

協立グループだより

2019

Summer

協立グループ

夏号

2019年7月 発行責任者 神崎 光明 水俣市桜井町2-2-12 TEL(0966)63-1704



水俣協立病院

川上院長あいさつ

新年度になり医師体制が新しくなりました。私たちにとつてうれしいことは、若い医師、光永先生が戻つてくれたことです。お寺の副住職の資格も持つていて、患者さんに丁寧に接する優しい先生です。新しい力を得て、全医師で皆さんの健康を守るよう努めてまいりたいと思います。

地域の人口が減少し、地域医療がどうなるのか不安の声を聞くことがあります。私たちが創立当初から行っている、慢性疾患管理・在宅医療を中心とした医療活動、みんなが安心して暮らせるまちづくりは、いつの時代にも必要とされるものです。これからも、皆さんとともに歩んでいきます。どうぞよろしく御願い致します。

神経内科リハビリテーション協立クリニック

高岡院長あいさつ

水俣は環境の聖地です。

近年、ものごとの根本を顧みず名前だけを変えようという動きが目立ちます。水俣病は、①命や健康よりも目先の利益を優先し、②都合の悪いことを隠し、③間違つていても強いものに従う、という背景によつて発生・拡大し、解決困難となりました。

「メチル水銀中毒症」ではなく「水俣病」という名称が使われたのには、メチル水銀が原因であることを国と会社が長期間認めなかつたという背景があることが忘れられていませんか。また、水俣市議会で、「水俣病を扱うための」特別委員会の名称からわざわざ「公害」を消す決定がなされました。聖地では、ごまかしはききません。一人ひとり、命と眞実を大切にしていますか、と胸に手を当てて、自らに問うていきましょう。

熱中症について

医師 光永顕彰

みなさんこんにちは。水俣協立病院内科の光永です。今回はこれから夏本番を迎えるということで、「熱中症」について解説させていただこうと思います。

熱中症の定義は「暑熱環境における身体機能の適応障害によって起こる状態の総称」とされています。近年ではⅠ～Ⅲの重症度に分けるように改定されています（図1）。症状は多様で重度になると意識がなくなったり、痙攣を引き起こすこともあります。予防するには熱中症の発症に関わる要因や傾向を知つておくことが大切です。発症しやすい時期は梅雨明けの7～8月、12時から15時前後の時間帯です。熱中症が起こりやすい気温は湿度にもよりますが、24度以上で注意、28度以上で警戒、31度以上で厳重に警戒、35度以上は危険レベルとなります。発症頻度が高いのは男性、特に若年者（スポーツ中）、中壮年者（労働中）で、夏場に屋外で昼間に作業をする際は注意が必要です。熱中症と聞くところのような状況をイメージする人が多いのではないかでしょうか。ただ、注意すべき例外があります。それは「非労作性熱中症」です。普段通り生活しているのにいつの間にか熱中症になる状態のことです。お年寄りの方に多く、特に屋内での発症が増

みなさんこんにちは。水俣協立病院内科の光永です。今回はこれから夏本番を迎えるということで、「熱中症」について解説させていただこうと思います。

熱中症の定義は「暑熱環境における身体機能の適応障害によって起こる状態の総称」とされています。近年ではⅠ～Ⅲの重症度に分けるように改定されています（図1）。症状は多様で重度になると意識がなくなったり、痙攣を引き起こすことがあります。予防するには熱中症の発症に関わる要因や傾向を知つておくことが大切です。発症しやすい時期は梅雨明けの7～8月、12時から15時前後の時間帯です。熱中症が起こりやすい気温は湿度にもよりますが、24度以上で注意、28度以上で警戒、31度以上で厳重に警戒、35度以上は危険レベルとなっています。発症頻度が高いのは男性、特に若年者（スポーツ中）、中壮年者（労働中）で、夏場に屋外で昼間に作業をする際は注意が必要です。熱中症と聞くところのような状況をイメージする人が多いのではないかでしょうか。ただ、注意すべき例外があります。それは「非労作性熱中症」です。普段通り生活しているのにいつの間にか熱中症になる状態のことです。お年寄りの方に多く、特に屋内での発症が増



図1：朝日新聞デジタル2015年5月の記事より抜粋

業中の症状は気づかれやすく、もともと元気な人が多いため重症化することは多くありません。しかし、「非労作性熱中症」の場合、徐々に進行し周囲の人にも気づかれにくいため対応が遅れる危険性があります。低栄養や脱水、持病の悪化、感染症などを併発することもあります。高齢の女性や独居の方、精神疾患を持つ方、高血圧や糖尿病、認知症などの持病を持たれている方は特に注意が必要です。当時はまる方、ドキッとしているかもしれません、その「自分は危ないのかも」という感覚が予防に重要です。

では、本題の「予防の具体的な方法」ですが、主に飲水とこまめな休憩が重要なことがあります。では、ただ単に水をガブガブ飲めばいいのでしょうか。違います。汗から水分とともに体に必要な電解質（ナトリウムやカリウム）も出していくため、電解質も補充しなければ症状の発症を予防できません。推奨されている飲み物は塩分と水分を適切に含んだもの（0.1～0.2%食塩水）で、成人で500～1000mlが目安とされています。たったの水やお茶よりも経口補水液（OS-1）や梅こんぶ茶、味噌汁も有効とされています。OS-1は高いと思っているかもしれません、簡単な作り方をこつを教えましょう。1Lの水に1～2gの食塩と大きじ2～4杯（20～40g）の砂糖を混ぜると自家製の経口補水液の完成です。「無理しないようね」という一言も隠し味に入れておいてください。

喉が乾かなくても定期的に水分摂取する習慣をつけましょう。これから暑くなります。外で作業する方はもちろん、屋内にいる方も「非労作性熱中症」にも注意し、こまめな水分摂取と適度な休憩を心がけて、一緒に夏を乗り越えましょう。

糖尿病の療養指導を行っています

外来看護主任 清 永 利江子

糖尿病の治療は、①食事療法②運動療法③薬物療法です。

薬物においては、すぐれた薬やインスリンが次々に開発され、その効果はめざましいものがあります。しかし食事や運動についてはどうしても自己流になってしまふ為、そこにどう関わればいいのか、私達外来看護師の長年の課題でした。そこで一念発起して業務改善を図り、看護師の体制作りをしたり、慢性疾患グループへ活動の提案・検討を行い、昨年6月から、外来受診時の待ち時間に療養指導を始める事が出来ました。

現在、HbA1cが8.0%以上の患者さんや、初めて糖尿病と診断を受けた患者さんを毎月リストアップし、外来にいる5名の熊本地域糖尿病療養指導士を中心療養指導を行っています。

まず患者さんと一緒に療養状態を振り返り、年齢や生活スタイル等、個別性に応じた指導を心がけています。

患者さんは皆さん、食事・運動療法が重要な事や、間食を控えないといけない

という事はよくわかつておられます。療養はわかつても継続が難しいもの。患者さんの立場になつて、少しでも療養の支えになるよう継続していきたいと思つてしまふ。診察日に「意識して夜間の食事量を控えていました。」「間食を控え、缶コーヒーはブラックに替えてみました。」

「3食きちんと食べ、薬の飲み忘れがないよう気をつけました。」との声が聞かれたり、HbA1cが8.0%～9.0%台だった方が、指導後に7.0%台の改善をみると、私達も嬉しくなり、取り組んで良かつたなど感じます。

患者さんが糖尿病と向き合っていく為に、外来看護師みんなで患者さんと一緒に問題点を明確にし、患者さん自身が治療の意義や目的をしっかりと理解が出来るよう、これからもサポートしていく所も準備しておりますので、受診時はいつもも気軽に声をかけられて下さい。



療養指導

物理療法を行っています

神経内科リハビリテーション協立クリニック

当院では各種の医療機器を使用した物理療法を行っています。物理療法とは身体に物理的エネルギー(熱、水力、電気、音波、マッサージ)などを加えることで患部や全身に働きかけ、循環の改善、痛みを軽減することを目的とした治療法です。毎日、70名～90名の患者さんが物理療法で通院されています。肩こりや腰痛、膝痛など身体のつらい痛みでお悩みの方はご相談ください。

①温熱療法

熱、電磁波、超音波などのエネルギーを与えることで患部を温め血行を改善し、筋肉や神経の緊張を和らげ、痛みの軽減などを目的とした治療法

- ホットパック
- バイサタイザー（水治療器）
- パラフィックス（パラフィン治療器）
- マイクロタイマー（マイクロ波治療器）



午後の時間帯
がゆっくり治
療できます
よ！



バイサタイザー



パラフィックス



マイクロタイマー

②牽引療法

頸椎や腰椎を引っ張ることにより、脊椎の間隔を広げ神経の圧迫の軽減や筋肉や靭帯のストレッチを目的とした治療法

- 頸椎牽引
- 腰椎牽引



頸椎牽引



腰椎牽引

③電気療法

電流で神経や筋肉を刺激することで、痛みを和らげたり、筋力の改善、血行やリンパの流れの改善を目的とした治療法

- スーパーカイネ（干渉波治療器）
- ポラリスカイネ（低周波治療器）
- ベクトロンV T（干渉電流型治療器）



スーパーカイネ



ポラリスカイネ



ベクトロンV T

④マッサージ療法

押す、揉む、擦るなどの方法で筋肉の緊張を緩和させたり、循環を促進する治療法

- アクアタイマー（ウォーターベッド）
- ドクターメドマー（エアマッサージ器）
- オスピナレーター（ベッド型マッサージ器）



オスピナレーター



ドクターメドマー



ウォーターベッド

労災・職業病の治療リハビリに取り組んでいます

神経内科リハビリテーション協立クリニック

仕事が原因のけがや病気のことを「労災・職業病」といいます。当院では労災職業病である振動病の治療を開院当初から取り組んでおり、現在もおよそ70名の患者さんが通院されています。

振動病とは削岩機やチェーンソーなどの振動工具を使用する職業の人々に起こる障害です。日本の高度成長に伴い、昭和40年代初め頃から社会問題となり関心がもたれるようになりました。職種として建設業、林業、採石業、鉱業、製造業等に従事されていた方が多く認定されています。振動病は振動工具の使用によって、①末梢循環障害、②末梢神経障害、③運動機能障害が出現します。難治性で高齢期のQOL（生活の質）にも影響を及ぼすため、若い時期からの健康管理が重要になってきます。当院では集団体操やリハビリ、生活指導を中心に治療を行っています。労災のご相談などお気軽にご相談ください。

振動病の症状5つ

- 手と指が冷たい
 - 手と指のしびれ
 - 手や腕の筋肉痛
 - ひじの痛み
 - レイノー現象（手が真っ白になる）
- ※このほかにも疲れやすさ、腕のだるさ、手のこわばり等の
症状があります。



レイノー現象（寒い日には手先が真っ白になる）

振動病の治療

体操やホットパックなどの温熱療法、血管拡張薬などの薬物療法

労災・職業病のご相談

協立クリニック、または協立病院の受付へご相談ください。

体操教室・学習会

ADLの維持、向上をはかり運動習慣を身につけることで生活の質を高めることを目的として、労災患者さんの体操教室（毎週金曜日）を開催しております。リハビリスタッフがストレッチや筋力アップのための体操指導を行っています。

月に1回労災患者さんの学習会（第3火曜日）を行っています。病気の治療に関することや、社会情勢のことなど幅広く学習を行っています。



リハビリスタッフによる体操指導（毎週金曜日）



学習会の様子（毎月第3火曜日）

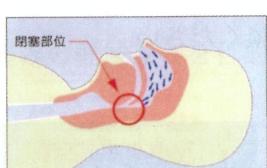
睡眠時無呼吸症候群 (SAS) 検査・治療のご紹介

臨床検査技師 岩崎 綾

当院で睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の検査・治療を始めてから18年目を迎えます。現在、日本で治療を必要とするSASの潜在患者数は推計約300万人。数年前まで「自分には関係ない!」と思っていた方も、「最近ちょっとお腹がでてきたなあ!」なんてことありませんか?そこで、初めての人はもちろん!もう知っている人も『睡眠時無呼吸症候群 (SAS)』についてもう一度!!

Q. 「睡眠時無呼吸症候群 (SAS)」で、どんな病気?

A. 寝ている間に呼吸が止まってしまう状態が繰り返される病気です。その仕組みは、睡眠中にのどの筋肉や舌の付け根の筋肉が緩み、空気の通り道である気道を狭くし、ふさいでしまいます。肥満やあごが小さい方、飲酒をされる方は無呼吸が発生しやすくなります。[図①]



咽頭の筋肉や舌の付け根の筋肉が緩んで気道が狭くなります。

Q. どんな症状がありますか?

A. いびき、昼間の眠気や倦怠感、起床時の頭痛・頭重感、夜間頻尿などの症状があります。

Q. SASの検査は、どのような検査で

A. SASの検査は、無呼吸のたびに脳が目覚めた状態になります。これにより十分な睡眠がとれず昼間強い眠気に襲われ、集中力が低下し、作業の効率が落ちる・交通事故を起こすなどの発生率が健常な人に比べ高くなります。また、高血圧・脳血管障害・虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）・糖尿病などの病気を合併しやすくなります。

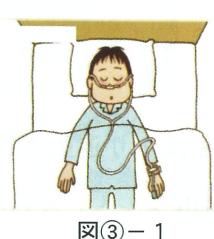
[図②-1、図②-2]



図②-2

図②-1

A. 一晩機械を着けて寝ていただく検査で、自宅でできる簡易 PSG 検査と、一泊入院して行う精密検査があります。[図③-1、図③-2]



図③-1



図③-2

Q. SASと診断された場合、どんな治療がありますか?

A. SASの治療には、内科的な治療、外科的な治療、歯科装具などがあり、当院では内科的治療であるCPAP療法をお薦めしています。[図④]



図④

ご自身・まわりの方でSASについて気になる方がいらっしゃいましたら、病院受付・問診時に「『無呼吸』または『いびき』のことで」と一言お伝えください。また、外来待合室にSASについてのパンフレットも用意しております。目を通してみてください。



トピックス

無料低額診療事業を開始しました

精神保健福祉士 淳 上 真 也

無料低額診療事業とは、

生計困難な方が経済的な理由により、必要な医療を受ける機会を制限されることがないよう安心して、無料または低額で診療を行う事業です。

対象者は

経済的な理由で診療費の支払いが困難な方です。

※ただし、一定の条件があります。

対象となる医療費は

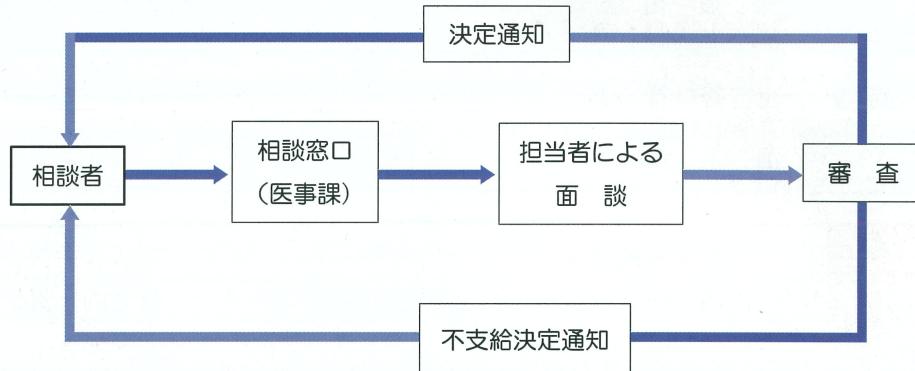
当院での診療費一部負担金になります。

院外処方箋による調剤薬局での“お薬代”については対象となりません。

利用できる期間は、減免開始から6か月間になります。

※ただし、一定の条件があります。

申請の流れ



病衣レンタルを始めました

病棟看護主任 棚 橋 純 子

当院では2019年4月より、入院の際に患者さんが利用する病衣やタオルを1日単位でレンタルできる入院セットサービスを導入しました。レンタル会社と契約を結んでいただき、いつでも清潔な商品を使用できるサービスです。今までご家族やクリーニング業者との契約での洗濯をお願いしていましたが、洗濯の心配がなく、病衣、肌着、タオルは入浴時や着替えの時に適宜必要な枚数を使用できるので安心です。ご家族が遠方であったり、なかなか病院に来られない方にもご利用いただいております。

ご利用料金

Aセット…病衣・肌着・タオル・バスタオル

1日当たり421円

Bセット…病衣・肌着 1日当たり194円

ご希望の際は職員までお声掛けください。



職場紹介「栄養科」

管理栄養士 今村未樹
水俣協立病院栄養科は管理栄養士2名と調理師4名、調理助手5名の職場です。

病院の5階にある職場ですが、天気の良い日は雲仙まで見渡せるといった見晴らしの良い環境で入院患者さんの栄養管理と毎日の食事を提供しています。

私たちの栄養科は平均年齢がちょっとだけ高めですが、積み重ねた経験に明るさと元気を兼ね備えたスタッフに支えられ共に『安全』かつ『美味しい』はもちろんの事、可能な限り患者様の状態や嗜好に配慮した食事作りを目指してこれらも頑張っていきます。

また、不定期ではありますが高血圧症や糖尿病の方への調理実習をかねた食事会も開催しております。食事のことでの相談がある方は入院・外来を問わず個別で食事指導として管理栄養士と対面でお話をすることも出来ますので、まずは主治医までご相談ください。



新入・異動職員紹介

下記の職員が入職・異動いたしました。宜しくお願ひいたします。

〈新入〉

病棟	助 手	手 看護師	福 植	山 葉	美 祐 彩	奈 一賀
医事課	事 務		土 谷	谷 祥 吾		
栄養科	助 手		渕 上	陽 子		

リハビリ科	理学療法士	平 梅	田 村	直 札	己 史
〈異動〉	作業療法士				
医 局	医 師	光 永	顕 彰		
総務課	事 務	柏 木	奈 津子		

無料送迎 コース紹介

平国・赤崎コース
田浦コース

宝川内コース
小田代・平町コース

鬼岳コース
牧ノ内・湯ノ見コース

外来診療のご案内

協立病院

曜日	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	
夜間診療	○		○		○	

午前診療時間 9:00～12:00

午後診療時間 14:00～17:00 (月～金)

夜間診療時間 17:00～19:00 (月・水・金)

協立クリニック

曜日	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	
夜間診療	○		○	○	○	
通所リハビリ	○	○	○	○	○	

午前診療時間 9:00～12:00

午後診療時間 14:00～17:00 (月～金)

夜間診療時間 17:00～18:00 (月)

今年の5月末の新聞に、「日奈久断層帯要注意」との見出しで、日奈久断層帯の中心部分では、マグニチュード7級の大地震が2千年～3千年置きにあつたとみられるとの調査結果を産業技術総合研究所などのチームがまとめたと掲載されました。日奈久断層

帶の中心部分の「日奈久区間」において、「次の地震が切迫しているかもしれない」という。改めて、災害マニュアルの確認や災害対応訓練の実施が大事であることを痛感します。

今年の5月末の新聞に、「日奈久断層帯要注意」との見出しで、日奈久断層帯の中心部分では、マグニチュード7級の大地震が2千年～3千年置きにあつたとみられるとの調査結果を産業技術総合研究所などのチームがまとめたと掲載されました。日奈久断層

編集後記