

さいせい

第39号 (H27年10月)

済生会みすみ病院
健康と福祉の情報誌

咲かせよう いのち 世代を越えて いつまでも

発行者：藤岡 正導

● 済生会みすみ病院の理念と方針 ●

理念：医療・福祉を通じて安心して生活できる地域づくりに貢献します。

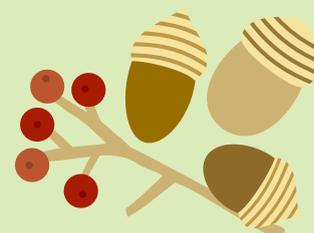
方針：『地域医療を支援します』『救急医療を実践します』『健康的な生活を支援します』



世界遺産 三角西港

目次

- 病気のお話 2
- 健康フェスタ2015開催予告 6
- 病院だより 9
- リハビリだより 10
- 外来一覧表・部署紹介 12



「むくみ」の話

副院長 庄野弘幸



「足のむくみ」があると私の外来を受診される方が多くおられます。今回は、この「むくみ」のことを話してみたいと思います。

昔から、「靴を買うなら夕方がいい」と言われているのをご存じですか？これは夕方になると足がむくんで大きくなることが多いからです。このようなことは約7割の方にみられるそうです。このような「むくみ」は、朝には消えてしまっています。これは、ほとんど心配のない「普通にみられるむくみ」です。それでは、病気のために起こってくる「足のむくみ」について考えてみます。

まず「むくみ」を起こす病気にはどのようなものがあるでしょうか？

1. 心不全（心臓の働きが悪くなっている場合で、両足ともむくみます）

2. 深部静脈血栓症（下肢の静脈が詰まって静脈の血液が心臓に戻れなくなった場合で、この場合は、片足だけのことが多くなります）

3. ネフローゼ症候群、肝硬変、低栄養など（血管の中の「蛋白質」が少なくなるために、水分が血管から細胞へ流れ出てむくんでしまいます）

4. 特発性浮腫（明らかな原因が不明なものなので、病気とはいえません）

5. 甲状腺機能低下症（NHKテレビの「ためしてガッテン」では「むくみもどき」として紹介されました）

むくんでくると、体重が増えます。しかし、「むくみ」と「肥満」は違います。肥満は脂肪が増えています。一般的に水分が増えています。この違いを知るためには、足のすねを10秒程度、強く押さえてみて、へこみができれば「むくみ」です。肥満ではこの「へこみ」はありません。ちなみに甲状腺機能低下症に伴う



「むくみ」でも、この「へこみ」はありません。

「むくみ」はどいつが悪いのでしょうか？

最初に述べたように、顔や足が腫れると心配されて来院される患者さんは多くおられます。しかし、この「むくみ」自体に大きな弊害はありません。

問題は、この「むくみ」の原因となる病気のほうなのです。放っておくと、増悪して呼吸困難になったりして（心臓の疾患の場合には、特に夜間に息苦しくなります）、命の危険に及ぶこともあります。

「特発性浮腫」

いろいろ調べても、心臓や腎臓、肝臓、甲状腺など明らかな異常が見られないこともあります。このような場合を「特発性浮腫」といいます。ほとんどが女性です。ストレスが多いとむくみも強くなるけいこうがあるようです。また、生理前に「むくみ」が強くなることもあるようです。放っておいても大きな異常につながることはありません。原因がわかりませんので特効薬はありませんが、利尿薬を飲むとすっきりすることがあります。ただ

し、薬を長く飲んでいると「腎機能」が悪くなることがあるので注意が必要です。

むくんでいるのは腎臓が悪いから？

腎臓が悪くて、体のむくみがでてくる患者さんはおられますが、「腎不全」や「ネフローゼ症候群」などごく一部に過ぎません。

腎臓から尿に蛋白質がもれてしまった結果、血液の中の蛋白質が極端に減少したために、血管の中から水分が血管の外にもれてしまうことによって「むくみ」がでていきます。尿検査をして「蛋白尿」を調べてみる必要があります。

肝臓が悪いとむくみができますか？

肝臓の病気で肝硬変があります。肝臓の大事な働きのひとつに、蛋白質を作る機能があります。肝硬変の患者さんの中には、この機能が低下して、蛋白質を作ることができなくて、低タンパク血症の状態になっている方があります。このような状態になっていると、「腹水」や「全身のむくみ」が出てくる場合があります。

心臓が悪くなるとむくんでいきますか？

心臓の病気といってもいろいろな種類がある

ので、一概に「心臓が悪い」からといってむくみが出るわけではありません。一部の疾患になります。

しかし、心臓の「血液を循環させるポンプの働き」が悪くなると、水分が体の中に貯まりすぎると、特に足などに「むくみ」がでてきます。心不全の状態が悪化すると、「むくみ」だけでなく、動いたときに息苦しい、夜間に息苦しくなって目が覚める、座ると楽になるが寝ていると苦しい、などの症状まで出てくる場合があります。

むくみの多くは、足の甲やすねの部分にみられますが、脳卒中などのためにベッド上の生活が多い方の場合、臥位になったとき下になる部分（背中やお尻、大腿、下腿の裏のほう）にむくみが偏っていることがあるので注意が必要です。



す。

心臓の検査

胸部レントゲンや心電図、心エコーなどを行って心臓の動きを確認することで、心不全による浮腫が起こっているのかなどを検査します。これらの検査は痛みもなく、誰でも楽に受けることができます。

心臓の治療

「むくみ」が強い場合には、利尿薬という尿として水分をだしていく薬を使うことが多くなります。内服薬、注射薬などがありますが、使うと数時間で効果の出ることが多いので、朝に飲んでいただくことが多いです。「この薬を飲むとオシッコが多くなるから外出が困る」という患者さんの声をよく耳にします。朝から外出される場合には、お昼に帰宅されてからか、旅行先に着いてからすぐに飲まれるといいと思います。夜遅くにしか到着されない場合には、その1日だけは薬を飲まないこともしかたがないかもしれません。ただし、次の日には内服できるような計画を立てて下さい。

血圧が高くないのに「降圧剤」を飲むの？

また、心不全の薬として、「降圧剤」を処方することが多くあります。

「降圧剤」とは一般的には、高血圧の方に血圧を下げる目的で処方するものなので、薬の働きを記載してあるところに「血圧を下げる薬」と書いてあります。しかしながら、医師が「心不全」に対して処方する場合には、「血圧が高くなっても降圧剤を処方する」ことがあります。これは、心臓のポンプの働きをうまく回転させるため、心拍数を調整するためなどに、あえて血圧が多少低くても降圧剤を処方しています。「私は、血圧は高くないからこの薬は飲まない」といった自己判断で薬を中断することはやめて下さい。そのような場合には、薬を変更するのか、継続するのか、先生とよく相談してみてください。

体重を量りましょう。

心不全「むくみ」の管理のためには、是非、体重測定をお願いしたいと思います。できれば、朝起きて、オシッコをした後など決まった条件で測るのがおすすです。(デイサービスに行って着いた時でもいいと思います。) 1週間

で体重が2〜3kgも増えているような場合には、心不全が増悪している可能性があります。早めにかかりつけの先生に相談して下さい。

甲状腺機能低下症にもなう「むくみ」(むくみもどき)

「ためしてガッテン」では、「むくみもどき」として紹介されましたが、多くの患者さんは、「むくみ」がありますといつて来院されます。採血検査で甲状腺機能が分かります。甲状腺の機能がなぜ低下しているのかは、専門の先生に相談した方がいいと思いますが、内服治療などで甲状腺機能を維持すると症状も改善してきます。

「むくみ」に気づいたら

以上のように、「むくみ」といっても病気といえないものから、放っておけないものまで様々です。一度、かかりつけの先生に相談してみてください。検査を受けて、心配ないと分かれば安心ですからね。



第6回

健康 2015



フェスタ

ひろげよう みんなでつくる 地域の輪
～元気と笑顔 健康寿命～

平成27年

10月25日(日)

済生会みすみ病院内および屋外特設会場

- ・健康づくり講演会
- ・相談・体験コーナー
- ・出店
- ・落語独演会
- ・ミニSL・バルーン
etc

長縄跳び大会

子どもから大人まで誰でも楽しめる「長縄跳び大会」を開催。職場・クラブ・友人でチームを作って、心身の健康と豪華商品を目指してチャレンジしてみませんか？

1チーム7～10人で
事前エントリーが必要です。

詳細は事務局までお問い合わせください。



お楽しみ抽選会

ご来場受付時、抽選券をお一人様につき1枚お渡しします。抽選会は屋外特設ステージにて、出し物の最後に行います。抽選で粗品をプレゼント！

場所 屋外特設ステージ

※都合により一部イベントを変更する場合がありますのでご了承ください。



総合司会&トークショー

総合司会 木村和也氏・倉田もえ氏

木村和也トークショー

【場所】屋外特設ステージ 【時間】13:30～

週刊山崎くんでおなじみの2人によるステージトークショー。

RKKラジオ番組

パーソナリティー 柿木綾乃氏・進藤久明氏

柿木珈琲店 公開生放送

【場所】屋外特設ステージ 【時間】10:00～13:00

柿木綾乃さんと進藤久明さんが会場の様子を楽しくお伝えします。

※駐車スペースに限りがあります。恐れ入りますが乗り合わせ、又は公共交通機関のご利用をお願いします。

■イベント内容

場所

外来
ホール



内容	例
健康相談	あなたの健康管理は出来ていますか?体のことで心配なことがございましたら、気軽にご相談ください。
お薬相談・薬剤師体験	ご自分の薬のこと、飲み方について、理解できていますか?薬について疑問に思っていることがありましたら、気軽にご相談ください。
栄養相談・減塩コーナー	毎日の食事で気になる事はありますか?管理栄養士が気になる疑問にお答えします。クイズもありますので、ぜひ挑戦してみてください!
事前指定書・無料低額診療事業	急に病気になったとき、医療費が支払えないと心配ではありませんか?済生会の取り組みについてクイズ形式でご説明します。また、たとえ身体が不自由になっても「自分らしく生きる」って何でしょう?私たちはそんな貴方を支援します。
みすみ歯科クリニック	歯周病は全身疾患と深い繋がりががあります。お口の中の細菌の状態を位相差顕微鏡でチェックしてみませんか?無料歯科相談、無料口臭測定、口臭予防用品体験コーナー、無料フッ素塗布コーナーもあります。お気軽にお立ち寄り下さい。
医師・看護師体験	医師や看護師のユニフォームを着て、聴診器で心音を聞いたり血圧を測ってみませんか?最後に診察室で写真撮影を行います。

場所

オレンジ
ホール



内容	例
心電図体験	心電図の波形が出る人形の模型に、実際の心電計を使用して心電図を測ることができます。看護師、臨床工学技士の指導の下、わかりやすく行いますのでお気軽にお越し下さい。
リハビリ体験	リハビリって知っていますか?理学療法士、作業療法士、言語聴覚療法士と一緒にリハビリ体験をしてみませんか?
超音波検査・動脈硬化測定体験	手足の血圧を測定し、動脈硬化や手足の血流障害がわかります。また超音波でいろんなものがどのように見えるか体験できます。
一次救命処置(BLS)体験	スタッフと一緒に専用の人形、AEDを実際に使ってみて、一次救命処置(BLS)について学ぶことができます。音楽を使って、小さな子どもにもわかりやすい説明をします。
外科手術体験	縫合できる模型や特殊マシンを使用して外科手術の体験ができます。ドクターと一緒に体験できる絶好のチャンス!!
内視鏡体験	【あなたも内視鏡で胃や大腸をのぞいてみませんか】最新式の実物電子内視鏡システムを用いて、模型の胃や大腸を観察することができます。ベテランのスタッフが操作を助けてくれます。あなたも神の手内視鏡医になってみましょう。

■イベント内容

場所

健診
センター



内容	例
プチ健診	身長・体重・視力の他、希望者には腹囲測定を行います。基準値と比較を行いますので、メタボ予防に役立ちます。生活習慣病予防の為に情報も満載です。
手洗いチェック	手洗いが正しくできているか、専用器具を用いてチェックできます。うまく洗えていない箇所は青白く光り一目瞭然です!!この機会に正しい手洗いを学びませんか?
乳がん検診 推進コーナー	乳がんについてのクイズコーナーと模型を使った触診体験を行います。ぜひチャレンジしてみてください!!
アロマ足浴・ ハンドマッサージ	オレンジやラベンダーの精油を使用した足浴コーナー、ハンドマッサージを準備しています。香りと共にリラックスした時間をお過ごしください。



皆様のご来場
お待ちしております!



認知症対応能力向上 研修会を実施しました

オレンジナース(認知症サポート) 濱田 亜矢子

6月5日(金)、7月24日(金)に認知症対応能力向上研修会を開催しました。認知症の患者や家族を支えるために必要な基本知識や、医療と介護の連携の重要性、認知症ケアの原則等の修得を目的としています。



原医師の認知症疾患についての講義と、オレンジナースのケア・連携についての講義を行いました。2日間で94人と多くの参加がありました。感心の深さを感じました。今後も、認知症の患者さんが安心して適切なケアを受けることができると努めていきたいと思えます。

あいさつ運動

医療サービス向上委員会

当院では、患者さん、ご家族へのあいさつはもちろんのこと、スタッフに対しても気持ちのよいあいさつをすることを心がけることを目的に、あいさつ運動を実施しています。今年、7月13日(月)～7月27日(月)をあいさつ運動週間として活動を行いました。



医療サービス向上委員会委員は、運動期間中は、スタッフルーム等にポスターや垂れ幕を作成し運動を盛り上げました。笑顔で気持ちのよいあいさつの声が病院全体で聞こえていたので、運動期間だけでなくいつもあいさつができるよう、今後も活動を続けていきます。



リハビリ室だより

認知症予防

“寄り合いリハビリ”の取り組み

リハビリテーション室 作業療養士 坂本結 酒井麻奈美

地域の集まりへの参加や友人との会話することで元気になったというような経験はありませんか？人は馴染みの関係の中で生活しており、集団活動はなくてはならないものです。ある日突然、馴染みの関係がなくなり一人ぼっちになってしまったら皆さんはどう思いますか？高齢者にとって急な病気や怪我による入院、施設への入所は住み慣れた地域から離れ、日常生活とかけ離れた環境に身を置くこととなります。特に認知症がある方では、なぜ自分がここにいるのか理解できず、その環境に適応できない場合があります。これは大きな混乱を招き、入院生活が強いストレスとなり疾患治療の妨げや認知機能低下の一因となります。そこで、当院では入院による認知機能低下の予防、入院中の楽しみ活動や安心する場の提供のため『寄り合いリハビリ』という、集団で実施するリハビリを行っています。

◆認知症の基礎知識

認知症になると、早い時期から目立つ症状が物忘れです。話した内容を忘れてしまい行き違いが生じたり、予定を忘れてしまい周りの人に迷惑をかけたたり、日常で様々なトラブルが起こる事があります。また、自分がいる場所や時間が分からなくなる、言葉の障害で言いたいことが周りの人に上手く伝えられないなど、日常生活が上手く営めなくなっています。これは認知症の方全員に出てくる症状です。元々は温和な性格の方でも物忘れや生活の中で思い通りにならないことや不安なことが増えると周りの人に対して疑い深くなったり、イライラしやすくなったり、怒りっぽくなる場合があります。この事が原因で周りの人との関係が上手くいかずに孤独を感じることも少なくありません。

これらに対しては生活の中で出来るだけ不安に感じingことを減らして安心を与えるような周りの人の支援が大切になってきます。

◆『寄り合いリハビリ』の取り組み

当院では認知症の簡易検査を行い認知機能面の低下や、認知症によるリハビリの拒否や、個別でのリハビリ介入が困難な患者さんを対象に、集団でレクリエーションや認知機能訓練を行っています。内容としては、日にちの確認やリズム体操、神経衰弱やカルタ、風船バレーやボウリング、晴れた日は屋外でグラウンドゴルフや園芸活動を行っています。患者さんに教えて頂きながら庭園で収穫した梅で梅干し作りなど、季節を感じられる活動も行っ

ています。集団活動は対人交流の維持やみんなで楽しめる空間の提供など、所属意識による安心感を得ることができ、孤独を軽減し情緒面を安定させる効果があるといわれています。しかし、認知症では判断や理解の能力に個人差があり集団場面では不適応を生じやすく、逆に感情の不安定を引き起こす可能性があるとも言われています。そのため、当院の『寄り合いリハビリ』では一人の患者さんに一人のセラピスト（作業療法士、言語聴覚士）が対応し、個人の能力に合わせたサポートを行いながら活動しています。

◆『寄り合いリハビリ』 実施後の変化

活動を行う中で、患者さん同士で顔なじみの関係ができ、活動を楽しみにしている患者さんも多くおられます。無気力だった患者さんが、着替えをして活動の時間を待っておられたり、表情が明るくなったたり、同室者との会話が增えたり、たくさんの変化がみられています。また、入院生活のみではなく、退院後も継続して地域の集まりに参加される方、デイケアなどに行き始めた方など、閉じこもりの予防にもつながっています。認知機能検査結果からも点数の維持ができており、適切な関わりの中での集団活動が認知症の進行の予防になっているのではないかと考えられます。

◆認知症の方への家族や地域での関わり方

先ほどお話したように物忘れなどは多くの認知症患者にみられる症状です。しかし、介護を行う上で大きな問題となる、暴力的になる・何もしなくなるというような性格変化は周囲の関わりや環境調整で防ぐことができると考えられています。認知症の方は常に不安や混乱を抱えています。地域活動やデイケアなど社会参加することで、自分は孤独ではないではないという安心感を得ることや成功体験を蓄積していくことで、記憶障害やコミュニケーション障害があっても地域で本人らしい生活を送る手助けとなるのではないかと考えます。そのために大切なのは、関わる人々が認知症に対する理解を深め、適切にサポートを行い、本人の尊厳を尊重し寄り添う姿勢が必要だということになります。



外来医師一覽表

受付時間／午前 8:30 ~ 11:00

診療科	午前・午後	月	火	水	木	金
外科	午前	タナベ 大朗 ダイロウ		タナベ 大朗 ダイロウ	カイ ミキオ 甲斐 幹男	
整形外科	午前	ニシグチ マサヒコ 西口 雅彦	ニシグチ マサヒコ 西口 雅彦		ニシグチ マサヒコ 西口 雅彦	
	午後		ニシグチ マサヒコ 西口 雅彦			
脳神経外科	午前			フジオカ ショウドウ 藤岡 正導		フジオカ ショウドウ 藤岡 正導
	午後			フジオカ ショウドウ 藤岡 正導		
心臓血管外科	午後					サツタ トシハル 佐々 利明 (第 1.3 週)
循環器内科	午前	ショウノ ヒロユキ 庄野 弘幸	ショウノ ヒロユキ 庄野 弘幸	ショウノ ヒロユキ 庄野 弘幸	ショウノ ヒロユキ 庄野 弘幸	
	午後	ショウノ ヒロユキ 庄野 弘幸	ショウノ ヒロユキ 庄野 弘幸		ショウノ ヒロユキ 庄野 弘幸	ショウノ ヒロユキ 庄野 弘幸
呼吸器内科	午前	済生会熊本病院医師 (第 2.4 週)			ミヤカワ ヒサコ 宮川 比佐子	ミヤカワ ヒサコ 宮川 比佐子
消化器内科	午前		フジモト タカヒサ 藤本 貴久	ツクムラ テツト 築村 哲人	ツクムラ テツト 築村 哲人	フジモト タカヒサ 藤本 貴久
	午後				ツクムラ テツト 築村 哲人	
泌尿器科	午前	済生会熊本病院医師			済生会熊本病院医師 (第 1.3.5 週)	
肝臓外来						フクバヤシ コウタロウ 福林 光太郎
腎臓病外来 (予約制)	午後			マチダ ケンジ 町田 健治 (第 2 週)		マチダ ケンジ 町田 健治 (第 1.4 週)
				マチダ ケンジ 町田 健治		
糖尿病外来 (予約制)	午前					ホシノ アキヒコ 星乃 明彦 (第 2 週) マツオ ヤスト 松尾 靖人 (第 3 週)
	午後	ミヤカワ ヒサコ 宮川 比佐子				ミヤカワ ヒサコ 宮川 比佐子
乳腺外来	午前	タナベ 大朗 ダイロウ		タナベ 大朗 ダイロウ		
動脈硬化外来 (予約制)	午後		フジオカ ショウドウ 藤岡 正導			
脳ドック (予約制)	午後			フジオカ ショウドウ 藤岡 正導		

部署紹介

【放射線検査室】



質問	答え
どんな部署ですか？	放射線検査室は診療放射線技師7名(2015.04.01現在)です。業務内容は、一般撮影(乳腺撮影含む)、CT、MRI、造影透視、ポータブル撮影、術中透視、骨塩定量、そして健診です。また救急患者には24時間、日当直体制で対応しています。現有放射線機器は決して最新のものではありませんが、日々進歩していく医療技術に対応するために、様々な研修会や勉強会に積極的に参加して、自己研鑽に励んでいます。少人数の部署ですが、技師各々が常に部署内の状況を把握しカバーし合いながら、人の数より多い機器を回転させています。
部署での最近のホットな話題やPRしたいことを教えてください。	特に少人数の部署ですので、個々の技術、知識の差があってははいけません。些細なことも情報を共有して教え合い、学び合っています。また働きやすい部署であるためにワークライフバランスを大切にしています。与えられた環境の中で、ベストを尽くして安全・安心な検査が提供できるように、日々切磋琢磨しています。



発行日／平成 27 年 10 月

発行所／ 熊本県宇城市三角町波多 775-1

社会福祉法人 恩賜財団 済生会みすみ病院 広報委員会

医事代表／TEL 0964-53-1656 FAX 0964-53-1657

病院代表／TEL 0964-53-1611 FAX 0964-53-1618

ホームページ <http://www.sk-misumi.jp>



明治 44 年創立 100 周年