

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』を開催しています。

病気、お薬、食事、運動、医療費など、様々な内容で少しでも皆さまのお役に立ちたいという思いから情報発信しています。

今後も下記の日程・内容で講座を行いますので、皆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27年 1月13日(火)	心臓病のリハビリってどんなもの?	循環器科 松井 朗裕 医師
平成27年 2月	泌尿器疾患について(仮)	泌尿器科 漆原 正泰 医師
平成27年 3月	婦人科疾患について(仮)	婦人科 務基 讓 医師

IMSグループからのお知らせ

医療・介護のことでお悩みはありませんか?

IMSグループイムス総合サービスセンターが、みなさまからの医療・介護のご相談をお受けいたします。詳しくはホームページをご覧ください。

来訪もしくは、お電話かホームページ(メールフォーム)よりお問い合わせください。

FREE 0800-800-1632 **03-3989-1141** (代表)
※「050」からはじまるIP電話および国際電話からはご利用いただけません。 受付時間/平日8:30~17:30 土曜日8:30~12:30(日祝・年末年始休み)

イムス総合サービスセンターのサービス内容や、IMSグループの最新情報をご覧ください。

<http://www.ims.gr.jp/gscenter/>

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-21-11 オーク池袋ビルディング8F

編集後記

新年あけましておめでとうございます。皆さま、年末年始はどのようにお過ごしになりましたでしょうか。旅行に行かれたり、家でゆっくりしたりと、それぞれの時間を過ごされたかと思います。今年も皆さまにとってよい年になることを心から願っております。まだ寒い日が続きますので、どうぞお体には気をつけてお過ごしください。本年も春日部中央総合病院をよろしく願い申し上げます。

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.kasukabecho.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/日本消化器内視鏡学会専門医制度指導施設/日本消化器病学会専門医制度関連施設/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/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/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/日本外科学会外科専門医制度修練施設/日本消化器外科学会専門医制度修練施設/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/日本透析医学会専門医制度教育関連施設/日本静脈経腸栄養学会NST稼働施設/日本麻酔科学会麻酔科認定病院/看護大学・専門学校実習病院

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



「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。

新年のごあいさつ

年頭に当たりご挨拶申し上げます。

昨年は、海外ではフェリーが沈没し多くの若い命が失われました。また日本でも、大規模な土石流や火山の爆発で尊い命を失うことになりました。悲しい事故や不安事の多い落ち着いた1年だったように思います。また、景気回復を期待されたアベノミクスも消費税増税の実施などが目立ち生活が潤う環境には程遠く、それに伴い薬剤費、検査費も値上げされ病院運営も厳しいものとなっております。

いつの時代も、新年を迎えるに際し「昨年はどうだった、今年はこうありたい」など思いを巡らせますが、この病院も創設以来33年、私が院長拝命してから7年の間に、はたして春日部市民の皆様にも福をもたらせる施設として成長しているのか、考えさせられます。急な発熱や腹痛で困ったとき「ここに病院があってよかった」と感じて頂いたり、近隣の開業の先生方が見つけられた病気を「こんな家の近くで高度な医療ができるんだ」と思って頂けることが我々のゴールでもあります。皆様から頂いた投書、ご意見は毎月すべて私に届くようになっております。それを見ますと、待ち時間が長い、対応が不親切、かかりつけなのに断られた、など数々のご批判を頂いております。無理のない予約制度の徹底や逆紹介推進、診察進行状況の掲示、救急外来の受け入れ充



春日部中央総合病院 院長 松田 実

実、救急科の併設など問題は山積です。決して諦めず一つ一つ達成できるよう努力してまいります。

どのようなことでも目的達成には人の力が必要です。言い換えれば数と能力です。当院には現在も優秀な人材が多くいると自負しておりますが、医師の数が足りず皆様にご迷惑をかけているのが現状です。しかしながらここ数年は、初期研修医も毎年入職しており、彼らを含め700人以上のすべての病院職員の教育に力を注ぎ、いつの日かすべての春日部市民の皆様がこの病院があって良かった、と思って頂ける日を目指します。皆様から頂く投書は励ましの言葉に勇気を頂き、不満の言葉に改善を考える、まさにこの病院の原動力でもあります。

今年が皆様にとって平和な年であることをお祈り申し上げます。今後とも春日部中央総合病院をよろしく願いたします。

薬の正しい服用時間!

～ 病院でもらった薬、正しい時間に飲めていますか? ～

薬には、最も効果を発揮する服用時間があります。

今回は薬を正しく服用してもらうため、飲むタイミングについて紹介したいと思います。

食前

食事をとる20～30分前のことです

食べ物や胃酸の影響を受けさせたくない薬はこの時間に服用します。

食直前

食事をとる直前5～10分前のことです

糖尿病の薬の中でも、食事からの糖の吸収を抑えることで血糖値を下げる薬などは、この時間に服用します。食事の配膳の隣に薬を準備し、いただきます!の直前に飲んでいただくと飲み忘れ防止になります。

寝る前

眠りにつく30分位前から寝る直前に服用します

寝つきをよくする薬やお通じをよくする薬などがあります。

頓服

食事の時間に関係なく症状が出たときのみ、服用する薬です

食後

食事をとってから20～30分後のことです

この時間にはまだ食べ物が胃に残っていて刺激が少なくほどよく吸収されるので、薬の多くは食後服用となっています。また、食事の後は飲み忘れが少ないことからこの時間に服用する薬が多いです。

食間

食事と食事の間のことです

食間は食事の最中だと思われる方も多いようですが食事と食事の間という意味です。時間的には食事を終えてから約2時間後が目安となります。空腹の状態で飲むと吸収が良い薬などはこの時間に服用します。夜は夕食と就寝の間に飲んでもらうとよいです。

起床時

朝起きてすぐのことです

骨を丈夫にする薬の一部などをこの時間に服用します。食事との相性が非常に悪いため、胃の中に全く何も無い時間である起床時が効果的とされています。

これらの時間はあくまでもおおよその時間です。必ずしも正確に30分や1時間でないといけない訳ではありません。薬には指示された服用時間から多少ずれても良い薬もあれば、糖尿病薬のように指示された時間を必ず守らなければならない薬もあります。何かわからないことや困ったことがある際は、近くの医師や薬剤師に相談してください。

脂肪肝危険度チェック

年々年始で、お酒を飲む機会が増えてしまった方も多いのではないのでしょうか。食べ過ぎや飲み過ぎは、肝臓に大きな負担をかけることになります。



肝臓は、食べ物をエネルギーに変えたり、不要なエネルギーを蓄えたりする重要な役割を持っていて、お酒による二日酔いなどの副作用から体を守る解毒も行います。「毎日3合以上の飲酒」「何も食べずに飲む」といった飲み方をすると、肝臓がオーバーワークで疲れてしまいます。飲酒をしなくても、「脂っこいものばかり食べる」「カロリーオーバーと運動不足が重なって肥満になる」「寝る前

に食べる」などが続くと、栄養分を上手に処理できなくなり、余ったエネルギーが脂肪となって肝臓に貯蔵され「脂肪肝」になってしまいます。肝臓障害の初期症状として最も多いのが脂肪肝です。最近では「お酒を飲まない」「太っていない」、という「隠れ脂肪肝」が増えています。みなさんも生活習慣をチェックしてみましょう。

以下の項目のうち、思い当たるものをチェック!

- 脂っこいものが好きでよく食べる。
- 10分歩くのだったらタクシーに乗った方がいい。
- お酒を飲むときは、あまり食べない。
- 休日などには、昼間から飲むことがよくある。
- 飲まない日は週に2日以下。
- 顔が赤くなってきた。
- 飲むときは、日本酒で3合以上の量になる。(ビールだと大ビン3本、ウイスキーボトル4分の1本)
- お酒を飲まないとも眠れないことが多い。
- スポーツの習慣がなく運動不足だ。
- 体形は、太鼓腹である。

★いくつチェックがつかましたか? チェック数で判定しましょう。

- ・3つ以上当てはまる人 → 脂肪が溜まる傾向あり
- ・5つ以上当てはまる人 → 脂肪肝の可能性大



1日平均120g(日本酒5合程度)の飲酒を15年間続けると、1～2割の人が、「脂肪肝」→「アルコール性肝炎」→「肝硬変」になるといわれています。脂肪肝の段階でお酒を控えれば元に戻りますので、週に2回は休肝日として、お酒を飲まないようにしましょう。



血圧計について

血圧測定は歴史は古く、1733年にイギリスの生理学者スティーヴン・ヘールズが馬の頸動脈にガラス管を挿入して、その高さにより血圧値を測定したとされています。その後1905年にロシア軍医のニコライ・コロトコフが腕帯で上腕を圧迫し、減圧したときに生じる血管音(コロトコフ音)を聴診器で聞き取りながら測定する方法を発見しました。

現在では、測定者の熟練度や測定する腕の太さなどによる測定誤差を考慮し、電子血圧計が世界中に普及しています。



こんなことはありませんか?

病院で測定した値が、自宅で測定した値より高い!!

病院では緊張により、自宅で測定するよりも20～30mmHg高くなる場合があります。

他にも、腕帯の位置が心臓より低かったり、腕帯の巻き方がゆるかったりすると血圧が高めに測定されます。

手首式の血圧計の場合は、上腕に比べて手首の血管が細いため、高くなる場合があります。

受診の緊張から血圧が一時的に高くなる「白衣高血圧」に象徴されるように、状況によって血圧は変動します。コーヒーや煙草などの刺激物を避け、受診前の5分間は安静にすることを心がけましょう。

正しい姿勢で測定していますか?



血圧測定における One Point アドバイス!!

測定時にはイスなどにゆったり座り、体を動かさず、前かがみにならないように注意しましょう。腕帯の位置は心臓と同じくらいの高さに、腕は机の上に乗せて手のひらが上になるようにし、手は握らないようにしましょう。