

済生会ニュース

院外版



平成20年11月1日発行 三重県松阪市朝日町一区15番地の6 TEL 0598-51-2626代 / FAX 0598-51-6557
http://www.matsusaka.saiseikai.or.jp

救急に役立つ超音波検査の実技指導開催

検査課 係長 山本 幸治



急性腹症は、日常診療で多く遭遇する疾患であり、早期診断・治療が望まれます。救急患者さまが搬送された場合に問診、視診、触診、採血その後画像診断になると思います。画像診断の first choice として超音波検査があげられます。また、外傷患者さまの場合、臓器傷害の有無を評価するために FAST という方法がとられます。これは、心嚢、左右肋間、モリソン窩、ダグラス窩、脾臓周囲の6か所をすばやく超音波検査を行い、心・胸・腹腔内出血がないことを確認することであり救急の現場では欠かせない検査の一つです。それは、超音波は非侵襲的であり患者さまの負担が少なく、簡便でリアルタイムに画像を観察でき診断能力も非常に高いからです。しかし、探触子を巧みに捜査でき読影能力が優れていなければ救急の現場で即座に正確な診断ができません。技術的な向上は、数多くの症例を経験しどのように描出すれば診断能力の高い画像が提供できるのかを考え日夜努力すれば克服できると思われれます。そこで当施設は、社団法人日本超音波医学会認定超音波専門医研修施設に認定されており、超音波専門医2名、超音波検査士8名が救急の現場で活用できる超音波検査の講義および実技指導を研修医対象に開催しています。内容は、機器の操作から画像の判読、解析、評価、診断などです。特に症例を数多くみて実際の現場での診断に少しでも役立つ症例を解

説しています。その後、研修医が患者役となり実際に各臓器を描出し、正確な描出能の向上と検査するチェックポイントなどを完全指導しています。開催は、年4回で第1回は、肝臓・胆嚢・膵臓、心・胸・腹腔内の液体貯留の有無、第2回は、腎臓・膀胱・消化管（胃・腸など）、第3回は、心臓（心電図を含む）、第4回は、血管（頸動脈・下肢動静脈）領域となっています。その他に日常業務では、受持患者さまの超音波検査は、可能なかぎり研修医自ら検査を施行しその後、超音波専門医・検査士が指導教育することになっており研修医の超音波技術は日々向上しています。当院の超音波検査習得の最終ゴールは、レポート作成までとなっていますので日々自己研鑽を行っています。日常診療には欠かせない超音波診断学を身につけることで社会的貢献ができるものと信じて、超音波検査技術を指導教育していきたいと思っています。我々も今以上に精度の高い超音波診断を提供出来るように日々努力いたしますので今後とも宜しくお願い申し上げます。

2008年度 新医師臨床研修

済生会松阪総合病院

検査課（超音波部門テキスト）

目標：救急に役立つ超音波検査の習得

- 第1回 8月20日 肝・胆・膵
- 第2回 9月4日 腎臓・膀胱・消化管（胃・腸など）
- 第3回 10月16日 心臓（心電図を含む）
- 第4回 11月19日 血管（頸動脈・下肢動静脈）

開催場所：生理検査室

内容・スケジュール

- 18:00 講義
(臨床編 画像提示)
- 18:30 実技指導
(個別指導)
- 19:30 終了予定



各科紹介

整形外科外来

看護師 宇城 真由美

整形外科には、杖や車椅子などで受診される方がたくさんみえます。

私達は、転倒防止の為、障害物をなくし、整理整頓を心がけております。

足の痛みなどで歩きにくい方には、車椅子での移動をお勧めしたり、腰痛などで、座って待てない方には、ベッドで休んで頂くなど、問診の症状や、待合いでの様子を見て、患者様にお声をかけさせて頂いております。

当科では、検査や処置の方が多いですが、患者様が安心して受診して頂けるように、スタッフ一同丁寧な説明をさせて頂いております。

ご予約のない方は、待ち時間が長くなることもありますが、その間少しでも安楽に過ごして頂けるよう、

常に気を配っております。

また、初めての方でも、緊張せずに診察を受けて頂けるように、医師・看護師一同、笑顔で絶やさず、気さくに話ができるような雰囲気作りを心がけております。

わからないことや、不安に思うこと、何かお気付きの点がありましたら、お気軽にお声をかけて下さい。



●●●●●春菊とネギのサラダ●●●●●



材料 (4人分)

春菊	100g (1/2わ)
ネギ	60g (1本)
油揚げ	20g (1枚)
しょう油	大さじ1杯
酢	大さじ1杯
A サラダ油	大さじ2杯
七味唐辛子	小さじ1/3杯
塩	少々

作り方

- ①春菊は葉を摘んでおく、ネギは縦半分に分けて、さらに斜め薄切りにし、共に冷水にさらしシャッキッとさせる。
 - ②油揚げはオーブントースターで軽くこげ目がつくまで焼き、短冊切りにする。
 - ③氷気を切った①と②をさっと和えて器に盛り、Aのドレッシングをかける。
- (1人分80kcal 塩分1g)

春菊

β-カロテンやビタミンB群、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維など栄養を豊富に含む代表的な緑黄色野菜。特に、春菊に含まれているβ-カロテンは、ほうれん草や小松菜を上回る含有量です。β-カロテンは、抗酸化作用により活性酸素の働きを抑制、がんの予防効果のほか、肌の老化を防ぐ美容効果もあります。他にも風邪予防、便秘の改善、整腸作用、食欲増進などの効果が期待できます。管理栄養士：村林 由紀

おくすり通信

済生会松阪総合病院 薬剤部



★★

【今回は禁煙補助薬についてお話しします】

禁煙を困難にしているのは心理的依存の他に、タバコに含まれる「ニコチン」による身体的依存があるからです。禁煙に伴う離脱症状(焦燥感、不安感、集中力の低下など)や喫煙の欲求を軽減する医療用医薬品として次のような薬剤があります。

◎ニコチネル TTS® (貼付剤)

1日1回皮膚に貼ることにより、ニコチンが体内に吸収されるように設計されています。

30、20、10の3種類のサイズがあり、少しずつニコチンの摂取量を減らしていく事ができます。

ただし、貼るだけで禁煙ができるわけではありません。この貼り薬を使用中に喫煙すると、体内に過量のニコチンが吸収され、頭痛・めまい・吐き気などの副作用が現れる事がありますので注意してください。

◎チャンピックス®(内服薬)

ニコチンを含まない新しい作用機序の薬です。脳内にあるニコチン受容体に作用し、離脱症状を軽減する他、喫煙をしても満足感が得られにくくなります。通常12週間内服します。

上記の処方せんを必要とする薬剤以外に、ニコチン含有するガムや貼付剤も市販されています。



何かご不明な点があれば薬剤部までお尋ねください。



知って得する病気の話

関節痛について

整形外科医長 高北久嗣

はじめに

人の体にはたくさんの関節が存在します。一言に関節痛といってもそれは症状を現しているだけで原因は様々です。今回は日常診療で遭遇する関節痛についてお話したいと思います。

関節痛の原因とは？

一般的に関節痛は関節に炎症が生じて起こります。では関節炎は何が原因で起こるのでしょうか？代表的なものとして変形性関節症、すなわち加齢からくるものがあげられます。次に結晶誘発性の関節炎があり、結晶の種類としてはピロリン酸カルシウムや尿酸があります。他に膠原病（関節リウマチなど）があります。また細菌が関節の中に入って生じる化膿性関節炎、皮膚・腸炎症状性疾患の関節症状として認めることもあります。

ます。もちろん他にも使い過ぎによる関節炎（外傷も含む）、いわゆる成長に伴う関節痛・稀に腫瘍による関節痛などもございます。

どう対処すれば・・・

関節が痛く、熱を持っているようならば、まずは冷やすこと、そして安静です。お風呂でゆっくりマッサージはいけません。

それでも治らないようであれば整形外科を受診して下さい。検査としては、まずレントゲンです。状況に応じてMRI・CTも撮ります。関節が腫れており穿刺できる関節であれば、関節穿刺で関節液の性状をチェックします。また多関節が腫脹しており関節リウマチなどを疑う場合には採血も行います。そうして原因を確定し、それぞれの治療へと進めていくのです。

最後に

ただ、実際外来で診断が確定しても、特に加齢に伴う変化による関節痛はスッキリしません(原因としては一番なのに・・・)。我々整形外科も全力で対応しますが、すべてを解決することはまだ現在の医学では不可能であることもご理解頂きたいです。



毎日果物食べていますか？

健診センターあさひ 保健師 森田久美子

秋といえば食欲の秋。美味しい果物もたくさんある季節ですが、皆さんは毎日果物を食べているでしょうか？国の食生活指針では果物は毎日200g食べることが推奨されています。1個あたりの大きさにより重さは異なりますが、りんごなら1個、みかんなら2個、バナナなら2本が約200gに相当します。平成18年の国民栄養調査では日本人が1日に食べる果物の平均量は107.5gでした。20～50歳の人に関しては、1日に100g未満の摂取量という結果も出ています。日本は世界の中でも果物の摂取量が著しく少なく、日本人全体が果物摂取不足というのが現状です。

最近の果物は甘くておいしいものが多いので、カロリーが高くないか、太るのではないか、ということに気になっている人もいます。しかしその心配はいりません。甘くておいしい果物が増えていますが、カロリーは1980年代と比較してもほとんど差はありません。また、果物に含まれる糖質の代表である果糖は、甘みが強い一方で血糖値を上げにくく、肥満や糖尿病

などの生活習慣病に直接結びつくことはないという報告があります。(ただし、果物以外の食べ物を食べ過ぎたりしていないことが条件です。)このことから、適量の果物摂取であればカロリーや肥満などの心配はないといえます。

ビタミンや食物繊維など栄養素が豊富に含まれている果物は、朝か昼に食べるのが良いでしょう。果物の糖質はすぐに体に吸収されるエネルギー源なので、睡眠中に失われたエネルギーが効率よく摂取できることから、朝が最も適しています。

適量でバランスのとれた食事を心がけ、1日200gの果物を食べる生活をはじめましょう。

● 果物200グラムの目安 ●

りんご 1 個 (約100kcal)	キウイフルーツ2個 (約100kcal)
みかん 2 個 (約 80kcal)	柿 2 個 (約100kcal)
バナナ 2 本 (約160kcal)	なし 1 個 (約 80kcal)

***** おっぱい外来のお知らせ *****

- ・妊娠中お乳のお手入れ、マッサージ方法がわからない方、お乳の形で悩んでいる方みえませんか？
- ・産後、お乳のトラブルで困っている方、母乳授乳を続けたいけど出てるのかしら？って思っている方みえませんか？

私たちに何でもご相談下さい。

- 日時** 毎週水曜日 14:00～16:30 **予約制** 一人30分 5人/日
- 受付場所** 産婦人科外来 0598-51-2626 **費用** 1,050円/回
- 受付時間** 平日の15:00～17:00 **担当** 助産師
- 対象** 16週以降の妊婦さん、授乳期のお母さん
(切迫流産の方は34週以降)
産後の方は赤ちゃんを連れてきてね。

済生会 オープンホスピタル



看護師の仕事に興味を持ってもらうため、近隣高校生及び看護学生さんを対象に松阪市内初のオープンホスピタルを実施しました。病院を開放し見学会を通じて、医療を身近に感じ体験することで、看護職や医療職を目指す人を応援する目的です。この施設見学では看護師の仕事だけでなく、医師による胃カメラ操作の実演をしたり、心肺蘇生法の体験や自己セルフチェックコーナー、白衣体験、看護への道などを行いました。看護師をはじめ医師や検査技師・放射線技師・理学療法士など総勢30名のスタッフが参加しました。参加者からは「実際にAEDの体験・血圧測定など教えて頂き絶対に看護師になる！と改めて感じた」「色々な体験ができ、今よりもっと看護師という仕事になりたいと思いました。頑張って素敵な看護師になりたいです」など沢山のご意見を頂きました。

看護部長は「早い段階から看護師の仕事に関心を持ち、済生会のことも知ってもらって、看護の道を目指してもらえたら」と若い人たちの育成に期待を寄せています。今後も看護師及び医療職に興味をもってもらえるよう、済生会から発信していきたいと考えます。これからも継続していきますのでご支援よろしくお願ひいたします

済生会松阪総合病院 就職戦略プロジェクトチーム 代表 永井太香

■ 外来診療担当表

(2008年11月1日)

★担当医は変更になることもあります。

● 受付時間 8:00~12:00 (診療科と曜日によって多少変更あります)
● 休診日 土・日曜日、祝祭日、年末年始(12/30~1/3)、創立記念日(5/30)

		月	火	水	木	金
内科	一診			フットケア外来(午前) (要予約)		
	二診	須川 正宏		垂見 敏明	須川 正宏	
	三診	保田憲基(午後) (予約のみ)	稲垣 悠二	小林 稔彦	小林 稔彦	保田 憲基
	四診	橋本 章	橋本 章	脇田 喜弘	井口 正士	井口 正士
	五診	清水 敦哉	上村 泰弘	上村 泰弘	大学医師(午前)	上村 泰弘
	六診	垣本 斉	南川 光三	矢津 卓宏	坂井 正孝	南川 光三
	七診 消化器外来	中島 啓吾	清水 敦哉	中島 啓吾	清水 敦哉	脇田 喜弘
	八診 泌尿器外来	坂井 正孝	垂見 敏明	垣本 斉	保田 憲基	矢津 卓宏
外科	一診	藤森 健而	長沼 達史	長沼 達史	藤森 健而	田中 穰
	二診	田中 穰	村田 泰洋	家城 洋平	村田 泰洋	長沼 達史
	午後		外科医師(乳腺)			外科医師(乳腺)
脳神経科	一診	諸岡 芳人	黒木 香行	諸岡 芳人		諸岡 芳人
	二診	村田 浩人	清水 重利	村田 浩人	清水 重利	黒木 香行
整形外科	一診	今原 敏博	整形外科医師	今原 敏博	整形外科医師	今原 敏博
	二診	竹上 謙次	森本 政司	森本 政司	竹上 謙次	森本 政司
	三診	飯田 竜	竹上 謙次	高北 久嗣	萬濃 裕司	高北 久嗣
	午後			乳児検診(要予約) (1ヶ月・4ヶ月)	竹上謙次(腰痛外来) (要予約・紹介のみ)	
産婦人科	午前	一診 高倉 哲司	前沢 忠志	高倉 哲司	菅谷 健	竹内 茂人
		二診 竹内 茂人	高倉 哲司	前沢 忠志	前沢 忠志	高倉 哲司
	午後				竹内 茂人	
	午後			手術	手術	手術
				手術	手術	手術
ART・生殖医療センター(完全予約制)	午前	一診再診 菅谷 健	菅谷 健	菅谷 健	菅谷 健	菅谷 健
		二診再診 竹内 茂人	竹内 茂人	竹内 茂人	竹内 茂人	竹内 茂人
	午後	一診新患 菅谷 健		菅谷 健		手術
		二診新患 竹内 茂人	手術	竹内 茂人	手術	菅谷 健
	夕診	一診再診 菅谷 健		菅谷 健		竹内 茂人
小児科	午前	老谷 嘉市	老谷 嘉市	老谷 嘉市	老谷 嘉市	老谷 嘉市
	午後		予防接種	乳児検診 (1ヶ月・4ヶ月)	老谷 嘉市 アレルギー外来(第1木曜)	乳児検診 (7ヶ月以降)
眼科	一診	宮村 昌孝	眼科医師	宮村 昌孝	宮村 昌孝	宮村 昌孝
	二診					
皮膚科			大学医師 受付10:00まで			
耳鼻咽喉科			大学医師 受付11:00まで	大学医師		大学医師
泌尿器科	一診	森 脩	小川 和彦	森 脩	柳川 眞	金原 弘幸
	二診(新患)	小川 和彦	柳川 眞	金原 弘幸	小川 和彦	柳川 眞
神経内科		坂井 利行	近藤 昌秀	坂井 利行	近藤 昌秀	神経内科医師
麻酔科		宮村とよ子	宮村とよ子	宮村とよ子	宮村とよ子	宮村とよ子
		車 武丸	車 有紀	車 武丸	車 有紀	車 武丸
放射線科		寺田 尚弘	野本 由人	加藤 幹愛	中川 俊男	野本 由人
		村田知恵子				
口腔外科		佐藤 耕一	佐藤 耕一	佐藤 耕一	佐藤 耕一	佐藤 耕一
		上田 貴史	上田 貴史	上田 貴史	上田 貴史	上田 貴史