

はなみずき

VOL
60

令和6年 春号



みなさん、こんにちは。

この冬は新型コロナウイルス感染症(COVID-19)とインフルエンザの同時流行が認められました。現在、両者とも減少しつつありますが、いまだ発熱で受診される方の検査陽性率は高めて推移しています。ただ、重症の方は多くはないようですので、日常的に頻度の高い疾患として扱う方向に向かっています。市中での感染が日常的に認められることから、院内での伝播も一定頻度で発生します。院内でのマスク着用のご協力を引き続きお願いするとともに、面会制限については緩和の方向で考えてはいますが、状況によって制限を行うことのご理解をお願いいたします。

働き方改革は医療業界にも適用されることになりました。働き手の数の減少と相まって、業務の効率化がテーマとなっていますが、当院も例外でなく議論し、いろいろと

検討しているところです。効率化というのは、物事がスムーズに運ぶといういい面がありますが、一方で人と人とのふれあい、交わりの機会を減らす方向に向かいがちになり、医療サービスとして期待されるものとは相反する一面があると思います。それでも、私たちはふれあいのある家庭的な医療サービスの提供を心掛け、当院の理念である“地域のホームホスピタル”として、皆様が必要とされる病院となるべく、職員一同努力していきたいと思っています。



院長 右田 隆之

駅伝部 通信



第74回 スーパーアルプス 全関東八王子夢街道 駅伝競争大会

2月11日に駅伝部最大の目標である八王子夢街道駅伝が開催されました。今年は男子2チームが出場。Aチームは「50位以内」、Sチームは、「白襦(一斉スタート)にならずに完走する」という目標を掲げて練習に取り組んでまいりました。ケガを抱えながら参加した選手もいましたが、当日、沿道に沢山の患者様や職員の方々の声援が追い風となり、いつも以上に軽やかに走ることができたと思います。残念ながら両チームとも僅かに目標には届きませんでした。



さあスタート

選手それぞれが課題を見出し、襷の重みを感じ、悔しい気持ちを糧にして、来年の夢街道駅伝に向けてのトレーニングを始めました。これからも右田病院駅伝部を、どうぞよろしくお願いいたします。



戦いを終えて

右田病院Aチーム(田中-豊泉-鈴木-埴原)
1:20:04 53位/251 チーム
右田病院Sチーム(芝木-川口-岩崎-右田)
DNF

右田病院駅伝部部长 埴原 正樹

医療法人財団興和会 右田病院

住所: 〒192-0043 東京都八王子市暁町1-48-18
TEL: 042-622-5155 (代表)

院長 右田 隆之

従業員数 210名 開設 昭和8年11月

標榜科目

- ・消化器外科・整形外科・呼吸器外科
- ・外科・消化器内科・循環器内科
- ・内科・泌尿器科・皮膚科
- ・リハビリテーション科・救急科

病床数

●地域包括ケア病棟 118床

- 東京都指定二次救急医療機関/在宅療養支援病院
- 日本外科学会認定専門医制度関連施設
- 日本整形外科学会専門医師研修施設
- 日本静脈経腸栄養学会NST稼働認定施設
- 日本栄養療法推進協議会NST稼働認定施設

アクセス

- 京王八王子駅下車徒歩17分
- JR八王子駅下車徒歩22分
- JR八王子駅・京王八王子駅より
「宇津木台行」・「ひよどり山トンネル経由創価大学行」
「ひよどり山トンネル経由富士美術館行」・「ひよどり山トンネル経由戸吹行」
上記各バス「八王子郵便局」バス停下車徒歩4分

医療法人財団興和会 みぎたクリニック

住所: 〒192-0066 東京都八王子市本町13-8
TEL: 042-621-5655 (代表)

院長 鴨 宣之

従業員数 40名 開設 平成20年5月

検診内容: 人間ドック・各種健診 診療科: 乳腺科・内科

マンモグラフィ検診精度管理中央機構認定施設

アクセス

- JR八王子駅下車徒歩15分
- 路線バス 西東京・京王バス「八日町一丁目」バス停下車徒歩5分

MAP





貧血の臨床検査

検査のお話



貧血とは？



私たちの体の中を流れる血液は、生命維持に必要な酸素と栄養素を体の隅々まで送り届ける重要な役割があります。その主な役割を担っているのが、血液中の赤血球という細胞に含まれるヘモグロビンです。ヘモグロビンは赤血球内に存在するタンパク質の一種で、酸素分子と結合しやすい性質があります。この性質により肺から取り入れた酸素とヘモグロビンが結合し、体内のさまざまな器官・細胞に酸素が送り届けられることになります。この赤血球中のヘモグロビンが不足することで起こる低酸素の症状を「貧血」と言います。

●貧血の臨床検査

貧血は、主に血液検査で病状の有無を知ることが出来ます。血液中に含まれる赤血球の数や、密度、ヘモグロビンの量などを調べることが重要となってきます。血液検査ではこれらの数値を測定し、基準値と比べてどうなっているかを調べます。



●貧血の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 動悸
- 息切れ
- 顔面蒼白
- 倦怠感
- 疲労感
- 頭痛
- 眠気
- 集中力の低下
- 耳鳴り
- 口角炎
- 口内炎
- 味覚異常
- 爪が割れやすい
- など。



貧血が起こる原因は、さまざまな要因によって引き起こされます。中には病気のサインとしてあらわれることもあります。何か気になることがありましたら、一度、医師へご相談ください。

臨床検査技師 安藤 美穂子



楽しく認知症予防を始めましょう

LET'S
リハ!

「運動」が「認知症予防」に効果的なことをご存じですか？認知症とは、脳の働きが悪くなることで記憶や判断力が衰えて、日常生活や人との関わりに支障が出ることです。生活習慣と関わりがあり、定期的な運動やバランスの良い食事が予防につながるということがわかっています。ここでは自宅でできる運動療法をご紹介します。



●スクワット・踵あげ運動(10~15回×3セット)

スクワット

- 足を肩幅ぐらいに広げます。
- 5秒かけて曲げ、5秒かけて伸ばします。



※安定した物に掴まりながら行いましょう。

踵あげ運動

- 足を肩幅ぐらいに広げます。
- ゆっくりと行います。



●有酸素運動(ウォーキング)

ウォーキング(速歩)



- 歩幅を少し広げて、少し速めに歩きます。歩く時には、ひじを大きく振りましょう。
- 視線は5mくらい先におきましょう。
- 少し息が早くなる程度のペースで約10~30分歩きましょう。(途中で休憩を入れても結構です。)

※運動により痛みがでた場合は速やかに中止し、理学療法士や医師などにご相談ください。



週3回以上の運動習慣を持っていた高齢者は、認知症になるリスクが低いことが分かっています。

最後に、運動以外にも大事な事があります。それは「社会に参加する」ことです。

趣味を持ち、人と関わり、社会の中で役割を持つことは、認知症の予防につながる大事な取り組みです。これを機会に社会参加を増やしてみたいかがでしょうか？

出典:理学療法ハンドブック

理学療法士 立川 海波



ごはん食べてますか？

栄養士の
ひとりごと

今回は**食物繊維**についてのお話です。

食物繊維は人の消化酵素では消化されない食品成分ですが、**腸内細菌**の力を借りて人に有用な働きをしてくれます。**水溶性食物繊維**と**不溶性食物繊維**(水にとける、とけない)に分類されますが、新たな食物繊維の概念**発酵性食物繊維**が注目されています。



発酵性食物繊維は腸内細菌のエサとなることで腸内細菌叢に大きな影響を与えます。特に**全粒穀物**といって**精製されていない穀物**には発酵性食物繊維が多く含まれ、**便秘解消、有害物質排出、腸内環境改善、血糖上昇抑制、肥満抑制効果**など体にうれしい機能性をたくさん備えています。

発酵性食物繊維を多く含んでいる食品は**全粒粉パン、押し麦、もち麦、オーツ麦**などです。小麦粉が白いのは**ふすま**と呼ばれる外皮を取り除いているため、ふすまの部分に発酵性食物繊維が多く含まれており一緒にひいて粉にすると



やや茶色い**全粒粉**という小麦粉になります。押し麦、もち麦などは**胚乳部**に発酵性食物繊維が多く含まれています。**ごはんを炊くときに3割程度混ぜると**、もちっとした食感がプラスされおいしいご飯になります。

白パン、白米を全粒粉パン、麦ごはんなどに換えると主食から食物繊維がとれます。

お茶碗軽く1杯150g程度もち麦入りごはんを食べると食物繊維2.2gが補給できます。これで成人女性一日必要量の3分の1をとることができます。



ごはんは太るイメージがあって食べない方もいらっしゃると思いますが、ご飯を抜いておかずのみにすると塩分、脂肪のとりすぎになることがあります。**主食を全粒穀物にかえておいしくごはんを食べましょう。**

管理栄養士 藤江 美智子



お薬手帳 持っていますか？

薬のおはなし



お薬手帳はいつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳で、複数の医療機関受診の時など**飲み合わせ**や似たような薬が**重複**していないか、また、**副作用**や**アレルギー**についてチェックすることができます。

お薬手帳の記載内容

処方内容

調剤日、医療機関、処方医師名、医薬品名、用法・用量、投与日数、調剤した薬局又は医療機関名

副作用歴

アレルギー歴

既往歴

また、

- 一般用医薬品や健康食品
- 体調の変化や気になったこと

なども書き留めておくとういでしょう。患者様だけでなく、医療従事者側への情報提供となり、より安全な薬物療法に繋がります。



最近ではスマートフォンの**電子版お薬手帳**を利用している方が増えてきています。

お薬手帳の紛失や持ってくる事を忘れてしまう心配はなくなります。また、お薬の情報を一括で管理できるメリットがあります。

しかし、すべての医療機関や薬局が電子版のお薬手帳を連携できる訳ではなく、**災害時**のスマートフォンや閲覧するための機器の電源確保やインターネットのサーバーの障害の懸念もあります。

当院でも電子版のお薬手帳は連携しておりません。受診の際は**紙のお薬手帳**や**薬情**をお持ちくださるようお願いいたします。



お薬手帳の使い方などご相談ありましたらお気軽にお問い合わせください。

薬剤師 北田 由美香