

# 西山堂慶和病院

## ノロウイルスの季節です!

## 甘楽 麗香 医師(糖尿病内科)

(つづら)

日に日に寒さが厳しくなってきました。冬はインフルエンザや肺炎など感染症の流行時期ですが、今回は冬の胃腸炎の代表であるノロウイルスについてお話します。

ノロウイルス感染症は、ウイルスで汚染された二枚貝(牡蠣など)の生食や、感染者からの感染で生じます。感染力が強く、集団感染もしばしばみられます。しかし、インフルエンザのように特効薬はありません。そのため、感染しないこと、感染した場合は周囲に広げないことがとても大切です。ノロウイルスは少量のウイルスで感染が成立するため、不特定多数の方が出入りする場所では、必ず念入りな手洗いを行いましょう。

また、感染してしまった場合、家族とはリネン類を共有せず、吐物・排泄物の処理をする際はマスク、手袋を着用しましょう。処理した後は、汚染されたものを袋に密閉し捨ててしまうことをお勧めします。一見きれいに処理されたように見えても、残ったウイルスの飛沫が空中に舞い感染することがあるため、捨てられないものや床は、可能であれば次亜塩素酸ナトリウム消毒液で消毒しましょう。また、つい忘れがちですが、トイレのあと蓋を閉めて流すことも大切です。



感染してしまった場合は、つらい嘔吐下痢、脱水症を乗り切るしかありません。ぜひ予防に努めてください。

## 皆様の血圧は大丈夫ですか?

## 矢澤 寛子 医師(循環器内科)

最近、スーパーでも「減塩」の文字をよく見かけるようになりましたが、実際は国内の高血圧患者数は年々増加の一途であることをご存知でしょうか。

世界的に見ても日本人の塩分摂取量は高く、我々の1日あたりの成人の塩分摂取量は12.4gと、タイ、韓国、シンガポールに次いで世界4位です。(2010年)

そして都道府県別塩分摂取量ランキングでは、茨城県は11.3g(男性)9.8g(女性)で、全国47都道府県中、男性は21位、女性は18位です。(2012年)

あれっ、思いのほか悪くない? いや、ここで安心してはいけません。食塩と高血圧の関係は既知の通りですが、塩分摂取量が少ない地域の高血圧患者数は、その多い地域と比較すると圧倒的に少なく、正常血圧の人にとっても、高血圧予防の為に日々の塩分制限の意義が大きなものとなっています。

日本高血圧学会では、高血圧の治療として、1日6g未満を推奨しています。食パン1枚で0.9g、味噌汁1杯で1.4g、カレーやハンバーグは3.5g、ラーメン1杯にはなんと6.3gの食塩が含まれています。かなり厳しいですね。



また、高血圧の基準値を診察室血圧で140/90mmHg以上、また家庭血圧で135/85mmHg以上と提示しています。高血圧状態を長時間放置すると、動脈硬化を招き、次いで脳血管疾患や心疾患、腎臓病等の疾病へ繋がります。塩分だけでなく、肥満やストレス、飲酒、喫煙も血圧上昇因子となります。適正体重を維持し、栄養バランスを考えて規則正しい生活を心がけましょう。



## ケアプランセンター けいわ (居宅介護支援事業所)

私たちは、介護が必要な方やそのご家族のご意見・ご要望を尊重し、ご自宅で安心して生活が送れるようにサポートいたします。ご自宅での生活やご家族のお困りごと、その他わからないこと等がございましたら、お気軽にご相談ください。医療・介護・福祉の専門的知識を持つケアマネージャー(介護支援専門員)が、様々なご相談に対応いたします。

### ○サービスの内容

- ・ケアプラン(居宅サービス計画)の作成
- ・サービスの連絡・調整
- ・要介護認定・更新認定の申請手続代行

### ○居宅介護支援の料金

無料(介護保険より給付されます。)



# 西山堂病院

## CT装置のご案内

## より早く・安全・正確な検査が可能になりました

現在国内の多くの施設が導入している64列/128スライスCTは、1mm未満のスライス厚での全身撮影、また心臓検査も可能な装置として使用されています。

しかしながら、医療の進歩とともにこのクラスのCTに対して、さらなる「高画質」、「高速化」、「低被ばく」などの実現が求められてきました。

当院では、高性能の80列/160スライスCTスキャナを新たに設置いたしました。

最新の技術が投入された当CTスキャナは、胸部の撮影では、最短3秒以内で撮影が完了する高速撮影により、呼吸や体動による影響を受けにくく、より鮮明な画像を得ることができます。

また、撮影される患者様の不安要素である被ばく量についても、最大約75%の被ばく低減(従来機種比)、圧迫感に関しても架台開口部780mmと、従来よりリラックスしながら安心して検査を受けていただけます。

検査はとても簡単で短時間で広範囲の撮影が行え、脳出血や脳梗塞等の頭部疾患から胸部および腹部(肝・胆・膵・腎・膀胱他)疾患にいたるまで、全身の診断が可能です。



## 大腸CT検査

大腸は胃や肺と並び、がんを発症しやすい部位です。

日本での部位別がん死亡率における大腸がんは、女性は第1位、男性では第3位となっています。

大腸の検査で一般的なのは大腸内視鏡検査ですが、当院では内視鏡を使わず最新の80列/160スライスCTを用いた「大腸CT検査」を行っております。

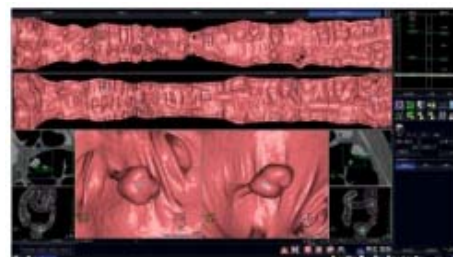
腸内に炭酸ガスを注入し、CTで撮影した画像をコンピューターで処理をし、大腸の三次元画像を作成して診断する検査です。

内視鏡とは違い体外から撮影を行うので、患者様の身体的負担も少なく、安全に短時間で検査できることが可能です。

(検査室に入って出るまで15分~20分程度で終わります)

大腸検査をしたいけど恥ずかしいし辛そうだからやりたくない...という方にお勧めします。

※大腸CT検査で異常が発見された場合は、従来通りの内視鏡による検査が必要となります。



## 冠動脈CT検査

心電図を取りながら体にX線を照射し、心臓の働きや状態、心臓に酸素や栄養をおくる冠動脈と呼ばれる血管の状態を詳しく検査することができます。

従来の心臓カテーテル検査と比べ身体的負担も大幅に軽減でき、検査費用も安価で済み入院の必要もありません。

狭心症や心筋梗塞などの早期発見にも有用です。

●何れの検査も、ご希望の方は担当医師へご相談ください。

## 地域包括ケアシステム

## 地域のリーダー的役割を目指していきます

団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい人生をおくれる社会を目指して、地域における「住まい」、「医療」、「介護」、「予防」、「生活支援」の5つの構成要素を一体的に提供できるケア体制を構築しようというのが、地域包括ケアシステムです。

地域コーディネーターが編成する保健・医療・介護・福祉関係者並びに地域住民ボランティアからなる在宅ケアチームの中において、当院は常陸太田地区の後方支援病院として、他施設との連携を強化しながら、質の高い地域包括ケアを構築していきます。

●地域包括ケアシステムの構築については、随時情報を発信してまいります。

# 介護老人保健施設 はすみ敬愛

## 日々の生活の様子

## ご利用者の皆様と共に



利用者様の共同制作です。富士山と打ち上げ花火の色使いが見事です。縦120cm横160cmの大作です。どうぞご覧ください。



11月のお誕生会で「水府オールスターズ」の素敵な生演奏を鑑賞いたしました。  
ダイナミックな演奏と素敵な歌声！  
とても盛り上がりました。  
水府オールスターズの皆様ありがとうございました。

## 通所リハビリテーション はすみ敬愛

## 季節の催しごと

### 紅葉ドライブ



毎年実施しております、紅葉ドライブに出かけました。今年、町屋旧変電所をめぐるながら紅葉狩りに行ってきました。

### 敬老会



敬老会の一場面です。三味線の仕組みの説明を行い、その後演奏会を実施しました。三味線の音色が心に響きました。

### お正月にむけてだるまづくり



来年のお正月用のだるまを制作中です。1枚ずつ紙を貼り合わせ土台を作成中です。完成が楽しみです。

## 栄養課から年末・年始の献立を紹介いたします

クリスマス・大晦日・お正月と食事からも季節感を感じていただきたいと思います。



クリスマス

年越しそば

おせち料理

当施設では、インフルエンザ感染予防の為、ご面会の皆様に予防のご協力をお願いしております。施設内に入室の際は、手洗い・消毒・マスク着用をお願いしております。高齢者の場合感染すると深刻な状態になってしまう可能性があります。

ご利用者とお話しをする時もマスクは、外さない様をお願い致します。

～皆様のご理解とご協力をお願い致します。～

医療法人 西山会

# 私たちの中央クリニック

クリニックからのお知らせ

## 来年4月より小児科常勤医師が1名増えます

これまで当院小児科では、常勤医師の尾内映子院長と非常勤医師にて月曜から土曜日まで診療を行ってまいりました。この度、2018年4月より、これまで非常勤医師として勤務していた**梶野幸子医師・医学博士**が常勤医師として勤務することとなりました。



尾内映子院長は診療経験のみならず、子育て経験も豊富であり現在は孫育てにも奮闘中です。梶野幸子医師は、現役子育て世代で、患者様ご家族と育児の楽しみ・悩みなどを共有できるかと思えます。お子様はもちろんお母様・お父様、さらにはお祖母様・お祖父様まで、患者様ご家族の心に寄り添った医療の提供を目指していますので、お子様のご病気だけでなく子育て・孫育てでの悩みなどもぜひご相談ください。



当院小児科では小児科診療に特化した小児科専門医が診療を行っています。午後2～3時は予防接種、発達健診を優先的に行っており、急性期の患者様と待合が一緒にならないように配慮しています。予約制はとっていませんが、2018年4月より2名の常勤医師による診療となるため、これまで以上に待ち時間の短縮が期待されます。また、予約制ではないからこそ、急な症状や予防接種のスケジュール変更などに迅速に対応することが可能であります。当院では対応できない重症なケースでも、しかるべき医療機関へ責任をもって紹介していますので、何かありましたら気兼ねなく受診してください。



「～あの子の笑顔のかかりつけ医に～ お気軽にご相談ください！」

患者さまからの声

## 病院で血圧を測ると数値が高くなるのは何故？



「この血圧計、壊れてない？ 何回測っても数値が高くなるだけ。」

ご来院いただいた患者さまからお声を頂くことがあります。家庭で血圧を測定すると正常値なのに、病院では血圧が高くなってしまおうという人がいます。

これは普段と雰囲気の違いによる環境にいて、知らず知らずに緊張し精神的ストレスを受け、それが神経を刺激し、血圧を上げてしまうために起こると考えられています。病院で計測すると普段より数値が高くなるために、“白衣を見るから緊張する”と思われ、病院で血圧が高くなることを「**白衣高血圧**」と呼ばれています。病院で計測して、普段120mmHgの方が140mmHg～150mmHgになると驚きますよね。でも、もしもご自宅で血圧を計測していて、その数値がいつもほぼ正常値でしたら、病院での数値が少し高めでも、それほど心配する必要はなく、最初に述べたように、精神的な緊張から来る一時的なものですので、緊張状態が落ち着くまで待ちましょう。ただ、しばらくたっても数値が下がらない時は、体に異常が起きているかもしれませんので、医師の指示に従って検査や治療を行って下さい。



実は「白衣高血圧」は病院だけでなく、日常の生活の中でも起こっているのをご存知でしょうか。血圧計を置いている所は多くないので、気が付かないケースがほとんどです。今頃の季節になると、スーパーの特売や、年末セールなど、普段より人が多い所や大きな声での呼び込み、いつも行かない所に出かけるなど、普段の生活環境とは違った場面に遭遇するときなどは、緊張していて血圧が高くなっていると考えて



よいと思えます。緊張で血圧が高い状態が続くと動脈などの血管に負担(圧力)がかかり、血管への圧力がかかり続けると、血管の老化が促進され動脈硬化を起しやすくなり、動脈硬化は高血圧につながる要因でもありますので注意が必要です。これから年末・年始にかけて外出する機会も増え、血圧が上がる機会も増えると思いますので、その時は、落ち着く場所を探したり、深呼吸などで緊張をほぐしたりして、リラックスすることで血圧を正常に戻すことを心掛けましょう。

