

お元気ですか



世界遺産（文化遺産）登録
モン・サン＝ミッシェル

『♪知らない街を 歩いてみたい どこか遠くへ行きたい♪』と言う歌詞は、昭和45年から続いているテレビ番組の主題歌になっている。旧国鉄のキャンペーン“ディスカバー・ジャ

パン”の一環として始まったみたいだが、私の旅好きの原点はそこからである。

“旅は心のリフレッシュ”と言いますが、外国で異文化に触れるのはとても刺激になる。国内・海外で数々の世界遺産に感動し、又、美術鑑賞をするため旅行に出掛けている。

日頃から、目の保養のために“良い絵、良い写真、良い女”を見ることにしているが、幸にも当院には絵も写真も飾っており、美人も大勢いると環境には恵まれている。

しかし、18年前に初めて人間ドックを体験してみたら、頭以外は悪いところはないと思っていたのに、胆石は有るし利き目の視力が低下していると指摘された。とりあえず、当時若い女性が沢山いたある眼科へ数回通ったが、改善されないままで今に至っている。

視力の低下は、今年の免許の更新では親切的な視力担当のおかげで、何とか深視力と視力のOKが出たものの、「5年後は眼鏡を掛けないと駄目かもしれませんよ」と言われて少なからずショックであった。

健診センター室課長 小島賢二

私の健康法

耳には心地良い音楽を聴くことである。井上陽水と桑田佳祐それに山口百恵ちゃんが好み。リラックスするためにはBGMとしてイージーリスニングを聞き流し。寝る前はヴィヴァルディの“四季”かドヴォルザークの“新世界より”で。

健康管理として初夏から晩秋までの半年間は早朝ウォーキングをしており、貫前神社の記帳を一番にして、6時に参拝するのが日課である。

『無理せずに 軽スポーツで ダイエット』・『朝体操 昼ウォーク 夜腹筋』が健康標語として入選したことがある。来春には定年になるが、健康法として健康標語を実践し、「車の運転を今後もするから」と言って車検を受けた、95歳になる親父の歳くらいまで生きられれば本望だと思っている。



イメージキャラクター：しばちゃん

発行 公立富岡総合病院

〒370-2393 群馬県富岡市富岡 2073-1 電話 0274-63-2111 F A X 0274-63-3377

HP アドレス <http://www7.wind.ne.jp/tomihp/> E-mail tomihp@mail.gunma.med.or.jp

熱中症予防について

内科 下田 容子

日本の夏は高温・多湿です。今年の気象予想でも、例年並みの猛暑日が続くと言われています。また今年の3月に発生した東日本大震災の影響で、気温が一番高くなる日中の時間帯に計画停電が実施される可能性もあります。そのため熱中症に対して普段から気をつけて生活することが重要です。

昨年夏季(7~9月)の全国における熱中症による救急搬送数は53843人であり、前年度と比較し約4倍近く上昇しています。年齢別でみると高齢者(65歳以上)が46.4%と約半数を占めていることが分かります。このことから高齢者においてはより注意する必要があります。都道府県別人口10万人当たりの救急搬送数でみると、群馬県は56.81人と鳥取県、岡山県について第3位でした。

では熱中症を予防するためにはどうしたらいいのでしょうか？

まずは室内の風通しをよくし、扇風機やエアコンなどで環境を良くすることが大切です。外出時には、できるだけ日差しを避けて帽子や日傘などで直射日光を避けてください。またスポーツや仕事など屋外での活動の際には、日陰でこまめに休息をとり、水分摂取を十分に行いましょう。

●熱中症と思ったら(現場での処置)

日差しを避け、風通しのよい涼しいところへ移動する。

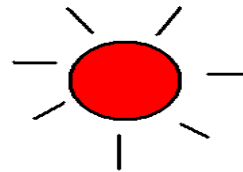
できる限り薄着になり、体を水でぬらして冷風をあてる。

首やわきの下、そけい部(足のつけ根)といった太い血管がある部分を中心に冷やす。

水分摂取可能であれば、スポーツドリンクなどのナトリウムが入った飲料水を摂取する。

自力で水分摂取ができない場合や異常な言動が見られる場合にはすぐに救急車を！！

(重症である可能性が非常に高いです。)

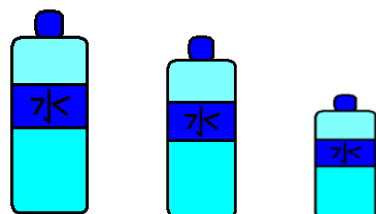
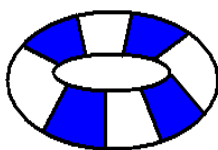


●熱中症にならないために

乳幼児や高齢者で寝たきりの方などは、意思表示が困難な場合が多く、見た目以上に状態が悪いことがあります。また屋内においても熱中症になる可能性があり、特に注意が必要です。

体調不良時や寝不足、食事を抜いている場合などには熱中症が起こりやすいため注意してください。

生活する上で我々の身近にある熱中症。熱中症にならないためにも、普段から体調を整えて、上手く暑さを避け水分補給をこまめに行いましょう。



虫刺され

虫に刺されると皮膚が赤くはれ、かゆくなります。本人が虫にさされたことに気付く場合（蜂、ぶよ、ムカデ）もありますが、大多数の場合は本人がすぐは気付きません。蚊は刺している最中は麻酔薬を注射しますし、毛虫、毒蛾は毛や鱗粉が降ってくるので虫は皮膚にはいません。

医師は皮膚に虫の刺し口を見つけ、周囲の状況を考えて虫刺されと診断治療は患部を冷やしステロイド軟膏をぬり、抗ヒスタミン剤やステロイドを内服します。21世紀の状況は以前と比較すると（1）地球温暖化に伴い今まで熱帯地方に生息していた虫が温帯地方（日本）にも生息域を拡大している。（2）国際化に伴い、人動物がジェット機で2日以内に世界中に移動するため、それに伴い、虫、虫が媒介する感染症も2日以内に世界中に感染します。いままでいなかった、虫や感染症が拡大しています。これからは虫に刺されたと軽く思わないで、感染症も注意しなくてははいけません。

蚊



蚊にさされると刺し口を中心に赤くはれます。注意すべきは蚊が媒介する感染症で日本脳炎（アライ）、マラリア（ハマダラカ）、フィラリア、西ナイル熱があります。国際化により急速な拡大が懸念されます。特にマラリアを媒介する蚊は南西諸島の国境を越えた可能性が指摘されています。

蜂



アレルギーのある人は1時間以内にショックを起こします。治療はすぐにアドレナリンを注射します。検査で蜂の特異的IgE抗体が陽性です。林業や果樹農家は注意が必要です。自家注射が売っています。

皮膚科主任医長 渡辺 剛一

ブヨ



春～秋溪流沿いで刺されます。さされるとすぐ痛くなります。アウトドアを楽しむときは注意してください。毛虫、毒蛾：鱗粉や毒針が空中から刺さり 紅色丘疹が多発します。虫は見えないし刺された覚えもありません。木の下や草刈のとき刺されます。あと洗濯物に鱗粉がついてさされることもあります。

疥癬（かいせん）



人につくダニで指間、肘窩、腋窩、鼠径部に丘疹ができ非常にかゆいです。顕微鏡で卵か成虫が見えます。問題はダニに感染してからかゆくなるまで1ヶ月かかります。この間は症状がないので直接、衣類、シーツを介して伝染し集団発生します。以前は外用剤のみでしたが今度内服薬（イベルメクチン）が処方できます。動物疥癬は人を刺しても人皮膚には卵を産みません。

蚤



下肢に水疱ができます。蚤の飛翔力がひざ下なのでひざ下に出来やすいです。

しらみ



毛につきます。スミスリンパウダーやスミスリンシャンプーを使用します。

とこじらみ（南京虫）

刺し口が2個あり非常にかゆいです。部屋の隙間にいて夜間刺します。

以前は小説の中でしかいませんでしたが、いま国際化のため旅行者を通じて広がっています。

むかで



赤城の神で、日光の神がへびで、戦場河原で戦いました。負けて逃げてきて老神温泉でけがをいやしました。

公立富岡総合病院 健診センターで行っている 保健指導を紹介します

当院では、健診でメタボリックシンドローム、またはメタボリックシンドローム予備軍と判定された特定保健指導該当者の方へ、生活改善のための指導を実施しています。

【 おもな指導内容 】

☆ 運動 ☆ 食習慣の改善 ☆ 禁煙 ☆ 生活改善や健診結果に関する健康相談

【 特徴 】

- ① 指導を行う保健師は受け持ち制で、6ヵ月間担当します。
- ② 必要に応じて、医師、保健師、管理栄養士などの専門家がチームで対応します。
- ③ 生活改善のための資料や万歩計、メジャーを無料で貸し出ししています。
- ④ 経験を積んだ保健師が、個々の生活背景や健診結果に対し、個別性をふまえた指導を、楽しく丁寧に行っています。

【 今まで保健指導を受けられた方の行動目標・行動計画 】

○ A氏:50歳代

目標「6ヵ月後に体重 4.6 kg、腹囲 6.0 cm減少させる」

計画 ①速歩 30分 週3日

②平日 12000 歩、休日 7000 歩目指す

③夕食を5分の1減らす 週3日

④缶コーヒーをお茶に替える 週3日

⑤タバコの本数を減らす 週3日

結果 体重－17.7 kg、腹囲－19.0 cmの減量を達成

ズボンがゆるくなった！
歩くのが楽しい！

昔の服が入るようになった！自分が野菜を食べるようにしていたら、家族もたくさん野菜を食べてくれるようになった！
私が見本になれた！

○ Bさん:40歳代

目標「6ヵ月後に体重 3.4 kg、腹囲 3.5 cm減少させる」

計画 ①昼休み 歩行 10分 週5日

②1日最低 5000 歩、目標 1万歩を目指す

③間食を半分に減らす 週3日

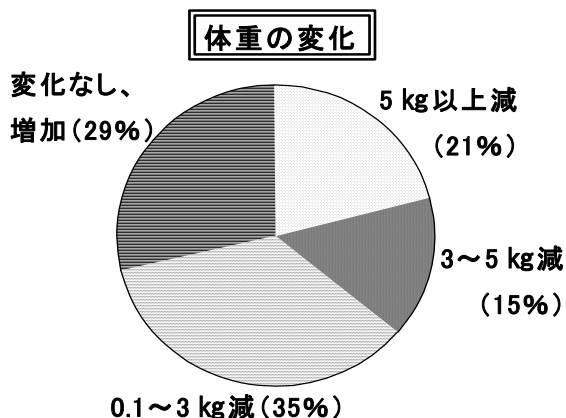
結果 体重－4.5 kg、腹囲－6.5 cmの減量を達成

【平成 21 年度の保健指導実績】

初回面接実施者 91 名のうち 6ヵ月終了者 87 名。終了率 96% (H20 年度全国平均 7.8%)

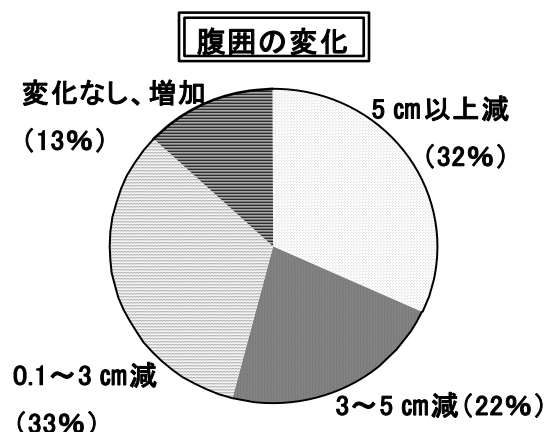
★体重の変化

集計対象者 87 名のうち 62 名（約 71%）の方に体重減少がみられました。



★腹囲の変化

集計対象者 87 名のうち 76 名（約 87%）の方に腹囲減少がみられました。



☆ 特定保健指導利用券が届いたみなさまへ ☆

※ 健診後約2～3ヵ月以内に健康保険組合などから、特定保健指導の対象者の方のみに送付されます。

以下の手続きで特定保健指導を受けることができます。

- ① 利用券を見て、「動機付け支援」か「積極的支援」を確認します。
- ② 電話で初回面接日時の予約をします。
- ③ 保健指導予約日にご来院ください。（担当保健師と運動・食生活改善などの計画をたて、6ヵ月間かけて減量を目指します。）

※ 費用については、健康保険組合によって自己負担額が異なりますので、利用券をご確認ください。

利用券がない方でも保健指導は受けられます

平成23年4月から全額自己負担の保健指導を行っています！

対象：①当院で日帰りまたは泊まりドックを受けられた30歳から39歳の方

②当院で日帰りまたは泊まりドックを個人で受けられた方

期間：6ヵ月間で4回の個別面接指導（初回・2ヵ月・4ヵ月・6ヵ月最終評価）

内容：特定保健指導に準じます。

費用：1回指導料2500円（税込み）を指導終了後にお支払いいただきます。

申し込み方法：健診結果が届いたら、下記の連絡先までお申し込みください。

健診センターご利用の健診者の方への生活指導も行っています

☆ 人間ドック、一般健診ご利用の方へ ☆

個々人の健診結果や生活習慣に合わせた生活改善のためのワンポイントアドバイスをしています。

☆ 女性の利用者限定 ☆

乳がん模型を使用して、自分でできる乳がん自己触診の方法をお教えしています。

☆ お泊りドック利用者限定 ☆

参加費無料のミニ健康教室を開催しています。メタボ予防（太らない食事のポイント、脂肪が燃えるウォーキング）、ロコモ予防（将来寝たきりにならないための簡単トレーニング）について、一緒に楽しく勉強しています。

健診、保健指導に関する申し込み・問い合わせ

公立富岡総合病院 健診センター

TEL：0274-63-2111（代表） FAX：0274-63-8823



リビング、ウィル(生前意志) の勧め

“何時か誰にでも必ず命が終わるときが来ます”。ときいて、あなたはと思うのでしょうか？

日本人は世界一の長寿の国になり、現在男性の平均寿命は79歳、女性は86歳です。自分の命の終わる日が、ずっと先のことと思う人、もうすぐかな？と思う人、それぞれだと思いますが、これはあくまで平均値、実際にはあなたの最期が突然やってくることも十分に考えられるわけです。元気な時から、自分の最期について良く考え、終わる時はどの様に終わりたいかを、家族や周囲の人に伝えておきましょう、そして苦痛なく、自分らしい最期を迎える準備をしておきましょう、と言うのが、このリビング、ウィル(生前意志)のお話です。

医療の立場からお話すると、病気や怪我が治療によって軽快する場合は問題がありません。しかし老化による変化や不治の病になった場合には、どの様に医療が発展しようとも、治すことは出来ません。そのような場合での医療は、苦痛を軽くしたり、生活がしやすいような支援をすることが目的となります。リハビリや緩和ケアの考え方が普及し、生活の場で十分なケアや支援が受けられる社会の仕組みを作って実践することが、私たちの役目と思っています。しかし医療には別の側面があります。老化が進み、又は不治の病が進行し、もう何をしても元気になれない状況に来たとき、つまり最期が来た、寿命が来たという時です。

公立富岡総合病院 副院長
佐藤 尚文

こういう時が誰にも何時か必ず来ることを冒頭で述べました。

このような状態になったときに、医療行為としては、数々の延命措置があります。呼吸器装着（気管から管を入れて器械で呼吸する）や、胃瘻栄養（胃に穴をあけて栄養を注入する）がその代表です。しかし不治に状況になった時は、単なる延命、心臓が動いているだけの延命は望まない、苦痛を取り除き安らかな最期を迎えたいと思っている人が大多数なのです。

しかし残念ながら、今の医療は本人の意思が確認できない場合は、容赦なくこの延命措置が施される可能性が高いのです。ここで威力を発揮するのが、このリビングウィルです。

自分の意思を文章に残し、家族や周囲の人に伝えておきましょう。見本の文章を病院のサービスセンターに用意しました。このような考えをお持ちの方は、お気軽に相談ください。

御希望があれば質問にお答えする時間を設定したいと思います。

すべての人が、元気で長生きをし、そして最期は安らかに穏やかに、その人らしく旅立てるように、“旅立ちの宣言書”というリビングウィルです。

東日本大震災の活動報告

看護部 2 A 病棟 看護師
有賀 元気

3月11日に発生した東日本大震災と巨大津波で、東北地方を中心に東日本は甚大な被害を受けました。富岡も停電や、情報が得られないなどで一時パニックになりましたが、電気の復旧により何が起きたのか知った時は、計り知れないショックを受けました。被災地では平和な暮らしが、突如生死を分ける大惨事となり、改めて自然の恐ろしさを感じました。

災害発生に伴い、富岡総合病院からも医療ボランティアとして、宮城県へ医療チームが派遣されました。私たちの活動期間は4月6～9日の4日間で、メンバーは医師2名、看護師2名、事務1名の計5人で構成され、私も看護師として参加しました。活動現場は宮城県南三陸町と決まり、県の車で6時間ほどかけて現地入りしました。活動拠点は南三陸町志津川中学校の一室で、そこで救護班として避難者を中心に医療活動を実施しました。震災から1ヶ月経っていたため、外傷など緊急な治療が必要な避難者はほとんどおらず、持病や高血圧、糖尿病、花粉症の調剤業務が主でした。薬の処方といえば、普段の業務であれば、薬剤師が用意してくれると考えがちですが、今回の現場では看護師が医師の指示に従い、段ボールに詰め込まれた薬を手さぐりで見つけなくてはなりません。一日の診察件数は20件程度でしたが、内服の処方が出るたびに段ボールからの宝探しをしなければならないのです。

避難所の救護室は、震災後に急場しのぎで作られたため、全てアナログで、けっしてシステムチックではありませんでしたが、「なんとか被災地に医療の場を」と、熱い思いを感じました。

活動二日目の夜に、震度6弱の余震が発生しました。救護所周辺は震災後からずっと停電しており（家や鉄塔も流されてしまっているため）、夜になると暗黒と無音の

世界となります。その中での余震は、「また津波が来るのか」などの不安や恐怖を感じさせられました。そんなときに、避難所の方たちが学校内をまわり「大丈夫ですか」と救護班の私たちにも声を掛けてくれました。どうすればいいのかわからず、うろたえていた私にはとても勇気づけられる一言でした。

今回のボランティアに参加して、普段当たり前にある生活のありがたさを実感しました。慣れない環境での、慣れない作業に悪戦苦闘しましたが、災害現場の医療に関われたことは自分の中で大きな学びとなりました。備えあれば憂いなしというように、何事にも臨機応変に行動出来る様、今回の経験をいかしていきたいです。



●ご家庭でできる節電

例えば冷暖房の温度を1度調整すると10%、温水洗浄便座のふたを閉めると貯湯式で11%／瞬間式で19%の省エネです。一つ一つの積み重ねが電力需給全体を改善します。こうしたご家庭でできる節電方法やその効果などをHPで紹介中です。引き続き、節電にご協力をお願いいたします。（内閣官房、経済産業省、環境省より）

（経済産業省）

<http://www.meti.go.jp/setsuden/index.html>

（環境省）

<http://www.challenge25.go.jp/setsuden/>

シリーズ 職場紹介 診療支援室

第20回

こちら

診療支援室
津金澤淑美



こんにちは。今回は診療支援室の紹介をさせていただきます。

診療支援室は、医師の業務負担の軽減を図ることを目的として、平成20年4月にスタートした新しい職場です。室長の飯塚副院長のもと、医師事務作



業補助業務を行っています。

またカルテやレントゲンフィルム管理、文書のスキャナー、国際疾病分類（ICD10・ICD-9-CM）コーディングなどの診療情報管理業務も併せて行っています。

医師の補助業務の主なものは、診断書等の文書の作成や、入院患者さまの退院時サマリー（入院要約）の一部代行入力などです。そのほか、疾病統計や各種調査のデータ抽出など様々な業務があります。

なかでも書類の作成は現在では月400件を超える件数となり、病院全体の書類件数の約7割を作成しています。また、書類完成までの日数もいぜんに比べると短縮されてきています。

診療支援室の業務のなかに、院内がん登録があります。院内がん登録とは、がんの診断や治療を受けた全ての患者さまの腫瘍を対象に、がんの診断・治療・予後に関する情報を集め、その情報を国立がん研究センターに提出して、結果を公表するというものです。当院では平成19年1月から「がん診療連携拠点病院」として院内がん登録を開始しています。

*** 当院の院内がん登録患者件数部位別（2010年症例）は「病院ホームページ資料室」に掲載していますのでご覧ください ***



このように医師の業務軽減につながる支援業務のため、医学知識が必要不可欠となります。医学知識の習得に努めるために今後も積極的に院内外の研修会に参加し、レベルアップを図っていきたいと思っています。

