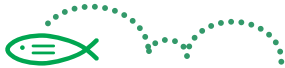


さんま通信

夏

厚生中央病院だより 第22号 2010年



健康管理センターです。

健康管理センター 医事課係長 吉田 清

みなさま、突然ですが健康診断を受けていますか？

人は、病気になって初めて健康の有難さに気がつきます。でも、それでは遅すぎますよね。そうなる前にあなたも健康診断を受けてみませんか？健康診断を受けて健康づくりを始めましょう。

かつて健康診断は、「病気の早期発見・早期治療」が主たる目的でしたが、現在は病気の原因となる生活習慣を見つめなおし、「病気の芽をつみとること」が一番の目的となっております。

健診結果は、あなたのライフスタイルを映す鏡です。結果を見て、もし基準値を超えていたら… 病気を防ぐのは、医師ではありません。そうです、あなた自身なのです。

当健康管理センターでは、あなたの健康管理のパートナーとして、健康づくりのお手伝いをさせていただいております。

健診のコースにつきましては、2日ドックと1日ドックを実施しております。

2日ドックは、当センターに一泊宿泊していただき、ゆっくりと健診が受けられますので、ご自身の健康状態を詳細に把握することができます。また、標準検査項目にはない、「脳ドック」をオプション検査として受けられます。

1日ドックは、検査自体は正午には終了いたしますので、お忙しい方におすすめのコースです。

なお、希望者のみ、午後から検査結果に基づく説明や指導を行っております。

今後もみなさまに当健康管理センターをご利用いただき、みなさまの健康管理を応援できるよう職員一同、更なる質・サービスの向上に努めてまいります。

場 所：3階フロア
料 金

	コース	全国土木に加入の方	左記以外の方
2日ドック	一般コース	29,400円	147,000円
	メタボコース	39,900円	199,500円
1日ドック		7,350円	47,250円



目次 contents

健康管理センターです。…………… 1

暑い夏だからちょっと怖い血栓症の話 … 2~3

電話による初診予約について …… 4
第16回 健康セミナー報告

どうして
さんま通信なの？

目黒で野駆けをしていた殿様が、初めて召しあがる“さんま”にいたく感激。お城で再び食べてみたが、美味しくないと。即座に『さんまは目黒に限る！』当院も“目黒のさんま”でありたいとの願いを込めて。

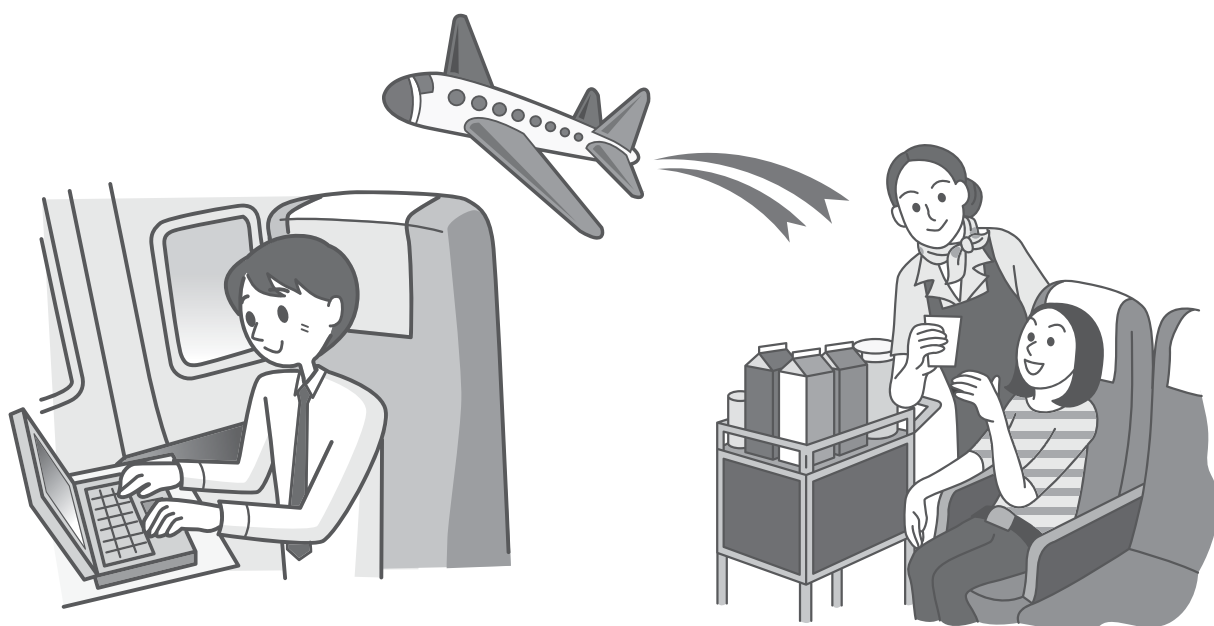
暑い夏だからちょっと怖い血栓症の話

循環器内科部長

織田 勝 敬

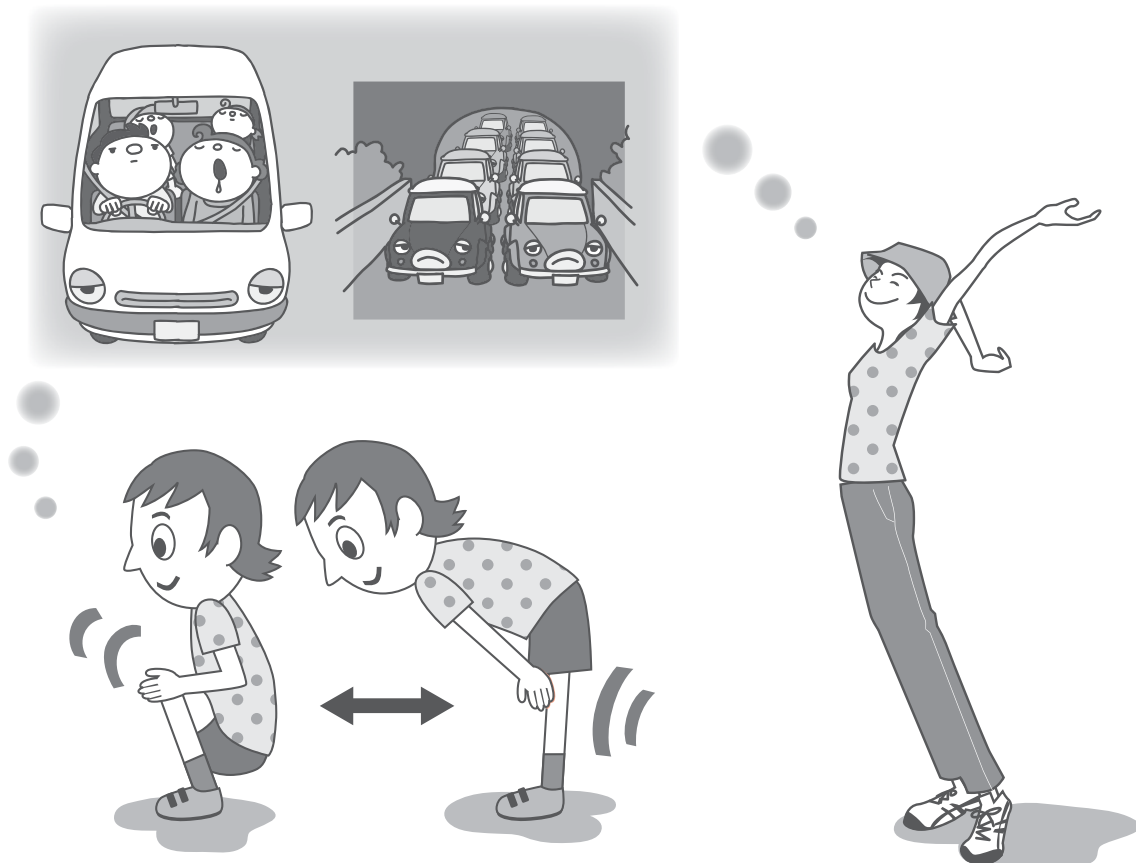
暑い夏やってきました。今回のさんま通信は循環器内科より、誰もが日常で遭遇するかもしれないちょっと怖い血管の病気についてお話したいと思います。

エコノミー症候群（最近ファーストクラスでも起きるのでロングフライト症候群ともいいます）という病名は聞いたことがありますよね。このところ飛行機に関する話題といえば航空会社の経営難の話とか、昨年は新型インフルエンザの感染経路として飛行機がクローズアップされ、エコノミー症候群に関わる話題はあまり報道されなくなりました。しかし、この病気は決して減ってはいません。この症候群は正確には肺梗塞（肺塞栓ともいいます）と云い、主に下肢にできた血栓が肺に根詰まりして、最悪死亡してしまうかもしれないという健康な人でも遭遇する大変怖い病気の別名です。長時間のフライトに起因するこの疾患は機内の同じ姿勢、機内の乾燥が誘因であり、勿論夏に多いわけではありませんが、実はこの病気は飛行機旅行に限られた話ではありません。事故のようにどこで私たちが襲うかわからないのです。肺梗塞の原因となる病気は深部静脈血栓症という病気です。深部静脈血栓症とは血栓といった血管内にできた血液の固まりが、下肢特にふぐらはぎを中心とした静脈内にできる病気をいいます。本邦では集計が十分されておらず頻度は良く分かっていませんが、米国では年間200万人以上と報告されています。深部静脈血栓症の50%は症状の有無にかかわらず肺梗塞がおこっていると考えられています。実際に疾患として報告された肺梗塞の患者数は一年間に約4000例ですが、症状の乏しいものもありますから、診断されない潜在患者数はもっと多いものと思われます。また、肺梗塞は無症状のものから呼吸困難、血圧低下など重篤な症状を呈し死亡するものまで



あります（肺梗塞の死亡率は10-30%といわれています）。何よりもやっかいなのは、その前段階の深部静脈血栓症をおこしても下肢の腫脹や疼痛といった典型的症状を呈することは実際はほとんどないことで、肺梗塞になってはじめてわかることが多いのです。深部静脈血栓症は、大きな地震などの被災地にもみられます。最近では新潟中越の震災で注目されましたが、被災者が受ける二次災害としてライフラインの問題だけではなく、震災後に宿泊場所がなく窮屈な車中泊をおこない、脱水、ストレスが加味され深部静脈血栓症をつくってしまい、肺梗塞を発病していることが明らかにされたのです。このような事は災害時だけではなく日常の中にもおこりえます。特に夏の暑さは血管を脱水にし、また渋滞の中窮屈な姿勢を長時間強いられる自動車旅行にも危険が隠れています。この病気には勿論肉体側の危険因子もあります。主なものをあげると年齢が70歳以上の高齢者、喫煙者、肥満、また経口避妊薬常用者、妊娠および分娩後、四肢外傷後、下肢静脈瘤がある方、血液凝固亢進の病気をお持ちの方などがあげられ、このような人たちは更に注意が必要といえます。暑い日の脱水は静脈血栓ばかりでなく、心筋梗塞などに動脈の血栓につながることもありますので注意が必要です。下肢静脈瘤があり疼痛や皮膚に色素沈着のある方は是非早めに専門医に相談してください。ちなみに現在厚生中央病院では、血管内に血栓があるかどうか簡単に院内の血液検査で調べることができ、ただちに確認することができるようになりました。

この暑い夏の過ごし方として、高齢者、皮下脂肪の多い女性は特に脱水に傾きやすいので水分補給は十分におこない、またお盆休みなどで長時間の車の旅などに出る際は、最低2時間に一度は休憩して屈伸運動行い下肢の静脈の停滞をおこさせない配慮が必要です。



電話による初診予約について

当院では、患者さまの利便性を向上させるため、初診予約を電話で受け付けております。
(ただし、産婦人科、麻酔科は除きます。)

受付時間 平日(月曜から金曜) 午前9時から午後4時まで
電話番号 03-3716-8124 (予約専用)

- *診療の都合によっては、予約時間に診察できないことがありますので、あらかじめご了承ください。
- *初めて受診される方やしばらく通院していない初診の方で、他院からの紹介状をご持参いただけない場合は、保険外併用療養費として初診料に3,150円が加算されます。

第16回 健康セミナー報告

平成22年5月29日(土) 当院 講義室

「転倒予防教室」と題して、日常生活に潜む転倒の危険性や転倒後のリスク等について、当院のリハビリテーション科 佐々木医師が講話を行い、引き続きリハビリスタッフにより転倒予防体操を行いました。

今回は、10月16日に「めまい」をテーマに開催を予定しております。

今後とも地域の方々の健康管理に少しでもお役に立てるよう、健康セミナーの充実に努めてまいりますので皆様のご参加をお待ちしております。



病院の理念

- ・私たちは、心の通った温もりを感じる医療を目指します。
- ・私たちは、組合被保険者ならびに地域の人々の健康と福祉に貢献します。
- ・私たちは、病院機能の充実を図り、サービス向上のため日々研鑽します。

基本方針

「健全な経営と安全で質の高い地域中核病院を創造する」

行動目標

- ・私たちは、患者さんから選ばれる病院を創り上げる。
- ・私たちは、効率的で質の高い安全な医療を構築する。
- ・私たちは、安心と誇りを持って働き、一番大切な人を受診させたい病院にする。

患者さんの権利

- ・最良の医療を受ける権利
- ・病気について、理解可能な言葉で説明を受ける権利とその説明に対して意見を述べる権利
- ・プライバシーが守られる権利
- ・転院の権利
- ・診療情報の開示を求める権利

患者さんの義務

- ・自己の療養に関して病院職員に協力する義務

