ご自由にお持ち帰り下さい。

審査区分：療養病院　ver5.0

医療法人社団正信会理念

◆ 一人ひとりの人権を尊重し、知識・技術の向上をめざして研鑽致します。
◆ 優れた医療と豊かな福祉社会の実現に努めます。
◆ 地域の人々に信頼され、開かれた施設づくりに励みます。

水戸病院だより

謹賀新年
本年もどうぞよろしく
お願い申し上げます

写真提供：松永氏（博多区）

Mito hospital contents

- 新春挨拶 ……2
- 医療・介護のQ&A 「 メタボリックシンドローム 」……3
- 健康シリーズ 「リハビリ症」……4～5
- 特集 「飲酒運転をしない、させない」……6
- 掲示板……7
- 外来診療担当案内……8
- 編集後記

第34号

2007年1月（冬号）

新春挨拶

「新春のご挨拶」

医療法人社団正信会 理事長
正信会水戸病院　院長
よしまつ　ひでのり
吉松 秀則

新年明けましておめでとうございます。

昨年もいろいろな事がありました。

連日の凶悪犯罪、学校での虐めと自殺、引きも切らない公務員の汚職と無駄遣い、北朝鮮の核保有と拉致問題、飲酒運転とひき逃げ等々、目を覆いたくなるようなことが連日報道されました。今年は少しでも良い年になりますように 希望したい。

国民の医療にとりましても非常に厳しい大きな改正がありました。

財政主導で医療費削減のため、医療費の個人負担増(特に高齢者)が次々に行われました。

さらに現在ある38万床の療養病床(内介護療養病床13万床、医療療養病床25万床)が平成23年度末までに医療療養病床のみの15万床に削減されることになりました。介護療養病床は廃止となり、老人保健施設やケアハウス、特別養護老人ホーム等に転換しなければならなくなりました。療養病床に入院中の患者さまの行き場が無くなる、いわゆる介護難民、医療難民が出てくるのではないかと心配されています。当院も4病棟は介護療養病床ですが、今のところ、どう転換するか決まっておりませんが、どの施設に転換しても一人ひとりの患者さまがお困りにならないように相談しながら対応いたします。

更に今度の改正でリハビリを受ける日数の上限が設けられ、期限が来れば原則として途中で打ち切られることになりました。もっと元気になりたいと喜んでリハビリを受けてあった患者さま、実際にリハビリを受けていないと体の機能が低下してしまう患者さまがいらっしゃいますが途中で中止せざるをえない事になりました。

医療は思いやり、優しさが根底にあり、高齢者や社会的弱者を支える気持ちがある、これが社会保障の基本です。

老後は安心して年金、医療が受けられ、介護、福祉が充実した社会であることが、良い社会保障であると思います。

これまで先輩方が築いてこられた良き伝統、良いマナーが壊れてきています。安倍内閣が新しく誕生しました。美しい日本を作ると言ってあります。ぜひ医療や福祉に理解があり、思いやりのある優しい国を取り戻して欲しい。

私たち病院職員も地域の方々のお役に立てるよう、質の向上を目指して頑張ります。

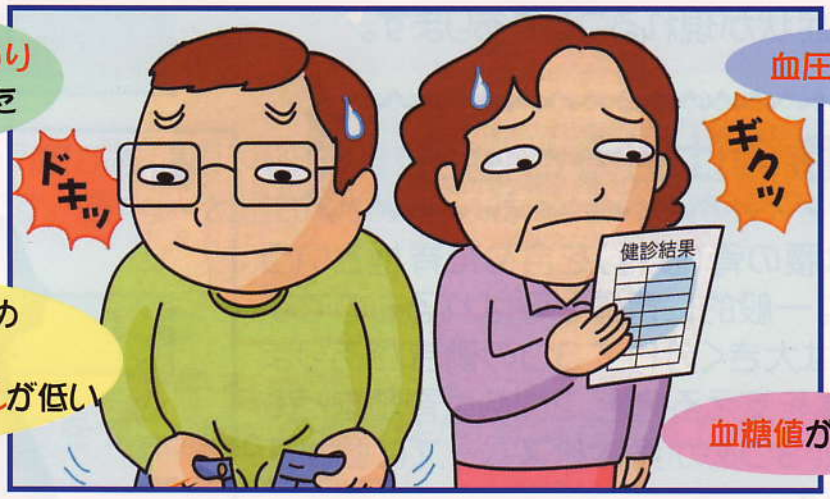
どうぞ今年もよろしくお願い致します。

医療・介護のQ＆A

～メタボリックシンドローム～

昨年より注目されていた「メタボリック・シンドローム」。新語・流行語大賞にも選ばれました。

肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満といいます）が原因であることがわかってきました。このように、内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を『メタボリックシンドローム』といい、治療の対象として考えられるようになってきました。



【※HDLコレステロール】
「善玉」といわれるもの。逆に「悪玉」と呼ばれるのは、LDLコレステロールです。
善玉は血管内に沈着したコレステロールを肝臓に運ぶ働きがあります。

「メタボリックシンドローム」という概念が確立された目的は、動脈硬化による循環器病（心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症など）をいかに予防するかということです。

動脈硬化は、ある程度症状が進まないかぎり、なかなか症状として出にくい病気です。しかも、動脈硬化による循環器病は働き盛りに突然発症することが多く、生命に関わる重大な病気であり、後遺症も深刻です。

メタボリックシンドロームを放置しておくと、やがては動脈硬化を引き起こします。動脈硬化にならないために、メタボリックシンドロームの段階でキチンと改善しておきましょう。

①に加えて、②～④の2項目以上に該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。

① 肥満	② 高脂血症予備軍	③ 高血圧予備軍	④ 糖尿病予備軍
腹囲 （男性）85cm以上 （女性）90cm以上	中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満	収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上	空腹時血糖値 110mg/dl以上

（参考）（財）社会保険健康事業財団パンフレットより抜粋

動脈硬化の促進

メタボリックシンドロームを予防・解消するには…

1日3食、規則正しく食べる。
朝食や昼食は抜かない。

自転車や徒歩で移動する。
筋力トレーニングをする。

※上記2点は代表例です。ほかにも予防方法はあります。

腰痛症①　腰痛の基礎知識

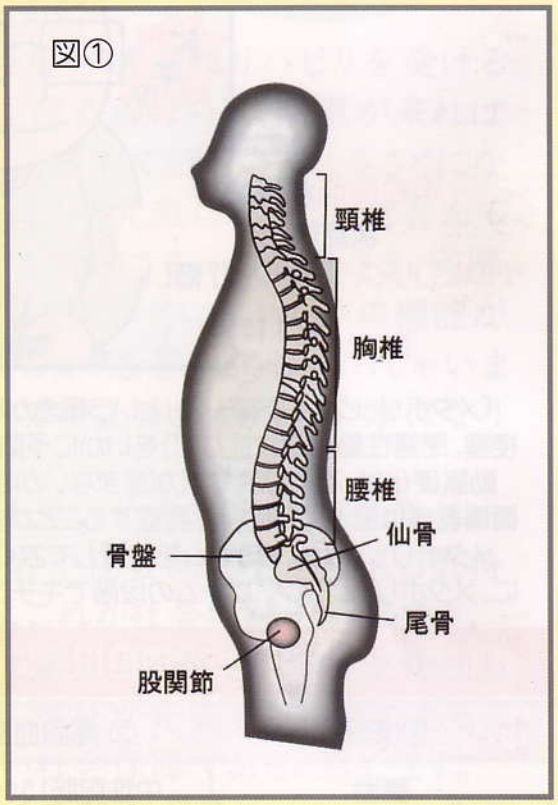
リハビリテーション科

腰痛は60％～80％の人が一生のうちに、いつかは経験するものだと言われています。原因の多くは腰痛や椎間板、筋肉などから生じるものですが、中には内臓の病気によって症状が現れることもあります。

腰の仕組みと働き

人の身体には腰の骨（腰椎）を含めた脊椎というものがあります。一般的に背骨と呼ばれるものですが、この脊椎には大きく分けて3つの働きがあります。1つめは身体を支える機能。2つめは脊髄などの保護をする機能、3つめが身体をスムーズに動かすための可動性です。

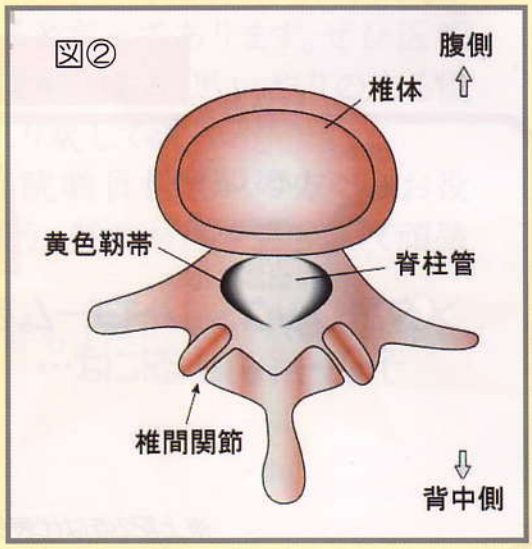
図①のように脊椎は横から見ると弯曲している状態が正常です。ですがこの弯曲のバランスが崩れると痛みやしびれなどの症状が現れます。図②は脊椎の横断面です。脊椎は、椎体と椎体の間にある椎間板、左右一対ずつある椎間関節、靭帯で連結しています。これらの継がりで脊椎の運動や安定性を保っています。



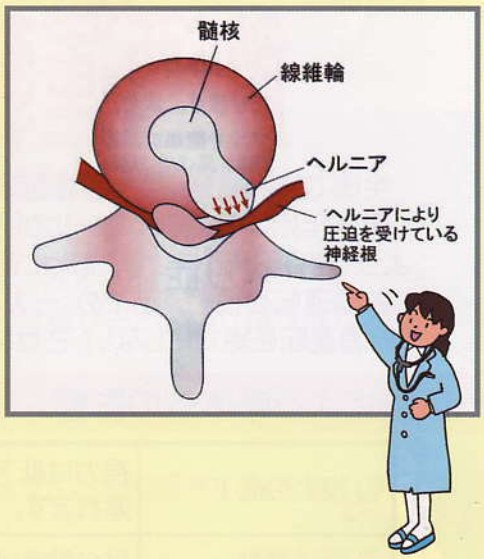
腰椎を引き起こす病気

① いわゆる腰痛症

- 腰椎捻挫。いわゆる「ぎっくり腰」の中に入る病気で、肉離れに相当する痛みが出ます。痛みは数日中に消失します。
- 筋・筋膜性腰痛症:筋肉疲労によるもので自然に痛みが改善しますが、原因によって慢性化していくものがあります。
- 変形性脊椎症:長年の腰にかかる負担や年齢によって、“骨棘”と呼ばれる骨のトゲがでてくる病気です。



② 椎間板ヘルニア



椎間板を構成する線維輪に亀裂が入り、そこから中にある髄核が飛び出して神経を圧迫する状態の病気です。
約8割は、手術をせずに日常生活に復帰できますが、失禁や極端な下肢の脱力などがある場合には手術をする必要があります。

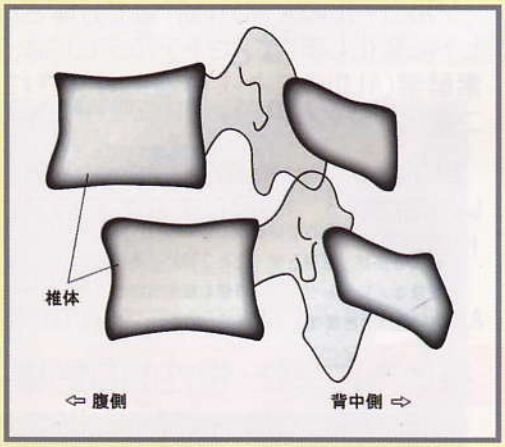
③ 脊柱管狭窄症

神経の入っている管が椎間板や靭帯、骨棘やすべった骨などが原因で狭くなり神経を圧迫する病気です。長く歩くと足がしびれたり痛くなるのが特徴です。

④ 腰椎分離症

腰椎の前方と後方をつなぐ部分の連続性がなくなる病気で、ほとんど成長期に起こってくる病気です。

⑤ 腰椎すべり症



腰椎すべり症は、分離症を伴うもの(腰椎分離すべり症)と伴わないもの(腰椎変性すべり症)があり、結果的に神経管が狭くなるので、広い意味での脊柱管狭窄症に含めることもあります。

⑥ 骨粗鬆症

骨の量が減っていき、骨がもろくなる病気です。
圧迫骨折などを引き起こす原因でもあります。加齢とともにある程度は、ほとんどの方がなる症状ですが、内科的な病気や婦人科的な病気から骨の量が減ることもあります。

⑦ 脊椎以外の病気

尿管結石や腎盂腎炎など、泌尿器的病気で腰痛を生じることも多いです。
また、消化器や婦人科などの内臓に関連した病気でも腰痛を生じることがありますが、その場合には、その病気に関連した症状が伴ってきます。

次回は、腰椎症の治療についてのお話です。

飲酒運転をしない、させない

全国で飲酒運転による悲惨な事故が相次いでいます。

年末年始は特にアルコールが入る時期でもあります。「自分は大丈夫。」が飲酒運転の口癖になっているようですが、飲酒により、確実に運転能力を低下させる影響があります。

飲酒運転を根絶するため、一人ひとりが日頃から、『飲酒運転を絶対にしない、させない』ことを心掛ける必要があります。

飲酒による身体への影響

① 視力の低下	視力は低下し夜間視力は著しく悪くなる。距離判断が低下し、ブレーキのタイミングが遅れます。
② 眼球運動	目の動きがぎこちなくなり、計器盤、周辺、後方の素早い注意ができなくなります。
③ 視野の狭窄	視野も狭くなり、標識や歩行者も見落としてしまいます。
④ 運転操作	普段の30%余計に時間をかけないと正確な動作ができず、判断時間が長く、粗雑な判断をするようになります。このため速度を出し過ぎ、急ブレーキを踏むようになります。
⑤ 運転態度	危険に対する慎重さが欠除し、他車や歩行者への配慮が低下します。自動車に乗ると自己中心的思考になり、危険が増します。
⑥ 意識の途切れ	自分では気付かず、短時間の意識の途切れが生じてきます。特に疲労、睡眠不足が加わると回数が増加し、時間も長くなります。

お酒を飲むと、アルコールは胃や小腸で吸収されて血液に溶け込み、門脈を通って肝臓へ運ばれます。

アルコールの大部分は肝臓で分解され、アセトアルデヒドに変化します。アセトアルデヒドは、アルデヒド脱水素酵素(ALDH)により、酢酸に分解され、最終的に水と二酸化炭素になって体外へ放出されます。

顔が赤くなったり、動悸、頭痛、吐き気といった症状を引き起こすのは、このアセトアルデヒドが原因です。

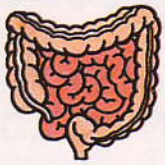
一般的にお酒に強いといわれる人は、ALDH活性の高い人のことで、お酒の代謝が早い人のことです。

お酒に強いからといってアルコールによる影響を受けることが少ない訳では決してなく、むしろ、お酒に強いという人は自分は酔っていないと思うことが多いので問題があることがあります。

アルコールの血中濃度が、一定の濃度に達すると現われる症状は、お酒の強い弱いに関わらず一緒なのです。

つまり、『酒豪』あるいは『下戸』などの一般的に言われているお酒の強さには関係なく、身体に取り込まれたアルコールは、脳の理性や判断能力に一定の影響を及ぼすのです。

身体への急性・慢性的な影響 （下表は代表例）

肝　臓	小腸・大腸	急性アルコール中毒	アルコール依存症
			
黄疸(皮膚や眼球が黄色になってくる症状)や脂肪肝、肝炎、肝硬変になる場合があります。	栄養の吸収が悪くなる。カルシウム不足になる。	「一気飲み」は中枢神経を麻痺させ、死にいたることもあります。	お酒なしではいられない生活になってしまう。家族を巻き込んで家庭の崩壊を招く。

（参考）社団法人アルコール健康医学協会 http://www.arukenkyo.or.jp/

「私はお酒が強いから」、「ちょっと飲んでも平気」など、自分ルールはいけません。
自意識過剰に運転すると、思わぬ事故や危険な運転をしてしまいます。自覚と意識を心掛けましょう。

掲示板

グループ別に分かれての説明会

＜介護病棟：家族会＞

～2006年11月7日～

介護病棟に入院されている患者さまのご家族さまに対して、病棟での介護サービスや介護保険などの説明会を行いました。

全体説明会の後、グループ別に分かれての説明会です。左（写真）

ご家族の方から、たくさんの感謝のお言葉をいただきました。

各方面からの挨拶と説明
（左から片山リハビリ主任、吉松院長、三宅医師）

家族会全体　（病棟主任）

＜フラワーアレンジメント＞

～2006年10月14日　デイケア～

デイケアの利用者の方々に楽しんでいただけるよう、講師の方を招いて、フラワーアレンジメントを行っています。月に平均2回くらいの頻度で行っています。

奥さんのために一生懸命作りました。

ご自宅の玄関に飾ると、きっと映えますね。

＜郊外レクレーション＞

～2006年10月24日　デイケア　南蔵院にて～

郊外レクレーションで、篠栗町の南蔵院に行きました。篠栗四国霊場88ヶ所の総本山で、世界一（全長41m、高さ11m）の釈迦涅槃像（ねはんぞう）のブロンズ製のお釈迦さまがあります。

大きな釈迦像を前に、皆さん、おもわず記念撮影をしました。

外来診療担当

平成19年1月1日～

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9:00～12:00	内 科 ①	吉松 秀則	富安 幸博	増田 住博	吉松 秀則	川﨑 逸朗	吉松 卓也
	内 科 ②	川﨑 逸朗	[神経内科] 山下 力	吉松 卓也	富安 幸博	原 泰寛	※偶数週のみ 三宅 和久
	専門外来	[アレルギー・東洋医学] 三宅 和久		[アレルギー・東洋医学] 三宅 和久	[消化器内科] 板場 壮一		
	小 児 科	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇
午後 13:30～17:00	内 科 ①	増田 住博	川﨑 逸朗	坂本 竜一	三宅 和久	吉松 卓也	[糖尿病外来] 中前 恵一郎
	内 科 ②	[呼吸器内科] 富安 幸博			[神経内科] 三好 克枝		
	専門外来						
	小 児 科	藤原 崇	藤原 崇	休診(内科医師)	藤原 崇	藤原 崇	休診(内科医師)
17:00以降		当院医師または大学医師による交替制 (外来診療は平日19:00迄、土曜日は17:00迄。但し急患はこの限りではありません。)					

施設のご案内

■正信会水戸病院 TEL(092)935-3755 / FAX(092)935-6626

〒811-2298 福岡県粕屋郡須恵町大字旅石115－483 （須恵高校前・新生バス停前）

URL http://www.s-mito.org E-mail info@s-mito.org

診療科目 内科、小児科、消化器科、循環器科、呼吸器科、リハビリテーション科、神経内科、アレルギー科、放射線科

ベッド数 163床（一般病棟76床、療養病棟32床、介護保険病棟55床）

診療時間 月～金 9:00～19:00／土 9:00～17:00
日曜・祝祭日 休診（急患の方はこの限りではありません）

指定施設 病院機能評価認定病院(療養病院 ver5.0)、
政府管掌健康保険生活習慣病予防健診実施医療機関、臨床研修医協力施設
各種検診精密検査実施医療機関〔大腸がん、肺がん、肝臓がん、骨粗鬆症、乳がん(視触診のみ)〕

介護老人保健施設
■ニューライフ須恵 介護サービス評価認定施設
TEL(092)937-1055
FAX(092)931-8695

居宅介護支援事業所
■ケアワイド21
TEL(092)957-3321
FAX(092)957-3322

■須恵町在宅介護支援センター
TEL(092)937-0255

訪問看護事業所
■あすなろ訪問看護ステーション
TEL(092)936-9653
FAX(092)936-9655

訪問介護事業所
■あすなろヘルパーステーション
TEL(092)936-9653

編集後記

いよいよ「冬将軍」の到来ですね。
1812年、フランスのナポレオンは約60万人の兵隊とともにロシアに攻め込みましたが、勝利を目前にしながら厳しい寒さに負けて撤退したことから、冬の厳しさを擬人化して「冬将軍」と表現するようになったとか。
どんなに強い勇士でも寒さには敵わないのですね…。

広報企画委員（小林）

■発行：医療法人社団正信会 理事長 吉松秀則 ■編集：水戸病院 広報企画委員会 ■印刷：(有)清原印刷

（注）「水戸病院だより」に掲載しております患者さまの顔写真等につきましては、御本人・御家族さまの了解を得ております。