

News Letter

病気ひとくちメモ

「脳卒中を起す」をなくしよう」

脳神経外科 細田 英樹

脳梗塞(のうこうそく)・脳出血・くも膜下出血を合わせて、脳卒中と呼びますが、脳卒中は一旦発症してしまつと、麻痺(まひ)・言語障害などの後遺症が残る可能性の高い病気です。重症の脳卒中では、寝たきり状態となつたり、生命にかかわることもあります。

本年発表された脳卒中治療ガイドラインの中に、脳卒中の危険因子(脳卒中を起こす危険性を高める要因)として、高血圧・糖尿病・高脂血症・心房細動・喫煙・飲酒があげられています。その中で、高血圧は成人病の中で最も頻度の高い病気であり、なおかつ脳卒中全般の最大の危険因子でもあります。その他、糖尿病・冠動脈疾患を伴う高脂血症・非弁膜症性心房細動は脳梗塞の危険因子であり、また、喫煙は脳梗塞及びくも膜下出血の、大量の飲酒は脳卒中全般の危険因子であります。

脳卒中は、発症する前に普段から予防することが大事であり、高血圧など思い当たるふしがある方は一度診察を受けられることをお勧めします。なお、大量に飲酒される方は控えられることを、愛煙家の方は禁煙されることを、脳卒中の予防の面からお勧めします。



部署だより

「地域連携への夢」

西4

年々減少する出生率は、ついに1.29%と発表されました。当院は幡多地域の7割近くの分娩を担当していますが、例外ならずそれを実感しています。

里帰り出産もふくめて、出産・育児は夫婦のみならず色々な意味でサポートが必要で、妊娠中からの保健指導、最近ではご夫婦で参加される母親学級、出産後の育児や生活指導などを行っており、必要に応じて地域と連携し保健師による家庭訪問や育児相談を継続しています。

また日々のニュースでは、虐待事件が絶え間なく報道されています。周囲のサポートで防ぐことのできることもあり、こういった連携の強化が重要だと考えています。今年6月には、母子保健地域・医療連絡会が発足しました。ゆくゆくは、幡多地域の小児科・産婦人科・市町村の保健師・児童相談所・福祉関係の方々との連携が出来るようになればと夢をふくらませています。

なによりも安心して出産でき、健やかな子育てができるようにお手伝いさせていただきますと思います。



西4には、職員により手入れされた庭があります。ぜひ、お立ち寄りください。



小人もいます♪

病院の理念

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉介護施設などの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をとおして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

私たちの目指す医療（基本方針）

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療

季節の食卓

「ふるさとのお味」

〈栄養科〉

今年もまた、おばあちゃんのお味を思い出す、心温まる秋がやってきました。秋になると、祖母がさつまいもに少し甘めの衣をつけて天ぷらをよく作ってくれました。

ふかし芋に焼き芋、大学芋、スイートポテトなど、甘党には誘惑的なさつまいもは、栄養成分からみるとセルロースという食物繊維を多く含んでいます。大腸や小腸の活動を刺激して便秘を防ぐので、美肌作りに効果的です。

「いもは食べる」と太る」と思われがちですが、お米と同じエネルギーを摂取するにはお米の3倍量食べねばなりません。

また、ビタミンCも多く含まれ、加熱による損失が少ないのが特徴です。ビタミンCを効率よく摂るには、皮付きを丸ごと加熱する焼き芋やふかし芋がおすすすめです。

食後の胸やけは、糖質が腸内細菌の作用で異常発酵して起こります。皮ごとと食べたり、バターなどの脂肪分と一緒に摂ると抑えられます。

美味しい秋の味覚ですが、胃が張っていたり、ガスが溜まりやすい人は過食を避けましょう。また、カリウムを多く含むのでカリウム制限のある方は注意しましょう。



掘りたてのさつまいも

研修予定

《病院職員向け》

9月27日 ACLS研修

9月27日 メディカル・コントロール研修

9月28日 臨床病理検討会

《患者様向け》

9月21日 糖尿病教室

(検査と治療目標、献立のたて方)

10月5日 糖尿病教室

(運動療法、

外食・嗜好品の注意点)

10月7日 母親学級

(栄養・妊娠中の異常、母子相互作用)

10月14日 母親学級

(妊婦体操・お産の準備、赤ちゃんのお話)

10月19日 糖尿病教室

(糖尿病のくすり、食事の基本)

全館禁煙のお知らせ

9月1日から、当院を利用される皆様の受動喫煙を防止するために、院内の喫煙室を廃止し、全館内・屋上・玄関入り口付近を禁煙といたしました。喫煙習慣のある入院患者さんには、突然で困難なことと存じますが、ご自身の健康のためにも、入院中だけでも禁煙に努めていただければと思います。なお、特別な事情により禁煙が必ずしも好ましくない方につきましては、出来るだけ対応させていただきますので、主治医などにご相談ください。

なお、今回の「全館禁煙」は、病院の建物外についてはこれに含まれていませんが、健康増進法で規定された受動喫煙の予防の趣旨を尊重し、特に病院の出入り口付近など、受動喫煙の予想される場所での喫煙につきましても、遠慮願います。

8月の統計

外来患者数	17,248人
(うち紹介患者数)	179人
新入院患者数	516人
新退院患者数	509人
平均在院日数	18日
救急車・時間外患者数	1,341人
手術件数	173件