

聖仁会だより

平成28年11月号



第9号 平成28年10月27日発行

編集 広報担当

医療法人社団聖仁会 白井聖仁会病院

〒270-1425 千葉県白井市池の上1丁目15番1号

TEL:047-491-3111 FAX:047-491-3128

URL: <http://sejinkai-shiroi.jp/> E-mail: shiroi@sjkhp.com

平成28年12月1日に開院致します。

(平成28年10月22日 撮影)



10月21日竣工引き渡しを行いました。
いよいよ、12月1日より開院いたします。

これまで以上に皆様にご満足いただけるよう
スタッフ一同、日々努力してまいります。

今後ともさらな

皆様のご指導ご鞭撻を賜りますよう、よろしく
お願い申し上げます。



現病院
外来最終診療日
11月29日(火) 午前まで

新病院
外来診療開始日
12月1日(木) より
通常の診療を開始いたします。



2016年

12月1日

白井聖仁会病院の 新しい姿をお見せします。



特集

feature
articlesfeature
articles

不整脈について 内科 外川 潔

不整脈は脈の打ち方がおかしくなることを意味します。この中には速い脈(頻脈)や遅い脈(徐脈)も含まれます。では、不整脈は全て危険なのでしょうか？

不整脈全てが怖いわけではありません。

そこで、怖い不整脈とはどんなものなのでしょうか？

最も危険なタイプは「一瞬フツとする」、「失神する」、「目の前が暗くなる」等の症状が出るタイプです。続いて、遅い脈では脈拍数が一分間に 50 未満で軽い労作で強い息切れを感じるもの。速い脈では脈拍数が一分間に 120 以上で、突然始まり、突然止まる。または全く不規則のリズムのものです。速い脈で一定のリズムの不整脈は脈拍数が通常一分間で 150~200 前後が多いです。

あまり怖くない不整脈は「脈がたまに飛ぶ」、「脈は遅いが上記の症状がない」、「動悸はあるが、脈拍数が一分間に 120 以下で安静にしていると徐々に脈がゆっくりになるもの」等です。

尚、手首の親指側に拍動を触れます。ここで脈の数とリズムを 15 秒間観察してください。数はこれを 4 倍すれば一分間の脈拍数になります。

ただ、何かしら気になる症状があれば、一度病院に相談に来てください。



部署紹介

5階病棟

当病棟は急性期の治療を終え、安定した状態に入った方が療養されています。

初めは緊張した面持ちで、あまり反応が見られなかった患者様が、毎日のケアの中で、少しずつ穏やかな表情や良い兆しを見せてくれるようになります。ご家族様はもとより、私達スタッフも、とてもうれしい気持ちになります。

5階病棟に来てよかったとだけ思っただけののを目標に、アットホームなかかわりを心がけていきたいです。



お知らせ

パワープレート®

白井市初上陸!

パワープレート®



$$F = m \frac{dv}{dt}$$

皆さん、こんにちは。毎日ちゃんと運動していますか？

さて、加速度トレーニングもしくは全身振動トレーニングって耳にしたことありますか？アスリートやスポーツ愛好家であればご存知でしょう。あまり運動に興味ない方々は全身振動というと、夜中の通販番組や新聞の折り込み広告などでダイエットに効果的と謳ってる“ブルブルマシーン”を想像するかもしれません。確かに全身は振動しますが、2次元振動でありトレーニング効果はほとんど期待できません。今回、紹介するパワープレート®は、3次元振動により瞬間的な重力加速度が繰り返しかかる状態を作り出します。それがなぜトレーニング効果を生むかということ、物理に話になります。ニュートンの第二法則（力＝質量×加速度）覚えてますか？今までのウェイトトレーニングに代表されるトレーニングは負荷をかける（質量を上げる）ことによりトレーニング効果を得ていましたが、加速度トレーニングは加速度を加えることにより力を増大させることが可能となります。

難しい話はさておき、元々は1960年代宇宙飛行士の筋力や骨密度低下目的に振動トレーニングは生まれ、1990年代オリンピック選手のトレーニングの1つとして加速度トレーニングとして発展し、本邦ではプロ野球やJリーグなど多数のプロ



スポーツチームや様々な競技の日本代表チームで採用されています。現在ではアスリートのみならず一般スポーツ愛好家まで広がりつつあり、その効果は筋力増強だけでなく、骨密度、血圧・動脈硬化など循環器系、自律神経など神経系への効果が明らかになりつつあります。と同時に、高齢者や有患者も安全かつ効果的に利用できることが分かってきました。



当院で96歳女性の大腿骨骨折術後リハビリに使用し、パワープレート®の効果のみではありませんが、杖歩行にて退院できました。

現在、当院では適応は限定的ではありますが、今後多くの患者さまにパワープレート®を使用してのリハビリテーションを提供出来ればと考えています。

最後になりますが、トレーニングを継続することにより、結果的に痩せる可能性はありますが、ダイエットマシンではありませんのでくれぐれもご注意ください。

“楽しんで何とかしたい”という思いにはお応えすること出来ませんが、“何とかしたい”と強い気持ちには少しお役に立てるかもしれません。

整形外科医師 蓮尾 敦広



健康管理課 COLUMN

こらむ VOL:2

白井聖仁会病院 健康管理課

その一服が病のもと

『百害あって一利なし』百害はオーバーにしても、たばこは100を超す病気のもとである事が臨床的また疫学的に確実視されています。たばこの煙には、約4000種類の化学物質が含まれ、そのうち有害物質は分かっているだけでも200種類以上あり、発がん物質は40種類以上含まれています。代表的な有害物質はニコチン・タール・一酸化炭素で、一酸化炭素は自動車の排気ガスに匹敵するほどです。

こんなに多くの病気や症状が…

たばこを吸うと全身の抵抗力が弱まり、イライラ・疲労感等の不定愁訴が強くなります。心臓に負担をかけ、癌、呼吸器の病気を引き起こし、シワ等の老化を早めるもとになります。喫煙が原因で病気や症状が起こる事が医学的に証明されています。

たばこはこんな症状・病気を引き起こす

- 呼吸器系 咳や痰などの症状、慢性気管支炎
肺気腫など慢性閉塞性肺疾患(COPD)
- 循環器系 血圧上昇、心拍数増加、末梢血管収縮
循環不全、肩こり、手足のしびれ感
虚血性心疾患、大動脈瘤、末梢血管塞栓症
脳血栓、くも膜下出血
- 消化器系 口臭、食欲低下
胃十二指腸潰瘍、萎縮性胃炎、歯周病、口内炎
クローン病、肝硬変
- 癌 肺癌、喉頭癌、口腔・咽頭癌、食道癌、胃癌
肝臓癌、膵臓癌、腎盂癌、尿管癌、膀胱癌
子宮頸癌 など
- 中枢神経/感覚器系 知的活動能の低下、睡眠障害
脳萎縮、白内障、難聴
- その他 免疫機能低下、骨粗しょう症
皮膚のしわ・シミ増加
老化の促進

予防できる病気！

喫煙は習慣ですから、たばここそ、生活習慣病の代表的な要因です。言い換えると「禁煙すれば、確実にある程度は予防できる」という事です。

本人の問題だけでなく、特に赤ちゃんや妊婦さん、お子さんに重大な健康被害を与えます。喫煙は個人の嗜好といて避けて通れる事ではありません。改めて考える必要があるのではないのでしょうか…

禁煙しましょう！

たばこをやめるには、ニコチンパッチ等、薬剤を使用すると比較的簡単に禁煙できます。禁煙外来を行なっている病院や医師、薬剤師に相談してみましよう。



健康管理課 COLUMN ころむ

白井聖仁会病院 健康管理課

受動喫煙のリスク

他人のたばこの煙を吸い込むことを、受動喫煙と呼びますが、小児や慢性的にたばこの煙にさらされている人では、時に重大な被害をもたらす事が解っています。受動喫煙は成人の慢性呼吸器疾患に罹患するリスクを25%、小児の急性呼吸器疾患に罹患するリスクを50~100%も増加させます。また、受動喫煙により肺癌のリスクが高まるとも言われています。

さらに母親の喫煙により、乳幼児突然死症候群(SIDS)のリスクが倍増します。このことに因果関係が存在する事に疑う余地はなく、母親や父親のたばこの煙は乳児に深刻な害をもたらすのです。

喫煙者の両親をもつ子供は、呼吸器疾患にかかるリスクが高く、子供と接する時間の長い母親の喫煙のほうが父親の喫煙より影響が大きいのは当然ですが、影響が小さい父親の喫煙でさえ、子供の呼吸器疾患の発症のリスクを有意に増加させます。このような子供では、急性や慢性の中耳疾患のリスクも高くなります。

喫煙と生殖

喫煙は自然流産のリスクを高めると言われていますし、喫煙している母親からは未熟児や低出生体重児が生まれる危険が高くなります。たばこを吸う女性は吸わない女性に比べて、閉経が早くなる傾向にあり、顔色も悪く、小じわも増えるといわれています。男性では喫煙者の方がインポテンスになるリスクが高く、禁煙により精液の質が改善するという報告もあります。

参考文献：日本医師会 日医ニュース
健康ぷらざ NO21、180、244

タバコとコスト

1日2箱、1年間たばこを吸うと…

約400円×2箱×
365日=292000
円!

10年間で約300万円にもなります。さらに病気にかかったとしたら、その医療費が加算されますし、仕事も休まなければならず本人も大変です。たばこの為に早死にするとしたら、生涯に得られる収入も減額する事になります。

日本で、たばこによって病気になる人の治療費は1年間に約1兆3千億円、その他の費用も入れると7兆円以上になるといわれています。

また、たばこは火事や事故の原因にもなり大事な財産ばかりでなく、命まで失われる事があります…。

医療法人社団聖仁会理念

患者さま一人ひとりのかけがえのない人生の支えとなれるように人に優しい医療・看護・介護を実践します

白井聖仁会病院基本方針

- 1 私たちは、患者さんの意思を尊重し、安心・安全な医療を提供します
- 2 私たちは、健康と生命を守るため日々研鑽に励み、質の高い医療を提供します
- 3 私たちは、地域と密に連携し、地域医療の発展に貢献できる病院を目指します
- 4 私たちは、時代に即し、地域のニーズに応えられる、満足度の高い病院を目指します
- 5 私たちは、心が通い合う、人生に夢と希望を抱ける医療を目指し、最善をつくします

患者さんの権利

- 1 安全で良質な医療を平等に受けることができます
- 2 人としての尊厳が保たれた医療を受けることができます
- 3 病気や治療について十分な説明を受けることができます
- 4 治療方針の決定に参加し、ご自身の意思で医療を選択することができます
- 5 病気あるいはその治療方法などについて、他の医師もしくは他の医療機関の意見を聞くことができます
- 6 病院に対して意見や要望を述べることができます
- 7 プライバシーは保護・尊重されます

患者さんの責務

- 1 適切な医療を受けるため、自らの健康状態等、必要とされる情報をできる限り正確に担当の医療者に伝える責務があります。
- 2 検査や治療について納得して合意したその方針に意欲を持って取り組む責務があります。
- 3 自分自身を含めた全ての患者さんが快適な環境で医療が受けられるよう、病院の規則や病院職員の指示を守る責務があります。
- 4 提供を受けた医療に対し、医療費を支払う責務があります。

白井聖仁会病院の診療実績（平成28年6月・7月・8月）

	6月	7月	8月
1日平均外来患者数	305	308	283
1日平均入院患者数	157	165	169
月間新患者数	212	235	213
月間急患者数	34	41	51

放射線検査	6月	7月	8月
一般撮影	1907	1769	1597
マルチスライスCT	170	173	170
透視	62	76	49
マンモグラフィ	52	130	90