

はなみずき

VOL
56

令和5年 春号



みなさん、こんにちは。

5月8日新型コロナウイルス感染症が5類に変更となります。入院勧告や公費負担が縮小するなど変更点がありますが、この原稿を書いている現在は、具体的な内容の話し合いはなされているものの、はっきりしたものは決まっておられません。マスク着用については個人の判断に一任されることになりました。ウイルスそのものが変わったわけではありませんので、ウイルスの感染力を考えると、当院としては病院内は引き続きマスクの着用をお願いすることにしております。ご協力のほどお願いいたします。一方、今までは全ての方がウイルス感染しているものとして検査を実施、防護服を着用して対応してきましたが、新規感染者数は

減少、重症化率が低下していることを踏まえて、感染対策のいくつかは緩めていくことにしました。パンデミックの3年間、救急対応が十分にできませんでしたが、以前のような、いやそれ以上に求められる医療を提供できるよう体制を整えていきたいとおもいます。新型コロナウイルスが消えてなくなることはないといわれています。

“コロナとともに生活”する形で、当院の理念である“地域のホームホスピタル”を目指してまいります。



院長 右田 隆之

駅伝部 通信



令和5年2月12日。前々日は10cmほど積雪し、路面凍結も心配されましたが、3年ぶりの待ちに待った大会です。八王子市民の熱い思いが雪を溶かし、冬の風物詩「全関東八王子夢街道駅伝競走大会」が無事に開催されました。右田病院駅伝部から男子2チーム、女子1チームが参加しました。



大会記録

一般男子の部(20.2km)
 右田病院駅伝部A: 68位/213チーム
 右田病院駅伝部B: 104位/213チーム
 一般女子の部(14.2km)
 右田病院駅伝部: 29位/31チーム

きつい坂道も前だけを見て、足を動かし、仲間に襷をつなぎます。沿道には多くの病院職員、患者様、OB・OGが集まり、「右田さん、頑張れ!」「右田病院頑張れ!」と大きな声援をいただきました。地域の皆様にも元気な姿をお見せできる夢街道駅伝は、我々駅伝部にとって最も大切な大会です。皆様に笑顔のお裾分けが出来ていたら、こんなに幸せなことはありません。ご声援ありがとうございました。

右田病院駅伝部部長 埴原 正樹

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)

院長 右田 隆之

従業員数 210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
- ・形成外科・外科・消化器内科
- ・循環器内科・内科・泌尿器科・皮膚科
- ・リハビリテーション科・救急科

病床数

●地域包括ケア病棟 118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
- 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 みぎたクリニック

住所: 〒192-0066 東京都八王子市本町13-8
 TEL: 042-621-5655 (代表)

院長 鴨 宣之

従業員数 40名 開設 平成20年5月

検診内容: 人間ドック・各種健診 診療科: 乳腺科・内科

マンモグラフィ精度管理中央委員会認定施設

アクセス

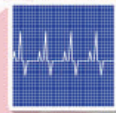
- JR八王子駅下車徒歩15分
- 路線バス 西東京・京王バス「八日町一丁目」バス停下車徒歩5分

MAP





ホルター心電図検査



検査のお話

「ホルター心電図検査」をご存知でしょうか？別名「長時間心電図」や「24時間心電図」とも呼ばれています。通常の安静時心電図検査の記録時間は長くても数十秒程度ですが、ホルター心電図検査では24時間分の心拍を記録して、心臓の様子をより詳しく調べることができます。症状があっても測定したタイミングによっては短時間の心電図検査では異常が出ないことがあります。そのような場合にホルター心電図検査が有用です。



検査の方法は、病院で小さな携帯式の心電計を取り付けた状態で帰宅し、翌日また病院で心電計を取り外します。身体に機械を装着するので、入浴や激しい運動を避けていただく必要がありますが、**日常生活の中での心電図変化**を記録しますので、検査中はできるだけ普段通りに過ごします。また、何をしている時に心臓に異常が出るのかを知るために、一日の生活の様子や症状について患者様自身に記録してもらいます。

ホルター心電図検査には次のようなメリットやデメリットがあります。

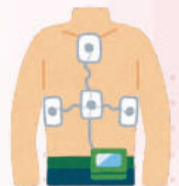
< メリット >

- ・長い時間記録するため安静時心電図検査では見つけられなかった病気を発見できる
- ・症状や日常生活と病気の関連性を調べられる

< デメリット >

- ・心電計をつけたまま生活するため、わずらわしさや行動の制限がある
- ・2日続けて病院に行かなければならない
- ・記録した心電図を詳しく解析する必要があるため、結果がすぐにわからない

当院では、記録した24時間分の心電図を**専門の解析センター**と連携して心臓の異常(不整脈や虚血性心疾患(狭心症等))の有無を分析しています。この解析結果を循環器科の専門医が解読した後に患者様へ結果をお伝えいたします。そのため**結果をお伝えするまでに少しお時間をいただきます**が、解析中に緊急性があると判断された場合には検査科を通して直ちに医師へ報告しますので、安心して検査を受けてください。



臨床検査技師 永山 尚子



むせ込み予防体操(嚥下体操)の紹介

LET'S
リハ!

日増しに暖かな陽気になり、過ごしやすい季節となりましたが、体調に変わりはありませんか。コロナとの向き合い方も少しずつ変わり、最近ではマスクを外す機会も増えてきているかと思います。久しぶりにマスクを外すと、顔のたるみが気になる方もいらっしゃると思います。**顔のたるみ**は美容に限らず、実は**健康面においても大切なのです**。それは**食事の際の飲み込む力(えんげ)**です。最近、むせることはありませんか？もしかしたら、飲み込む力が弱くなっているかもしれません。今回はいつまでも美味しく、食事を楽しめるように**飲み込み力アップ体操**を紹介します。

注意事項

- その日の体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう。
- 飲み込みの気になる症状や不調がある方はかかりつけ医に相談して下さい。

嚥下体操「超」簡易版

① まず姿勢を整える

- ・椅子に深く座る
- ・背筋を伸ばす
- ・両足をしっかりと地面に着ける

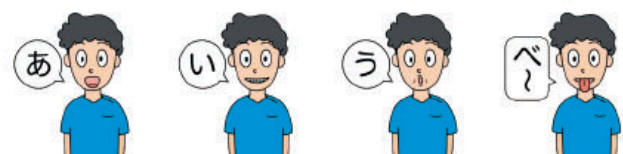


② くびの運動 (首まわし)

ゆっくり大きく動かす



③ くちの運動 (あいうべ体操)



回は、大きくゆっくり動かす



今日も元気に朝ごはん



栄養士の
ひとりごと

食事は量、質、を考えて食べるのが重要ですが、近年、**時間栄養学**という考え方が注目されており、**いつ食べるかも大事だ**ということがわかってきました。

人間には体内時計が備わっており意識しなくても日中は心と体が活動状態に切り替わります。

朝日を浴びて、朝食をとると消化酵素やホルモンが分泌し、腸の蠕動運動が始まり体内時計をリセットするきっかけになります。ここから快適な一日が始まります。

血糖値の変動に着目すると、朝食を抜くと空腹の時間が長くなり食べた時に血糖値が急激に上昇します。急激な血糖の上昇は血管にダメージを与え、**動脈硬化**を進行させたり**糖尿病**の発症にもつながりやすいと言われています。また最初にとる



食事（ファーストミール）が次の食事（セカンドミール）の後の血糖値にも影響を及ぼすことも明らかになっています。これを**セカンドミール効果**といいます。つまり朝食で血糖値の上昇を抑えられれば、その後の食事による血糖値の上昇も抑えられるというわけです。

春の日差しを浴びて、朝からしっかりごはんを食べ今日も一日元気に過ごしましょう。



管理栄養士 藤江 美智子



薬のおはなし

お薬正しく使えていますか？

薬の正しい使い方をご存知ですか。薬は**間違った使い方**をすると、**効果が十分に出なかったり、副作用を引き起こす恐れ**があります。この機会に、今一度おさらいしてみましょう！

Q 薬を飲むタイミングは？

- 食前 食事の30分くらい前
- 食直前 食事のすぐ前
- 食直後 食事のすぐ後
- 食後 食事をしてから30分くらいまでに
- 食間 食事をしてからおおよそ2時間後（食事の最中ではありません）
- 眠前 寝る30分くらい前
- 起床時 起きてすぐに
- 頓服 必要に応じて（症状がある時だけに飲む薬です）



Q 飲み忘れたときは？

気がついた時にすぐに飲んで下さい。ただし、次の薬を飲む時間が近い場合は、飲み忘れた分は飲まずに、次回からいつものように飲みましょう。飲み忘れたからといって、**2回分まとめて飲むことは絶対に避けてください。**

Q 飲む時の水の量は？

コップ一杯程度の水かぬるま湯で飲むようにしましょう。口腔内崩壊錠など、水なしで飲める薬もあります。（水と一緒に飲んでも構いません）



Q 保管方法は？

直射日光を避け、なるべく湿気の少ない、涼しい所、また**子どもの手の届かない所**に保管しましょう。

Q 余った薬、他の人に譲っても大丈夫？

医師は、ひとりひとりの症状や、体質、年齢などを考えてお薬を処方しています。**決して自分の判断で薬を人にあげてはいけません。**



**お薬は指示された通りに飲みましょう！
ご不明な点がございましたらお尋ねください。**



薬剤師 米澤 亜矢子