

ふきのとう

2003
春号
No.002



なかよし学級は、平成6年4月7日市立秋田総合病院内に開設された川尻小学校の病弱特殊学級です。長期に渡って医療や生活規則を必要としている子供たちが、5階南の病室から院内1階にある「なかよし学級」に毎日通っています。

入退院により子供たちの入れ替わりがありますが、現在は、2年生、4年生、6年生の異学年の子供たち5人(1月22日現在)と一緒に学習しています。子供たちは、明るく、元気で学習意欲があり、前向きに頑張っていこうとする気持ちを持っています。

しかし、子供たちは、入院すると、病状や治療のこと、病院での生活、学習の遅れ等についての心配や悩みで情緒的にも不安定になりやすく、また、それが病気の治療や

病状の回復にも少なからず影響してくるといわれています。

そこで、なかよし学級では、こうした心配や不安を少しでも解消し、明るく希望を持って入院生活を送れるように一人一人の気持ちを大切にしていきたいと思っています。

また、子供たちが一番気に掛けている入院中の学習の遅れをできるだけ少なくして、退院後の学校生活に支障なく戻れるよう支援していきたいと思っています。

限られた学習環境の中でも、一日一日を大切にして「お友達と勉強するのが楽しいな」と思えるような「なかよし学級」を共に作っていきたいと考えています。

なかよし学級担任 赤石 郁子

特集

いま、[内視鏡治療]がすごい!!

今、治療を受ける方のQOL(クオリティ オブ ライフ：生活の質)を考えて、内視鏡治療(内視鏡を使って治療する)が広まってきています。

当院でも、多くの患者さんが、この方法を選ばれています。消化器内科と外科を取材しました。

内視鏡で治療が可能な病気

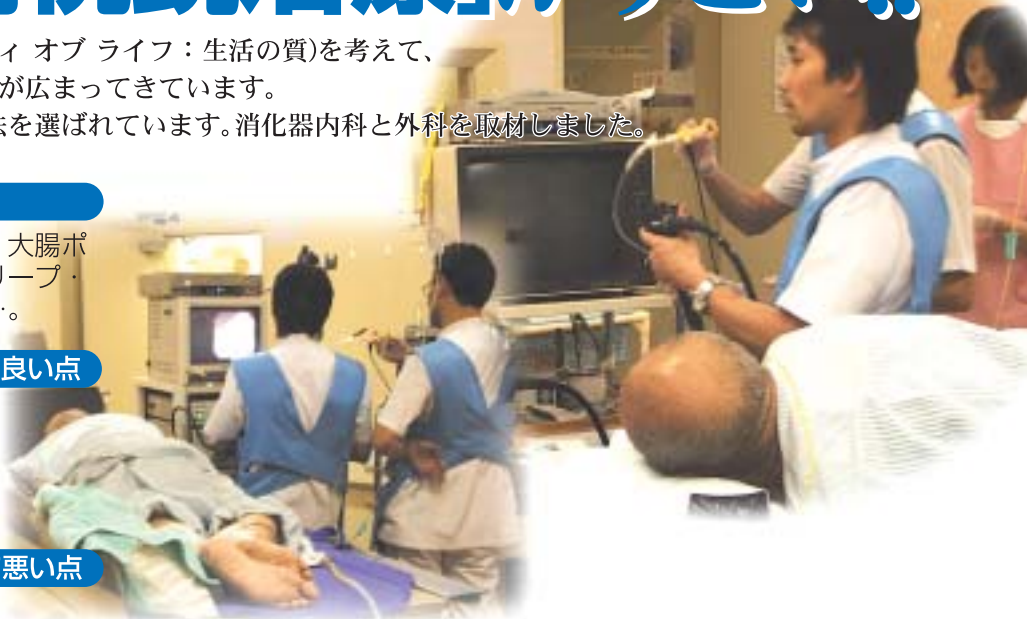
・食道がん・気胸・胃がん・肺がん・大腸ポリープ・大腸がん・胆石・胆のうポリープ・甲状腺腫瘍・乳腺腫瘍・腸閉塞など…。

内視鏡治療の従来の手術法と比べて良い点

- ・傷口が無いが、小さい(美容上良い)
- ・痛みが少ない
- ・離床が早い
- ・入院期間が短い

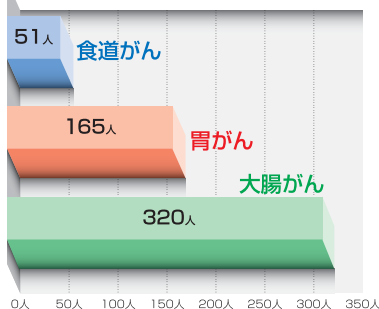
内視鏡治療の従来の手術法と比べて悪い点

- ・止血しにくい場合がある

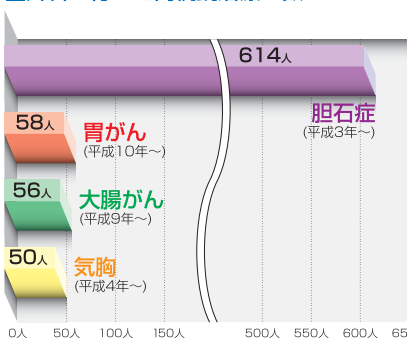


消化器内科で行った内視鏡治療の数

(平成9年～平成14年[6年間])



外科で行った内視鏡治療の数



内視鏡治療は、内科ではファイバースコープ、外科では腹腔鏡や胸腔鏡を使って病変を切除しています。大きな利点のある内視鏡治療ですが、全ての方に可能という訳ではありません。担当医と十分に相談することをおすすめします。

▶当院が紹介されている本です。
(データでみる「良い病院」)
2002年12月発行(毎日新聞社)



第3回 市民のための健康講座 —胃がんで死なないために—

市立病院では、皆様の健康管理に少しでもお役に立てることを期待して、昨年度から健康講座を企画してまいりました。第3回は「胃がんの予防と治療」をテーマとしました。秋田県は胃がんによる死亡率が最も高い県です。胃がんで死なないために日頃気をつけること、また早期発見のための診断法や最新の治療の実際についてお話しいたします。演者は市立病院で診療をしている消化器内科医と外科医が務めます。たくさんの方々のご参加をお待ちしております。

- 日 時：平成15年5月24日(土)
午後2時～午後3時30分まで
- 会 場：市立秋田総合病院外来ホール(1階)
お車で越しの方には無料スタンプを押します。
- 参加費：無料



- 挨拶：病院長/鈴木 行三
看護部長/宇佐美 正子
- 講演：がん死予防のための生活習慣/長沼 敏雄
胃がんの診断と内視鏡による治療/銭谷 明
胃がんの外科的治療について/伊藤 誠司
- 質問コーナー：司会/小松 真史

※演者は変更となる場合もあります。

食生活で、がんを抑制しよう!

●栄養バランスのよい食生活を

栄養バランスのよい食生活が基本です。毎食、主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう。

●脂肪のとりすぎに気をつけよう

脂肪のとりすぎは便の停留時間を長くさせ、腸内で有害物質を作らせ、大腸がんの要因となります。

●β-カロテン・ビタミンC・ビタミンEを積極的にとろう

細胞のがん化を抑える成分として注目されています。

β-カロテンを多く含む食品

小松菜・春菊・にら・カボチャなど

ビタミンCを多く含む食品

イチゴ・キウイフルーツ・ブロッコリーなど

ビタミンEを多く含む食品

種実類・小麦胚芽・魚類など

もうすぐ春ですね～。 花粉症の季節です。

春が近づいてきました。うれしいのですが、花粉症の方たちには悩ましい季節です。
今回は、耳鼻いんこう科の工藤先生と眼科の中島先生に、花粉症対策についてお聞きしました。



▲工藤先生

アレルギー性鼻炎は、通年性の方と季節性のある方がいます。季節性のほとんどが、花粉症といえます。スギ花粉(3月～4月)が有名ですが、カモガヤ(5月～6月)、ヨモギ(お盆過ぎ)などもあります。症状は、鼻汁、くしゃみ、鼻づまりなどの鼻症状の他に、眼の症状や、のどの症状も伴うこともあります。治療は薬(抗アレルギー薬・点鼻薬など)の他、重症な方にはレーザー手術もあります。内服薬は花粉が飛散する前から開始するのがおすすめです。

アレルギー性結膜炎の特徴的な症状は、眼のかゆみです。結膜充血、流涙、眼のごろごろ感を伴うこともあります。かゆいからと眼をこすると、結膜浮腫(白目がぷよぷよに腫れる)が起こります。ひどい時は、眼の外に白目が飛び出しますが、治るので心配はいりません。治療は抗アレルギー薬の点眼ですが、症状が出現してしまった場合は、即効性のステロイド点眼薬との併用になります。



▲中島先生

工藤先生、中島先生、ありがとうございました。
鼻も、眼も花粉の飛び始める2～3週間前からの薬が効果的ということでした。
毎年花粉症でお悩みの方は、早めに受診して医師にご相談ください。

くすり箱 花粉症とくすり

花粉症の治療薬には、くしゃみ、鼻水などの症状を出にくくする薬と、出てしまった症状を抑える薬があります。

抗アレルギー薬は、花粉を吸入しても症状を出にくくする薬です。効果が現れるのに時間がかかるので、花粉が本格的に飛び始める時期の2週間位前から予防的に飲み始め、花粉の飛散シーズンが終了するまで服用します。早めの服用によって、発症を遅らせるだけでなく、症状も軽くなります。

抗ヒスタミン薬は、出てしまった症状を抑える薬です。効果は早く現れますが、眠気を催すことがあるので、車の運転や高所での作業などには注意が必要です。

また、鼻に噴霧する**局所ステロイド薬**は、粘膜の炎症を抑えて症状を軽くします。鼻づまりなどの症状が強い場合に使用します。効果は2～3日後に現れますが、医師の指示通り使用してください。局所外用薬ですので副作用はほとんどありません。

目の症状が強い時には、**抗アレルギー点眼薬**や**ステロイド点眼薬**を使用します。

・花・粉・症・の・検・査・

花粉が抗原となり体の中に入ってくるとIgE抗体を作って体を守ろうという機能が働きます。

花粉症の原因となる花粉の種類を調べるにはこれに特異的に反応する血液中のIgE抗体を測ります。

症状があって、特異IgE抗体の値が高ければその花粉に対する花粉症と思われるので、花粉対策もしなければなりません。花粉はその種類によって飛散時期が異なります。

最近では天気予報、インターネット等で、花粉情報も得ることができますので自分が症状を起こす花粉の飛散時期はより念入りに花粉対策ができるでしょう。



人間ドックのお知らせ

「人間ドック」には手軽で多様な検査が可能な「宿泊ドック(1泊2日)」と「半日ドック」があります。健康であると思っている方こそ、定期的に「人間ドック」を受けることをおすすめします。

宿泊ドック料金(税別)	半日ドック料金(税別)
60,000円	30,000円

※女性の方で「子宮頸がん検査」を追加する場合は、別途3,000円がかかります。

お申し込み先

宿泊ドック▲健康管理センター／Tel.018-823-4171(内3420)
半日ドック▲事務局医事課医療事務担当／Tel.018-823-4171(内2162)

※インターネットによるお申し込みも受け付けております。

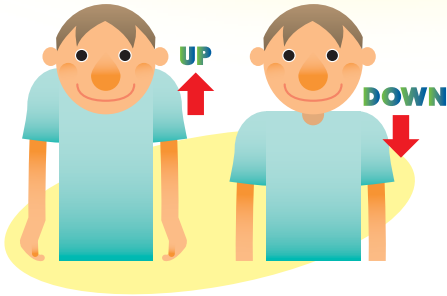


肩こりでお悩みの方へ…。

日頃の運動不足や長時間のデスクワークなどが原因で起こる肩こりでお悩みの方は多いようです。そこで、お仕事の間でも手軽にできる簡単な肩こりを和らげる体操をご紹介します。肩こりを感じたら、それぞれの体操を2～3回ずつ繰り返してみてください。

◆肩すくめ体操

息をゆっくり吸いながら肩をすくめる。息を吐きながら、肩を下ろしてリラックスする。



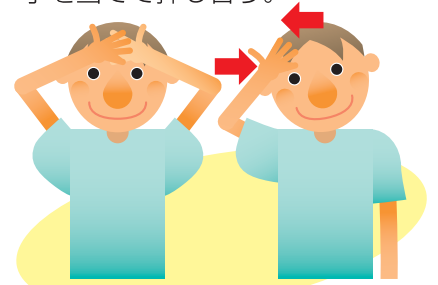
◆胸張り・胸すくめ体操

肩に手を当てて息を吸いながら、両肘を後に引き胸を張る。息を吐きながら両肘を合わせ、背中中の筋肉を伸ばす。



◆おでこ押さえ体操

手のひらと額を互いに押し合う。同じように頭の側方や後頭部に手を当てて押し合う。



※痛みやしびれが強くなる場合などは、体操を中止してください。

病院近景

八橋人形創作の地 ～鍋子山～

病院近隣には標柱が何本か建っているが、川元松丘街区公園内の標柱は、市制百周年記念第一号として建てられたものである。

この辺りは鍋子山といわれ、安永、天命の頃(1772～1789)、京都伏見の人形師が窯を開き、土器や人形を焼いたという。後に、八橋の和助らが掘り出した人形から型をとり再興したのが八橋人形の始まりと伝えられている。受け継がれる人形の型は百種類にも及び、天神、鳩笛、にわとり、犬、おいらん、雛人形などがある。



八橋人形創作の地(鍋子山)

医療人としての自覚

放射線科技師長 太田 政弘



病院で働く者は、常に患者さんの立場をよく理解し、相手の望んでいる事をできるだけ早く察知することが必要です。

病院の仕事はチームプレーであり、職員一人一人は仕事の内容こそ違え、患者さんのためにみんな共通の目的を持って行っています。縦と横のつながりが密であればある程、組織の力を十分に発揮することができます。

「病院活動」すなわち、患者さんに対するサービスは、医師、看護師を始め病院職員全体が行うものであって、全体の協力があってこそ初めて、理想とするサービスを提供できるのです。

患者さんに対するサービスをより高いものにするためには、チームワークが最も重要であると思います。

※3月で退職する太田技師長からのひとことでした。



平成15年2月27日発行(年4回発行)No.002