

外来担当表

令和3年5月現在

		月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	内科	—	田坂	—	清水	—	担当医 佐伯/増田 (隔週)
	内科/リウマチ科	稲波 宏	—	稲波 宏	—	—	稲波 宏 (隔週)
	循環器内科	三和	室生	廣田	武本	稲波 整	室生/武本 /稲波 整
	消化器内科	佐伯	前川	—	佐伯	大谷	—
	呼吸器内科	—	—	増田	—	増田	—
	糖尿病内科	—	—	—	山本	菅原	—
	心臓弁膜症センター	仲井	田淵	—	—	岡田	—
	外科	—	—	木戸	齋藤	—	—
整形外科	—	担当医	—	—	—	担当医	
午後 14:00 ~ 15:30	予約制	稲波 整	稲波 宏	室生	室生	佐伯	—
		菅原 (14:00~16:30)				武本	
夜間 17:00 ~ 19:00	内科	前川	—	佐伯	—	稲波 宏 /室生	—
		藤本	—	住本	—	田坂	—

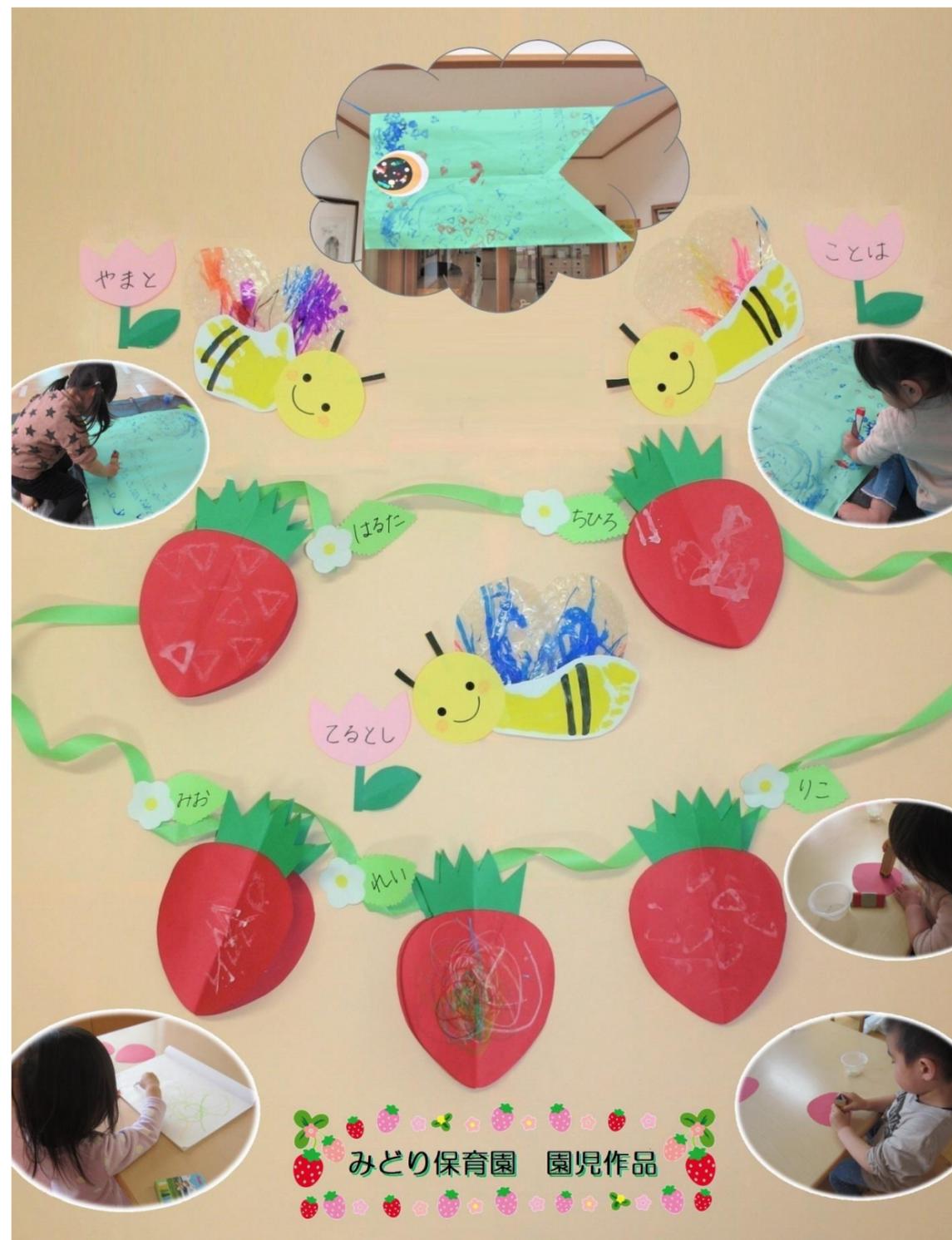
みどりの風

医療法人社団倫生会みどり病院広報誌

Vol.38
2021
5月号

特集

早期発見が大切！腹部大動脈瘤
心臓弁膜症センター・心臓血管外科
田淵正樹



受付時間

午前 8:30~11:45

午後 13:30~15:15 ※予約制

夜間 16:30~18:45

※上記時間以外の救急診療を受診される方は、
事前にご連絡をお願いします。



休診のお知らせ

▶ みどり訪問看護ステーション

☎ 078-923-0881

他院がかりつけの患者様にも対応できますので遠慮なくご相談ください。

受付時間・月~金 9:00~17:00

土 9:00~12:00

(日・祝・年末年始は休み)

▶ 枝吉ヘルパーステーション ホープ

介護タクシーのご用命はこちら

☎ 078-926-1400

▶ みどり保育園 ☎ 078-920-0201

<園児募集>

0~2歳児の園児を募集しています。保育園をお探しでお困りの方は、ぜひ西区区役所にお申し込みください。随時見学も行っています。待機児童の方や一時保育の希望の方は、すぐに入園できます。詳しくは、みどり保育園までご連絡ください。



専門外来

下肢静脈瘤外来・・・月曜午前 仲井医師

睡眠時無呼吸症候群外来・・・火曜午前 室生医師

禁煙外来・・・木曜午前 武本医師

お問合せ

☎ 078-928-1700

平日 8:30~17:00 土曜 8:30~12:00

※日曜、祝日、年末年始(12/30~1/3)休業



特集

早期発見が大切！

腹部動脈瘤

心臓弁膜症センター心臓血管外科 田淵 正樹

外来担当日・火曜日午前9：00～12：00

動脈瘤ってどんな病気？

心臓から拍出された血液を全身に送り届ける大動脈には高い圧力（血圧）がかかっています。加齢性変化の1つである動脈硬化などで動脈壁に弱くなった部分があると、血管が拡張してきます。その結果、壁が薄くなって大きくふくらんでしまったものが動脈瘤です。動脈瘤の形によって紡錘状瘤や嚢状瘤に分けられます。動脈壁の全体が膨らんだ紡錘状瘤に比べ、嚢状瘤は壁の一部だけが膨らんでいるため、小さくても破裂しやすいと言われています。



破裂するまで気づきにくい

「破裂する前」に予防的な治療が原則

動脈瘤は、ほとんどが無症状のため、CT検査などの画像検査を行わなければ、気づかれることはありません。しかし、大動脈瘤が破裂した場合には、その死亡率は80～90%とも言われています。大動脈は高い圧で全身に血液を送っている血管ですから、破裂すると大量出血となり、突然死します。また、動脈瘤には、常に高い圧がかかっているため、自然に縮小することはなく、有効な薬物療法もありません。そのため、大動脈瘤が無症状うちに、つまり、「破裂する前」に予防的に治療を行うのが原則であり、他の病気における治療適応との大きな違いです。

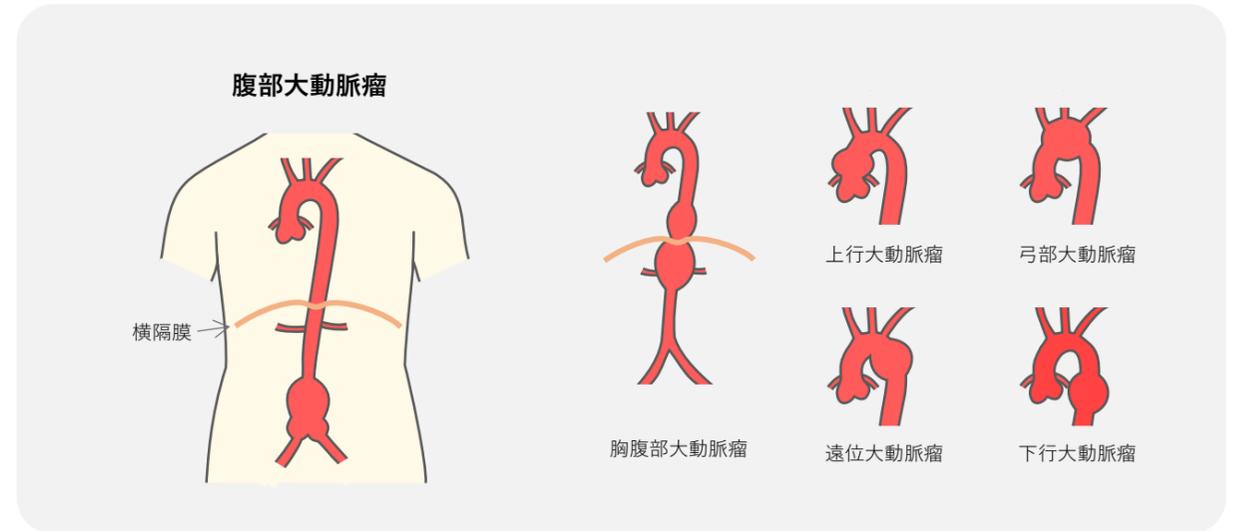
動脈瘤と生活習慣病は密接

長い喫煙歴、高血圧や糖尿病のコントロールが思わしくないといった方や、65歳以上の男性、65歳以上の喫煙女性、近親者に動脈瘤の家族歴がある方には、動脈瘤のスクリーニング検査（単純CT）をお勧めしております。当院の心臓血管外科の外来で対応しておりますので、お気軽にご相談ください。



腹部大動脈瘤とは

腹部動脈瘤とは、横隔膜から下の大血管にできた動脈瘤で、多くは腎臓より下方に発生します。動脈瘤は発生した血管の部位によって名前が変わりますが、基本的な成り立ちは同じです。

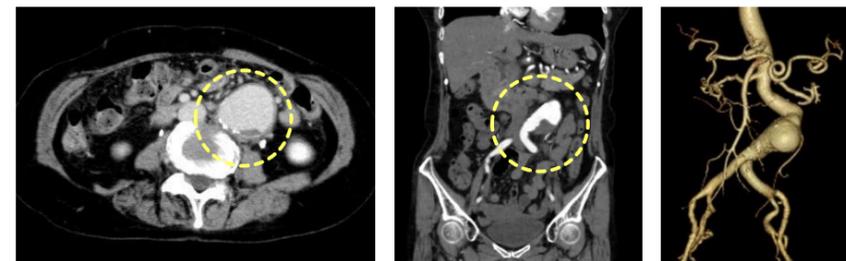


偶然見つかることが大半

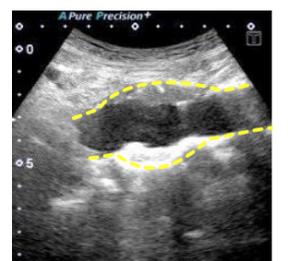
腹部動脈瘤を診断するには

動脈瘤は破裂するまでほとんどが無症状のため、他の病気の検査のために行われた検査で偶然見つかることが大半です。腹部大動脈瘤が発生しやすい場所は一般に両側の腎動脈より下方の腹部大動脈のため、腹部の触診で疑われることもありますが、肥満体形の場合には非常に難しくなります。また、腹部エコー検査で動脈瘤が疑われることもありますが、正確な診断はできません。大動脈瘤の位置や大きさを評価して、治療の必要性を判断するためには、CT検査（単純）が必要となります。さらに、外科治療を行う前には、血管内腔などの評価も行える造影CT検査が必要となります。

▶ CT検査



▶ 腹部エコー検査



腹部大動脈瘤の治療方法

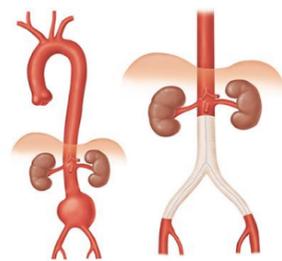
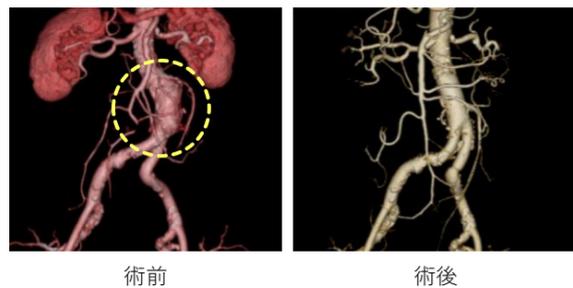
腹部動脈瘤に対する治療の選択肢として、外科治療と保存治療の2つがありますが、有効な治療方法は外科治療以外にはありません。

外科治療

手術が必要な動脈瘤の大きさは、正常な大動脈径の約2倍（約5cm前後）が大まかな目安です。外科治療には、開腹手術での人工血管置換術と単径部小切開で行うステントグラフト内挿術の2種類があります。

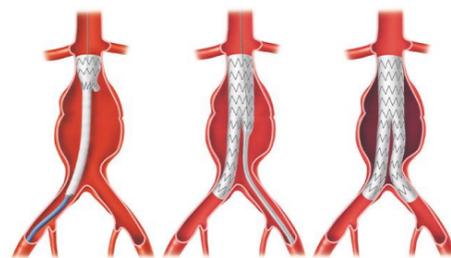
▶ 開腹下人工血管置換術

開腹手術での人工血管置換術は、侵襲が大きいです。長期成績が良く、追加手術や再手術を必要とする可能性が低いとされています。



▶ ステントグラフト内挿術

ステントグラフト内挿術は、侵襲は小さいですが、治療できる動脈瘤の部位や血管の形状に制限があります。腹部動脈瘤の診断を受けた患者さんの多くが、低侵襲のステントグラフト内挿術を希望されますが、この治療を成功させるためには、解剖学的な適応を十分に検討する必要があります。その適応を十分に満たす患者さんは全体の30～40%程度です。さらに患者さんによっては手術数年後に追加手術が必要となる場合があります。



そのため、10年以上の長期成績になると人工血管置換術の方が優れているため、腹部大動脈瘤の治療においては、手術成績が安定している人工血管置換術が標準治療となり、ステントグラフト内挿術は、開腹手術のリスクが高い高齢者や重篤な合併症を有する患者さんに行われる傾向があります。

しかしながら、今後、新たなデバイスの登場などによって適応が拡大される可能性があります。現在、みどり病院は、ステントグラフト実施施設ではないため、この治療を行うことができません。このため、ステントグラフト治療を希望される患者様には、信頼できるステントグラフト実施施設にご紹介をさせていただきます。近い将来、当院でもステントグラフト治療が行えるように邁進してまいります。

保存治療

外科治療を希望されない患者さんに行われます。動脈瘤の経過観察を続け、破裂した場合には、破裂に伴う痛みを和らげ、残された時間を大切にして、御家族と共に過ごしていただくことを優先します。がん患者さんの終末期に行われるに緩和治療に準じた治療となります。患者さんによって、生き方は様々であり、その人生の最期も様々です。できる限り、その患者さんの最期の時間を安らかに過ごせるようにお手伝いさせていただきます。

外科治療後の生活

▶ 年に1回程度の定期健診が必要です

開腹手術による人工血管置換術においては、使用される人工血管が開発されてから60年以上が経過し、様々な改良が加えられ、その耐久性は大きく向上しています。現在の人工血管のほとんどがポリエステル糸を編んだものか、あるいは四フッ化エチレン膜であり、これらの劣化によって起こる合併症は極めて少ないとされています。しかし、動脈瘤の治療した患者さんは他の場所にも動脈瘤ができてくる可能性もあるため、年1回程度の定期検査が必要と考えております。

一方で、ステントグラフト内挿術は、同様の人工血管を使用しておりますが、比較的新しい治療法のため、長期間にわたる安定性については明らかではありません。そのため、年1回程度の定期検査を受けて経過を確認することが義務付けられています。

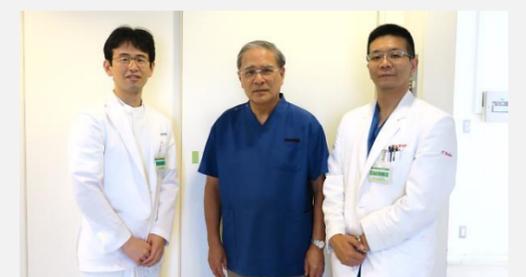
▶ 生活習慣病を合併している場合は、それぞれに対する治療が必要です

動脈瘤の治療後は、とくに食事の制限はなく、特別な薬を服用することはありません。しかし、多くの患者さんが生活習慣病を合併しており、高血圧や糖尿病などの病気に罹っている場合には、当然ながら塩分やカロリーの摂取に気をつけるとともに、それぞれの病気に対する治療薬が必要です。大動脈瘤の原因である動脈硬化症は、心臓や脳の血管病の原因でもあります。元気で長生きするためには、それらの治療が大切になります。

動脈瘤のことでお悩みの方や動脈瘤が心配な方は、お気軽に当院心臓血管外科外来にお越しください。電話での予約を受け付けております（☎078-928-1700）。

心臓弁膜症センター		月	火	水	木	金
心臓血管外科	午前	仲井	田淵	-	-	岡田

午前診 9:00～12:00（受付11:45まで）



田淵医師 岡田センター長 仲井医師

2021年新入職員紹介

みなさま、どうぞよろしくお願ひします。

● 病棟看護師 大西

積極的に学び、早く病棟の一員として働けるよう頑張りたいと思います。

● 人工透析室看護師 吉田

これまで3年間、尼崎の急性期の病院に勤めていました。まだまだ分からないことが多いですが、地域の皆様に貢献できるよう笑顔で頑張ります。

● 病棟看護師 日名

新型コロナウイルスの影響で実習も行けておらず、不安なことが多くありますが、早くなれて知識をつけていきたいと思っています。

● 病棟看護師 平田

新型コロナウイルスの影響により臨地実習の回数が減り、分からないことだらけで不安な気持ちでいっぱいです。先輩方の背中を見て、早く今の環境に慣れていきたいと思っています。

● 病棟看護師 嶋

明石育ちの地元人です。以前は回復期病棟で働いていました。1日でも早くなれたいと思っています。

● 病棟看護師 古野

ブランクがあるのでご迷惑をお掛けすることがあるかも知れませんが、少しでも早く仕事を覚えられるように頑張ります。



● 理学療法士 魚住

以前は整形外科が中心の急性期病院で6年間勤務していました。循環器、消化器疾患をお持ちの患者様と深く関わるのは初めてですので、早く慣れるように頑張りたいです。

● 理学療法士 安平

4月より理学療法士として働くことになり、不安もありますが、少しでも早く自立し患者様の治療に携われるよう頑張ります。

● クラーク 起塚

緊張感でいっぱいですが、1日でも早くお役に立てるように笑顔を大切に日々たくさんの方を学びつつ、他職種の方と連携し、早く慣れていけるように頑張ります。

● 臨床検査技師 岡部

春から新しい環境で、緊張や不安が多くありますが、1日でも早くお役に立てよう、先輩方の背中をみて、努力していきたいです。

● 放射線技師 藤本

4年前まで3年間みどり病院にお世話になっていました。今回ご縁があり4年ぶりにまた戻ってくることになりました。また1年目の気持ちで頑張ります。

● 医療事務 下田

病院で働くのは初めてで、分からないことだらけで日々奮闘しています。知識を身につけて、医事課の一員として皆さんに認めてもらえるよう頑張りたいです。

● 臨床検査技師 松下

分からないことばかりで、ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、少しでも多くのことを学べるように頑張ります。

● 放射線技師 葉田

以前は営業の仕事をしており、医療に携わるのは初めてです。笑顔で楽しく、そして積極的に働きたいと思っています。

4月より内科・循環器内科に着任した田坂と申します。福岡大学薬学部を卒業後に久留米大学医学部に入学して医師となりました。これまで多くの病院の先生方からご指導を賜り、スタッフや患者さんからたくさんの方を学ばせて頂きました。その経験を生かして、より良い医療とは何かを模索しながら、実践していきたいと思っています。



たさか しんいち
田坂 晋一 医師
専門：循環器内科

[略歴]

2008年 久留米大学医学部医学科 卒業
2021年 医療法人社団倫生会みどり病院

[資格]

日本医師会認定産業医
難病指定医

みどり病院でしてみたい医療は？

内科疾患はもちろん循環器内科で急性心筋梗塞、心不全、不整脈などの治療を行い、患者さんに元気で笑顔になってもらうよう早期退院をして頂くことを目指します。

みどり病院を選んだ理由は？

循環器内科で高名な室生卓院長、知識、経歴豊かな循環器内科の先生方のもとで診療日はもちろん心臓カテーテル検査、心臓カテーテル治療、アブレーションなどを身近で学ぶためにみどり病院に就職いたしました。

病気で不安を抱えて受診される患者様やそのご家族が安心して受診して頂けるよう、分かりやすく丁寧な説明を“真心”をもって行うよう心がけています。まだまだ不慣れな点も多く至らぬ点もあると思いますが、よろしくお願いいたします。

所属長からのコメント

▶ 外来 松本

新入職員の皆さんご入職おめでとうございます。皆さんと共に働ける事を心から嬉しく思います。最初は緊張した表情で過ごしておられたと思いますが、最近は各部署ではつつとした表情で動いておられますね。早く職場に慣れ、私たちと一緒にがんばりましょう。

▶ 2階病棟 保積

御入職おめでとうございます。コロナウイルスの影響により、新しい職場での不安を感じているのではないのでしょうか？これからはwithコロナで職場の容容も必要になってきます。私たちと共に知恵と力を出し合いながら、共に歩んでいけたらと思います。一緒に頑張りましょう。

▶ 3階病棟 豊澤

ご入職おめでとうございます。多くの病院の中からみどり病院を選んで頂き、大変嬉しく思います。今は大変な世の中ですが、このピンチをチャンスに変えて、心から笑える日を迎えることができるように共に乗り越えていきましょう。

▶ 人工透析室 江本

新入職員の皆さん入職おめでとうございます。透析室にも新しい仲間が増えたことをスタッフ一同大変嬉しく思っています。コロナ渦での透析患者の看護に悩むこともあると思いますが、わからないことは持ち越さずその時々で一緒に解決できるようサポートしていきたいと思っています。一緒に頑張りましょう。

▶ リハビリテーション科 中野

ご入職、おめでとうございます。リハビリテーション科は、新たに2名の職員を迎えることができ、スタッフ一同とても嬉しく思っています。患者様に寄り添い、より良い訓練を提供するために、共に学びながら、一つずつステップアップしていきましょう。

▶ 検査科 高橋

2名の仲間を検査室に迎える事が出来ました。昨年に生化学自動分析装置を導入した事で検査件数が増え検査の質も更に向上しています。エコー検査は資格取得者がしっかり指導していきますので、レベルの高い検査が出来るよう共に楽しく頑張りましょう。

▶ 放射線科 橋本

入職おめでとうございます。新しい仲間を迎えることができ、大変うれしく思っています。新しい職場で、不安も多いかと思いますが、先輩達にどんどん聞いてどんどん学んでください。最初は分からなくても大丈夫です。一緒に楽しく頑張ってください。

▶ 医事課 高橋

医事課に若い元気な仲間が増えて嬉しく思います。医事課の重要な業務の一つであるレセプト請求は、専門的な知識を必要としますし、二年に一度診療報酬の改訂があるので、常に新しい情報をキャッチする学びの姿勢が必要とされます。覚える事が沢山で大変ですが、一緒に頑張ってください。

ロコトレ!

コロナ自粛で 運動不足になっていませんか?

「ロコモーションシンドローム」や「ロコモ」という言葉がたびたび耳にされるようになりました。これは、骨や関節・筋肉などの運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった移動が低下している状態をいいます。

運動器の衰えの原因には加齢に加えて、変形性腰椎症・変形性膝関節症・骨粗鬆症などの疾患が挙げられますが、国民の3人に1人がこれらの疾患に罹患していると言われています。これらの疾患をもつ人は、容易に転倒しやすく、また転んで骨折などしてしまうと介護が必要になったりします。ですから、ロコモの予防はとても重要なのです。

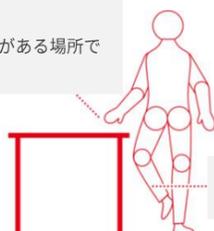
また、昨今ではコロナウイルス感染症予防のため外出を自粛し、家にこもっていた方も多いでしょう。その結果、運動不足になり、筋力低下を感じておられる方も多く考えられます。筋力が低下すると、上記の疾患がなくても転倒や骨折などの危険性が増してしまいます。

今回は、ロコモの予防のため、筋力低下を防ぐための「ロコモーショントレーニング」を紹介したいと思います。いつまでもご自身の足で歩き続けていきましょう!!
※無理のない範囲で行ってください。

ロコトレ 1 バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



床につかない程度に、片脚を上げます。

ロコトレ 2 下肢筋力をつけるロコトレ スクワット

5-6回で1セット、1日3セット

- 足を肩幅に広げて立ちます
- お尻を後ろに引くように、2-3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。



膝がつま先より前に出ない

スクワットができない場合

イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



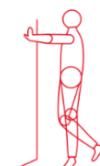
ふくらはぎの筋力をつけます ヒールレイズ

1日の回数の目安:10~20回(できる範囲で)×2~3セット

- 両足で立った状態で踵を上げて...
- ゆっくり踵を降ろします。



自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。



立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。



出典元:日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

Information

新型コロナウイルス感染症対策に係るお願い ※2021年5月18日現在

当院では受診される皆様や入院患者様を感染から守るため、入館を厳しく制限しています。診療または面会以外の入館はできませんのでご了承願います。ご理解ご協力の程よろしくごお願い申し上げます。

▶ ご来院の皆様へ

1. 受診者以外の入館は付き添いのご家族1名のみとします。
2. マスクを着用し、手のアルコール消毒をお願いします。
3. 待合室での会話は最小限とし、携帯電話は玄関外でご使用下さい。
4. 担当医の許可を得ていない面会はできません。

※発熱や風邪症状がある方、または、数日以内にあった方は必ず申告して下さい。
※感染の危険性が高い地域、店、イベントに行った後に症状が出現した方や感染者と接触された方は、まず、居住地の相談窓口にご相談下さい。

・神戸市	新型コロナウイルス相談窓口	078-322-6250 (24時間)
	西部休日急病診療所	078-795-4915 (休日及び年末年始9:00~16:40) ※事前受付制
・明石市	新型コロナウイルス相談窓口	078-918-5439 (9:00~20:00)
	夜間休日応急診療所	078-937-8499 (21:00~翌6:00)
・兵庫県	新型コロナ健康相談センター	078-362-9980 (24時間)

▶ 面会制限について

入院患者さんへの面会を原則お断りしています。ご不明な点は、病棟師長へご相談ください。

▶ 外来リハビリテーション休止について

当面の間、外来リハビリテーションを休止します。
※手術後など、主治医によりリハビリの継続が必要と指示された場合は対応します。

Past Information 2020.11-2021.4

11.16 第1回Kobe Cardio Vascular Symposium

「三尖弁逆流に対する弁輪形成術-右室機能回復-」
心臓弁膜症センター長 岡田 行功

2.9 月刊Heart View第25巻第2号(令和3年2月9日発行) 記事掲載

特集 Physical Examination 身体所見を学び、経験を重ね診療に活かす
「企画・構成」「6.Expertise 在宅診療」
心臓弁膜症センター内科/院長 室生 卓

2.18 高齢者の循環器診療Q&A 快適な人生を過ごしてもらおう診療のツボ(2021年2月5日発行) 記事掲載

「Q6. 高齢者の身体所見の取り方にコツはあるのでしょうか?必ずすべきことはありますか?」
A.心臓弁膜症センター内科/院長 室生 卓

3.30 臨床循環器学(2021年3月16日発行) 記事掲載

「第14章 診察と検査」
心臓弁膜症センター内科/院長 室生 卓

4.1 心エコー特集身体所見と心エコーのエビデンス(2021年4月1日発行) 記事掲載

特集 身体所見と心エコーのエビデンス
「心筋症の身体所見と心エコー」
心臓弁膜症センター内科/院長 室生 卓

15 医療法人社団 三宅内科医院

院長 三宅 仁先生

西神中央と西神南ニュータウンの間を南北に走る県道沿いで、診療させていただいております三宅内科医院の三宅仁（みやけ しのぶ）です。おかげさまで当院はこの4月で開業10年目を迎えることになりました。その間、西神戸医療センターをはじめ、みどり病院の先生方にはたくさんご協力、ご指導いただきました。この場を借りまして御礼申し上げます。

私は広島で生まれ育ち平成元年にポートアイランドの神戸市立中央市民病院に研修医として赴任しました。6年後の阪神大震災の年に西神戸医療センターに赴任し17年間勤務、この24年間で経験したことを糧に、痛みを伴わない聴診やエコー検査、そしてちょっとだけ痛い採血などでいかに素早く正確な診断を行うかを意識し診療にあたっております。ちょっとした風邪症状からすこし気になる動悸や息切れ、また新型コロナウイルスが気になる方はスタッフ一同で親身になって対応しますのでお気軽にお声をおかけください！



みどり病院呼吸器内科
増田 憲治

三宅先生、いつも丁寧なご紹介をいただきありがとうございます。同じ広島大学医学部卒業ということもあり、親近感をもたせてもらっています。これからも地域医療連携の充実に努めて参りますので、どうぞよろしくお祈りします。



▷ 診療科目 内科・循環器内科・呼吸器内科

▷ 診療時間

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
16:00~18:30	○	○	○	-	○	-

休診：木曜日午後、土曜日午後、日曜日、祝日

▷ 電話番号 078-945-6792

▷ 住 所 神戸市西区櫛谷町長谷214-2

<交通アクセス> 駐車場あり

地下鉄西神中央駅 神姫バス13系統・明石駅南口行き
「長谷南口」下車 徒歩約1分



9 西明石ホテルキャッスルプラザ

春華



広東料理 春華

昼 11:30~14:30 (L.O. 14:00)
夜 17:00~21:00 (L.O. 20:00)
TEL 078-927-1800
※定休日 毎週月曜日・木曜日 (祝日は営業)

広東料理をベースに明石の魚介や野菜を使用した上品な中国料理！
お子様に人気の炒飯からコース料理までご利用シーンに合わせてご利用いただけます。
テーブル席の他、大小個室もございますのでお祝いや、ご家族で円卓を囲んでホテル中華を味わいながら、和やかなひとときをお楽しみいただけます。

カンポフェリーチェ



トラットリア カンポフェリーチェ

朝食 6:30~10:00 (日曜日7:00~)
ランチ 11:30~14:30 (L.O. 14:00)
ディナー 17:00~21:00 (L.O. 20:00)
TEL 078-924-2177

高温で焼き上げたパツと香ばしい薪窯の本格ナポリピッツアはご家族で気軽にお楽しみいただけます。また季節の地場野菜をふんだんに取り入れたサラダもおススメです。

赤石



日本料理 赤石

昼 11:30~14:30 (L.O. 13:30)
夜 17:00~21:00 (L.O. 20:00)
TEL 078-924-9188
※定休日 毎週月曜日・火曜日 (祝日は営業)

全個室のプライベート空間で明石の【海の恵み】を贅沢に！
心と技を尽くした日本料理と木を随所にあしらったモダンな空間が大切なひとときを優雅に彩ります。旬の食材で季節をご堪能下さい

*全店舗、緊急事態宣言・まん延防止等重点措置により営業時間が異なる場合がございますのでご了承下さい。
*全店舗、お持ち帰り商品もございます。お気軽にお問合せ下さい。

▷ 電話：078-927-1111
▷ 住所：明石市松の内2丁目2番地



*毎月お得なクーポン配布中！！



当院も利用しています！

毎年2回開催の新人歓迎会や当院事務局の循環器Physical Examination講習会でのWeb配信会場として利用させて頂いています。ホテル内にある飲食店も当院職員からも人気でランチやディナー、色々な場面で利用しています。



わたしたちの街の医療機関とお店



▶ これまでにご紹介した連携医療機関

- 1 石原内科リハビリテーション科 (Vol.21掲載)
- 2 井上クリニック外科胃腸科 (Vol.22掲載)
- 3 西村医院 (Vol.23掲載)
- 4 あらき整形外科 (Vol.24掲載)
- 5 ふくだ医院 (Vol.25掲載)
- 6 永田医院 (Vol.26掲載)
- 7 中村医院 (Vol.27掲載)
- 8 かなさと医院 (Vol.28掲載)
- 9 かしはら内科医院 (Vol.29掲載)
- 10 山本内科医院 (Vol.30掲載)
- 11 谷崎循環器内科医院クリニック (Vol.31掲載)
- 12 胃腸科肛門科もいクリニック (Vol.32掲載)
- 13 さくま透析クリニック (Vol.33掲載)
- 14 さくらい内科クリニック (Vol.34掲載)

▶ これまでにご紹介した店舗

- 1 小さな厨房枝吉店 (Vol.26掲載)
- 2 太寺ガーデン枝吉店 (Vol.27掲載)
- 3 55キャンディー (Vol.28掲載)
- 4 cafe COCOCHI (Vol.29掲載)
- 5 ステーキ・ハンバーグ前田屋 (Vol.30掲載)
- 6 喜久屋書店明石駅ビル店 (Vol.31掲載)
- 7 ターブルサンクTABLE5 (Vol.32掲載)
- 8 中華料理 珍 (Vol.34掲載)

倫生会グループの各施設から、各施設ならではの健康管理に役立つ情報や日々の出来事などバラエティに富んだ内容のブログ記事を掲載しています。

1st

「中性脂肪が高い！」と健診でひっかかったら ～管理栄養士がお話する中性脂肪増加の意外な原因～

2020.12.14 管理栄養士

検診での血液検査で、脂質の項目としてよく測定するのが「中性脂肪」と「LDLコレステロール」、「HDLコレステロール」があります。LDLコレステロールが増えすぎると血管壁にこびりつき、動脈硬化の原因となりますが、中性脂肪は実はLDLコレステロールのように血管壁にこびりつきません。

では！！なにが悪い？

中性脂肪が多いと脂質の代謝異常が起こり、LDLコレステロールが増加します。そして、不要なコレステロールを肝臓に運搬するHDLコレステロールが減少して血液中に脂質が増えます。つまり、中性脂肪が多くなると間接的に、血管を傷つけて“動脈硬化”を進めるのです。さらに、余分な脂質が血管壁に入り込んで血管を塞ぎ、心臓病や脳卒中になる危険もあります。



つづきはこちら→



1st

地域の在宅医療をリードする清水政克医師から学ぶこと

2021.1.4 地域連携室 社会福祉士

みどり病院に縁の深い「清水メディカルクリニック」の清水政克医師をご紹介します。清水政克医師は当院にて毎週木曜日・内科・緩和ケア内科を担当して下さっております。清水メディカルクリニック（明石市松が丘）副院長先生として内科・消化器内科・循環器内科・緩和ケア内科を診療されており、2013年より在宅医療部門を立ち上げ、現在、在宅医療を主に活動しております。緩和ケアの講義や研修会など年間20件ほど開催され、在宅医療を推進するために精力的に活動されています。清水先生にインタビューをお願いしましたところ、快く了承いただき、貴重なインタビューが実現しました。ましたところ、快く承いただき、貴重なインタビューが実現しました。



つづきはこちら→



2nd ちっちゃなダニが皮膚にトンネルを掘る？～疥癬の原因、症状、薬～

2020.12.18 薬剤師 衣笠 由香莉

「疥癬」とは、魚介類の事ではなくダニが関係する皮膚病の事で、日本皮膚科学会の疥癬診療ガイドラインでは、「ヒト皮膚角質層に寄生するヒゼンダニの感染により発症し、ヒゼンダニの虫体、糞、脱皮殻などに対するアレルギー反応による皮膚病変と痒痒(そうよう)を主症状とする感染症である」と定義されています。

ほとんどの人にはなじみがない病気かもしれませんが、老人施設や介護施設においては、集団感染が発生しないように、また、発生したときに直ちに対応できるように気を遣わなければならないものです。

つづきはこちら



3rd 大腸カメラをすすめられたら どうしますか？～内視鏡検査のその不安・お悩み外来看護師がお答えします！～

2020.12.21 外来看護師 河口 季美江

大腸内視鏡検査は腸の中をきれいにするための前処置を行った後、肛門からスコープを挿入して大腸粘膜を直接観察する精密な検査方法です。大腸の始まりである盲腸までスコープを挿入し、観察しながらスコープを抜いていきます。

みどり病院には、微細な病変も見逃しなく観察するために最大110倍に瞬時に拡大できる最新の拡大内視鏡も常備しており、ポリープや大腸がんといった病気の診断はもちろん、大腸の出血や炎症、感染、潰瘍などを観察することが可能な検査です。

つづきはこちら

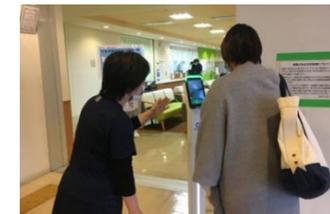


2nd 令和2年を振り返る～看護部長メッセージ～

2020.12.7 看護部長 丸山 桂子

今年早々新型コロナウイルス感染が中国から始まり、世界でも爆発的なオーバーシュートが見られ日本にも襲ってきました。2月にクルーズ船で乗客から陽性者が最終的に約700人となり、小・中・高校の臨時休校要請が出された事も記憶に新しいと思います。3月以降は、コロナ感染者の状況が毎日ニュースで報道され、3つの条件「密閉」「密集」「密接」このような場所や場面を避けるように伝えられました。当院でも医師を中心に感染対策を開始、会議の機会を多く持ち共通認識の場としました。職員に対しては、毎日の健康状態のチェック、手洗い・マスク着用等の感染対策の再徹底を行いました。

つづきはこちら



3rd 新人看護師として入職して～日々患者さんから学ぶこと～

2020.12.2 病棟看護師 樋口 智佳

私は現在看護師4年目、以前は大阪で消化器内科、外科、緩和ケア病棟で働いていました。病院が変わると新しいことばかりで電子カルテの使い方から業務内容、病院のシステムを覚えたりと最初は余裕のない日々を過ごしていましたが、何度でも優しく教えてくださる先輩方や助け合える同期に支えられて徐々に慣れてきました。整形外科、膠原病の看護は初めての経験ですが、手術やリハビリ、治療によって歩けるようになったり痛みが和らいだりする患者様をみると自分のことのように嬉しくなり、面白さを感じています。

つづきはこちら



春

春に流行る大人の感染症



pick up

“春・夏の感染症”について

新入社員や新入生など、多くの人新しい環境に入るのが春です。人が大きく動く春はウイルスの抗体を持たず、抵抗力の弱い人が、新しい環境で感染症にかかる可能性をはらむ時期でもあります。

必ず重症化するわけではないにしても、前もって予防接種を受けたり予防対策を行っていくことが大切です。小学校入学までに予防接種をすることをすすめています。必ず受けさせる義務はありませんが、予防接種を受けることで、かかりにくくなる、重症化を防ぐ効果があるということになります。

子供であれば感染症にかかった場合、出席停止となりますが、大人だと自己判断で入社してしまうので感染を広めてしまう危険性があり注意が必要です。

入社時期などについては、必ずかかりつけの医師の診察を受け相談しましょう。

	麻疹 (はしか)	風疹 (3日はしか)	流行性耳下腺炎 (おたふく風邪)
ウイルス	麻疹ウイルス	風疹ウイルス	ムンプスウイルス
症状	発熱、発疹は身体全体に出て、赤い色で少し盛り上がりのあるような形口の中に小さな斑点が現れるのも特徴の1つ	発熱、耳の後ろのリンパ節が腫れ、顔から全身に発疹が広がる発疹が消えていく頃に、痒くなる	発熱、耳の下や顎の下がぶっくりと腫れる腫れの痛みが強くなることもある
潜伏期間	10～12日	4～21日	14～24日
感染経路	空気感染、飛沫感染、接触感染	飛沫感染、接触感染	飛沫感染、接触感染
その他	肺炎や脳炎を合併して重症化する恐れがある	脳炎や妊娠初期の女性が感染すると胎児に影響がでることがある	大人のほうが子供より症状が続く期間が長くなり、倍になることもある

みどり病院ホームページに掲載した記事の中から pick upした記事をご紹介します。

夏

夏の3大感染症にご注意



夏に流行する感染症、いわゆる「夏風邪」は、乳幼児に罹りやすい感染症ではありますが、大人が感染するリスクも少なくありません。猛暑の中、お仕事や、運動、食欲が低下したり、寝不足など不規則な生活が続いたりすると、免疫力が低下し、様々な感染症を引き起こす原因となり、重症化する恐れもあります。

これらの3大夏の感染症には、ワクチンや特効薬がありません。発熱や発疹、痛みなどの症状を緩和させる対症療法を行います。

3大夏の感染症は、アルコール消毒剤に対する抵抗性が高いため、石けんによる手洗いが重要です。ノロウイルスと同じで、次亜塩素酸を用いた消毒剤の使用が有効です。

	プール熱 (咽頭結膜炎)	ヘルパンギーナ	手足口病
ウイルス	アデノウイルス	エンテロウイルス	エンテロウイルス コクサッキーウイルス
症状	39～40℃の高熱、のどの痛み、眼の充血など	高熱、口腔内に口内炎のような赤い発疹や水疱がブツブツと出現	口腔内や手のひら、足の裏に水疱性の発疹が出て、発症者の3分の1に発熱、全身倦怠感や悪寒、関節痛、筋肉痛など
潜伏期間	5～7日	3～6日	3～6日
感染経路	飛沫感染、接触感染	飛沫感染、接触感染	飛沫感染、接触感染
その他	塩素が不十分なプールに入ると感染する	熱性けいれんや脱水症で重症化することもある 大人が感染すると重症化し、脳炎や髄膜炎、心筋症などを誘発することがある	髄膜炎、小脳失調症、脳炎などの合併症を生じることがある
		回復後、口から1～2週間、便から2～4週間にわたりウイルスが排泄される	回復後、口から1～2週間、便から2～4週間にわたりウイルスが排泄される

感染症対策

手洗いの方法



1. 手を水道水でよく濡らす
2. 石鹸をつけるよく泡立てる
3. 手のひら、手の甲をこするように洗う
4. 手を組むように指の間を洗う



5. 爪は手のひらで立てるように洗う



6. 最後に手首を洗う
7. 石鹸を流水でよく洗い落とす

うがいの方法



1. 水を含み“グチュグチュうがい” ※口の中の汚れをとります



水道水でOK!

2. 水を吐き出し、新しい水を含む上を向いて10～15秒“ガラガラうがい” ※のどの奥の汚れをとります



「お～」と発声しながらうがいをすることで
・水がこぼれにくい ・喉の奥まで水が届く

ノロウイルスの消毒方法



咳エチケットで感染予防

咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。他の人に病気をうつさないために、咳エチケットを実践しましょう。

<正しい咳エチケット>

- ・ マスクを着用する
- ・ ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- ・ 上着の内側や袖で口・鼻を覆う