

阿蘇中央病院だより

阿蘇市国民健康保険 阿蘇中央病院広報誌



take free

ご自由にお持ちください

秋号

2011年10月発行



CONTENTS

- ◆熊本市地域医療再生計画推進事業……………P 2
- ◆阿蘇中央病院建設準備室……………P 2
- ◆ドクターヘリ……………P 2
- ◆脳卒中・急性冠症候群医療連携寄附講座……………P 3
- ◆健康教室……………P 4
- ◆脳波検査……………P 4
- ◆予防接種のお知らせ……………P 4
- ◆トピックス……………P 5
- ◆栄養士おすすめ健康レシピ……………P 6
- ◆健康教室のお知らせ……………P 6
- ◆阿蘇の山野草……………P 6

看護師 募集中!



詳しくはHPをご覧ください

熊本県地域医療再生計画推進事業

＝平成23年度の関連事業の取組み状況＝

阿蘇地域医療再生推進会議が開催されました。

第4回阿蘇地域医療再生推進会議が8月29日（月）、午後7時から阿蘇市内牧のホテルで開催されました。今回の議事は、①事業進捗状況と作業部会の取組状況の報告、②阿蘇中央病院建設計画の報告の2点でした。

本年3月の第3回会議から委員が多数交代したため、県の地域医療再生計画事業についての経過を含めた全体的な説明があり、阿蘇中央病院の建設の現状については、赤塚事務部長から検討中の平面図をもとに新病院の概観と今後のスケジュールを報告しました。



阿蘇中央病院建設準備室から！！

☆基本設計案の検討

7月15日（金）の当院の運営協議会で、設計業者から基本設計案（ブロックプラン）について説明があり、その後、各室の医療機器・備品等の図面への配置を記載し、それに基づいて8月24日から同29日まで、設計業者による院内各部署担当者とのヒアリングが行われました。



☆第2回 阿蘇中央病院建設推進協議会を開催

7月22日（金）に第2回建設推進協議会が開催されました。

設計業者から新病院の基本設計案（ブロックプラン）について説明があり、計画案に対する質疑応答、意見交換が行われました。続いて、当院から、建設準備業務の現状及び今後の業務スケジュールについて報告されました。

☆市議会議員への説明会を開催

7月27日（水）に、市議会議員の方々を対象に基本設計案（ブロックプラン）についての説明会が開催されました。設計案については主に設計業者から、建設準備業務の現状及び今後の業務スケジュールについては当院から、それぞれ説明がありました。



9月14日に熊本赤十字病院から救急部長ら2名が来院され、県内におけるドクターヘリの運用について説明会が行われました。

この説明会は、これまでの防災ヘリに加え、ドクターヘリを導入した2機体制で運航する「熊本型ヘリ救急搬送体制」について、利用度が高い阿蘇地域から順に県内各地の医療機関を対象に行われるものです。

ドクターヘリは搬送が目的ではなく、医師を投入することが目的で、初期診療開始までの時間をいかに短くするかを目的としています。

	防災ヘリ (熊本医療センターが支援)	ドクターヘリ (熊本赤十字病院が基地)
長所	重篤患者を病院間搬送して地域の救急医療機関を支援	医師を乗せて現場に急行するので早期治療が可能
短所	連休期間がある。 医師のピックアップに時間を要する。 1機では対応できない。	機内がせまい

搬送先が見つからないときは、熊本医療センターの医師の判断で熊本医療センターに搬送する予定です。

着陸地の確保や散水が必要ですので、ドクターヘリの要請もこれまでの防災ヘリと同様、消防署へ110番通報することになります。

ドクターヘリの運行開始は今年12月を予定しています。なお、ヘリコプターは夜間は運行しませんので、原則8時30分から17時15分までの活動となります。

Q

脳ドック検査で無症候性脳梗塞と言われました。「無症候性脳梗塞」とは、どんな病気で、日常生活ではどのようなことに気をつけたらいいのでしょうか。(55歳 男性)

A

無症候性脳梗塞について説明します。

① 症状

脳梗塞（のうこうそく）とは、脳の血管がつまり栄養や酸素の供給を受けられなくなった部分の脳細胞が死滅してしまう状態を言います。そのため、障害を受けた脳の機能障害が起こり、手足の動きが悪くなったり、言葉がもつれるといった症状が出現した場合を「**症候性脳梗塞**」といいます。

一方、最近ではMRI（磁気共鳴画像）の普及により、症状を伴わない小さな脳梗塞が発見される機会が増加してきています。無症状で偶然に発見される脳梗塞を「**無症候性脳梗塞**」といいます。

無症候性脳梗塞は、脳ドックを受診した健常成人の約16%に認められ、年齢と共にその頻度は上昇し、70歳以上では約35%に認められたという報告があります。また、無症候性脳梗塞を指摘された方が、将来脳卒中を発症する頻度は年間約3%といわれており、ない人に比べて約10倍も高いと報告されています。

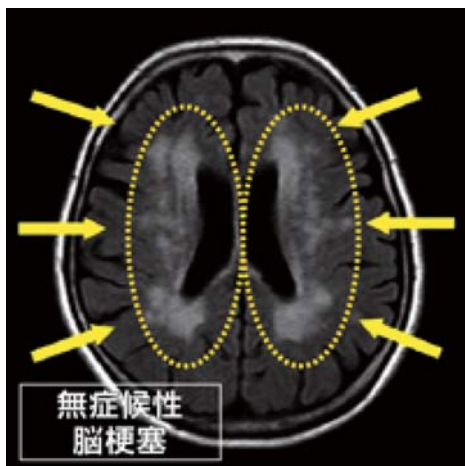
② 原因、予防法

そこで、症候性にならないように予防するために、危険因子の管理が重要となってきます。「**無症候性脳梗塞**」の危険因子には、加齢、高血圧、糖尿病、高脂血症、心臓の不整脈、喫煙、頸部の動脈狭窄、血液の凝固亢進状態（ドロドロ血）などがあります。中でも、高血圧に注意することが最も大切で、塩分を控えた食事、適度な運動、ストレス発散に心がけてください。また、喫煙しているなら、ぜひ禁煙してください。さらに暑い時期に屋外で仕事やスポーツをするときは、脱水にならないように十分な水分補給を心がけることも大切です。

「**症候性脳梗塞**」には、血小板の機能を低下させて血管がつまりにくくする抗血小板薬を内服することで、脳梗塞の再発を予防することが証明されていますが、「**無症候性脳梗塞**」に対しての抗血小板薬の予防効果の有効性は確立していません。安易に使用した場合、脳出血の危険性が増加することも指摘されています。MRIで「**無症候性脳梗塞**」を指摘されたら、危険因子のコントロールに注意しながら、年に一度MRI検査を受けられることをお勧めします。

③ 無症候性脳梗塞のMRI画像

円内の白い部分が脳梗塞を示しています。



④ お知らせ

阿蘇中央病院では、2014年4月の新築移転を機に、MRIが導入されます。



写真は一例です

健康教室

阿蘇中央病院では毎月1回、市民の方々を対象に健康教室を開催しております。毎回好評をいただいておりますので、その一部をご紹介します。



8月17日(水)午後1時30分から2階会議室で健康教室が開催されました。今回のテーマは「腰痛」で、9名の参加者全員が、現在腰痛に苦しんでおられるか、過去に腰痛を患った方でしたので大変興味ある勉強会でした。

まずはじめに、整形外科の平井医師からスライドによる説明があり、腰痛になる原因と治療、特に腹筋が大事な役割であることを学習しました。

次に、理学療法士の若宮技師から腰痛予防の体操について、自分に合った体操をし、無理をしない程度で、いろいろな筋力をつける方法を学びました。ゆっくりとした運動でしたが、終わるころには皆さん汗をかいておられました。

※10月以降の予定は本誌6ページに掲載しております。

※調理実習は材料準備の為、1週間前までに予約が必要です。尚、前日・当日のキャンセルはできませんのでご注意ください。

検査室から ～脳波検査とは～

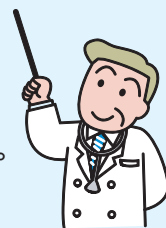
脳波その活動に伴って常に微弱な電波を出し続けています。その電気的な活動を頭部につけた電極でとらえ、記録するのが脳波検査です。

「脳波検査は どんな時にあるの？」

痙攣を起こしたとき、意識障害がみられるとき、てんかんが疑われるとき等に行われ、それらの評価や診断に有用です。

「脳波検査はどうやってするの？」

頭に十数個の電極をペーストで取付け、ベッドに仰向けに寝て検査します。目の開閉や深呼吸、光刺激を与えた時の脳波を測定します。睡眠中の脳波を測定することもあります。検査時間は約1時間です。



インフルエンザ 予防接種の お知らせ



10月1日からインフルエンザの予防接種が当院でも実施できるようになりました。ご希望の方は、事前にご予約が必要となりますので、受付窓口もしくはお電話にてご連絡ください。
(TEL.32-0311・医事係)

平成23年4月現在

◆外来診療のご案内◆

診療時間

午前：午前9時から
(受付時間 8:30～11:30)

午後：午後2時から
(受付時間 13:00～16:30)

救急外来について

24時間体制で当直医が診療いたします。但し、当直医によっては、専門外の疾患もございますので、事前にお電話でご確認ください。

TEL 0967-34-0311 (代)

※小児科医師は午後、予防接種の場合や、健診へ出向している場合がございますので、お電話でお問い合わせください。



		月	火	水	木	金
内科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
消化器内科	午前	—	—	—	—	○
神経内科	午前	—	—	—	○	—
	午後	—	—	—	○	—
循環器科	午前	○	—	○	(検査のみ)	○
	午後	—	—	—	—	○
外科	午前	○	○	○	○	○
	午後	病棟管理・手術等 (急患のみ対応)				
整形外科	午前	○	○	○	○	○
	午後	病棟管理・手術等 (急患のみ対応)				
リハビリテーション科	午前	—	—	○	—	—
	午後	—	—	○	—	—
脳神経外科	午前	○	—	—	—	—
	午後	○	—	—	—	—
皮膚科	午前	○	—	—	—	—
小児科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	●	○	○

●…休診の場合あり

トピックス

高校生 1 日看護体験

7月29日(金)、「看護の日」の記念事業の一環として毎年実施しています。今年も、小国高校・阿蘇清峰高校・阿蘇中央高校・秀岳館高校から、男女併せて9名が参加しました。高校生は、受付後、白衣に着替え病院内見学を行い、各病棟では担当看護師の説明を受け、患者様への介助(清拭・手浴・爪切り・車椅子移送等)又聴診器を使用しての呼吸音・心音・シャント音などを体験しました。終了後、「看護師になることを迷っていたが、患者様に接したことで看護師になりたいと思った。」「大変な仕事だと思ったが、やりがいのある仕事と思った。」「患者様とのコミュニケーションの中で、どのような気持ちで入院生活をしているのかが少しわかった。」「喜んでもらえて嬉しかった。」「仕事に魅力を感じた。」などの感想をいただきました。この短い看護体験の担当をして、看護の喜びや、やりがいのある職種であることを伝えることができ嬉しく思いました。



症例検討会

救急医療対策委員会と教育研修委員会の共同で、7月25日(月)午後5時から阿蘇中央病院2階会議室で救急症例検討会が開催されました。

滝野副院長のあいさつの後、阿蘇広域消防署からくも膜下出血の搬送事例、更に当院看護師からくも膜下出血の看護体制、その後甲斐医師から脳卒中(脳血管障害)の治療について講話がありました。

第17回熊本県国保地域医療学会

10月1日(土)、熊本市の熊本テルサにおいて、「地域における医療と保険・介護・福祉の連携をめざして」というテーマで国保地域医療学会が開催されました。県内の国保病院から29名の研究発表が行われ、最優秀に選ばれたのは産山村の井美代子さんでした。

当院からは、まず「申し送り看護業務の見直し～時間短縮及び有効な情報収集～」について岩下真紀看護師が、業務改善の結果、申し送りの短縮、全スタッフの情報の共有化に繋がったことの研究発表を行いました。次いで、「新人看護師教育計画」について江藤幸子看護師が、これまでいなかった新人看護師を受け入れ支援していくために、新規採用者ガイドラインを基に研修計画を実施していくことの発表を行いました。



← 岩下真紀看護師



← 江藤幸子看護師

院内勉強会

当院では毎週、脳神経外科と循環器科領域の疾患に関する勉強会を開催しております。熊大病院寄附講座の専門医から、最新の診断法、治療法、あるいは発症の予防法について解説していただくほか、当院での症例を通じた治療の実際などについて分かり易く講話いただき好評です。

なお、当院以外の方の参加も自由となっております。

7月 4日	甲斐	虚血性脳血管障害の治療等
8月17日	永吉	静脈血栓症の治療について
8月31日	永吉	大動脈解離について
9月 5日	甲斐	頭蓋内圧亢進、脳ヘルニア
9月12日	甲斐	意識障害について
10月 3日	甲斐	頭部外傷について

今月来月の予定は以下のとおりです。
場所は2階会議室で、午後5時から1時間程度です。

10月12日	循環器科領域	永吉
10月19日	循環器科領域	永吉
11月 7日	脳神経外科領域	甲斐
11月14日	脳神経外科領域	甲斐

職員の募集 について

現在、職員を募集しております。

受付期間 平成23年10月3日(月)～31日(月)
募集内容 看護師 3名程度 平成24年1月1日採用予定
臨床検査技師 1名 平成24年3月1日採用予定
診療放射線技師 1名 平成24年3月1日採用予定
試験日時 平成23年11月8日(火)
選考方法 小論文及び面接試験の結果により選考します

その他の募集要項等は、病院HPをご覧になるか、お電話でお問い合わせください。

TEL : 0967-34-0311(代) 阿蘇中央病院管理係





健康教室のお知らせ

阿蘇中央病院では、月に1度、健康教室を行っています。毎回多彩な内容で、参加者の皆さんにご好評いただいています。日頃から疑問に思っていることや、悩んでいることがありましたら、この機会に参加されてはいかがでしょうか？

- 10月18日(火) 『話題のワクチン情報』『甲状腺検査について』
- 11月18日(金) 『糖尿病食のおせち料理』
- 12月15日(木) 『ヒロリ菌検査について』『漢方薬について』
- 1月20日(金) 『腎不全の食事』

詳しくは、お電話でお問い合わせ下さい。
 TEL：0967-34-0311(代)

コラム

阿蘇の山野草

第4回～竜胆～



竜胆(リンドウ)
 リンドウ科の多年草
花言葉は「淋しい愛情・的確・誠実」

竜胆は草丈が50cm程度で青色の花をつけます。阿蘇市は市の花に「竜胆」の花が指定されています。ちなみに市の木は「ミヤマキリシマ(ツツジ)」で市の鳥は「雉(きじ)」となっています。

阿蘇地域では10月～11月の時期に、比較的湿った草原に自生しています。この花は近年、栽培種も多く、品種改良によってピンクや濃紫等の花が、花卉農家によって栽培されています。阿蘇郡市は今「世界文化遺産」や「世界ジオパーク」の登録に向けた取り組みをしており、阿蘇の草原に自生する貴重な野草が、いつまでも咲き続けることを願っています。

阿蘇の草原を代表するこの花も年々野生種が減ってきているので大切に保存していきたいものです。

事務局長 岩下俊自

管理栄養士おすすめ健康レシピ



管理栄養士
 工藤小百合



秋の味覚入り ～ヘルシーキッシュ～

材料(4人前)

- A 米飯：400g
 - 小麦粉：12g
 - 食塩：1.2g
 - 黒ごま：4g
 - エリンギ：40g
 - さつまいも：60g
 - むきえび：40g
 - しいたけ：60g
 - ほうれん草：60g
 - しめじ：40g
 - にんにく：4g
 - オリーブ油：12g
 - 豆乳：80cc
 - 卵：160g(3個)
 - ミニトマト：40g
 - 食塩：2g
 - こしょう：少々
 - パルメザンチーズ：4g
- (一人分)
 エネルギー：334kcal
 たんぱく質：12.7g
 食物繊維：3.0g
 塩分：1.2g

作り方

- ① Aをボウルに入れ、よく混ぜ合わせタルト型に油を薄く塗り、Aのご飯を広げしっかりと押さえつける。このとき、ラップで隅まで丁寧に押さえつけていく。
- ② ほうれん草は塩少々入れた熱湯で茹で、冷水にとり2cm幅に切り固く絞っておく。
- ③ にんにくはみじん切り、エリンギ・しいたけ・しめじは粗刻みしておく。さつまいもは皮つきのまま、1cm角に切る。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒め、むきえび、キノコ類、ほうれん草、さつまいもの順に炒める。(さつまいもは中まで火が通らなくて良い。)
- ⑤ ボウルに卵溶きほぐし、豆乳を加え混ぜ合わせ、パルメザンチーズと④を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ ①に⑤を流し入れ、表面をならして、200度に予熱したオーブンで約20分間焼く。中心に竹串を刺して、卵液が出てこなかったら出来上がり。
- ⑦ キッシュは冷めてから切り分けてください。

普通キッシュには生クリームやとろけるチーズを使いますが今回はヘルシーに生クリームの代わりに豆乳・とろけるチーズの代わりにパルメザンチーズを使いました。具材も秋の味覚である、きのこ類をふんだんに使いました。秋の行楽シーズンお弁当にいかがですか。

編集後記

本号の掲載原稿を整理する頃、北海道の初雪の便りが聞かれました。阿蘇地方も急に季節が移り冬支度に慌てた方も多かったと思います。

さて、新病院の基本設計書が10月中旬には提出され、次は実施設計の段階に入ることになります。基本設計案のヒアリングやその後の調整で、各部署の担当者は苦勞されたことと思います。今後も時期に応じ種々の作業が発生しますので、職員は当面ルーチン業務と並行して取り組むことになりそうです。

平成23年10月 阿蘇中央病院広報委員会

表紙

秋のすすきの生茂った米塚です。奥に見えるのは外輪山です。これから阿蘇では、冬の間牛の飼料にする刈干切りの風景が見られます。

●アクセス●

- 九州自動車道熊本ICから車で約1時間10分
- あそ熊本空港から車で約1時間5分
- JR豊肥本線 阿蘇駅から徒歩10分
- 産交バス 阿蘇中央病院バス停(1時間に2便程度発着)



阿蘇市国民健康保険
阿蘇中央病院

〒869-2225 熊本県阿蘇市黒川1178
 TEL 0967-34-0311 FAX 0967-34-2273
 HP http://www.aso.ne.jp/~asochnp/
 e-mail asochnp@aso.ne.jp

