

ふきのとう

2004
冬号
No.009

アケビの盆栽

アケビは、日本各地に分布しており、観賞用に盆栽としても栽培されています。10月頃には、写真のような楕円形の果実を結びます。果実は食用としても知られています。数多くの盆栽を育てている病院事務局の中川理事は「釣りや山野草の盆栽などをとおして友人や仲間が増え、自然にふれることが今まで以上に楽しかった。」と話しております。育成や観賞など移りゆく季節を感じながら皆様も気軽に楽しんでみてはいかがでしょうか。



「肝臓病教室」の試み

慢性疾患と患者さんはおそらく一生付き合っていかなければいけません。

特に慢性肝疾患では、経過中に肝硬変・食道静脈瘤・発癌など命にかかわる多くの問題を抱えています。

情報過多の現代では、病気に対する情報が氾濫し、病気を誤解しかえって過大な不安を持ってしまう場合も少なくありません。

更に、病名告知が一般的になり、患者さん自身が病気の治療法を選択する時代になってきています。

日頃より、病気に対する正しい知識・正しい情報・最新の知識・最新の情報を得ることは、病気を理解することはもちろん病気に対する不安の解消にもなります。

病気の治療はチームで行なわれています。

医療チームと患者さん、及びご家族が肝臓病の勉強を通じて、交流を深め信頼関係を築く場があっても良いのではないかと…その様な目的で当院で平成15年8月より試験的に肝臓病教室を始めました。

医師・管理栄養士・薬剤師・検査技師・看護師・医療事務が肝臓病チームを組んで、肝臓病の基礎知識・検査法・治療方法・薬の説明・日常生活の注意点・栄養療法など毎回異なった内容をそれぞれの立場から説明してきました。



日頃時間が取れない患者さんのことを考え、閉院日の土曜日の午前10時より11時半までの1時間半開催してきました。

平成16年10月まで計9回の肝臓病教室を開催し、毎回150人前後の参加を得られ、盛況の中で平成16年12月4日の第10回を迎えようとしています。

本格的な肝臓病教室の開催は東北・北海道地区では初めての試みでしたが、第10回を一区切り一度終了し、参加者の意見を参考に肝臓病教室のあり方を評価し、以後の存続を決定することとしています。

残すところあと1回となりましたが、これまで参加していただいた皆様には本当に感謝しております。

また、今まで参加されたことのない方はぜひ第10回肝臓病教室にいらしてみてください。

第10回 肝臓病教室
12月4日(土)・午前10時～11時30分・外来ホール

「肝臓病になるとなぜ診察のたびに採血するのですか?」このような疑問をお持ちの患者さんも多いと思います。これは肝臓が「沈黙の臓器」と呼ばれるほど自覚症状が出にくい臓器のため、肝炎の程度や進行状態を知るには、定期的な検査が必要だからです。また肝臓は「体の中の工場」と呼ばれるほど多くの機能があり、これらの機能が正常に働いているか調べるには、様々な検査を組み合わせる必要があるため、検査の種類も多くなります。適切な治療を適切な時期に受けるために、採血は苦痛だと思いがちですが協力ください。

肝機能を見る主な検査項目の基準値

項目	基準値	単位
AST(GOT)	10-35	IU/l
ALT(GPT)	6-40	IU/l
γ-GTP	男/11-64	IU/l
	女/8-45	IU/l

肝臓病の人の食事

傷んだ肝臓にとって、毎日の食事は肝臓を回復させる栄養になります。傷んだ肝細胞を再生するための「タンパク質」、不足しやすい「ビタミン・ミネラル」、エネルギーとなる「糖質」を摂ることが食事療法の基本です。タンパク質は主菜(魚・肉・卵などで、ビタミン・ミネラルは副菜(野菜・果物・海藻など)糖質は主食(ごはん・パン・めん)で摂りましょう。



食事の一例

- 朝食** ごはん・味噌汁・納豆・おひたし
- 昼食** トースト・目玉焼き・野菜サラダ・果物
- 夕食** ごはん・味噌汁・焼魚・野菜の煮物・酢の物

こんな頭痛は要注意!!

頭痛で悩んでいる方も多いようですが、中には緊急を要する心配な頭痛もあります。ご自分の頭痛について考えてみましょう。今回は、危険な頭痛を区別するために脳神経外科の三河茂喜先生に伺いました。

1.いつもの頭痛は安全

同じような頭痛を何度も繰り返すいわゆる頭痛持ちの方は日本人で約3000万人もいると言われています。頭痛持ちの方は頭部MRIやCTを撮影しても原因が見つかる事は殆どありません。不愉快ですが命に関わらない安全な頭痛で、緊張型頭痛・片頭痛・群発頭痛の3つが主なものです。

緊張型頭痛は、肉体的・精神的なストレスによって頭頸部の筋肉が緊張して頭重感を生じます。ストレス解消が症状改善に重要です。

片頭痛は頭の一侧がズキンズキンと脈拍に一致して痛むのが特徴と言われていました。しかし、両側や後頭部が痛む事も多く、重苦しいと感じる事もあるため緊張型頭痛と紛らわしい事があります。片頭痛の重要な特徴は以下の4点です。

- 日常生活に支障を来すような中等度から強い痛み
- 体を動かすと痛みが悪化する、寝ていた方が楽
- 吐き気や嘔吐を伴う事がある
- 音や光に敏感になる事がある

病院で処方される片頭痛専用の痛み止めが大変有効です。

群発頭痛では、片側の目や目の周りに堪え難い痛みが出現し、数日から数週間に渡って連日繰り返します。結膜の充血・涙・鼻水・鼻閉が合併します。

2.こんな頭痛は要注意!

今まで経験した事の無い頭痛や、これまでと異なる頭痛の場合には危険な病気が隠れている事があります。

特に脳動脈瘤破裂によるクモ膜下出血は死亡率50%の大変恐ろしい病気です。その特徴は、瘤(コブ)が破裂した瞬間に症状が出現する事=発作時刻が明確な頭の中の異変(痛み・衝撃・めまい・気の遠くなる感じ)です。吐き気を伴う事も良くあります。このような異変を感じたら夜中でも救急病院を受診しましょう!

この他にも以下の様な頭痛は要注意です。早めに神経内科や脳神経外科を受診しましょう。

- 一ヶ月くらいの期間にどんどんひどくなる頭痛
- 発熱を伴う頭痛
- 神経や精神の異常を伴う頭痛(視力低下・麻痺・言語障害・人格変化・めまい・ふらつき・けいれんなど)



頭痛と薬

頭痛をもっている方の中には、痛みを止める目的で市販されている痛み止めを使っている方も多いのではないのでしょうか。しかし、頭痛には、その症状などによって色々な分類があり、くも膜下出血や、脳梗塞、細菌感染によって起こる場合もありますので注意が必要です。慢性的な頭痛で、女性に多いとされる片頭痛に対して、今までは効果が期待される薬は少なく、使用さ

れる薬も限られていました。最近、片頭痛の原因には脳血管の拡張・その周囲の炎症が関与していることが判り、それらを改善する、従来の痛み止めとは異なる頭痛薬が登場し効果を上げています。副作用も少なく使いやすい薬ですが、医師の診察が必要になるので、市販の痛み止めを使われていた方は一度受診してみてはいかがでしょうか。

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することにより起こります。症状としては、突然の高熱・頭痛・関節痛等があります。予防接種を受けることによりインフルエンザにかかる率も低く、かかっても軽いと報告されています。接種後2週間程で抵抗力がつき、効果は5ヶ月間あるといわれています。なるべく12月中までに接種することをおすすめします。

インフルエンザ予防接種のお知らせ



時間 毎週火・金曜日・午後2時から

人数 1日30名~40名 場所 呼吸器内科

※中学生以下は小児科外来

料金 3,150円(税込) ※秋田市に住居票がある65歳以上の方は1,000円生活保護受給者は無料

持参するもの 保険証・老人健康手帳または生保受給者証

ご不明な点は事務局医事課へご連絡ください。TEL.018-823-4171

ガンパッテマス!
元・気・人

日本赤十字奉仕団川尻分団長
伊藤 武子さん



受付前にある押し花は、当院ほか数々の施設でボランティア活動をしている日本赤十字奉仕団川尻分団の皆様から寄贈されたものです。色鮮やかな押し花は患者さんや病院職員の気持ちを穏やかにしてくれています。10年以上前から作り始め、現在約20名の方が作られているそうです。鮮やかな色を出すためには手間暇をかけることが大切なのだそうです。この押し花がきっかけで今まで話しをしていなかった患者さんが声を掛けてくれたり、会話が弾んだりしてくれることが嬉しいようで、「患者さんの喜んでくれている顔やほめられることがボランティアをする上でのエネルギーになっています。病気をしている患者さんから逆にエネルギーを得ているんですよ。」と伊藤さんはおっしゃっていました。今後は、ボランティアの一つとして子供と親と一緒に押し花やリースなどをつくる企画なども計画しているそうです。

伊藤さんたちの作品の一つ。ぜひ受付前で実際に見てみてください。



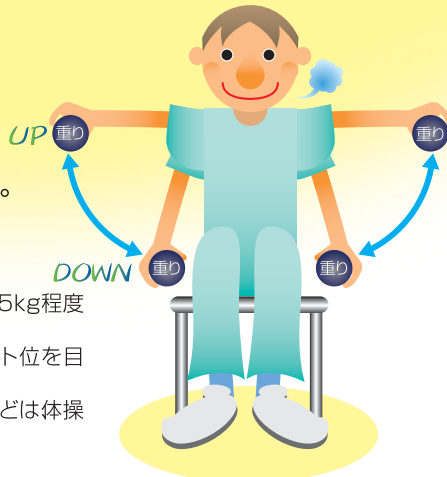
運動不足かなと感じたら…。

椅子に座ったままできる、手軽な運動はいかがですか？

◆上半身を鍛えましょう!

息を吸いながら手を真横へ。
息を吐きながら手を下へ。

- 重りは個人に応じて250g～1.5kg程度の方が良いでしょう。
- 20回を1セットとし、1日2セット位を目安に始めてください。
- 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。



◆太ももを鍛えましょう!

5秒ほど膝を伸ばして保ち、ゆっくりと元に戻す。左右交互に繰り返す。



研修医紹介



蘭州市医療研修医

劉 雄昌(リュウ ションチャン)さん

私は劉雄昌、41歳です。蘭州第一人民医院消化器内科主任及び蘭州医学院の副教授をしています。11月1日より研修医として市立秋田総合病院にやってきました。日本は消化器病の研究と医療がとても進歩しているので、たくさんの方の事を勉強し、中国人の健康に役立てたいと思っています。

プロフィール

- 職業：医師(専門は消化器内科)
- 勤務先：蘭州市第一人民医院
- 居住地：中国甘肃省蘭州市

研修期間中、正面玄関前に中国国旗を掲揚しています。

市立秋田総合病院

理念

- 市立秋田総合病院は、全ての人々の幸福のため、良質で安全な医療を提供し続けることを目指します。

基本方針

- 患者さんに信頼される暖かい、心の通い合う医療を行います。
- 多様化する医療への要望に応えるために、常に医療水準の向上に努め、地域の中核病院としての役割を果たします。
- 患者さんの権利や意思を尊重し、十分な診療情報の提供と相互理解に基づく医療を行います。
- 医療の安全の更なる向上に努めます。
- 良質な医療を提供していくために、健全な病院経営を目指し、業務の改善と効率的な運営に努めます。



市立秋田総合病院広報紙
ふたとう

平成16年11月25日発行(年4回発行)No.009