Mitoyo General Hospital

発行／三豊総合病院
発行人／安東正晴

三豊総合病院だより こころ Kokoro

ご自由にお持ちください

vol.83
2017.6

オプション検査が増えました！ (P4)

[特集]

熱中症にご注意を！

シーズン本番、今年の夏を乗り切ろう

今号の表紙
内科・健診担当医師
(左) 遠藤日登美 (右) 松本さやか

[私にご相談ください] 透析シャント狭窄(きょうさく)・閉塞(へいそく)

[季節の旬レシピ] カルシウムたっぷり手作りふりかけ

今年の夏は猛暑予報！？

今の時期が本番　熱中症にご注意を！

今年は5月の時点ですでに30℃を超える日もあるなど“厳しい暑さの夏となる”なんて報道も！
そこで今回は地域救命救急センターの医師より、熱中症についてご説明します。

知識編

熱中症ってどんな病気？

「体の中でできる熱+外から入ってくる熱」と「体から外へ出ていく熱」のバランスがうまくいかなくなり、体内に熱がたまって様々な症状を起こす病気のことです。
悪化すると人工呼吸や透析治療などが必要となったり、重い後遺症を残すこともあり、命を落とすこともある怖い病気です。

気を付けるべき時期や条件は?

熱中症は6月～9月に多く起こり、体がまだ暑さに慣れていない梅雨明け前後の7月中旬～8月上旬がピーク！

注意 4つの気象条件がそろえばそろうほど熱中症になりやすい！

気温	風速	湿度	放射熱
暑い	風が弱い	多湿	日射が強い

熱中症を防ぐポイント、それは上手に汗をかくこと！

汗は蒸発するときに体の熱を奪い、体温が下がります。しかし汗をかくと体の水分はどんどん減り、そのまま水分補給されないと汗に回せる水分がなくなります。
汗をかけなくなると体温は下がらずどんどん上がり、体温40℃を超えると体の機能がおかしくなって細胞が壊れ始め、体中の臓器が働かなくなっていきます。

CHECK 上手に汗をかくために

水分補給は必須ですが、何でもよいわけではありません。
汗には塩分などのミネラル分が含まれていて、汗と一緒に出ていきます。つまり、水分補給のために真水を飲むだけでは、体の中で大切な役割を担う塩分が薄まってしまいます。

POINT 適切に塩分を含んだ水分をとるようにしましょう。

詳しくは次のページで説明します。

対処編

こんな症状は熱中症のサイン！

動悸、顔が青い、頭痛、めまい、なまあくび、寒気、吐き気、腹痛、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、暴れる　など

もっと悪化すると…

体温38℃以上、のどが渇く、体がだるい、息が荒い、手足がうまく使えない、汗をかいていない・止まる、意識がない、けいれん、血尿、尿が出ない　など

※ 体の表面ではなく体の内部の温度が重要であり、体温計の数値はあくまで参考値です

こんな応急処置を

日陰や涼しいところに移動、仰向けに寝る、衣服を緩めて安静にし休む、塩分を含む水分補給、冷たいタオルや布でくるんだ氷・保冷剤などで冷やす（首・わきの下・両足の付け根）、体に風をあてる。それでも改善しない場合は即受診を。

POINT **顔や体が真っ赤で汗をかいていない時、汗が止まった時は命にかかわる危険のサイン！すぐに救急車を**

熱中症を予防するための、6つのこと

1 熱中症について意識する

熱中症について気にかけるだけでも、熱中症を防ぐきっかけに。
天気や気温などをチェックする習慣を。

2 体調を整える

体調が悪い時は熱中症にかかりやすくなるため、日ごろから適度に体を動かして汗をかく、食事をきちんととる、しっかり睡眠・休息をとるのが大切。調子が悪い時は無理をしない。

3 水分補給

適切に塩分を含んだ水をこまめに摂取。経口補水液やスポーツドリンク、ない時は水分と一緒に梅干し・塩昆布・塩飴など、家では味噌汁や梅こぶ茶などもおすすめ。屋外でスポーツや仕事をする時は、20～30分に1回紙コップ1杯を目安に。塩分補給も忘れずに。

4 風にあたる、エアコンを使う

汗を蒸発させて熱を逃がすため、扇風機、うちわや扇子、ない時は新聞や上着などを利用して風をおこしてあたる。エアコンは28℃を目安、風量や風向きを調節する。

5 服装を工夫する

通気性や吸水性のある衣類は、適度に汗を吸い取り風を通すことができる。

6 積極的に休憩をとる

仕事で忙しい時もレジャーで夢中の時も必ず定期的に休憩を。無理は禁物。タイマーをかけたり、声をかけあって。

熱中症も早期発見・早期治療が重要です。やせ我慢して治療が遅れると、治療が長引いたり、最悪の場合命を落とす危険もあります。
熱中症シーズン本番、今年も夏を乗り切っていきましょう！！

地域救命救急センター　医師：安藤 美穂

健康管理センターからのお知らせ

健康診断や人間ドック時に受けられるオプション検査が増えました！

健診や人間ドック時の標準コースへ追加できるオプションについて、今年度より下記の3種類が増えました。
追加しても終了時間は同じですので、健康管理のためにぜひご利用ください。

¥ 金額（税込）　検 検査方法

1 腫瘍（しゅよう）マーカー検診

¥ 5,500円　検：採血

体内にがんができると血液中に増加する、特殊なたんぱく成分を測定する検査です。腫瘍マーカーで必ずしもがんが見つかる訳ではありませんが、他の検査とあわせて行うことで、がん発見の確率を向上させることができます。

→ 3つの値を検査します

- CEA … 消化器系（胃や大腸）のがんで高値に
- AFP … 肝臓がん・肝疾患などで高値に
- CA19-9 … すい臓・胆のう・胆管がんなどで高値に

2 肺がんCT検診

¥ 12,500円　検：胸部CT検査（約10分）

肺がん発見率はレントゲン検査よりCT検査のほうが10倍ほど高い、発見された肺がんは早期の比率が高い、治療成績も良好、というデータが出ています。

こんな方におすすめ

- 喫煙歴がある
  （特に1日の喫煙本数×喫煙年数が600以上の方）
- 50歳以上 ※50歳未満でも検査可能
- せき・痰（たん）が続く
- 家族や近親者に肺がんになった方がいる

3 膵（すい）がんMRCP検診

¥ 24,500円　検：腹部MRI検査（約30分）

すい臓は体の奥にあり多くの臓器に囲まれているため、がんの発見が非常に難しいと言われています。すい臓がんは、早期では自覚症状がなく、診断時には多くの人がすでに進行していて、5年生存率は他のがんと比べ最も低く、治療ができる段階での発見が重要です。

こんな方におすすめ

- 家族や近親者に膵（すい）がんになった方がいる
- 糖尿病を新規に発症した、またコントロールが悪い
- 遺伝性膵（すい）炎/慢性膵（すい）炎といわれている
- 喫煙、飲酒をしている（特に多量飲酒者）
- 肥満
- 膵嚢胞性病変（すいのうほうせい）を指摘された

今年度スタートした3種類のほか、このようなオプションも追加できます

乳がん検診

検 マンモグラフィー・超音波

- ABC検診（胃がんリスク検診）
- 前立腺がん検診

検 採血

子宮がん検診

検 診察・細胞診

脳ドック

検 MRI

今回ご紹介した内容は、健康管理センターにて人間ドッグを受けられる際にオプションとして追加できます。すべて事前申し込みとなりますので、ご希望の方はお気軽にご連絡ください。

0875-52-3366（代）

たんぱく尿が出ていませんか？放っておかず

腎臓病教室 に参加してみませんか？

腎臓はこんな働きをしています

腎臓は腰のあたりに左右1個ずつあり、そら豆のような形をしています。体に不必要な水分や老廃物を尿として排出し、体のバランスを取っています。また、血液を作るように指示を出す“造血ホルモン”を作り、貧血にならないようにするなど、重要な役割を果たしています。

「腎臓？自分には関係ない」と思っていませんか。

実は、腎臓の機能が低下してきた人は成人の8人に1人いると言われています。腎臓の機能が低下した状態が“慢性腎臓病”です。さらに悪くなると、血液をきれいにするための治療（透析）が必要になります。腎臓病は糖尿病・高血圧・高コレステロール・肥満・喫煙等と密接に関係しています。腎臓が悪くなってきても自覚症状が出にくく、健康診断で異常が見つかるケースも多くあります。

腎臓は悪くなっても特効薬はなく、一度悪くなってしまうと元通りに良くすることは難しいため、予防が最も重要です！

講師は医師をはじめ各分野の専門スタッフです

試食しながら楽しい情報交換ができると好評♪

腎臓病教室は
毎月第3木曜に開催しています。
腎臓の基礎知識から食事や生活のポイント等まで幅広く学べるので、興味のある方はお気軽にお問い合わせください！

保健福祉総合施設「すこやか」
健康管理センター　0875-52-3366（代）

中学生・高校生対象

医療職セミナー開催のお知らせ

医療に関わるお仕事の内容や、
現場を実際に見てみませんか？

開催日時
8月8日㊋～ 10日㊍

申込締切
8月 3日㊍ 17時まで

※ 詳細・申込は
ホームページをご覧ください

新任医師の紹介

内科
竹内 英実（たけうち　ひでみ）

岡山大学より赴任しました竹内でございます。腎臓・透析が専門です。患者さんに寄り添った医療を心がけております。腎臓や透析でお困りになったときは何でもご相談ください。

シャントがいつもと違うと感じたことはありませんか？

もしかして 透析シャント狭窄（きょうさく）・閉塞（へいそく） かも？

●血液透析とシャントって？

血液透析は機械に血液を通して血液中の老廃物や不要な水分を除去し、血液をきれいにする方法です。シャントは血液透析を行う際、充分な血液量が確保できるように、動脈と静脈を体内または体外で直接つなぎ合わせた血管のことです。シャント血管には合併症が起こることがあり、シャント閉塞（へいそく）（つまる）・シャント狭窄（きょうさく）（狭くなる）・静脈高血圧の合併症にはPTA（経皮的血管形成術）が行われます。

●PTAって？

PTAはシャント血管の狭くなったり詰まった部分を、小さな風船がついたカテーテルで広げる治療です。局所麻酔で1～2時間程度で行えるため、シャント狭窄治療で最初に行われます。PTAの合併症発生率は5%以下と比較的低く、気になる治療時の痛みについては、当院ではお薬で寝ている間に終わるようにしています。細い血管を広げると痛みは必ずあり、一時的に目覚めることがありますが、お薬なしの場合よりかなり痛みの軽減があります。

地域のみなさんへ

聴診で狭窄音が聞こえる、透析中に血液が取り出しにくい・静脈圧の上昇などの場合、血管の狭窄を疑います。シャントのエコー検査や血管造影で狭い部位の確認をした場合、PTAを行う流れとなります。シャント血管を作り直すことが多い閉塞でも、当院では積極的にPTAを行い、PTA治療で有名な施設と同程度の治療成績があります。シャントがいつもと違うと感じたら、まずはかかりつけ医療機関にご相談ください。

医療関係者の方へ

閉塞してからの治療成績は狭窄に対して劣り、短時間で再狭窄を来すため、狭窄のうちに治療することが重要です。できるだけ早期に治療できるよう当日対応もしています。
また頭と心臓以外の全身のIVRにも対応しています。シャントPTAだけでなく、IVR治療が必要な症例や画像診断に関しても優秀なスタッフがおりますので、気軽に当院にご紹介いただければ幸いです。

放射線診断・IVR科
黒川（くろかわ） 浩典（ひろのり）

Profile

岡山県出身
1994年　岡山大学卒業
2001年　岡山大学医学部　大学院卒業
（前任地　津山中央病院）
2012年　当院に勤務

専門分野 ▶ IVR　画像診断

資　格 ▶ 放射線診断専門医、PET-CT核医学認定医、健診マンモグラフィ読影認定医

05 私にご相談ください！

当院へ赴任前は

救急塞栓（そくせん）術、肝細胞がん治療、CTガイド下ドレナージや生検など、頭と心臓以外の*IVRを年間300件以上行っていました。IVR医が一人しかいなかったため、カテーテル治療に関しても年間200件以上すべて一人でこなしていました。あらゆるIVRをすることにより、シャントPTAの際の道具の選択やカテーテル手技にも応用することができます。

*IVR（インターベンショナルラジオロジー）
外科手術のようにお腹や胸を切らず、体の奥にある臓器や血管の治療ができる方法

第3回 三豊総合病院まつり レポート

「第3回三豊総合病院まつり ～皆でつくろう 元気な地域 のぞいてみよう 医療の世界～」を
5月14日(日)、素晴らしい晴天の中開催しました！

メインステージ では…

豊浜幼稚園のダンス、豊浜小学校の演奏、
当院医師による講演会、
三豊市出身の落語家・桂こけ枝さんの口演など

院内 では…

手術室探検や看護師・薬剤師・リハビリなどの
体験、身体計測、無料肝炎ウイルス検査など、
医療や健康に関するさまざまなブースが登場！

銭形くん参上♪

屋外 では…

みとよん
心肺蘇生法体験中♪

災害コーナーや地震体験車、消防車・救急車
等の展示、糖尿病ウォークラリーのほか、
えんにちやふれあいバザー、ふわふわドーム
などはご家族連れの方からも好評♪

ご来場いただいた皆さま、ご協力いただいた方々、本当にありがとうございました。

平成30年度 **正規職員募集** 地方公務員

当院では 17職種 のスタッフを募集しています！

- 助産師
- 看護師
- 看護補助者
- 薬剤師
- 診療放射線技師
- 臨床検査技師
- 理学療法士
- 作業療法士
- 言語聴覚士
- 臨床工学技士
- 臨床心理士
- 介護職員
- 行政職
- 技能職（一般事務または医師事務作業補助者）
- 社会福祉士
- 電気主任技師
- 保育士

採用スケジュール

職　種	応募締切	筆　記	面　接
助産師・看護師（第1回）	6/9 金	6/17 土	7/1 土
助産師・看護師（第2回）	7/12 水	7/22 土	8/8 火
その他12職種 助産師・看護師（第3回）	7/19 水	7/29 土	8/20 日
看護補助者 介護職員・技能職	9/13 水	9/23 土	10/29 日

※ 助産師・看護師は人員に達した場合2回目以降の試験を行わない場合あり

詳細はホームページをご覧ください

三豊総合病院 で検索！

または人事課まで
お気軽にお問い合わせ下さい。

0875-52-3366（代）

三豊総合病院 講座・イベント予定表

場所・内容　健康管理センター　病院内
講座　調理実習　講座・イベント

6月

8日(木)	18時 ～	夜間糖尿病教室	
9日(金)	10時 ～	食べて治して、ハッピーライフ	
15日(木)	10時30分～	腎臓病教室	
20日(火)	14時 ～	ボランティアピアノ	
21日(水)	13時30分～	みとよサプリ「あなたの胃は元気ですか?」	
NEW 28日(水)	13時30分～	みとよサプリ -各ライフステージにおける歯と栄養のお話-「乳幼児期の歯のはえ方」「幼児期のおやつのとり方」	

7月

13日(木)	18時 ～	夜間糖尿病教室	
14日(金)	14時 ～	食べて治して、ハッピーライフ	
19日(水)	13時30分 ～	みとよサプリ「がんと上手につき合おう!」	
20(木)	15時30分～	腎臓病教室	
27日(木)	14時 ～	肝臓病教室	

参加ご希望の方はお気軽にお問い合わせください

※ 都合により変更する場合があります

栄養管理科がお届け 手軽においしく!

季節の旬レシピ

調理時間	20分
エネルギー	15 kcal
塩分	1 g

※エネルギー、塩分は1人分です

つくり方

1. 小松菜を1cmほどの細さに切る
2. 油をフライパンに敷き、ちりめんと小松菜を入れ水分が抜けるまで中火で炒める
3. かつお節とごまを入れざっと炒り、砂糖を加えてさらに炒める
4. 砂糖が溶けたら弱火にし、しょう油を加え菜箸で手早く混ぜて火を止める。そのまましばらく混ぜ続けて完成!

ポイント 火を止めてからもしばらく混ぜ続けることで、パラッと仕上げることができます。

病院まつりでも大好評でした♪

カルシウムたっぷり 手作りふりかけ

材料(作りやすい量※15人分)

ちりめん	30g
小松菜	100g
かつお節	5g
白ごま	5g
サラダ油	小さじ1
砂糖	小さじ1
濃い口しょう油	小さじ1

ご飯かけるだけでなく、混ぜておにぎりに、チャーハンに、いろいろ試してみてください

豆知識

色の濃い野菜や小魚はカルシウムが豊富です。それらを食事に取り入れ、カルシウムをとりましょう!