

水戸病院だより

併設 老人保健施設 ニューライフ須恵

あすなろ訪問看護
須恵町在宅介護支援センター
第4号 98年9月



フローレンス・ナイチンゲール

ナイチンゲール誓詞

われはここに集いたる人々の前に厳かに誓わん。わが生涯を清く過ごし、わが任務(つとめ)を忠実に尽くさんことを。

われはすべて毒あるもの、害あるものをたち、悪しき薬を用いることなく、また知りつつこれを進めざるべし。

われはわが力の限りわが任務の標準(しるし)を高くせんことを努むべし。

わが任務にあたりて、取り扱える人々の私事のすべて、わが知り得たる一家の内事のすべて、われは人にもらさざるべし。

われは心より医師を助け、わが手に託された人々の幸のために、身を捧げん。

角総婦長にナイチンゲール功労賞

福岡市東区の原学園に設置されているナイチンゲール基金推進委員会(石本茂会長)では5月9日、水戸病院角孝子総婦長をナイチンゲール精神に基づき、長年看護婦の向上に寄与したとして表彰しました。

同基金は平成元年1月発足、毎年5月にナイチンゲールの生誕を記念し、功労者の表彰、奨学金などを贈っています。奨学金は県下63校の看護学生を対象に毎年、3名に毎月25,000円の返済義務のない奨学金が支給されている。

看護の心を地域の皆様と共に



総婦長
角 孝子

近代看護の母とも言われるF.ナイチンゲールの誕生日である、5月12日を「看護の日」と、1990年に制定されました。

看護の重要性を皆で考えましょうという日です。その催し物

の一つとして「ふれあい看護体験」が全国各施設で行われるようになりました。

当水戸病院も昨年からは患者様家族や高校生を対象に

ふれあい看護体験を実施致しました。体験談の中で色々のご意見や喜びの声を聞くことができ、地域の皆様にお役に立つ良い医療の場、そして看護、介護を提供できるよう努力していくつもりです。病院の中で実際に体験されることによって看護への理解と関心を深め、地域の皆様と一緒にこれからの高齢社会を支えていくことが必要だと思います。患者様一人ひとりが生活の質をその人なりに高められるように援助し、満足していただけることを常に考えております。

これからも看護の日と限らず、関心のある方はいつでも連絡の上、病院内見学や体験等、病院に来られますようお待ちしております。

地域の皆様に愛される水戸病院を目指して頑張っております。どうぞよろしくお願い致します。

働き盛りに広がる深刻な睡眠障害 昼間眠くて仕事にならない



睡眠中何度も一時的に呼吸が途絶えてしまい、熟睡できず、昼間仕事や自動車運転中に突然睡魔に襲われる…、毎日眠りに入る時間がずれて昼間起きていられず、出社拒否になった…、明け方にならないと眠れない症状から「ナマケ者」と評価されてクビにされた…。複雑な現代社会で働き盛りの人に睡眠障害が非常に増え、周囲の誤解に苦しむケースが目立っています。その原因はさまざまでも、病気であることに早く気づいて対策をたてなければなりません。

肥満男性に多いイビキと無呼吸睡眠

急に太ったせいか、イビキをかくようになった41歳のA氏、豪快なイビキが響き渡るが、次のイビキがなかなか聞こえて来ず、どうかしたのかと奥さんが心配になったころ再びイビキをかく…。そんなA氏がある日、車を運転中に追突事故

を起こしてしまいました。そのときの記憶がない本人は、奥さんに連れられて総合病院を受診、耳鼻科に一晚入院して検査した結果、「睡眠時無呼吸症候群」と診断されました。

肥満の人は空気の通る鼻や喉の粘膜の回りにも脂肪がついて狭まり、仰向けに寝た場合に喉の上側（軟口蓋）や舌根が垂れて気道をふさぐために、無理に息をしようとイビキをかくのですが、完全にふさがっていると呼吸は止まってしまう。当然目が覚めて息をするためにまたイビキをかきます。そんな睡眠状態では眠りは浅く、さまざまな障害が現れてしまいます。

一晚に10秒以上の呼吸停止が30回以上、1時間に5回以上の無呼吸があると睡眠時無呼吸症候群です。お酒を飲んだときや風邪気味のときにも筋肉が緩んだり気道粘膜が腫れて、イビキから無呼吸状態がよく現れます。

こんな睡眠が続けば、昼間は眠く集中力が落ち、疲れやすく、サラリーマン生活が非常につらくなりますし、A氏のように事故を起こす人も少なくありません。また、寝ている間も楽に呼吸ができないために血圧も高くなりがちですし、心臓や呼吸器に異常のある人では突然死の原因になる可能性も否定できません。

●その人に合った治療を選ぶ

一般的には肥満を解消することが根本的な治療となりますが、気道が構造的にふさがりやすければ耳鼻科による外科的治療が必要です。一定の圧力で鼻に空気を送り呼吸を確保するネーサル（鼻）シーパップ（NCPAP）という装置を治療に使うところもあり、数日の使用でイビキと無呼吸が解消する人も少なくありません。また精神神経科に受診して気持ちを落ち着ける薬をもらってイビキが治る人もいます。

本人にしか分からない苦しみ

テレビ局に勤務するB氏（36歳）は今年4月、外での取材から、深夜の海外ニュースのモニター担当となり、ほとんど昼夜逆転の生活をするようになりました。その間に奥さんとの離婚もあったのですが、1カ月後から、毎日睡眠時間がずれ始め、時計をかけても起きることができず、目覚めが1時間ずつ遅くなっていったのです。異変に気づき、会社に迷惑をかけた段階で上司と相談、医師のアドバイスも得て、睡眠障害を扱う病院に受診、「非24時間睡眠覚醒症候群」と診断されたのでした。

人間は24時間という1日の周期の中で活動し、睡眠をとっているのですが、実は人間の生体リズムが25時間であることは数々の実験で証明されています。この1時間の差を人間は朝の光や、食事、仕事時間などの社会習慣で微調整し、24時間という周期（サーカディアンリズム＝概日リズム）に

体をなじませているのです。そのおかげで、ふつうは、前夜寝た時間から24時間後に再び眠くなります。ところが、生活のリズムが狂う要因などがあると、体の周期は25時間となり、1時間ずつ先延ばしされてしまうという症状が起こるのです。

設計会社に勤務するC氏（32歳）は、大きなビルの設計を任されたのを機に、自宅で徹夜仕事に打ち込む日々が続きました。ほかの設計にも関係していた働き盛りのC氏は、ほとんど眠らずに定時に出勤していたのですが、顔色も悪くなり、上司に昼から出勤するように計らってもらい、午前中の数時間の睡眠でなんとか大仕事を乗り切ることができたのです。ところが、その後、定時の9時に出勤することができなくなり、どんなに元に戻そうと努力しても、朝の5時にならないと眠くならず、午前11時にならないと起きられなくなったのです。

C氏は会社から誤解され非常に辛い思いをして、相談した医師から睡眠障害を扱う病院を紹介され、「睡眠相（すいみんそう）後退症候群」の治療を受けたのでした。寝る時間を遅くする習慣が身につけてしまう病気です。

●朝、2500ルクスの光を浴びる

睡眠障害の治療は時差ボケ解消などを中心に近年急速に発達し、サーカディアンリズムを体に再記憶させる光照射がごく一般化し、ほとんどの病院に2500ルクスの光照射装置がありますし、ホテルでも照射器を貸すところが増えているそうです。その他、睡眠薬やメラトニン（導眠作用）、ビタミンB12などの薬剤を用いつつ、さまざまな方法で治療しています。

早めに寝ることはできないのですが、遅くすることはできるため、軽い睡眠相後退であれば、一度眠いのを我慢して眠らず、普通の時間に寝て、朝は思い切って起きて太陽に30分ほど当たると治ることもあるとのことでした。

いざ！という時あなたは…… スポーツでケガをしたら

腫れないようにすぐ冷やし、 患部を固定する。

スポーツでは思わぬケガをすることがよくあります。ぜひ、ケガの手当ができる救急セットを携帯してください。とくに、骨折、捻挫、肉離れなどの場合には、できるだけ早く固定して冷やすことが、治りを早くし、後遺症を残さないポイントになりますので、コールドスプレー、多めの包帯、三角巾、アイスボックスに入れた大量の氷とバケツなどを用意してください。

(1) 骨折 まず固定すること

形が変わったりしていればすぐ骨折と分かりますが、はっきりしなくとも動かしたり、触ったりすると我慢できないほど痛むときは骨折を疑って、とくに足首や膝下の場合には動かさずに、その場で副木(そえぎ)を当てて固定して、濡れタオルや氷で冷やしながらか病院に運びます。

副木は骨折部分を固定するのに合った大きさのものがよく、割りばし、雑誌、新聞紙など、身近にあるものを臨機応変に選んで利用してください。

(2) 捻挫 RICEの処置を

スポーツで最も多いケガが捻挫で、関節に無理な力が働いて関節や靭帯が損傷を受けるものです。転倒やひねり、着地の瞬間に起こり、ほとんどが足首、手指、膝です。

軽い捻挫の場合は、コールドスプレーをかけたり、バケツに氷水を入れて冷やすくらいでプレーを続行させることもあります。その際も悪化を防ぐために包帯を巻いて固定させましょう。

しかし、程度によっては骨折や靭帯断裂と区別がつきにくいので、患部を圧して激しい痛みがあれば、直ちにプレーを中止させ、氷で30分ほど冷やし、その後、ややきつく包帯を巻いて患部を固定し、病医院を受診してください。

これらの応急処置をRICEと呼んでいます。R(レスト)＝安静、I(アイシング)＝氷で冷やす、C(コンプレッション)＝包帯で圧迫する、E(エレベーション)＝患部を高くして腫れを防ぐ、という意味です。

帰宅してからもRICEを続けると治りも早くなります。

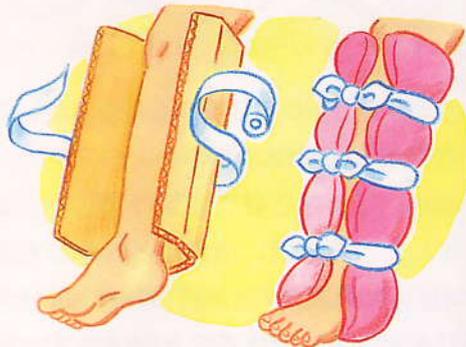
す。2時間に1回、30分ほどアイスバック(氷袋)を当てたり氷水につけるなどして冷やし、あとは包帯を巻いて、患部を心臓より高くして休むことを繰り返します。次に冷やす前には、5分くらい包帯を外し、皮膚を温め血行をよくしてやることも大切です。寝る間は包帯だけ巻くようにします。

(3) 肉離れ 48時間以降は温熱療法で

走ったり跳躍するなどして、筋肉が無理に収縮して筋肉が痛むのが肉離れで、大腿部の筋肉がほとんどで、たまにふくらはぎの筋肉にも起こります。筋肉そのものが部分的に裂けているような重症例では、治りにくく、癒着が起こったり再発しやすいので必ず受診すべきです。

応急処置は原則として捻挫と同じに、24時間のRICEを行います。48時間以降は温熱療法で血行を良くし、腫れがひくのを早めます。風呂で患部をさすったり、お湯と水に交互につかったりします。その後シップ薬を貼って(塗って)上からラップしたまま寝ると効果的です。

※重症の肉離れでは一種のリハビリテーションが非常に大切で、無理をしても慎重になり過ぎてはいけませんし、どんな時期にどんな運動をどれだけやるべきかなど、難しい点も多いので、やはり専門医に相談した方が無難です。



膝下の骨折 ダンボールを副木代わりに巻いて固定するか、クッションを巻き付けて固定する。



前腕の骨折 雑誌などで固定する。

ク

イ

ズ

Q1

アレルギーの最大の“敵”はダニですが、家の中ではどんな所にダニが潜んでいることが多いでしょうか。最もダニの多い場所、2カ所を選んで下さい。

- ・ふとん
- ・たたみ
- ・座布団
- ・ソファー
- ・ぬいぐるみ
- ・毛布
- ・じゅうたん
- ・いすの敷物（クッション）

Q2

スポーツの秋ですが、最近はウォーキングを楽しむ人が増えています。健康のためには1日1万歩、歩くのがよいとされていますが、以下のクイズを考えて下さい。

1. 日本人は実際に1日何歩くらい歩くでしょうか。
 - A. 3000歩くらい
 - B. 5000歩くらい
 - C. 7000歩くらい
 - D. 9000歩くらい

2. 1日1万歩以上歩いている人と、1日2000歩以下しか歩かない人はどちらが多いでしょうか。
 - A. 1万歩以上の人
 - B. 2000歩以下の人



答えは次のページです。

クイズ 回答

A1

1位=じゅうたん (195)

2位=いすの敷物 (125)

かっこ内の数字は、1m²を20秒間掃除機で吸引した後のダニの数。

ちなみにその他の場所は、ソファ、座布団、たたみ (80) ふとん (50) めいぐるみ (60) 毛布 (15) です。50以上の数字がある場所は、ダニが多いといえますから、毛布を除いて問題にあげた場所のすべては、ダニがよく住み着く場所だと考えて下さい。また、上位3位にあげた場所は、特にダニが好む場所ですので、こまめに掃除機をかけ (一日おきくらい)、部屋の換気をする必要があります。クッションやめいぐるみのように洗えるものは、月に一度くらいは洗った方がよいでしょう。

A2

1の答え C

厚生省の調査では、30歳以上の人の平均が1日6973歩、(男性7512歩、女性6518歩)でした。

2の答え A

1日に1万歩以上歩く人は、男性が22.6%、女性が13.7%でした。2000歩以下の人は男性5.1%、女性7.3%でした。

厚生省の国民栄養調査では、歩く歩数が多い人ほど、善玉コレステロールと呼ばれるHDLが増え、便秘の人が少ないというデータが出ています。動脈効果の予防や便秘の予防のために、ぜひ1日1万歩程度は歩いてもらいたいものです。

病気の予防のためのライフスタイル ● 眼精疲労

コンピュータ作業などで目の疲れが慢性化して眼精疲労に進まないように、いろいろ工夫してみましょう。

◇**休養**：目が疲れているときは、目を使わないのが一番です。1時間集中して目を使ったら、10分から15分の休養を取るのがよいでしょう。目をつぶったまま休めたり、遠くの景色を眺めたりしましょう。目をあたためて血行を促進させる器具も市販されています。

◇**姿勢・体操**：まず座っているときにも正しい姿勢を心掛けましょう。頭が前に突き出ているたり後ろに引けていたりすると、筋肉や後頭部の組織が圧迫されて、目や脳への血液の流れが悪くなり、酸素の取り込みも悪くなっ

てしまいます。目の周辺や顔のツボを押さえたり、マッサージをするのも効果的です。

◇**照明**：部屋全体は十分に明るさを保ちましょう。さらに、読書や細かい仕事、コンピュータ作業などをする際には、スタンドなどで適切な手元照明を加えます。コンピュータの画面を照らしてしまうと照り返しが目に刺激を与えるので、書類などの読みとるものだけに光があたるような調節可能なものがよいでしょう。

◇**眼鏡の調節**：眼鏡やコンタクトレンズは、きちんと度があっているでしょうか。ときどきチェックしましょう。また、いつも清潔にしておく必要があります。

目の緊張を和らげるツボ押し

いずれも8~10回、指でツボを押して刺激しましょう。
(中央労働災害防止協会作成の体操を参考にしました)



・こめかみのツボ (太陽穴)
こめかみを親指の腹で押さえる。



・鼻の付け根と目頭のツボ (睛明穴・攢竹穴)
目頭と鼻柱の間のへこみから眉毛の内側の生え際の下方向にかけて親指の腹で押さえる。



・両頬のツボ (四白穴)
前方を正視したときの瞳の約3cm下の両頬くぼみを人差し指で押さえる。



紹介します

わが病院のドクターです

名前	外来診療科と 外来担当日	①専門 ②趣味 ③その他	ひとこと
 吉松 秀則 正信会 理事長 水戸病院 院長	一般内科 月・木（午前）	①血液、現在高血圧、糖尿病 ②クラシック音楽鑑賞 ③昔の乙女にもてます、ぜいたくな悩み	地域の人々から親しまれる病院。職員が働きやすい病院でありたいと願っています
 増田 住博 老健施設ニューライフ 須恵 施設長 水戸病院 副院長	一般内科 月（午後） 水（午前）	①消化器内科・スポーツ医学 ②ゴルフ、音楽鑑賞 ③スポーツ、酒何でもこなすスーパーマン	高齢者、障害者の方々の気持ち（心の悩み）が理解できるように努力しています
 宮之脇 長房	一般内科 火（午前） 木、土（午後）	①かつて肝臓研究室に在籍 ②読書 ③姿勢の良さは院内随一、健康の源	素にして、直なマインドを持ってたら、と思います
 藤原 崇	小児科 月、火、木、金 （1日） 水、土（午前）	①喘息、アレルギー ②パズル ③Tシャツ（ミッキーマウス、スヌーピー）ジーンズスタイルがよく似合う	今、子ども達に最も大切なものは多くの感動と沢山の夢だと思います
 多田 俊作	リハビリテーション科 月、木（1日）	①整形 ②なし ③張り切って気功、若さの秘訣	明治、大正生まれの少年、少女の方へ、気功教室にふるってご参加を
 山下 信哉	リハビリテーション科 水、土（1日）	①整形、ペインクリニック、鍼灸、漢方治療も ②テニス、ゴルフ、将棋 ③日本人離れしたプロポジション	・春風胎蕩と願っています。 ・診療は、将棋の谷川竜王のように光速流（?）
 藤瀬 直太	一般内科 月（午前） 火、金（午後）	①腹部一般 ②囲碁、麻雀、バスケットボール ③白髪長身・美男子、内科、外科と幅広い	勤務となり無我夢中の8カ月、院長はじめ、スタッフの温かいご指導により地域医療に取り組んでいます
椿 孝二	一般内科 金（午前）	①循環器 ②ヒミツ ③活動的でスポーツ刈りがよく似合う	只今骨休み中（入院中）
中川 良一	一般内科 心療内科		
宇田津 明彦	一般内科		

注③は編集部の特断と偏見で書いています

目標は作業療法士

県立須恵高等学校 3年 高橋 謙輔

家庭クラブ、ボランティアクラブなどを通して、たびたび訪問している「ニューライフ須恵」。僕達にできることは、挨拶すること、歌を唄うことなど、ほんのささいなことだが、入所されている方々が笑顔で迎えてくださるので、僕達はそれを楽しみに活動させていただいている。

僕は将来、作業療法士になるという夢と目標を持っている。ニューライフ須恵では先生方の働く姿に憧れ、入所されている方々から「夢を実現させてください」と励まされたりもする。だから、ニューライフ須恵に行くたびに、この目標が膨らんでいくのを感じる。

僕達が活動していく中で、迷惑をかけているかもしれない部分は多くあると思う。だが、僕達は人が好きだから、この同じ時代に出逢った人達の力になりたいから、これからもボランティア活動を続けたいと思う。

ふれあい看護に参加して

ある参加者から

私はこの「ふれあい看護」の日の5月15日、昨年に続いて今年も参加いたしました。

普段何気なく見過ごしていたことが、今回の参加で、看護・介護の難しさを痛感いたし、職員の方々のご苦労のほどがよく分かりました。

意見交換会では「病院が新しくなって明るくなった」「いつも感謝しています」等の意見が出ていましたが、「もっと〇〇をしてほしい」というような要望や、時折耳に入ってくる不平、不満は話に出ませんでした。

こういう機会に日頃思っていることを聞いていただき、どう対処すべきかを話し合っこそ、信頼関係が築かれるのではないのでしょうか。

今後できるかぎり「ふれあい看護」をはじめ、病院の行事に参加してもっと病院のことを知ることが大切だと痛切に感じました。



リハビリテーションルームの七夕祭り



家族の訪問が一番嬉しい



- 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、心療内科、アレルギー科、放射線科
- ベッド数** 163床
- 診療時間** 月～土 9:00～12:00 13:30～17:00
日曜・祭日・振替休日は休診、急患の方はこの限りではありません
- 各種指定** 胃癌大腸癌検診指定、肝臓癌検診指定、肺癌検診指定、小児特定慢性疾患指定、法人会人間ドック指定医療機関
- 各種検診** 人間ドック、成人病予防検診、健康診断、健康相談

医療法人正信会

水戸病院

〒811-2298 福岡県糟屋郡須恵町大字旅石115-483
TEL (092) 935-3755 FAX (092) 935-6626