最善の治療や介護が受けられるように相談に乗っています。またリハビリテーションにおいても理学療法士が患者さんの状態に合わせて無理なくリハビリテーション計画を立てて行っており、退院した後も自分の生活に戻れるように外来通院でのリハビリテーションや自宅へ訪問してのリハビリテーションサポートもしています。若者

世代だけでなく高齢者も皆で元気な八王子を作ることが令和時代に必要なことになってきます。整形外科としても患者さんが自分の生活を維持できるように安全で低侵襲に治療を行えることを心がけて診療に当たっています。当院で多く行われている股関節の手術(関節・骨折)や手関節の手術(骨折)、また下腿部や上腕部の手術でも組織の損傷をより少なくすることで早く自分の生活に戻れることを考えて治療に取り組んでいます。

右田病院も今年11月には開院100年を迎えることになり八王子に根差した病院として、より八王子の皆様健康・活力の支えになれるよう一段と気を引き締めております。

怪我や痛みによる日常の不具合の相談は整形外科にして下さい。少しでも改善し、皆さんの生活の支えに貢献できるように右田病院の整形外科として地域医療を進めていきたいと思っております。

Link 股関節に対する手術
<https://www.jinko-kansetsu.com/ask/174/index.html>



診療部 整形外科部長
森島 満

職場紹介

医療法人財団興和会 “法人管理局” の巻

医療法人財団興和会 法人管理局は**総務担当・財務労務担当・運営管理担当**と3つの部門から構成されます。右田病院と右田健診クリニックの両面をフォローし、局長の菊地理事を中心に新しく3人のメンバーを加え新生法人管理局として業務を行っています。

総務担当は職員の入職時の対応、院内広報をはじめ院内の庶務的業務を行っています。また法人役員の秘書業務等多岐にわたり活躍しています。

財務労務担当は法人の財務管理を、また給与計算、勤怠時間等の労務管理を担当します。

運営管理担当は院内清掃を含む施設管理、資材購入、納入業者との交渉等を行い、円滑に院内を回します。

私たちは病院の本業である医療行為は行いませんが、**職員の皆様が気持ちよくストレスなく仕事ができるよう**日夜頑張っていく所存です。

困ったことがあれば法人管理局へ！



医療法人財団興和会
法人管理局一同

自慢の三人娘(?)▶



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

- 地域包括ケア病棟 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>



薬のおはなし

災害時の



ここ最近激しい気象などで思わぬ災害に遭遇する機会が増えたように思われます。そこで、**災害時の備え**について、少しお話しします。



災害に備える医薬品選びのポイント

各家庭にある救急箱の中には様々な医薬品が入っていると思いますが具体的に**どのような医薬品を備えておけばよいのでしょうか？**

Point
①

持病の薬は絶対に用意しておく

最も優先度が高いのが、**持病の薬**です。医師から処方された**降圧剤**や**糖尿病薬**などの欠かさずに飲む必要のある薬は、切らずと**生命の危機に直面**します。常日頃から持ち歩いたり、緊急持ち出し袋には必ず入れておいてください。大規模災害が発生すると、医薬品の供給はストップし、入手が非常に困難になります。医薬品の供給は最優先で行われますが、確実な入手にはどうしても時間がかかります。



Point
②

災害時はケガの可能性を考慮し準備を

災害時に備える医薬品としては、傷などの**ケガに対する備えが重要**です。地震などの大規模災害では、建物の倒壊や落下物、ガラスの破片など屋内でも屋外でもケガをするリスクが非常に高いです。医師にすぐに診察してもらうことも難しいので、**各家庭での応急手当て**が非常に重要となってきます。ケガに備えるために用意しておくべき医薬品は以下の通りです。医薬品選びの参考にしてみてください。

- ・消毒液 ・止血パッド ・包帯 ・ガーゼ
- ・湿布 ・蒸留水 ・絆創膏
- ・三角巾 ・痛み止め



Point
③

備えておきたい薬リスト

上述した2点のポイントより重要度は下がりますが、大規模災害で想定される避難所生活で**患う可能性の高い病気の薬**も備えておく安心です。揃えておきたい薬は以下の通りです。災害時の医薬品選びの参考にしてみてください。

- ・風邪薬 ・胃腸薬 ・下痢止め ・解熱鎮痛薬 ・目薬 ・痒み止め



災害はなかなか自身の事と思えないものですが、一度考えてみてはいかがでしょうか？何かご不明の点がありましたら、薬剤科にお尋ねください。

薬剤師 高橋 有生

右田病院 第1回大規模災害訓練のご報告

平成31年3月23日(土曜日)、右田病院駐車場において大地震を想定した**大規模災害訓練**を行いました。この訓練は、災害発生直後に設置される予定の緊急医療救護所の立上げ、トリアージそして軽症診察と処方受け渡しまでの訓練を実施したもので、参加者は八王子市医師会々員の開業医の先生をはじめ、上大和田町会の方々また市職員や市薬剤師会、南多摩支部柔道整復師会そして当院の職員を合わせて**総勢100名**ほどで行うことが出来ました。

訓練開始とともに市職員が中心となり当院敷地内にある防災倉庫から災害用テント、医療資機材の搬出からテントの組み立てを開始し、傷病者の受け入れ準備を行いました。受け入れ準備完了後に町会の方々や病院職員が傷病者役に扮して緊急医療救護所に押し寄せてきて、医師をチームリーダーとして看護、事務職などが一つのチームとなり、傷病者の対応を行いました。

最初に、トリアージ班が傷病者の呼吸数や意識状態等の観察により重症度や緊急度を判断する、スタート法による一次トリアージを行ない、その後、トリアージタグにより軽症の緑群、中等症の黄群、重症の赤群に判別訓練を行いました。今回は、軽症の傷病者に対して医師の指示の元に柔道整復師の方々が症状に合わせて固定具で首や腕などを固定したりするなどの訓練の他、薬剤師の方々には、薬剤処方を行って頂きました。

当日は、悪天候にもかかわらず上大和田町会から防災グッズの展示を行って頂きました、特に目を留めたのがガスボンベを使用しての発電機装置でした。地域でのコミュニケーションを密に取ることで知らなかった情報も得ることが出来、**このようなイベントを通じて顔と顔の見える地域との繋がりを今後もより一層大事にして参りたいと思います。**

右田病院 事務長 小澤 昌樹



キックオフミーティング



テント設営



トリアージ



検査のお話

動脈硬化とは？

動脈の加齢現象。血管の壁が脂肪の沈着等により厚くなったり、高血圧の影響や石灰の沈着などで硬くなったりする現象のことです。血液の通り道が狭くなり**血液が流れにくくなったり、弾力性が失われて血管がもろく壊れやすくなります。心筋梗塞、脳梗塞の原因**となります。

<危険因子> 脂質異常症*、高血圧、糖尿病、喫煙、慢性腎臓病(CKD)、遺伝的要素、ストレスなど

危険因子が多いほど動脈硬化になるリスクが高く、脂質異常症と合わせてすべてのリスクを管理することがとても大切です。

現在日本における主な死因の約25%は脳心血管系疾患であるため、4人に1人以上は動脈硬化性疾患ということになります。

動脈硬化症は自覚症状があまりなく、出た時にはすでに重症化している人も多いためです。

手遅れにならないように、**普段から血管の状態をチェック**することが大切となります。

下肢の動脈の血流が悪くなると、最初は足のしびれや冷えを感じます。その後間欠性跛行(かんけつせいはこう)**という特徴的な症状に進みます。更に放っておくと安静時でも足の痛みが強くなります。下肢の動脈硬化が起きている半数以上の人が脳や心臓でも動脈硬化が起きていると言われていいます。どの程度進行しているか、頭や心臓の場合なかなか外からわかりませんが下肢の場合は足の血圧を測定することで簡単に進行の程度を知ることが出来ます。

動脈硬化症を簡単に発見できる方法があります。生理検査の**CAVI・ABI**という検査で**血管の硬さや血管の詰まり、血管年齢**を調べる事が当院でも出来ます！

気になる方は是非お気軽に検査科へお聞きください。

*脂質異常症:従来の高脂血症に加えて低HDLコレステロール血症を含めた脂質異常症の総称

**間欠性跛行:少し歩くと足に痛みや疲労を感じて数分間休む。痛みが止まり、また少し歩くとまた足が痛んで休むという状態

臨床検査技師 飯嶋 美奈



栄養士のひとりごと

それって 新型栄養失調??

みなさんこんにちは。**新型栄養失調**という言葉を知っていますか?「栄養失調なんて食べ物が少なかった時代の話じゃないの?」と思われる方もいるかもしれません。見た目を気にしてダイエットしたり、自分の好きな食事を選び好みしたりできるほど**豊かになった時代だからこそ栄養失調になりやすくなっています**。きちんと食事をしているから大丈夫!!と思っても、もう一度ご自分の食事を見直してみてもはどうでしょう…。

●新型栄養失調とは

カロリーは十分に摂れているけれど、**体に必要な栄養素が不足している状態**のこと。年齢を重ねて食が細くなった人だけでなく若い人の場合でも**偏った食生活を続けている人**に見られます。行動意欲が薄れたり、転びやすくなったり、軽い体調不良が起こったりします。

●新型栄養失調のリスク

新型栄養失調は軽い症状として現れることが多いため、何もせずに放置しがちです。ですが、そのままにしているとたんぱく質不足による**筋肉量の低下**や**ミネラル不足**による**骨量やエネルギー効率の低下**を招くことに…それが原因で風邪をひきやすくなったり疲れやすくなったりします。さらに放置していくと重大な病気を引き起こし**要介護のリスクを高め**ます。

●どうすればよいの?

まず、不足しがちな栄養素を知ることが大事です。**新型栄養失調で不足しがちなのは、たんぱく質、ビタミン、ミネラル**です。

★★★★たんぱく質★★★★ (肉類、魚類、卵類、大豆製品、乳製品)

エネルギーの源であるたんぱく質が不足すると、**筋肉量が低下**します。すると、基礎代謝が下がり、運動をしても脂肪が燃焼しにくくなり太りやすい体質に。またたんぱく質は免疫細胞を作る材料でもあるので不足することで**免疫機能が低下**し感染症のリスクが増えてしまいます。

★★★★ビタミン★★★★ (レバー、うなぎ、玄米、海藻類)

ビタミンB1は**脳や神経の機能を保つ**働きがあります。また、炭水化物をエネルギーに変えるときに必要となるため不足すると栄養効率が下がることに。**ビタミンA**は**皮膚や粘膜を健康に保つ**働きがあります。

★★★★ミネラル★★★★ (海藻類、煮干し、ひじき、ナッツ、牛乳)

ミネラルの中でも特に不足しがちなのが、**カルシウム**と**マグネシウム**。カルシウムは不足すると骨がもろくなってしまいます。マグネシウムは神経の興奮を抑えたり血圧を維持したりする働きがあるため不足すると生活習慣病や狭心症、心筋梗塞などのリスクが高くなると言われていいます。

次に**質の良い食事**をとることで。コンビニ弁当やインスタント食品が中心になっていたり、逆に野菜だけまたはメタボ対策の食生活を送っているという方は特に注意が必要です。

予防には、栄養バランスが取れた食生活が重要。理想は一汁三菜ですが、難しい場合は主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう!**バランスよく食べて新型栄養失調を予防しましょう!**

管理栄養士 橋本 理絵