

桜 竹 梅

平成21年 5月号



ご挨拶

理事長 島津 栄一

車を運転して毎週四十市まで通っていますが須崎市の高速道が新莊川まで延びて、市街地を通らなくなり大変楽になりました。

平成7年島津クリニックが開業した頃は高知以西に高速道路が無く、渋滞した道を運転するのに苦労し、汽車を利用して行った事もありましたので、インフラが整備されることは有難いことだつづく感じます。

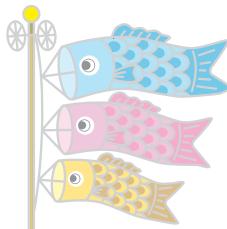
何時も運転中に季節ごとに移ろう風景を楽しんでいますが「山が笑う」表現されるこの季節が最も好きです。桜が咲き、落葉樹の新芽が山を彩る。生きとし生ける物の生命の息吹を感じ、自然に生きている事の喜びが湧き出でて「いざ、生きめやも！」という気になります。

14年前より山の竹藪を整備し、種々の桜やモミジを植え、今年は見事なソメイヨシノのトンネルができました。花だけのソメイヨシノは華やかだが風情に乏しい。それに比べて山桜は若葉の色、清楚な花弁、多様な色の萼(がく)の織りなすバリエーションが美しく個性的で見飽きることが無い。



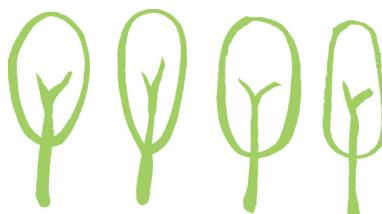
日本医療機能評価機構

発行所 医療法人 仁栄会
〒780-0066
高知県高知市比島町4丁目6番22号
TEL 088-823-2285
FAX 088-824-2363
発行者 島津 栄一
ホームページ
<http://www7.ocn.ne.jp/~shimazhp/>



古希を迎えた身には、後何回この美しい季節を楽しめるのだろうかと不安になる事がある。厚労省の資料では70才の平均余命は男性14.8年、女性は19.2年であり、まだまだ大丈夫と思いたい。

元気で長生きするためにアンチエイジングについての本を読むと、1に運動、2にダイエット、3に赤ワインに含まれるポリフェノールの一種であるレスベラトロールを飲むなどして長寿遺伝子のスイッチをオンにし、その上に心のときめく生き甲斐を持つことであると書いてありました。ゴルフは月に6～7回行き、時にはダイエットもするし、赤ワインも好きな、多趣味で遊びに事欠かない生活をしている楽天家の自分は万歳♪。次はエイジシュートを目標に頑張ってみたいと思っています。



CKD啓発街頭キャンペーン

【目的】 3／12（木）世界腎臓DAYに合わせ、「新たな国民病」と呼ばれるCKD（慢性腎臓病）の早期発見・治療を県民へ呼びかけ、啓蒙する。

【主 催】 高知病診連携協議会
 (代表：三宅 晋 先生)
 高知市医師会

【日 時】 2009年3月8日（日）
 11：00～13：00

【場 所】 高知市中央公園北口



集合写真



相談に対応する三宅院長



相談に対応する大崎史淳先生

【当院参加者】 理事長 島津 栄一
 院長 三宅 晋
 大崎 史淳
 西家 賢一
 田中 晴美
 小川 栄子

高尿酸血症

—通風の原因となる—

全国の痛風患者は約60万人ともいわれています。そして、高尿酸血症をもつ患者はその約10倍に及ぶと推定されています。

高尿酸血症は、今や高血圧症や糖尿病などと同様、生活習慣病として注目を集めています。

血清尿酸値が7.0mg/dlを超えた状態を「高尿酸血症」といいますが、高尿酸血症の患者さん全員が必ず痛風になるわけではありませんが、その状態が長く続いたり、血清の尿酸値が高くなったりするほど痛風発作が起こりやすくなります。また、痛風の有り無しにかかわらず、尿酸値が高くなること自体が、ある種の代謝障害として注意が必要な状態でありますので、放置すれば痛風、関節炎以外にも尿路結石や腎障害などをきたすことになります。

細胞中の核酸などの成分であるプリン体は体内で代謝され、尿酸となって尿中に排泄されますが、この過程で尿酸が過剰に生産されたり、排泄が障害されたりしますと、血液中の尿酸が多くなります。この状態を高尿酸血症と呼びます。関節に尿酸塩が沈着すると「痛風」を起こし、腎臓に沈着すると「痛風腎」を起こします。痛風発作は通常1~2週間ほどでおさまりますが、その後で尿酸値を適正に下げないと必ず再発します。

高尿酸血症も遺伝的素因の他に、生活習慣が関わって発症します。すなわち、過食、運動不足、過剰飲酒、プリン体を多く含む食品の過剰摂取、ストレスなどが関わると言われています。

高尿酸血症は、原因により原発性のものと続発性のものの2つに分類されますが、高尿酸血症の多くは原発性であります。痛風、痛風腎の他に、合併症として脳卒中、心筋梗塞などの動脈硬化にもとづく病気や尿路結石を来します。

診断は、血中の尿酸値が7.0mg/dl以上で、クレアチニンクリアランス (Ccr) /尿酸クリアランス (Cua) 比が5%以下であれば排泄低下型、15%以上であれば産生過剰型、その中間は混合型とされます。

治療の基本は、食事療法を中心とした生活習慣の改善にあります。すなわち、摂取エネルギーの制限（肥満の解消）、飲酒の制限、高プリン食を避けることが大切です。尿酸の排泄を促進するために、水分を十分取る必要があります。

アルコール、特にビールはプリン体を多く含んでいますので注意しなければいけません。

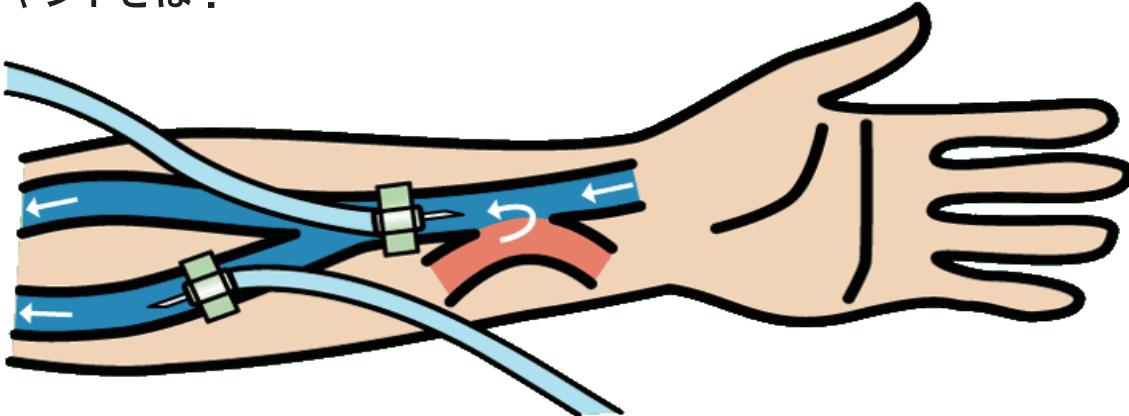
適度な運動は肥満解消のために効果的です。自分にあった軽い運動を定期的にを行い、体重をコントロールしましょう。その際、水分を十分に取ることも忘れないように注意しましょう。短時間に体を動かす激しい運動は、逆に血清尿酸値を上昇させるので避けましょう。

薬物療法としては、尿酸合成抑制薬、尿酸排泄促進薬が投与されます。尿が酸性に偏ると尿路結石を合併しやすくなりますので、尿のアルカリ化をはかる薬も投与されます。



シャント音とスリルの確認

シャントとは？



シャントとは「短絡」という意味で、内シャントは皮下で動脈と静脈を吻合し、動脈から静脈に直接血液をながしています。一般的に内シャントを長い間使用していると、血管に流れる血流が多いため血管は発達して大きくなり、そこから分岐した血液により周辺の血管も発達し穿刺しやすくなります。

シャント音とは

シャント音は吻合部付近ほど強く、離れるほど弱くなります。シャント化されている血管では「シャンシャン」という音が聞こえます。これがシャント音です。

スリルとは

血管に触ると血流の振動（＝スリル）が感じられます。血流が良好な場合は手でスリルを感じますが、血流低下や閉塞が起こるとスリルは弱く、感じられなくなります。

悪い音（狭窄音）とは

血流の良好な血管は「シャンシャン」というシャント音を聴診することができますが、その音が「ドンドン」（＝拍動音）や「ヒューンヒューン」（＝ハイピッチ音）といった音が聴診される部位は、狭窄の存在が疑われます。閉塞に至る可能性もあります。

自宅でのシャント観察

シャント閉塞時、素早い対応ができるかどうかが再開通率に大きくかかわります。できるだけ自宅でのシャント音確認を習慣づけましょう。シャント音が消失した場合はすぐにスタッフに連絡しましょう。



透析前のシャント観察

シャントに変化がなかったか確認するようにしましょう。シャントの痛みや硬結などは閉塞の前兆である可能性があります。こうした場合は、シャント音が聞こえても穿刺はせずに医師の診察を受けるようにしましょう。

感染予防のために穿刺部を洗いましょう

*透析前の手洗いは感染予防に効果があります。
シャント手術後やスタッフから指示があった場合は手洗いを控えて下さい。

①流水で手指、シャント肢を洗う



②手洗い洗剤を適量とる



③手のひらで泡立てる



④優しく手のひら、シャント肢を洗う



⑤



⑥



⑤⑥ペーパータオルで腕、手のひらの水気を拭き取る

グループホーム やすらぎ



《びんの会公演会》 2月4日（水曜日）

『日本赤十字奉仕団びんの会』の方々による、日本舞踊・フラダンス・歌・お話等を、入居者さんや近所の方も交えて楽しい時間を一緒に過ごさせて頂いております。

地域の皆様もお気軽におこし下さいませ。日時は下記の通りです。

《日時》

日・・・2月・4月・6月・8月・10月

12月の第1水曜日

・・・午後1：30～2：30

場所・・・やすらぎ1階 食堂

《豆まき》 2月8日（日曜日）

グループホームやすらぎフロアにて職員による『鬼』と『お福』の来訪により入居者さん全員で“豆まき”をしました。

入居者さんと一緒に作った新聞紙での豆を「鬼は外。福は内」と投げながら鬼が退散するまで楽しい時間を過ごしました。

毎月、季節に合わせた行事を予定しております。



花便り チューリップ



ユリ科チューリップ属

別名：ウコンコウ

花期：3月～5月

花言葉：名声、恋の告白 など

花の色や形も様々で現在品種は2000種以上とも言われています。

名前の由来は花の形がターバンに似ているためペルシャ語の「Tulipan」から付いたと言われています。

栄養だより ~ 肩こりの人々に ~

肩こりと一言でいってもその原因は千差万別です。内臓に病気があっておきる人、目の調子が悪い人（眼鏡が合っていないためなど）、急に体を動かしたため肩がこった人など、さまざまです。

高血圧、低血圧、胃腸病、呼吸器の病気などからくる肩こりは、病気の治療が先決です。

しかし、特に原因もおもいあたらず、いつも肩こりに悩まされている人は、いまの食生活を検討してみてはいかがでしょう。

ビタミンB1、B2、D、カルシウムなどの不足は筋肉痛を引きおこし、それが肩こりの原因となるのです。これらを多く含む食品をとると同時に、血行を促す効果のあるビタミンC、Eも同時に摂取すれば、肩こり解消に効き目があります。

また、見逃せないのが腸の不調が肩こりをおこすという事実。

こうしたケースには、食物繊維や水分の多いもの、あるいは乳酸やクエン酸を多く含んだ食品をとるとよいでしょう。

酢を使った物も筋肉のこりをやわらげるのにいいもの。ハーブやスパイスをつけて香味ビネガーを作つておくと便利です。果物やナッツ類もよいと言われています。



おすすめ献立 豚レバーと野菜の甘酢あん

材 料 (4人分) 豚レバー 300g、しょうゆ大さじ1と1/2、酒大さじ1、しょうが汁小さじ1、片栗粉大さじ3～4、揚げ油適量、にんじん 80g、干ししいたけ 3枚、玉ねぎ 1ヶ、調味料 (A) 酢大さじ5、砂糖大さじ6、しょうゆ大さじ4と1/2、片栗粉大さじ1/3、スープカップ1/2

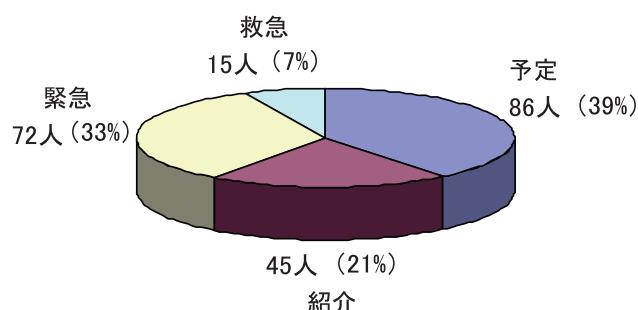
作り方

- ① 豚レバーは薄くそぎ切りして、しょうゆ、酒、しょうが汁をふりかけ、30 分程おき、下味をつけておきます。水気をきって片栗粉を振り混ぜ、中温に熱した揚げ油で1切れずつカラリと揚げます。
- ② にんじんは乱切にしてゆで、レバーのあとでから揚げにします。
- ③ 干ししいたけは水でもどしていちらう切りにし、素揚げにします。
- ④ 玉ねぎは2つ割りにして乱切りし、1枚ずつバラバラにはなしてから、素揚げにします。
- ⑤ 調味料 (A) とスープをあわせて火にかけ、とろりとした甘酢あんを作ります。さきに揚げておいたそれぞれの材料を甘酢あんであえます。

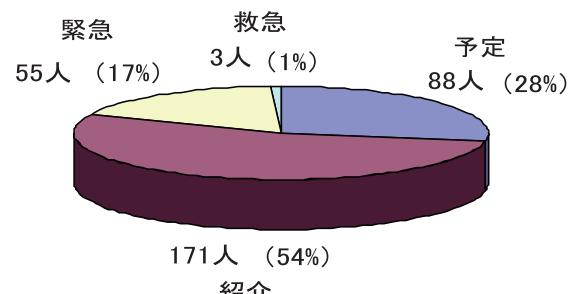
その他鍋もののポン酢などを利用する料理は、肩こり解消に効果があるといえるでしょう。

平成20年1月より12月までの患者様の入院前と退院後の経路、手術や検査の数を示しています。
《診療情報管理室》

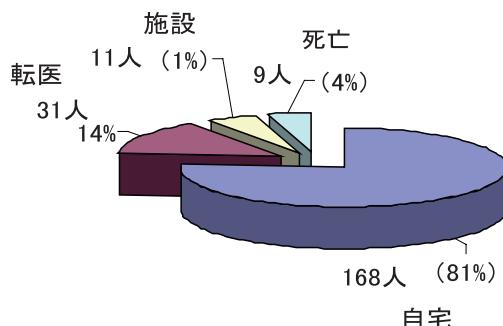
一般患者様の入院経路(218人)



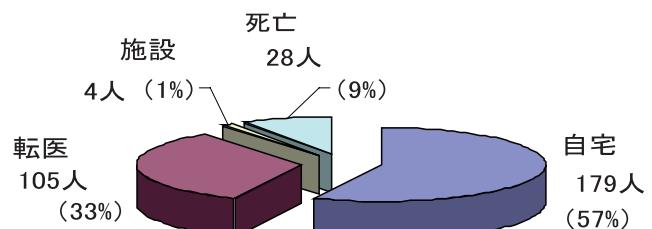
透析患者様の入院経路(317人)



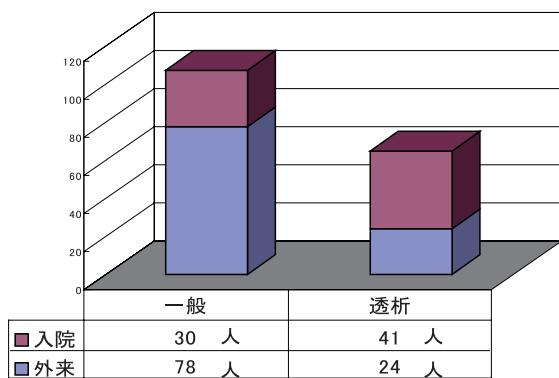
一般患者様の退院経路(219人)



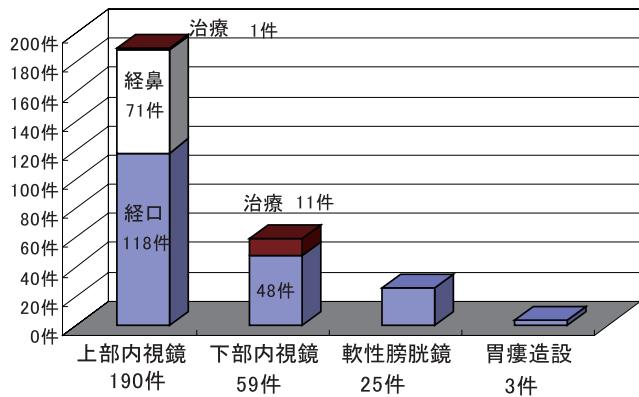
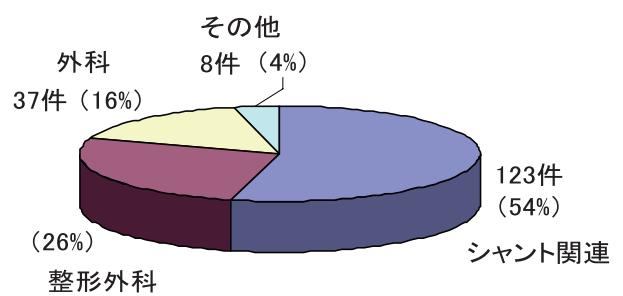
透析患者様の退院経路(316人)



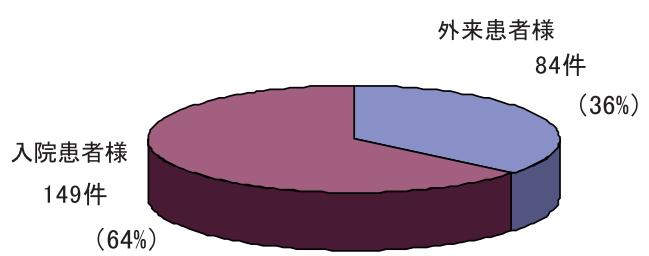
他の病院から紹介いただいた患者様(173人)



手術の実績(228件)



経皮經管腔的血管形成術[PTA]の実績(233件)



外来診察表

午前 (9:00~12:00)

	月	火	水	木	金	土
内 科	三宅・大崎(多)	大崎(史)・大崎(多)	三宅・大崎(史)	岩崎(高知大学)	三宅・大崎(多)	大 崎(史)
外 科	島津	野 口	武 田	公 家	島 津	公 家
整 形 外 科	兼 松		兼 松	兼 松	兼 松	兼 松
脳 外 科	森			森		
泌 尿 器 科	野 口	野 口	野 口		野 口	高 知 大 学
循 環 器 科		小 田(予約制)	小 田			
消化器科 (内視鏡)	公 家	公 家	公 家	公 家	公 家	公 家

午後 (14:00~18:00)

	月	火	水	木	金	土
内 科	三 宅	大 崎(史)	三 宅	大 崎(史)	三 宅・酉 家(賢)	
外 科	宗 景(高 知 大 学)	野 口(公 家)	北 川(高 知 大 学)	酉 家(佐)	公 家	
整 形 外 科	兼 松	兼 松	兼 松	兼 松		
脳 外 科	森					
泌 尿 器 科	野 口	野 口			野 口	
循 環 器 科		小 田(心エコー外来) 第1・第3のみ	小 田(予約制)			
放 射 線 科					久 保 田(高 知 大 学) (所見のみ)	
消 化 器 科 (内 視 鏡)						

- 三宅院長（内科）は午後から不在の場がありますので、事前にお電話でご確認をお願いします。
- 担当医が不在の場がありますので、事前に確認をお願いします。
- 休診日は土曜の午後・日曜・祝祭日・年末年始です。

患者様の権利

- 一、個人として常にその人格を尊重される権利があります。
- 二、良質な医療を平等に受ける権利があります。
- 三、個人のプライバシーが守られる権利および私的なことに対する干渉がない権利があります。
- 四、自分が受ける治療や検査の効果や危険性、他の治療法の有無などについて、わかりやすい説明を理解できるまで受けける権利があります。
- 五、自分の治療計画を立てる過程に参加し、自分の意思を表明し、自ら決定する権利があります。
- 六、自分が受けていたる医疗について、知る権利があります。
- 七、患者様自らが、医療従事者と共に力をあわせて、これらの権利を守り發展させることあります。

医療方針

- 一、当病院の専門としている医療部門においては、医療レベルの向上に努力し、先進的医療を提供する。
 - 一、生きることへの共感、病む人への思いやりをもつて医療に従事する。
- 「病む人への思いやりをもつて、安全で安心のできる高度な医療を提供します。」

医療理念

- 一、病病、病診連携を大切にし、地域住民の立場に立った医療に貢献する。