

中村発



NH

すてきなか通信

2005.6.1 No.2

山の診療所

院長 中村 隆

毎年夏山の診療所に出かけます。北アルプス薬師岳(2926メートル)山麓にある太郎平小屋にその診療所はあります。富山県有峰湖の尾根道をたどると万年雪とお花畑に囲まれた小屋に到着です。小屋の前からは、薬師岳はもちろん奥黒部の山々、水晶岳、鷲羽岳、三俣蓮華岳が一望できます。薬師岳、黒部五郎岳、高天原などへの夏山登山の要所にあたり、収客人員150名を数える設備の整った小屋です。近くにキャンプ場もあり、子供、女性登山者、高齢者、初心登山者の安全確保のため、シーズン中は、小屋に富山県警山岳警備隊、薬師岳方面遭難対策協議会遭難救助隊と医療班が詰めています。

山小屋の一日は朝早く、午前3時には早出の登山客が動きだします。スタッフの朝食作りがはじまり、

5時には朝食となります。登山客が出登した6時半から小屋の前でラジオ体操がはじまります。診療活動は登山客の出発前後と



(太郎平小屋にて)

夕方から就寝前の時間となります。もちろん急患ともなると時間に関係なく、また他の山小屋からの患者の照会無線も入ってきます。高山病と日焼け、外傷、熱傷、骨折、打撲等が主なものです。中高年登山客が増えて、持参する薬の相談も受けます。山での外傷、骨折、急病にはヘリコプターを利用しての救助も増えてきましたが、天候等によっては遭難現場への救助活動に参加することも必要となってきます。

安全と健康の管理は、まず個人の自覚が大切です。さらにそれらは山を愛する多くの人々の協力によってさえられております。どうぞお気をつけて北アルプスにおいて下さい。



(富山県警山岳警備隊)

【理念】

誠心をもって医業を行い、常に医術の向上をはかり、誠実に実行します。

【基本方針】

心温まる医療・看護を目指し、患者さんの健康の回復に努力し、地域の住民の方々に奉仕します。これを誠実に実行することを我々の喜びと致します。

①地域の医院・診療所との連携を密にし、24時間診療体制をとっています。

②生活習慣病の予防及び地元企業に働く人々の健康管理に専門的な見地から寄与します。

副院長のけんこう豆知識

「腰下肢痛」

副院長 吉田 伸司

腰下肢痛についてお話をさせていただきます。

ヒトは立位歩行をはじめて以来、腰下肢のみに大きな負担をかけることになり、それに耐えられず様々な異常が生じることになったと思われます。

ヒトの骨格の中で脊柱は神経(脊髄や神経根)を保護し、加重(重力や体重)に対して支持の役割を担って体の動き(前後屈及び回旋)を可能にしております。このことがわずか3関節複合体(左右の椎間関節と1個の椎間板)で行われているとは、驚くべきことです。

しかし、加齢による退行変性により種々の腰下肢痛で引き起こされ、年齢に応じて進行します。

- ◆椎間板ヘルニア(10歳半ばから60歳台まで)
- ◆変形性脊椎症(50歳以上)
- ◆脊柱管狭窄症(50歳以上)
- ◆骨粗鬆症(50歳以上)
- ◆圧迫骨折(60歳以上)

などが発生する場合があり少しづつ治療法が異なります。他に内科疾患、血管系疾患により腰下肢痛

が出現しますが、今回は省かせていただきます。

当院では、毎週月曜、水曜の午後に痛みの専門外来を設けており、整形外科のご協力のもとに治療させていただいております。急激な痛みに対しては、各種の神経ブロック、特に硬膜外ブロック(皆様のなかには、虫垂炎等により脊柱麻酔をうけた方がいらっしゃると思いますが、それとほぼ同様に脊髄神経を保護している硬膜の外側に薬液を注入して治療する方法)を主に約30分間の時間をいただいて治療しております。

少しでも疼痛が軽減し、日常生活の活動向上が得られればと願っております。



昭和51年日本医科大学卒業。日本麻酔学会 指導医・日本医師会 産業医・日本医師会 健康スポーツ医。平成17年度より当院副院長に就任。

専門医の耳より話 心臓病について

内科 金子伸吾先生 (水曜午後担当)

心臓病は「高血圧性心疾患」「虚血性心疾患」など生活習慣病とよばれるものと「心臓弁膜症」「心筋症」「不整脈」など生活習慣とは関係がない、とされる疾患に分かれます。治療法は生活習慣病かそうでないかにかかわらず、手術(カテーテルによるもの、外科的なもの)、内服療法、生活習慣改善の3本立てで治療を行います。近年、手術、内服療法とともに格段の進歩があり、治療方針も変わってきています。しかし、心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患や高血圧による心臓病は増える一方です。いかに医学が進歩しようとも生活習慣の改善にまざる治療法がないということが現実です。具体的には、1日7g以下の塩分、1日1万歩の運動、標準体重・血糖値・コレステロール値・血圧(140未満)の維持といったところでしょうか。その上で血圧測定、定期的な外来で

の検査、薬の内服が必要となってきます。心不全の患者さんで入退院を繰り返されていた方が内服の調節と塩分制限で日常生活が行えるようになった、というケースもまれではありません。外来ではそれぞれの患者さんのライフスタイルに合わせた治療、アドバイスを心がけています。

なお、足のむくみ、運動時の息切れ、締め付けられるような胸痛の出現および増強などは注意信号です。早めに外来まで御相談ください。



平成14年愛媛大学医学部卒業。
所属学会：内科学会、循環器学会、不整脈・ペーシング学会、
呼吸器学会、感染症学会

救急活動の現場から ~中村病院での実習を通して~ 救急隊長 松田 静男さん

私は、現在向島消防署の立花救急隊で救急救命士として救急活動に携わっています。

救急救命士として10年余り活動していますが、最新の医療知識や技術を身に付け、救急活動に反映させるため、昨年の12月に中村病院で実習をさせて頂きました。

実習では、外来患者や救急患者さんの診察、救急処置要領やCT、内視鏡検査など、普段の救急活動では、経験することができない医療活動の最前線を見学させて頂きました。

この中で、特に印象に残ったのは、先生が患者さんを診察するときに、患者さんの主訴を良く聞き、医学的根拠を基にした治療方針を患者さんや家族に十分説明し、信頼

関係を醸成していることでした。

救急活動では、緊急に病院へ搬送するという特殊性から、救急要請された方の訴えなど、時間を掛けて十分聞き取ることは難しいのですが、主な訴えを聞き信頼関係を築き、満足の得られるような活動を心がけたいと思っています。

今回の実習で、院長先生を初め各科の先生方の指導により、多くのことを学びました。

この実習の経験を今後の救急活動に活かし、地域住民に信頼される救急隊を目指し頑張りたいと思います。



平成4年に救急救命士の資格を取得、本田消防署の救急隊を経て、平成14年から立花救急隊の救急隊長として救急活動に従事。

☆HELLO STAFF☆



病棟師長 谷岡 元美

毎年桜の咲く頃、看護師として第一歩を踏み出すフレッシュな新人ナースを迎え入れます。

新人ナースは、先輩に付いていろいろな知識、技術を学んでいきます。また院内の勉強会、講習会などを通じ、頼もしいナースへと成長していきます。

私は教育担当師長としてそれぞれのナースのキャリアアップのため、勉強会などを企画・運営し、さまざまなサポートを行っています。

当院のナースが常に患者様の立場に立ち患者様と一緒に考え安全で良質の看護を提供させていただけるように成長していくことを私は願っております。

制服が新しくなりました!



当院では、平成17年4月より、感染症予防の為、また患者様に分かり易いように部門別に職員の制服を指定し、合わせて各人の写真入りネームカードを付けることになりました。

また、防犯上の配慮から平成17年4月より警備を委託しました。

快適な眠りのために

当院は、今注目の睡眠時無呼吸症候群(SAS)の検査を行っています。

まず、次の8つの状況での眠気を評価してみましょう。

状 態		点 数			
1 座って読書をしているとき		0	1	2	3
2 テレビを見ているとき		0	1	2	3
3 人がたくさんいる場所で座ってなにもしていないとき(例えば会議や映画鑑賞中)		0	1	2	3
4 車に乗せてもらっているとき(1時間ぐらい)		0	1	2	3
5 午後横になって休憩をしているとき		0	1	2	3
6 座って誰かと話をしているとき		0	1	2	3
7 昼食後、静かに座っているとき		0	1	2	3
8 運転中、渋滞や信号待ちで止まっているとき		0	1	2	3
合 計					

0点：決して眠くならない 1点：まれに眠くなる
2点：時々眠くなる 3点：眠くなることが多い

どうでしょうか?合計が11点以上なら睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。

※睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に何回も呼吸が止まり、ぐっすり眠ることができない病気です。大きなイビキや起床時の頭痛、夜間の呼吸停止、日中に強い眠気がさす、などの症状があります。放っておくと高血圧や心臓循環障害、脳循環障害などに陥るといわれています。しかし、治療法も確立されているので適切に検査・治療を行えば決して怖い病気ではありません。検査は簡単です。

自宅で自分で機械をつけて行います。
◆気になる方は、

外来でご相談ください。

ご自宅での
検査イメージ



墨田区の店主さんと7つのお話 《第2回》お米屋さん(金子屋)

今回は明治通り沿いにあるお米屋の「金子屋」に行ってきました。当院に毎月600キロ前後のお米がこの金子屋さんから来ています。患者さんや私たち職員のエネルギーとなるお米の話を聞いてきました。

店主さんは昭和9年生まれの金井敬祐さん。とても明るくたくさんのお話を聞かせてくれました。

Q1.創業は年ですか?

A1.昭和8年。戦後移転して今の場所になったんだよ。

Q2.なんでお米屋さんを継ごうと思ったんですか?

A2.気づけば子どものころから手伝ってた。車に乗りたくて18歳すぐ免許取ったけど家業で乗ることがほとんどだったし。

Q3.ほかの事やりたいとは思いませんでしたか?

A3.子供の頃から手伝ってたからそのまま実家を継ぐのに抵抗もなかった。ただ企業に就職して外国で働いてみたいと思ったことはあった。

昭和32年に大学を卒業して実家を継いだ敬祐さんは在学中に同級生に「就職しないのに何で勉強するんだ」と聞かれたこともあったそう…。しかし

敬祐さんは「無駄になつた勉強はない。これまでの仕事に全て役立つ」と教えてくれました。

Q4.苦労したことはありますか?

A4.家業を継いで任された時仕入れで地方からどんどん物が入ってきてどうやって支払いをするのか考えさせられたときがあった。父親に「支払いに待つなんてあっちゃいけない。どんどん売ってどんどん仕入れろ!」と言われて無駄遣いはせずにやってきたんだ。

Q5.金子屋さんのお勧めのお米のブランドは?

A5.うちのオリジナルは『ゆきの舞』。あと関東の茨城、栃木、千葉のコシヒカリもおいしいんだよ。

業務用のお米を各地方から大量に仕入れている金子屋さん。お店の中にはたくさんのお米が置いてありました。これらは朝まだ暗いうちにコンテナで多いときには10トンも運ばれてきているそうです。明治通りに10トンのお米…。考えたらすごい光景。見てみたい人は早起きしてくださいね。

Q6.おいしいお米のたき方は?

A6.おいしいお米なら水にこだわらなくとも大丈夫。時々お客様で「お米がおいしく炊けない」と言う方がいるけど

一般家庭の炊飯器は2.3年で買い換えるのがお勧め。炊飯器の質が悪いとどんなにおいしいお米でも上手に炊けない。

Q7.地域の皆さん、そして中村病院に一言お願いします。

A7.仕入れているお米には自信があるので地域の皆さん、患者さん、職員さんに喜んでもらえるようがんばりたいです。うちのお米を食べていただいている感謝の気持ちでこれからもお米を皆さんに届けたいと思います。

最近スーパーや量販店でお米を買っている方がいたらぜひ専門店にみてください。そして自分だけのお米を見つけてください。

「直接話してお勧めしたいお米がたくさんあります。安心して買っていただけるお米を提供しているので何でも相談してください。」

買っている人間よりも売っている人間がこだわったお米が金子屋さんにはありました。

住所:八広1-25-14 電話:3617-0851



夏バテを防ごう!

もやしと豆腐のチャンプル

材料:卵1個
木綿豆腐50g
もやし50g
油・ごま油・醤油・塩・こしょう

作り方

1. フランパンにサラダ油をひき、炒り卵を作りだしておく。
2. フライパンにごま油をひき、もやしと豆腐をさっと炒め、塩、こしょう、醤油で味付けする。最後に炒り卵を加え、かるく混ぜあわせる。

トータルで130キロカロリーと、とてもヘルシーです。豆腐と卵で蛋白質もしっかり取れるので、夏バテ予防に是非作ってみてください。



医療法人社団仁寿会
救急・労災指定

中村病院

院長 中村 隆

●診療時間●

AM9:00~AM12:00
PM1:00~PM 5:00
PM6:00~PM 7:00

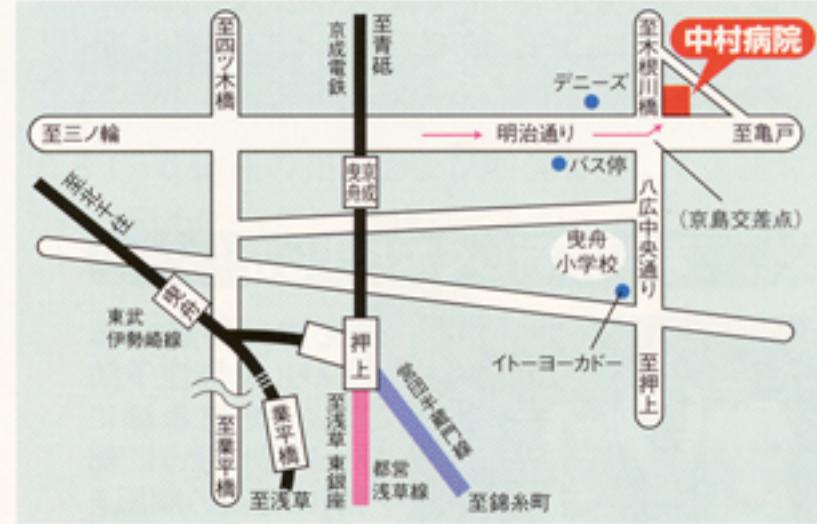
●休診日●

日曜・祝日(但し、急患は随時受付致します)
〒131-0041墨田区八広2-1-1 TEL (3612) 7131(代)

●診療科目●

麻神	泌尿器科	脳血管	循環器科
リビング	尿管	神経科	環形科
経口	腎臓	膚科	・
醉内	内視鏡	門脈	器外科
内視鏡	内視鏡	外	内
科	科	科	科

当院では「神経内科」と「麻酔科」を平成17年4月より追加致しました。



第2号なので、作りはじめれば、すぐにできる…と思ったら…やっぱりバタバタでした。反省(^_^\n編集の仕事は大変だけど、みんなで集まってやってみると、けっこうおもしろいなと思いました(^_^\n今回も皆様のお陰で、無事発行できました。(YOSHI!)