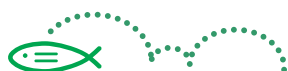


さんま通信

夏



厚生中央病院だより 第26号 2011年



7階北病棟を紹介します

7階北病棟 看護師主任 吉田 文

7階のデイルームからは恵比寿ガーデンプレイスの高層ビルが真正面に見え、少し下を覗くと散歩をしている方や出勤をされる方が窺えます。西側の窓から富士山がきれいに顔を出す日は、とびっきり気持ちの良い朝を迎えることができます。そして、手術や治療のために入院してこられる患者様を迎える準備をはじめ、入院中の患者様の予定を確認し、7階北病棟の一日が始まります。当病棟は耳鼻科・泌尿器科・脳神経外科・眼科の混合病棟です。7月現在看護師21名、みんなで協力していくことを大切に、笑顔で明るく楽しく仕事をしています。

一人ひとりの患者様が不安や心配を少しでも軽減でき、入院生活を送るために、主治医のほか、担当看護師を決めさせていただき、責任を持って看護をしていけるよう努めています。また、看護師はチーム制をとり、担当看護師を中心に、医師をはじめ、病棟看護師のほか、様々な職種（主に薬剤師、手術室看護師、退院調整看護師、リハビリスタッフ、ソーシャルワーカー、栄養士など）との連携を図り、患者様にとってよりよい看護を提供していけるよう日々努力をしています。

西日が強く差ししてくるころには、そろそろ夜勤への引継ぎかなと体内時計を働かせ、充実感を得て帰るための準備を始め、一日の勤務が終わっていきます。

手術や治療、リハビリを乗り越えて、回復される過程を患者様と共にできることや、「ありがとう」と笑顔で退院される患者様の姿に看護師は何よりも喜びを感じ、たくさんの励まし、充実感を頂きます。また、退院後元気になられた姿を見せにきてくださる患者様も多く、私たちの元気、やる気の源になります。これからもチームワークと笑顔、思いやりの気持ちを大切に、さらに質の向上を目指していけるようスタッフ一同努力していきたいと思ひます。



目次 contents

- 7階北病棟を紹介します 1
- むくみを知ろう 2~3
- 看護師が答える病気相談コーナーを開設しています
第18回 健康セミナー報告 4

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。

むくみを知ろう

.....

循環器内科医師

森田綾乃

暑い夏がやってきました。今年は特に節電の夏ですからみなさんいろいろな工夫をされていることでしょう。体調管理には十分お気をつけください。

夏というと熱中症や脱水といった病気が多くなりますが、今回は少し季節はずれの「むくみ」についてお話したいと思います。

みなさん一度はからだのどこかがむくんでいるなあ、と感じたことがあるのではないのでしょうか？軽い症状ではお酒を飲んだ翌日の朝にまぶたがむくむ、夕方になると足がむくんで靴がきつくなる、などです。重度のものになると、全身のむくみに加えて労作時の息切れを認めることもあります。では、むくみとはいったいなぜおこるのでしょうか？人体の約60%は水分で構成されています。そのうち3分の2は細胞の中に存在＝細胞内液、残りの3分の1は細胞の外に存在＝細胞外液、さらに細胞外液の4分の1は血管内に存在＝血液、細胞外液の4分の3は細胞と細胞の間（細胞間質）に存在＝細胞間質液です。むくみとは細胞間質液が増加した状態で、つまり体液が細胞内でもなく血管内でもなく細胞と細胞のすきまに異常にたくさん存在している状態です。体液は随時、細胞内や血管内や細胞間質を行き来しており、なんらかの理由で細胞間質に多く体液がとどまってしまうとむくみます。

ひとくちにむくみといっても、その原因や症状はさまざまです。まずは大きく「生理的なむくみ」と「病気が原因のむくみ」に分けられます。「生理的なむくみ」とは病気が原因ではないもので、さきほどの飲酒した翌朝のまぶたのむくみや夕方の足のむくみがそれです。これらは生活習慣やからだのしくみで自然に発生し自然に改善するものですから、とくに医療機関を受診する必要はありません。生理的なむくみは、生活習慣や食習慣を工夫することで改善が期待できます。長時間の立ち仕事は避ける、弾性ストッキングを着用する、寝るときは足枕をする、シャワーですませず湯船につかる、リンパマッサージをする、塩分は控える、就寝間近の過度の飲酒は避けるなどです。

「病気が原因のむくみ」は代表的なものに、心臓病、腎臓病、内分泌疾患、肝疾患などが挙げられます。このような場合は専門医療機関での治療が必要となります。

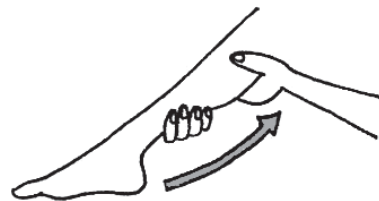
そしてこれらとは別に、20～50代の女性に特有な「特発性浮腫」という病気があります。少し怖い名前ですが、特発性とは原因不明という意味です。いろいろ検査を行なっても、明らかなむくみの原因がないのにいくつかの特徴をもつむくみを認める場合は特発性

浮腫の可能性があります。その特徴とは、足や顔面、手に慢性的および長期的なむくみを認める、時には朝から夜にかけて体重が数キログラムも増加する、気温上昇や立位で増悪し頭痛や倦怠感、不安やうつ症状を伴うことも多いです。月経がある女性で神経質なタイプに多く見られますが、明確な発生機序は不明でいくつかの病気が混在していると考えられています。特発性浮腫の基本治療は、塩分摂取の制限や弾性ストッキング着用、適正な水分や食事の摂取とともに長時間の立位や座位を避けることです。基本治療で効果がない場合は内服治療が必要な場合もありますが、多くの場合はゆっくりと自然に改善しますので、大きな心配はいりません。

ではここで、ご自宅でできる足のマッサージ法の一例をご紹介します。



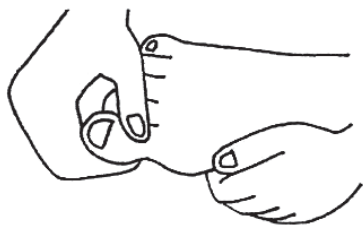
①足の裏を両手の親指を使って全体的に押していきます(約10秒)。



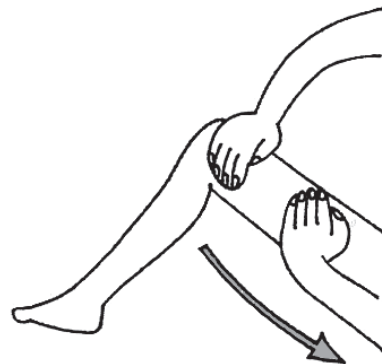
④足首からふくらはぎ、膝窩リンパ節へ向かって両手でマッサージ(約15秒)。



②甲の部分も同様に押します(約10秒)。



③足の指1本1本をつまむようにしてマッサージ(約10秒)。



⑤最後にひざから太もも、脚の付け根にある鼠経リンパ節に向かって下から上にゆっくりさする(約15秒)。

当院では、浮腫外来（むくみ外来）を行なっております。

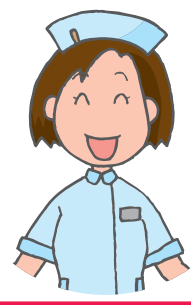
病気が原因でむくんでいるのではないかとお悩みの方は、ぜひ検査をおすすめいたします。

浮腫外来（むくみ外来） 毎週火曜日 14：00～ 完全予約制

看護師が答える病気相談コーナーを開設しています

具合が悪くなった方、病気で通院中の方々の中には「自分の病気について誰かに相談したい」が、相談相手がないことで悩んでおられる方も多いかと思われます。そこで、当院では経験豊かな看護師が、病気についてのご相談をお受けしております。医師ではありませんのでお答えできる範囲には限度があるかとは思われますが、お気軽にご相談ください。

電話相談	月曜、水曜、金曜	14時～15時
電話番号	070-5543-2257	
面接相談	火曜、木曜	14時～15時（予約制）
面接場所	1階総合相談室	



第18回 健康セミナー報告

平成23年6月18日（土） 当院 講義室

「血液のお話し」と題し、血液に関する病気について、当院 血液内科 小林祥子医師が講演を行い、講演後は希望者に対して担当診療科の医師による個別健康相談を実施しました。

今回は、秋頃に皆様の関心が高いテーマを選定して開催する予定です。

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

