

◆◆◆医療公開講座のお知らせ◆◆◆

当院では毎月1回「医療公開講座」を開催しております。病気、お薬、食事、運動、医療費など、様々な内容で少しでもみなさまのお役に立ちたいという思いから情報発信しております。今後も下記の日程・内容で講座を行いますので、みなさま、ふるってご参加ください。

参加の申し込みは、
当院正面玄関入って左手の
地域医療連携室へお声掛けいただくか、
こちらの番号へお問い合わせください。

春日部中央総合病院
地域医療連携室
TEL.048-736-1303
(直通電話)

日付	内容	講師
平成25年 7月29日(月)	睡眠時無呼吸症候群とは	臨床検査科 科長 海老澤 功
平成25年8月 (予定)	結石に関するお話(仮)	泌尿器科 部長 柳澤 良三 医師
平成25年9月 (予定)	呼吸器疾患に関するお話(仮)	呼吸器科 部長 松永 康二郎 医師



◆◆◆医療安全対策委員会からのお知らせ◆◆◆

当院では患者誤認防止のため、以下の取り組みを行っています。

- ① 患者さまをフルネームでお呼びする
- ② 患者さまにフルネームと生年月日を言っていただく
- ③ 受付票及び予約券での本人確認
- ④ 入院患者さまはリストバンドで本人確認

患者誤認防止のために・・・

患者誤認を防ぐためには、医療スタッフはもちろんのこと、患者さまや場合によってはご家族の方々のご理解と協力が必要です。当院では、安全確保のため、ご本人確認にお名前を確認し、患者さまにもお名前を名乗っていただくことを基本原則としております。いたる所で何度もお名前の確認をさせていただきますが、安全確保のため、ご協力をお願いいたします。

医療安全管理委員会の役割とは・・・

医療安全管理委員会は、院内感染対策と並んで、患者さまに安全な医療・看護を提供していくために、欠かせない委員会です。医療安全の根幹は「患者様の安全を守り、安心できる治療・療養環境を整え、質の高い医療・看護を提供する」ことにあります。しかし、私達医療者側だけの考えや思いだけでは、本当の意味で安全を守ることはできません。私達と患者様のパートナーシップをより深めていくことが、医療安全の第一歩と位置付けています。

編集後記

本号から病気の自己チェックを掲載しています。今後は毎月違う病気チェックを掲載する予定です。是非ご活用いただき、チェック項目に当てはまるようでしたら、当院の外へお越しください。みなさま、どうぞお身体を大切に過ごしてください。

地域医療連携室

IMSグループ 医療法人財団 明理会

春日部中央総合病院

〒344-0063 埼玉県春日部市緑町5丁目9番4号
TEL.048-736-1221 FAX.048-738-1559
http://www.kasukabechuo.com

認定施設 厚生労働省臨床研修指定病院/日本医療機能評価機構認定病院/日本内科学会認定医制度教育関連施設/日本循環器学会認定循環器専門医研修施設/日本心血管インターベンション治療学会研修施設/三学会構成心臓血管外科専門医認定基幹施設/日本外科学会外科専門医制度修練施設/日本消化器外科学会関連施設/日本整形外科学会専門医研修施設/日本脳神経外科学会専門医認定制度指定訓練施設/日本泌尿器科学会認定専門医教育施設/看護大学・専門学校実習病院/日本静脈経腸栄養学会NST稼働施設/腹部大動脈瘤ステントグラフト実施施設/胸部大動脈瘤ステントグラフト実施施設/日本不整脈学会・日本心電学会認定 不整脈専門医研修施設/日本透析医学会専門医教育関連施設

病院理念

愛し愛される病院

基本方針

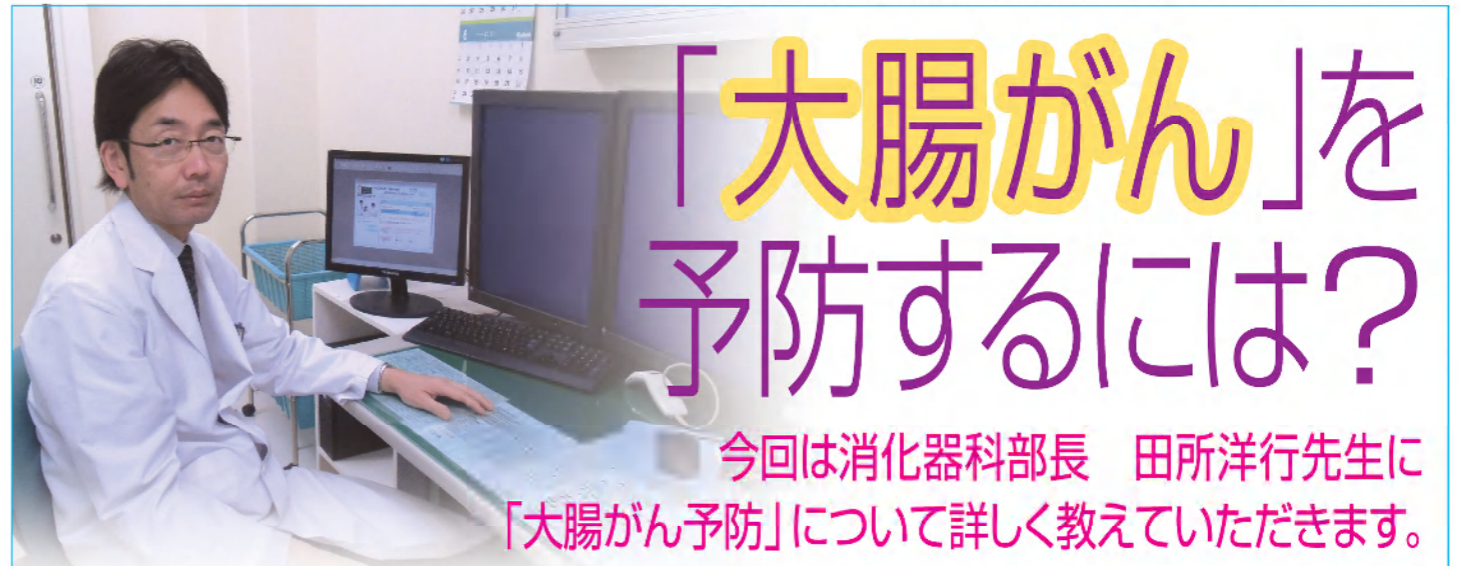
- 求められる医療の実践
24時間、より早く安心安全な診療
- 地域連携推進
地域に密着した医療の提供
- 医療人としての質の向上
医療人の自覚と技術向上への教育



2013年7月
Vol.17

春日部中央総合病院

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。



今回は消化器科部長 田所洋行先生に「大腸がん予防」について詳しく教えていただきます。

Q: 田所先生、よろしくお願いします。

A: よろしくお願いします。

Q: 早速ですが先生、「大腸がん」はどのような症状があるのですか?

A: 血便や便通の異常、残便感、腹部膨満感などがありますが、癌が進行しないと症状はでにくいです。

Q: 「大腸がん」の原因は、何ですか?

A: 大腸がんの原因は、はっきりわかっていません。食生活が大きく関与しているといわれており、日本でも食生活の欧米化により大腸がんが増えていると考えられています。動物性脂肪(肉類、卵、乳製品)や炭水化物、砂糖などの摂取が多くなると大腸がんになる割合が高くなり、逆に穀物や豆類などの植物性繊維の多い食事をすると大腸がんになる割合が減ると報告されています。特に牛肉と豚肉の摂取が大腸がんのリスクをあげます。また、親族に大腸がんの人がいる人や肥満や飲酒なども大腸がんのリスクの1つといわれています。

Q: 「大腸がん」を予防することはできますか?

A: 大腸がんを完全に予防することはできません。食事では、動物性脂肪を減らす。アルコール、タバコを控える。食物繊維を多く含んだ食事をする。適度な運

動をすることなどが大腸癌の予防につながると考えられています。

Q: 大腸癌を発見するにはどうしたらいいですか?

A: 早期発見のためには定期的に便鮮血検査や大腸内視鏡検査を受けることをお勧めします。

Q: 便鮮血検査をすれば大腸がんを発見できますか?

A: 便鮮血検査では、早期大腸がんの5割、進行大腸がんの8割が見つかるといわれています。40歳以上の人は、一度大腸内視鏡検査を受けてください。

Q: 大腸ポリープが見つかった場合どうすればいいですか?

A: 大腸ポリープは癌になる前の段階と考えられています。ポリープが大きくなると癌化する割合が高くなります。大きさが5mm以上のポリープは切除をお勧めします。

Q: 大腸がんの治療法を教えてください。

A: ポリープの一部に癌が含まれていたり、小さな癌であれば内視鏡的に治療できます。大きいものでも手術治療が可能です。進行しすぎると抗がん剤治療が必要です。

Q: 最後に田所先生からみなさまに一言お願いします。

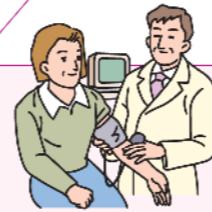
A: 大腸がんは癌の中でも比較的治りやすい癌です。検査や検診を嫌がらず受けてください。

平成25年度 春日部市健康診査/各種がん検診のご案内

- 【期 間】平成25年6月1日(金)から平成25年11月15日(木) ※年齢により開始時期が異なります
 【対 象】①40歳～64歳(6/1～11/15) ②65歳～74歳(6/15～11/15) ③75歳～(7/1～11/15)
 【受付時間】月曜日(午前・午後)～土曜日(午前のみ)
 午前/8:00～11:00 完全予約制(1日定員60名) 午後/13:00～16:00 予約制
 【実施主体】春日部市
 【検診概要】

	健診内容	保 険	該 当 者	受診券の色	自己負担	コピ ー
春日部市健診	①特定健康診査	国 保	40歳～74歳	うぐいす色	1,100円	被保険者証
	②特定健康診査	後期高齢者	後期高齢者の方(75歳以上及び一部の65歳以上)	クリーム色	800円	後期高齢者医療被保険者証
	③健康診査(生保・支援給付)	生保(12) 中国残留邦(25)	生保又は中国残留邦人	未 定	無 料	生活保護受給者証(12) 本人確認証(25)
	④生活機能評価	全 て	65歳以上で市が指定した方	白(3枚複写)	無 料	
がん検診	⑤肺がん検診 レントゲン	全 て	40歳以上	無 し	600円	
	⑤肺がん検診 喀痰検査				400円	
	⑥大腸がん検診(検便)	全 て	40歳以上	無 し	800円	
肝炎健診	⑦肝炎ウイルス検診	全 て	40歳～70歳(過去に肝炎検査を受診していない方)	無 し	600円	
眼底検査	⑧眼底検査	全 て	春日部市が指定した方 指定がない方は自費	無 し	無 料 1,176円	

※ 胸部レントゲンは基本的に全受診者に実施します(当院では医師より同時実施を薦めています)
 ※ ③の健康診査は無料券は必要ありません。
 ※ がん検診は70歳以上の方は全て無料です。 ⑦肝炎健診は70歳のみ無料(71歳以上は対象外)
 ※ 眼底検査は、詳細検診該当者。
 ※ 春日部市健診の④～⑦までは単独実施可。①～③と④の併実施も可能です(該当する受診券が必要)
 ※ 今年度から、大腸がんクーポン券(一定の年齢該当者)使用がはじまります。クーポン券をお持ちの方は無料です。
 何かご不明な点がございましたら、当院の代表電話(048-736-1221)から市健診担当者宛てにご連絡、または総合受付にて直接お問い合わせください。



骨密度測定について

当院では、一昨年から骨密度測定の装置が新しくなり従来の検査法よりも簡便で
 すぐに結果を知ることができるようになりました。

そもそも骨密度とは?

骨密度とは骨塩量や骨塩定量、骨量とも呼ばれ、言葉の通り骨の密度を表しています。
 骨に存在するミネラル(カルシウムなど)がどの程度あるかという単位面積あたりの骨量を示し、骨の強度を表しています。
 骨はコラーゲンやミネラルなどの成分でつくられており、骨代謝により毎日新しい骨に生まれ変わっていますが、骨密度が減少すると骨が弱って折れやすくなり、骨粗鬆症の原因になります。

骨を強くするためには?

骨密度が減少したことにより骨粗鬆症が起きるのなら、骨密度を増やせば良いのでは?と考える人もいます。
 骨密度を増やすことは可能?ということですが、一般的に減少した骨量の増加を図ることは難しいとされています。つまり骨密度の減少を予防することが重要といえます。
 骨量の減少を予防するには、サプリメントなどの健康補助食品などでカルシウムの補強・予防をしている人もいますが、やはり運動が大事になります。運動のポイントとしては、骨に圧や負荷を与えることが重要で、ゲートボールやウォーキングなどが良いといわれています。



左写真のように前腕を固定し、測定していきます。検査は15秒程度で終了します。

熱中症を防ごう



熱中症とは・・・

- 高温環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。
- 死に至る可能性のある病態です。
- 予防法を知っていれば防ぐことができます。
- 応急処置を知っていれば救命できます。

病型と重症度

熱失神・熱疲労・熱けいれん・熱射病と病型がわかれます。特に熱射病は体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態で、意識障害がおこり死の危険のある緊急事態です。正しい知識を持って適切な応急処置をすることが大切です。

熱中症になりにくい体をつくる 暑熱馴化

暑熱馴化とは、徐々に体を暑さに順応させること

暑熱馴化の方法・・・

発汗を促すこと、環境温度を見直すことの2つの方法があります。
 発汗を促すために、ジョギングやウォーキングなどの有酸素運動、半身浴やサウナなども効果があります。
 また、冷房を弱めに設定し、朝夕は外気を室内に取り入れることで環境温度を見直すことにつながります。
 どちらの方法でも最も大切なことは、水分補給をこまめに摂ることです。

暑熱馴化の効果・・・

発汗機能の働きが活発になり、発汗量が増加するも塩分が再吸収されることによって、塩分の少ないサラサラな汗になり、水分補給により体液バランスが回復しやすくなることから熱中症になりにくくなります。

応急処置

熱失神・熱疲労の場合・・・

涼しい所に運び、衣装を緩めて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。足を高くし、手足を末梢から中心に向けてマッサージするのも有効です。吐き気や嘔吐などで水分補給できない場合は、病院へ運び点滴を受ける必要があります。

熱けいれんの場合・・・

生理食塩水(0.9%)を補給すれば、通常は回復します。

熱射病の場合・・・

死の危険のある緊急事態です。体を冷やしなが、集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右するので現場での処置が重要です。
 体温を下げるには、水をかけたり濡れタオルを当てて扇ぐ方法、首、腋の下、足の付け根など太い血管のある部分に氷やアイスパックを当てる方法が効果的です。循環が悪い場合は、足を高くしマッサージをします。
 症状としては、意識の状態と体温が重要です。意識障害は軽いこともありますが、反応が鈍い、言動がおかしいなど少しでも以上がみられる時には重症と考慮して処置しましょう。

あなたの足は大丈夫?水虫チェックリスト

以下の項目にひとつでもあてはまる症状があり、おかしいと思ったら水虫の疑いがあります。早目に専門医の診断を受けることをおすすめします。

- 足の指の間がふやけて血がにじみ、皮がむけている
- かゆみがある
- 小さな水ぶくれができ、皮がむけている
- 痛みがある
- 足の爪が白くなったり、変色したり、変形したり、崩れやすい
- 家族に水虫にかかっている人がいる

