

「この街」のために。「あなた」のために。

そうこう

S O U K O U

2016年11月号(月刊) 発行：社会医療法人 壮幸会 行田総合病院



VOL 025

救急センター2016。
大切な生活習慣について。

小山医師

COLUMN & NEWS & TOPICS

11月

社会医療法人 壮幸会

行田総合病院

TEL: 048-552-1111

県北救急の砦として、かけがえない命を守るため、
スタッフはERとしてのプライドを持って地域の救急医療を担っています。



外傷処置中の濱田医師（濱田先生による「コラム」は⇒P6）。



24時間・365日。「断らない救急」を合言葉にして診療に挑んでいます。



当院は、時間外の緊急内視鏡、緊急心臓カテーテル、t-PA治療、緊急手術などがコンスタントに行えるよう努力し続けています。

救急センターとしてさらに地域の皆さまへ安心を提供できるように、医療スタッフの充足も含め、最新の医療技術を常に意識して前進していきます。

そして埼玉県北地域の救急医療のHUBとなるための努力を続けてまいります。

[3]

◆救急センターのこれから

「救急車を呼んだほうがいいのかな？」と迷ったらまずお電話をください。医師、看護師、コメディカルスタッフが24時間年中無休で対応します。

救急医療では初療（最初の治療）が運命を左右します。突然の急病、脳卒中や心筋梗塞ばかりでなく、交通事故や作業中の事故などによる外傷・熱傷、急性中毒など生命の危機に直面した重傷患者さまを各科専門医の完全なバックアップ体制で受け入れます。

また、すべての救急車はもとより、診療時間外に来院された急病・怪我などの患者さまに24時間対応しています。

◆地域の皆さまへ

当院は本年も24時間365日、救急患者さまの受け入れを行なってまいりました。救急車での搬送は原則としてお断りしません。

行田市内からはもちろん、鴻巣・熊谷・深谷・比企などからも救急搬送されています。周辺に二次救急指定病院が少ないため、多数の患者さまを救急搬送していただきました。救急搬送件数は、昨年1月から増加しています。

2014年：3502名

2015年：3976名

救急患者さまの増加に伴い、直来患者さまにお待ちいただく時間が長くなりますが、できるだけ迅速な対応に努めてまいりました。

また、常勤医師の協力によって、救急勉強会も隔月で開催することができました。

◆2016年の救急センター

救急車で搬送される患者さまが、あちこちから受け入れを拒否される問題は、全国的に深刻です。このため速やかに受け入れが決まるように、消防法が一部改正され、「第6号基準」が定められました。これは「重症の場合は2回以上、それ以外の場合は6回以上医療機関に受け入れをしても受け入れに当たらない場合」または「現場到着から30分以上経過した場合」に適用され、各地域で指定病院となった医療機関（埼玉県内12病院）は、原則として傷病者の受け入れを受け入れる事となりました。

当院も、本年の4月から県北部地域（行田・熊谷・深谷・本庄・秩父）において唯一の指定病院となり、救急搬送される患者さまを受け入れております。

救急センター

Emergency Center

2016年の救急センターを救急総合診療科部長・小山医師に振り返っていただきました。さらにスムーズな受け入れ体制構築に向けて邁進していきます。



◆埼玉県救急搬送困難事案受入病院の指定を受けて。

[2]

健康維持のために

大切な生活習慣にしよう。

小山尚也 HISAYA OYAMA
救急総合診療科部長／医師

病気になるにいくつ体じゅう。
あるいは病気の進行を
遅らせるために何をすべきか？

この広報誌は、既に持病があって通院されている方、あるいはお見舞いに来られた方が読まれていると思います。持病がない皆さんの中で、できるだけ薬や病院に頼らないようにしようと普段から考えておられる方は、どれだけいらっしゃいますでしょうか？ 日本は国民皆保険です。簡単に病院を受診する事ができます。

欧米諸国では、自費診療の国も多く、そのために人々は「予防」というものを重要視しております。残念ながら、日本の予防医学は、欧米諸国に比べて、少なくとも20年は遅れているといわれています。では「予防」のために、具体的にどのような事気をつけなければいいのでしょうか？ それを次から説明します。

◆食事の工夫

ダイエットしている方や肥満が気になっている方は、食事制限のために1日

1〜2食に減らしていないでしょうか？ 実は、1日1〜2食にした方が、もっと肥満になり得るのです。空腹を我慢していると、反動でより多くの食事をしています。また、早食いもしてしまい、すると血糖値が急上昇し、血糖値を下げるために「肥満ホルモン」でもある「インスリン」が多く分泌されます。よって、1日3食を、ゆっくりとよく噛んで食べる事が大切です。

今流行の「糖質制限」を行っている方はいらっしゃいますか？ 「糖質制限」は水分量が減るだけです。2年間は、体重の減少効果がありますが、それ以上の効果は期待できません。そもそも、お米の摂取量は戦後からどんどん減り続けています。にもかかわらず、糖尿病の患者さんは増え続けています。つまりお米が原因で糖尿病にはならないのです。糖質の中でもできるだけ減らすべきものは「砂糖」です。砂糖は血糖値を急上昇させ、インスリンを多く分泌させます。「糖質」の中では「砂糖」をできるだけ減らす必要があります。つまりスナック菓子など

をできるだけ控える必要があります。また甘いペットボトルには砂糖が多量に含まれているので、もしもペットボトルで水分を補給する場合は、ただの水かお茶のように甘くないものをお勧めします。

ところで「うどん県」で有名な香川県は、糖尿病の人口あたりの患者数が全国1位です。ではお米ではなく、うどんだと糖尿病になりやすいのでしょうか？ それは違います。うどんはよく噛まずにのど越し一気に食べる事が多く、その結果、多くのインスリンが分泌されます。つまり早食いも肥満や糖尿病の原因になるのです。繰り返しますが、食事はよく噛んでゆっくりと味わいながら食べる事が大切です。

さて、糖尿病や脂質異常症の原因に、動物性タンパク質、すなわち牛肉や豚肉の食べ過ぎもあります。特に男性は食べ過ぎる傾向があります。一方で女性は肉嫌いな人も少なくありません。お肉は多く摂る人は控える、少ない人は多く摂る必要があります。何事もバランスが大切となります。

また、食用油の質にもこだわりましょう。マーガリンやショートニングに含まれる「トランス脂肪酸」はプラスチックから作られた脂肪酸とされています。これらを摂るのは避けたいものです。揚げ物などにサラダオイルを使用されている方は、オリーブオイルに変更しましょう。人間の脳の約60%は油でできています。人間の60兆個ある細胞の細胞膜は油でできています。良質な食用油にこだわる必要があります。

タンパク質はお肉からだけでなく、野菜や豆類などからも、毎日摂るようにしましょう。野菜や果物には食物繊維も含まれています。残念ながら日本人は、野菜や果物の推奨摂取量が不足しています。そこでお勧めなのが、白米に雑穀または初玄米を混ぜて食べる事です。日本人は食物繊維の不足もあり、便秘の人（特に女性）が多いです。食物繊維を摂ることによって便秘の改善は病気の予防や軽減にもつながります。なぜなら、人間の免疫細胞の約70%は腸に存在するからです。だからと言って、便秘薬を使って



強制的に便秘を改善すればいいというものではありません。便秘薬が必要な人（特に高齢者）が多いのも事実ですが、できるだけ便秘薬を使わずに毎日のお通じがあった方がいいでしょう。

◆運動の工夫

便秘や肥満、糖尿病の患者さまが増えた理由に、偏った食事のほか、運動不足が挙げられます。

定期的に運動をされている方は、どれだけいらっしゃいますでしょうか？

運動をするのに年齢制限はありません。それぞれの年齢に応じて、身体を動かせばいいのですから。一年中快適な室温で運動ができるスポーツジムに行くことをお勧めします。また激しい運動を禁じられている方は、プールでのウォーキングなどをするといはいかがでしょうか。

尚、運動というのは日常の活動以上のものも含みます。したがって、早朝ウォーキングやエスカレーターを使わずに階段を使う事なども運動です。運動嫌いな人はこのような時間を増やす事をお勧めします。

◆睡眠の工夫

理想的な睡眠時間は、統計的には7時間です。もちろん睡眠の質も関係ありますが、また高齢になるほど、睡眠時間は

少なくとも良いとされています。ただし、誰もが毎日規則的に睡眠をとれるとは限りません。少なくとも入眠時間が不規則であっても、起床時間だけは一定にするようにしてください。ただしソフトワーカーの方には当てはまりません。睡眠時間が不規則だとどうしても病気になるやすいので、たとえば持病がなくても年一回の人間ドックなどを受けて、病気が隠れていないかをチェックしましょう。

不眠症のために睡眠薬を飲まれている人もいるかと思えます。できるだけ薬に頼らないためには、まず早朝20分ほどのウォーキングを行います。すると14〜16時間後に「睡眠ホルモン」である「メ

ラトニン」が分泌され、眠りやすくなります。日中のお昼寝は長くても30分までに留めましょう。それ以上寝ると、夜の睡眠に影響します。

また入眠1時間前に入浴しましょう。なぜなら、人間は体温が低下してくると眠くなってくるからです。逆に入眠1時間前には携帯電話・パソコン・テレビ画面を見るのはやめましょう。それらは「ブルーライト」という睡眠を妨げたり、睡眠の質を悪くする光を発していますので。

また食事は「メラトニン」の元である「トリプトファン」を多く含んだ（乳製品など）食事がいいのですが、とにかくバ

ランス良く食べる事をお勧めします。尚入眠1時間前に食事をすると、睡眠の質に影響を及ぼします。どうしても遅い時間に食事しなければいけない時は、できれば夕食を2回に分けて食べて、油っぽいものを避けるようにしましょう。

以上、健康であるために大切な「食事」「運動」「睡眠」について述べてきました。健康の基本は今も昔も変わりません。もし、これらの生活習慣に問題があるようでしたら、改善する事をお勧めします。特に「運動」については、よく考える必要があります。

この記事が地域の皆さまの健康維持にお役立ていただければ幸いです。

NEWS & TOPICS

2016.9-2016.10

平成 28 年 第 2 回防災訓練 行田総合病院・行田クリニック



2016年9月7日(水)

全職員対象。地震体験車による震度7の体験も。

行田市消防署指導による全職員対象の防災訓練。今年も春と秋の2回行いました。南棟からの出火を想定し、初期消火・中期消火・患者さま誘導・避難と進行。訓練開始直前に震度3の地震が発生したこともあり、より現実味を帯びた訓練となりました。消防署員からの総評と指示を受けた後、初期消火訓練を行ったほか、今回は行田市消防署のご好意により、地震体験車も出動(写真右)。ほとんどの職員が未体験の震度7や震度8の揺れをシミュレーションすることができました。

第 20 回救急勉強会 当院会議室



2016年9月29日(木)

『黄疸症状を呈する症例について』

と題し、外科部長・川原林医師による講演を行いました。質問形式の出題も行われ、ご参加いただいた救急隊員の方々も真剣に取り組まれていました。本年は11月に第21回救急勉強会の開催を予定しています。

第 1 回地域医療連携セミナー ホテルガーデンパレス熊谷



2016年10月12日(水)

泌尿器科医師が講演

副院長・林医師(写真)による『前立腺癌検診と地域連携について』、泌尿器科・澤田医師による『前立腺癌治療・今後の展望』と題した2つの講演が行われ、約60名の医療関係者にご参加いただきました。

未来の看護師を育てる 臨地実習指導者会からのお知らせ



2016年9月28日(水) 他

当院では看護学生の臨地実習教育を行っています。

本年は3校の実習生150名以上を受入れ、急性期病棟はもちろん、小児科外来・透析センター・緩和ケアなど専門性の高い部署での臨地研修を行っています。受入れる部署の指導者は、臨地実習を行う意義・目的に基づき、計画を立てながら準備・実践を行っています。既に実習を修了した学生からは「良い学びとなった」「患者さま(ご家族)を全人的に理解することができた」「指導してくれた方のような看護師になりたい」などの声が聞かれました。

この日は、東都医療大学看護科の学生が透析センター(写真左)と緩和ケア病棟で臨地実習を受けていました。また別の日には鴻巣准看護学校の学生の臨地実習も行いました。来年2月まで実習教育が続く予定です。

COLUMN

ドクターやナース、コメディカルの日常、大げさにいえば人生観まで。
好評につき、毎号連載中！

秋の一大イベント・運動会も終わり、やっと一息ついた感じです。



救急総合診療科 医師
DMAT 隊員
濱田 浄司

スタッフからの信頼が厚い濱田先生。専門分野は消化器外科。オールマイティーに診療を行う地域を守る救急医療のスペシャリスト。

特別趣味もなく、ギャンブルもやらない私の休日は、子供たち3人の相手です。

とはいえ、四六時中相手にしていると疲労が凄まじいので、今の時代はどうしてもスマホやDVDに子守してもらおうことも多くなります。「スマホに子守をさせてはいけません！」的なポスターがたまに目に入りますが、そこはね……。

でも子供の適応能力は凄く、本当に興味させられます。2歳にして画面を自由にスライドさせて、自分の見たい動画を見つけるのですから。

調べものも、スマホに語りかければ何でも教えてくれます。最近子供たちがハマっている『ミニオンズ』という映画に出てくる小さい女の子がいて、その声優が芦田愛菜ちゃんだということを知ったらしく、親に教えたかったようです。女の子の名前は「アグネスちゃん」。Siri(※)を起動させて、8歳の長女が自信満々に「アグネスちゃん！」と語りかけると、Siriは「アグネス・チャンさんは、中国、台湾出身の……」とメチャクチャ冷静な感じで説明してくれました。長女はキョトンとして、「なんで？」って顔をしていて、笑え

ました。親世代からしたら、そりゃそうなるわ！って感じですよ。『Siriもまだまだだな〜』と思えた瞬間でした。

次男が生まれるまでは、子供がスーパーで横になってバタバタしているのを見ると、『大変だな〜』と完全に他人事でしたが、次男がまさかのバタバタ星人。気に入らないことがあると、所かまわずバタバタ攻撃！時に怒りの雄たけび！親はご機嫌取りに必死……。最終手段は担いで退場しかありません。

そんなわがままな次男ですが、癒し度は半端なく、少しずつ話せる言葉も増えてきて可愛さ急上昇です。「さむい×10」を繰り返しながら、なぜか扇風機を付ける。「さむいんでしょ？」と言って、消すとめっちゃ怒ります。どうやら暑いという意味らしい……。

今度は3人で仲良くDVDを見ていたら、テレビを指さし、「うるさい」を連呼！音を小さくし、最終的には消音へ。それでも「うるさい」の執拗な口撃……。ふと、『まさか!?!』と思い、逆に音を大きくしてみると……。ご満足いただけただようで、ふてぶてしく鑑賞していました。どっと疲れますが、すごくすごく可愛いです。

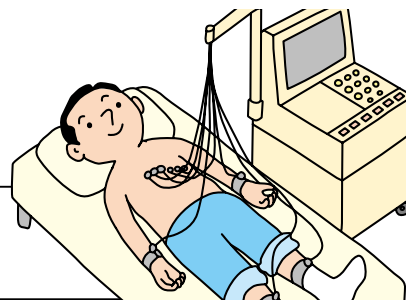
子供のわがままを「個性があつていい」と聞くと、「個性」という言葉に納得している自分がいます。個性とわがまは紙一重ですが、このまま「個性」と言い続けられるように日々の仕事と子育てを頑張っていきたいです。

(※) Siri: アップル社のiOS端末に搭載されている音声アシスタント機能です。

Siriを利用することで、音声による端末の操作や文字の入力、検索を行うことができます。

ADVERTISING

院内・院外からの広告を受付けております。



●医事課・健診担当からのお知らせ

行田市特定健診を受けましょう！

ストレス社会といわれているこの世の中、病気も気付かない間に進行しているかもしれません。

早期発見・予防をするためにもぜひ健康診断を！

当院では地域の皆さまの健康を守るため、医療・介護に続き「予防医学」の充実を図っております。各種健康診断、人間ドック、脳ドックなど、健診のことならどんなことでもお気軽にご相談ください。

●保険特定健診（国保・社保）

●一般健診（個人・企業含む）

●人間ドック、脳ドック

●がん・脳梗塞・心筋梗塞等のリスクスクリーニングなど

※まずは TEL:048-552-1111 (医事課・健診担当) までお電話ください。

※各種健康診断等は、「予約優先」となっております。ご予約をお待ちしております。[医事課・健診担当]

●検査科からのお知らせ

軽度認知障害の血液検査『MCI スクリーニング検査』を始めました。

アルツハイマー型認知症の前段階である軽度認知障害（MCI）の兆候を早期発見する検査です。軽度認知障害（MCI）とは、健常者と認知症の中間段階を指します。日常生活に支障はありませんが、そのまま経過すると約5年で半数以上が認知症に進行するといわれています。

▶こんな方におすすめします！

■ 50歳以上の方 ... 認知症が不安。

■ 最近、もの忘れが増えてきた ...

■ 親や家族の様子が少し変わった気がする ...

■ 肥満や糖尿病など生活習慣病の恐れがある ...

※検査は当院にて採血のみです。医事課にお申込みください。検査料金 20,000 円（税別）。

※詳しくは院内に置いてあるパンフレットをご参照ください。[株式会社 保健科学東日本]



●感染対策委員会からのお知らせ

いつでも。どこでも。正しく実践。手指衛生。

当院では感染防止対策として、携帯型手指消毒を導入しています。

●手指衛生5つのポイント

1. 患者さまへの接触前
2. 清潔操作の前
3. 血液・体液に曝露された恐れのある時
4. 患者さまへの接触後
5. 患者さま周囲環境への接触後

[感染対策委員会]