

日光医療センター通信

～いろは～



獨協医科大学日光医療センター

Dokkyo Medical University Nikko Medical Center

2013.8 第21号



新しい心臓リハビリテーション室が完成しました!!

主な内容

- 診療紹介（形成外科）……………2
- 部門紹介（心大血管リハビリテーション）……………3
- 病棟紹介（4階南病棟）……………4
- 旬を食べよう／日光医療センターギャラリー
が出来ました ……………5
- 患者様手紙への回答／求人情報 ……………6



診療紹介 シリーズで当センターの診療内容についてご紹介いたします。

▶ **形成外科**：かたちの異常を治療する診療科

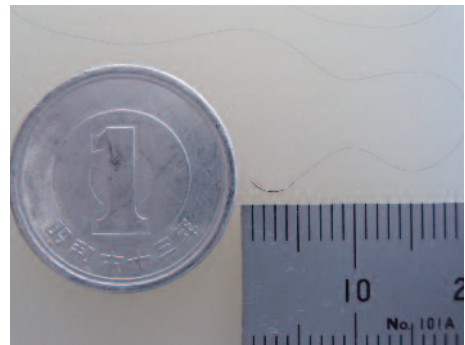
「形成外科はからだのどこを治療する科なの？」

「形成外科と整形外科、皮膚科、美容外科などとの違いがよく分からない。」

などの質問をよくお聞きします。

形成外科とは、からだに生じた変形や組織の異常、欠損、あるいは整容的な不満足に対して、あらゆる手法や特殊な技術を駆使して、機能はもちろん形態もより正常に、より美しくすることによって、みなさまの生活の質 "Quality of Life" の向上に貢献する診療科です。

からだの変形を起こす原因は、生まれつき（先天異常）だったり、あるいはケガや腫瘍（良性や悪性のできもの）だったり様々です。また、からだの特定の部位に治療範囲を限定しませんので、全身が治療対象と言えます。



顕微鏡下血管吻合に用いる針と糸（写真中央）

形成外科の特殊な技術のひとつに、顕微鏡を用いて微細な血管や神経をつなぐ技術があります。この技術を用いて、欠損した組織を移植することができます。例えば、食道がんを切除した後に、小腸を移植して食道を新しく作る手術や、おなかの脂肪を移植して乳癌で切除された乳房を元通りにする治療も形成外科でおこなっています。

◆ **まずは相談を** ◆

かたちの異常の中には、命の危険は伴わないものもあります。しかし、命にかかわらなくても、憂鬱な気分になったり、日常生活に不便が出れば、生活の質は損なわれ、素敵な笑顔も曇ってしまいます。

「健康保険が適応できないのでは？」「治療法がないから我慢するしかない。」と思われがちですが、形成外科のほとんどの治療は健康保険が使えますし、確立された治療法があります。

知らないであきらめるのは、とてももったいないと思いませんか？

<外来担当表> 2013年8月現在

担当医：今西 理也

月	火	水	木	金	土
今西医員		今西医員			今西医員 (第2土曜日のみ)

部門紹介 シリーズで当センターの各部門をご紹介します。

▶ 心大血管疾患リハビリテーション

心大血管疾患リハビリテーション（以下、心リハ）とは、運動療法を中心とした生活習慣改善の総合的なプログラムです。主な対象患者様は、急性心筋梗塞症や狭心症、心不全、末梢動脈疾患、心臓血管術後などの循環器疾患です。継続した心リハプログラムは、心疾患の再発率を低下させ、元気に長生きできることが報告されています。そこで、当センターではより多くの循環器疾患の患者様が心リハプログラムに参加し元気に過ごして頂けるこつを身につけていただくことを願い、心リハ施設の大きな改修工事を行いました。

開放感のある2つの大きな部屋の1つでサイクルエルゴメータ（自転車こぎ）やトレッドミル（ベルトの上を歩行）などの有酸素運動を行います。もう一つの大きな部屋（スタジオ）ではエアロビクスやバランス体操を行います。当院では、県内で初めてエアロビクス体操を心リハプログラムに取り入れ、大変好評です。週2回（火曜日午後3時30分～、土曜日午前10時～）専門のインストラクターに指導してもらえますよ。運動後には、汗を洗い流して気持ちよく御帰宅できるよう、シャワールーム・更衣室も完備しております。タオルと上履き用の運動靴をご持参ください。

また、心リハの知識を整理して身につけていただくために「心血管リハビリ読本」を1人1人の患者様に合わせてご用意させていただきます。一度手にとってご覧ください。この読本を利用して、集団や個別教育を医師、理学療法士、看護師、管理栄養士、薬剤師、ソーシャルワーカーが行いますので、ご自宅に帰られた後、ご家族と一緒に「読本」で復習できます。

4月から、新しく理学療法士3名（高橋、田宮、落合）が心リハチームに加わり、パワーアップしました。入院中の急性期から外来に移行した後の維持期まで、監視下運動療法を継続して実施できるよう、ハードとソフトの両面を揃え、スタッフ一同あなたの健康増進のお手伝いをさせていただきます。ご不明な点は、心リハスタッフに御気軽にお尋ねください。

*心リハ治療開始日から150日以後は、健康保険を利用できなくなります。その後も当施設の継続利用を希望する方を対象に、会員制のスポーツクラブ（メディックスクラブ日光支部）を立ち上げました。開催日は月曜日と火曜日で17：00～です。



病棟紹介 シリーズで当センターの各病棟をご紹介します。

▶ 4階南病棟

4階南病棟は循環器内科・心臓血管外科の病気を持つ患者様が入院されてくる病棟です。例えば、胸の絞扼感や痛みの発作が起きる心筋梗塞・狭心症、だるさ・息切れが起こる心不全、動悸時には意識がなくなることもある不整脈や、歩くとふくらはぎが痛くなる閉塞性動脈硬化症、お腹の血管にこぶができる腹部大動脈瘤、足の静脈が浮き出てくる静脈瘤など、心臓や血管疾患の検査・治療（手術など）を目的として入院されます。胸の激痛や不快感によっては昼夜問わず緊急で入院されてくる方も少なくありません。

主に行われている検査や治療は、心筋梗塞や狭心症の検査治療で心臓カテーテル検査、不整脈の治療で電気生理検査、カテーテルアブレーション、ペースメーカー植込み術等は、合わせて年間500件以上行われています。心臓カテーテル検査は緊急でない限り2泊3日程度の入院で行われます。また、腹部大動脈瘤の手術は、最新のステントグラフト治療が行われ、お腹を開けずに足の付け根の血管から管を入れて動脈瘤の部分にステントグラフトという管を留置していきます。また下肢の静脈瘤の手術も2泊3日程度で行われています。さらに最近では、心臓リハビリテーション室が新しくなり、エアロビクスも始まりました。



患者様に安心して検査や治療、手術を受けていただくために医師と看護師はもちろん、理学療法士、臨床工学技士、管理栄養士、医療ソーシャルワーカーとチームを組んで患者様をサポートしています。

日々進化する医療に対処すべく、月に一度は勉強会を自分達で企画し、知識や技術を深めています。また私達の病棟で働く90%以上の看護師は一次救命処置（BLS）を取得し

ており、患者様の急変時の心臓マッサージや人口呼吸法、自動体外式除細動器（AED）の使用方法など基本的な救命処置をマスターしています。

本年も頼もしい新人が3人（左から田中さん、渡邊さん、亀岡さん）配属となりました。覚えることが多く、勉強も大変ですが、充実した毎日を送っています。

ひとりひとりの思いを受けとめて、安全で安心できる医療を提供し、地域医療に貢献していきたいと思えます。



旬を食べよう

トマト

トマトは緑黄色野菜のひとつで、6月から9月が旬の代表的な夏野菜です。トマトにはさまざまな栄養素が含まれています。



《栄養》

太陽の光で真っ赤に熟したトマトには特に、赤い色素のリコピンが多く含まれています。リコピンとは抗酸化作用の強い成分です。活性酸素を除去し、がんや動脈硬化を予防する働きだけでなく、紫外線から肌を守る働きも期待できます。ミネラルではカリウムが多く含まれています。体の中の余分な塩分を除去し、血圧を安定させる働きが期待できます。

※カリウム制限のある方は控えましょう。

《選び方》

- 鮮やかな赤色をしていて、みずみずしいものを選びます。
- へたの周りにうっすらと緑色が残っているものを選びます。
- 丸みがあって、ずっしりと重みがあるものを選びます。水につけて沈むものは糖度の高い証拠です。
- 表面に傷があるもの、軽く押してみてもへこむものは避けましょう。



《保存方法》

- 完熟したものはポリ袋に入れて冷蔵庫で保存します。未熟なものは常温におき、赤く熟しはじめたら冷蔵庫で保存します。冷蔵庫に入れるときは、へたの部分を下にしましょう。
- たくさんあって食べきれないときには、乱切りにしたり、水煮やトマトソースにして冷凍保存しましょう。

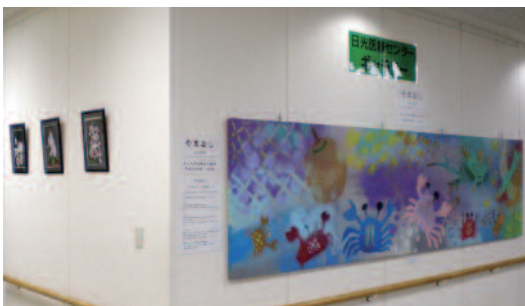
《おすすめの食べ方》

- 生のままサラダなどにして食べるのが一般的ですが、ソースや煮込み料理などとして過熱することでも甘味が引き立ちおいしく食べられます。
- 変わった食べ方として、トマトをデザートにしてみたいかどうでしょうか？丸ごと冷凍したトマトの皮をむいて、はちみつや砂糖をかけて食べてみましょう。



日光医療センターギャラリー開設のお知らせ

当センターでは、患者さまや来院される皆さまに、心癒されるくつろぎの空間を提供するために、「日光医療センターギャラリー」を設置しました。



展示場所は、1号館1階整形外科前通路と2号館1階心臓リハビリテーション室前通路です。ぜひ、お立ち寄りください。

また、絵画や写真などを広く募集しております。1階総合受付に、展示希望申請書を備え付けておりますので、お気軽にお問合せください。

(管理課)

病院への手紙にお答えいたします

～当センターの各所に設置してあります、ご意見箱に寄せられた
患者様からのご意見・ご要望等「病院への手紙」に対する回答～

ご意見・ご要望

●各出入口の施錠時間について

<60歳 男性>

入院していて早朝、正面玄関から外に出たところ中に入れなくなってしまった。

A) お答えいたします

当センターでは、防犯上の目的で下記のとおり出入口の施錠を行っております。皆様にはご不便をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

なお、守衛室横の夜間出入口につきましては、施錠中であっても、院外へは自由に通行できますが、院外からは自由に通行できませんのでご了承ください。

各出入口の施錠時間 正面玄関：21:30～翌6:00

その他の出入口：21:30～翌6:30

夜間出入口：0:00～翌6:00

ご意見・ご要望

●予約時間について

<年齢不詳 男性>

①予約をしているのに、待ち時間が長すぎる。

②自分の予約枠より後の人が先に受診した。

A) お答えいたします

担当医ごとに患者さまの診療にかかる時間を考慮し、時間枠を設けて予約数を決めておりますが、当日の患者さまの診療内容、緊急な診療を要する患者さまへの対応が必要となった場合、予約されていた時間から大幅に遅れてしまう場合がございます。

なお、引き続き予約枠数の見直しを行い、患者様の待ち時間が少しでも短縮できるよう、患者さまへのサービス向上に努力してまいります。

当センターと一緒に働いてみませんか？

看護職員募集中 平成26年度看護職員採用試験

1回目 8月30日(金)〔応募締め切り8月23日(金)〕

2回目 9月28日(土)〔応募締め切り9月20日(金)〕

3回目 10月26日(土)〔応募締め切り10月18日(金)〕

平成25年度採用については、随時対応いたします。

▼詳細なお問い合わせは

TEL 0288-76-1515 (内線270) 看護部

編集後記

日光医療センターは、早いもので今年で8年目を迎えました。日光医療センター通信も21号となります。四季の移り変わりは早いものですね。昨年は、自動再来受付機や精算機、表示板の変更、採血室、心臓リハビリテーション室が一新し、さらに、駐車場も整備されました。広報誌も日光医療センターをご利用して下さる皆様の愛読誌になりますよう、毎号最新の情報、楽しい内容を発信していきたいと考えております。皆様の他愛のないご意見をお寄せください。お待ちしております。

日光医療センター通信 ～いろは～ 第21号

〒321-2593 栃木県日光市高德632番地 TEL 0288-76-1515(代表) FAX 0288-76-1611

<http://www.dokkyomed.ac.jp/nmc/indexj.html>

発行年月日/平成25年8月1日

編集・発行/獨協医科大学日光医療センター広報委員会

印刷/株式会社松井ピ・テ・オ・印刷

携帯サイトはこちら

<http://www.dokkyomed.ac.jp/nmc/i/>

または、右記のQRコードを読み取りアクセスして下さい。

