

きょうりつ 便り

健康ひと言アドバイス
待ち時間を有効活用した簡身体操
Voice あなたの声を生かし隊
総合カウンターについて

お仕事カルテ
画像診断センター
ご近所ドクター
金尾医院

Vol.22

2017.9.
Autumn
<http://www.hiroshimairyo.or.jp>

秋号

メディカル最前線

病気のこと、正しく知ろう! 関節リウマチ

副院長・整形外科部長 市川 誠



関節リウマチの初期症状

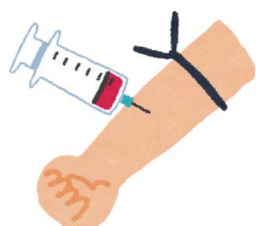
関節リウマチは、免疫の異常により手足の関節に痛みが出る病気で、男性よりも女性が多く、発症年齢は30代から50代がピークです。

初発患者の症状は、個人差があります。体がだるい・熱っぽい・食欲不振・関節がこわばって動かしにくく感じるなど、緩やかに症状が出る場合もあれば、急激に関節が腫れて痛みを伴い、皮膚が赤くなることもあります。

関節リウマチは、初期での診断が難しい病気です。なかでも関節リウマチと間違えやすいのが、関節に痛みや腫れを生じる変形性関節症。変形性関節症は、関節リウマチとは異なり免疫異常は関係していません。血液検査、滑膜炎が起こっている関節をエコーで調べるなど、さまざまな検査を行って診断します。

ひと昔まで関節リウマチは、寝たきりになるような病気と思われてきましたが、医療が進歩して今では寛解(病状が治まって

おだやかであること)するよう、投薬治療を行っていきます。悪いイメージを持っている患者さんのイメージを払しょくし、プラスに持って行くのも私たち医師の務めと思っています。



患者さんのニーズに合わせた治療を

関節リウマチは、手や指、脚の関節など「関節破壊」の症状のほか、貧血や視力低下といった合併症を発症するケースもあります。広島共立病院では、なによりもまず“早く楽にする”ことを念頭に治療を開始します。

基本的には、メキソレキサート内服薬で治療をスタートしますが、経過により生物学的製剤の投与を考慮します。また、高齢者の場合、やさしい薬の免疫調整剤に変更したり、痛みが強い場合消炎鎮痛剤を使用したり、患者さんの症状に応じて治療を行います。

薬が効き始めると、普通の人と同じ社会生活をおくることができます。早期に治療を開始すると、早い患者さんでは1ヵ月もあれば楽になるケースもあります。

広島共立病院では、痛み・炎症のコントロールはもちろん、患者さんのニーズに合った治療を行います。例えば、変形が起こって

手の指に力が入らず困っている患者さんの場合、残された機能を発揮できるように人工関節や関節固定手術を行うなど、機能を少しでも回復できるように、最善の方法を提案しています。



画像診断センター

広島共立病院の業務紹介をする「お仕事カルテ」。画像診断センター・放射線科の荒木 圭司科長が、画像診断センターについて紹介します。



各部署と連携して、迅速な対応を行っています

放射線科は8名の放射線技師が在籍しており、1階フロアの健診センターと2階フロアの画像診断センターの2か所に分かれて働いています。画像診断センターには、CT装置やMRI装置の他、X線撮影装置、ポータブル撮影装置、X線透視装置等を備え、健診センター内にはX線撮影装置、マンモグラフィ撮影装置、X線透視装置を備えて業務を行っています。

2階フロアに画像診断センターをはじめ、救急室や手術室を配置することで、救急搬送された患者さんのCT検査やX線撮影に迅速に対応でき、画像診断の結果緊急手術やカテーテル治療が必要となった場合でも最小限の動線で入室が可能であり、救急患者対応がスムーズに流れるように工夫されています。また、2014年8月に発生した広島豪雨災害では建物1階部分が浸水したため、CTやMRIといった高額機器を水害から守るといったメリットもあります。



CT装置



MRI装置

全員が同等レベルで働けるよう技術向上に努めています

近年のCT装置は短時間で撮影できるように技術が進歩しており、また被曝線量もかなり低減されています。より少ない苦痛・我慢でより多くの詳しい情報を得られるようになってき

ています。装置が年々進化していくのに合わせて、技師側も技術を進歩させていかなければなりません。撮影で得られる膨大なデータから、血管や患部を見やすく、医師や患者さんが分かりやすい様に画像処理する事も重要な仕事です。先輩から後輩へと処理技術やノウハウを伝え、在籍している全員が同レベルの技術を有するよう、高めていきたいと考えています。

また、マニュアルや教科書の方法に固執するのではなく、それぞれの患者さんの状態に合わせて撮影方法や装置の設定を変え、より苦痛の少ない検査を行えるよう柔軟な対応を目指しています。



画像診断センター操作室

当院では、マンモグラフィ検査は女性技師が対応しますので安心です。早め早めの健診を、ぜひ!

画像診断センター・放射線科
放射線技師 科長
荒木 圭司



／ こんにちは! ／ ご近所ドクター

広島共立病院では、地域の開業医ドクターと連携しながら患者さんをサポートしています。

患者さんの立場に立って
ムダのない治療を

金尾医院

院長／**金尾 元生** 先生

〒731-0154 広島県広島市安佐南区上安2-20-44

TEL.082-872-5577

■診療科……………外科、胃腸内科、肛門外科

■外来受付時間…9:00～12:30、14:30～18:00

■休診日……………木曜日、土曜日の午後休診、日曜日、祝日



Q. 金尾医院の特徴は?

A. 外科、胃腸内科、肛門外科が診療科目の当院では、上下内視鏡や日帰り肛門疾患手術も可能です。特別養護老人ホームの協力医療機関のため、年配患者さんが比較的多く、じっくりお話を聞くことを大事にしています。

Q. 診察時に心がけておられることは?

A. 無駄な薬剤を処方しないよう、医療費を削減できるよう努めています。これからは、患者さんご本人・ご家族にとって最良の在宅・施設での看取りについて考え、取り組んでいきたいですね。

Q. 広島共立病院との連携は?

A. 誤嚥性肺炎、胆道疾患、骨折が、高齢者の3大疾病。特別養護老人ホームの入居者や当院の患者さんがこうした症状になったとき、受け入れを快諾していただき感謝しています。これからもよろしく願っています。

待ち時間を有効活用した簡身体操

季節の変わり目に起こりやすい体調変化

秋になる季節の変わり目は、「体がだるい」「体を動かす意欲が湧かない」など、不調を訴える方が増える時期です。

冷房疲れや睡眠不足からこうした症状が出る場合があります。週3日程度、じんわり汗をかく程度の体を動かすことをおすすめします。この季節、ウォーキングなど外で行う場合、汗をかいた後、早く冷えるので、保温できるように羽織れるものを携帯しましょう。夏と同じように水分をしっかり補給することは忘れないように。

入浴して体を温めることも睡眠に有効です。寝る前に深く呼吸するのもおすすめ。深く息を吸って、吸った時間の倍の時間をかけてゆっくり吐きます。体の力を抜いて自律神経を落ち着かせて入眠を促しましょう。

体を動かすときに気をつけることは？

呼吸を止めないこと。慣れないうちは、つい力が入ってしまうので、しっかり呼吸をして体を動かしましょう。

3日坊主にさせないためには、「しっかりやろう」とかまえないこと。「ちょっと時間があいたからやってみよう」と苦痛にならない程度に行ってください。しっかりトレーニングを始めたいなら、好きなトレーニングウェアをそろえるなど、気持ちを盛り上げるのも一つの方法ですよ。

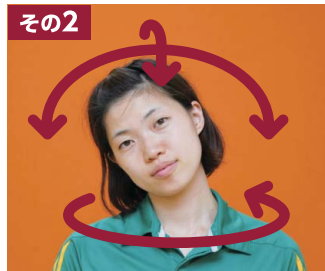
体調に合わせて、無理のないように行ってください。

メディカルフィットネス共立 健康運動指導士 藤岡 真菜実

待ち時間を有効活用した、おすすめ体操



その1
肩を上げ下げする
1・2で上げて、3・4でゆっくり下す。
体が少し温かくなる程度に実施。



その2
首を横・前に倒し、回す
※後ろには倒さない。
20秒程度実施。



その3
足首の運動
つま先を上げ下げ・かかとを上げ下げ。
各20回程度実施。



立ってかかとの上げ下げをするのもおすすめ。

メディカルフィットネス共立
秋の入会キャンペーン

入会金0円!
2017年10月末まで

お一人様
1回限り **1日無料体験実施中!**
1日体験では物足りない方には
1週間1,000円体験も!

事前にお電話で
ご予約ください。 **082-879-1126**

■平日8:00~21:30 ■土曜日9:00~18:00 ※土曜日・日曜日・祝日は休み
受付時に身分証(免許証・保険証など)の提示をお願いします。重大な病歴があり医師等から運動を禁じられている方、刺青者・暴力団関係者はご利用いただけません。体験後はアンケートのご記入をお願いします。

Voice

あなたの声をいかし隊

「声の箱」などにお寄せいただいた患者さんのご意見をもとに、改善したことを紹介します。

総合カウンターについて **いつも使いやすく、利用者の目線に立って改善しています。**

連日多くの患者さんにご利用いただいている1階の総合ラウンジ。弁当・雑誌・新聞・日用品などを販売する売店や喫茶ルーム、パソコンを使って自由に閲覧できる情報ルームと緩やかにつながる、明るく開放的な空間です。

その総合ラウンジのメイン機能を担うのが、会計などさまざまな手続きを行う総合カウンターです。患者さんから

「財布や保険証を出すときに、カウンターにちょっとカバンを置くスペースが欲しい」という声をいただき、邪魔にならない程度の大きさの手作りの手荷物置きを設置しました。ご利用者からは、「カバンの中身が取り出しやすくなった」と喜びの声をいただいています。



「第11回 院内平和集会」を開催しました

生協40周年記念事業として病院前に原爆絵碑を設置して以来、開催してきた平和集也会今年で11回目となりました。

今年は6日が日曜日となるため前日である5日土曜日に開催。5階セミナールームに65名の職員が集まりました。

1分間黙とうを行った後、青木理事長から被爆者健診や被ばく認定訴訟の現状について報告しました。また、7月に国連で可決された核兵器禁止条約の内容と今後の展望について、ニューヨークに行き現地で見聞きした報告を、元職員で県原水協の弘中孝江さんからいただきました。



健康まつり2017が開催されます

10月22日(日)10時から15時、広島共立病院第4駐車場・虹の会館を会場に毎年恒例の健康まつりが開催予定です。

今回は、健康チェックスタンプラリー、薬剤師や検査技師などの体験コーナー、病院探検のほか、マリンバ演奏や落語、スポーツ体験やゲームコーナーなど楽しいイベントが盛りだくさん。また地域の皆様方のご協力により、飲食コーナーやバザー用品の販売などもあります。ご家族そろってお越しください。



地域まるごと健康づくり「健康教室」を開催しました

2017年5月27日

「薬のうわさ話 スカッと解決!」

上本 哲男 氏
(コスモス薬局 緑井店 薬剤師)

最近では数多くのお薬の情報が蔓延する中、薬剤師さんより幅広くわかりやすくお話していただきました。「お薬と上手につきあうためのルールを守る事」と、かかりつけ医と同じように何でも相談できる「かかりつけ薬剤師」を持つ事は、地域で安心して暮らせる工夫の一つとして大変役立つのではないのでしょうか。



2017年6月24日

「健康づくりと健診の役割」

青木 克明 医師
(広島共立病院 健診センター長)

食事・運動・休息・避煙、社会活動を通じた効果的な健康づくりの実践が大切であると話されました。また、部位別のがん検診に関し、どのような検査があり、どのぐらいの頻度で受診したら良いか等、各種がん検診の上手な受け方について学びました。



2017年7月22日

「めざせ!8020」

今岡 康一 歯科医師
(いまおか歯科クリニック 院長)

「80」=80歳の時に「20」=20本残っている歯の本数です。丈夫な歯で楽しいおしゃべり、素敵な笑顔でいられるようにするにはどうすれば良いか?虫歯のできる条件や歯垢について学びました。歯磨きの方法や、だらだら食べはいけないことなども学びました。自分の歯で楽しい生活ができるようにしたいです。



お知らせ

「健康教室」は当院や地域の医療従事者、「いきいき★健康倶楽部」は当院スタッフが講師となり、地域の皆様の健康づくりをサポートします。事前申し込み不要、どなたでも参加できます。お気軽にお問い合わせください。

地域まるごと健康づくり「健康教室」

開催場所/安佐南区総合福祉センター [広島市安佐南区中須1丁目38番13号]

□ 2017年11月25日(土) 14:00~15:30

「糖尿病について(仮)」

●講 師:片岡内科クリニック 片岡 伸久朗 先生

「いきいき★健康倶楽部」のご案内

開催場所/広島共立病院 1階中央エントランス

□ 2017年10月26日(木) 14:00~14:45

「病院の中の薬剤師の仕事」

●講 師:広島共立病院 薬剤師

お問い合わせ先/広島共立病院 地域連携室 ☎082-879-1111(代)

理 念

患者の人権を尊重した安全・安心で信頼される医療を実践します

基本方針

- 1.常に医療水準の向上に努め、質の高い医療を提供します。
- 2.患者・住民との共同の営みをすすめ、無差別・平等の医療をおこないます。
- 3.地域での、保健・医療・福祉のネットワークづくりに貢献します。
- 4.職員教育を重視し、いきいきと成長する専門職を育てます。
- 5.平和をつくり、社会保障を守り発展させる活動を強めます。



アクセス ●JR可部線大町駅より 徒歩 約5分
●中須バス停より 徒歩 約3分
●アストラムライン古市駅より 徒歩 約5分

アストラムライン上安駅・大町駅、フジグラン緑井店前より無料送迎バスを運行
※赤矢印は午前7時~9時は進入禁止です。



広島医療生活協同組合
広島共立病院
〒731-0121 広島市安佐南区中須2丁目20-20
TEL.082-879-1111(代)
E-mail: kyoritsu@hiroshimairyoo.or.jp