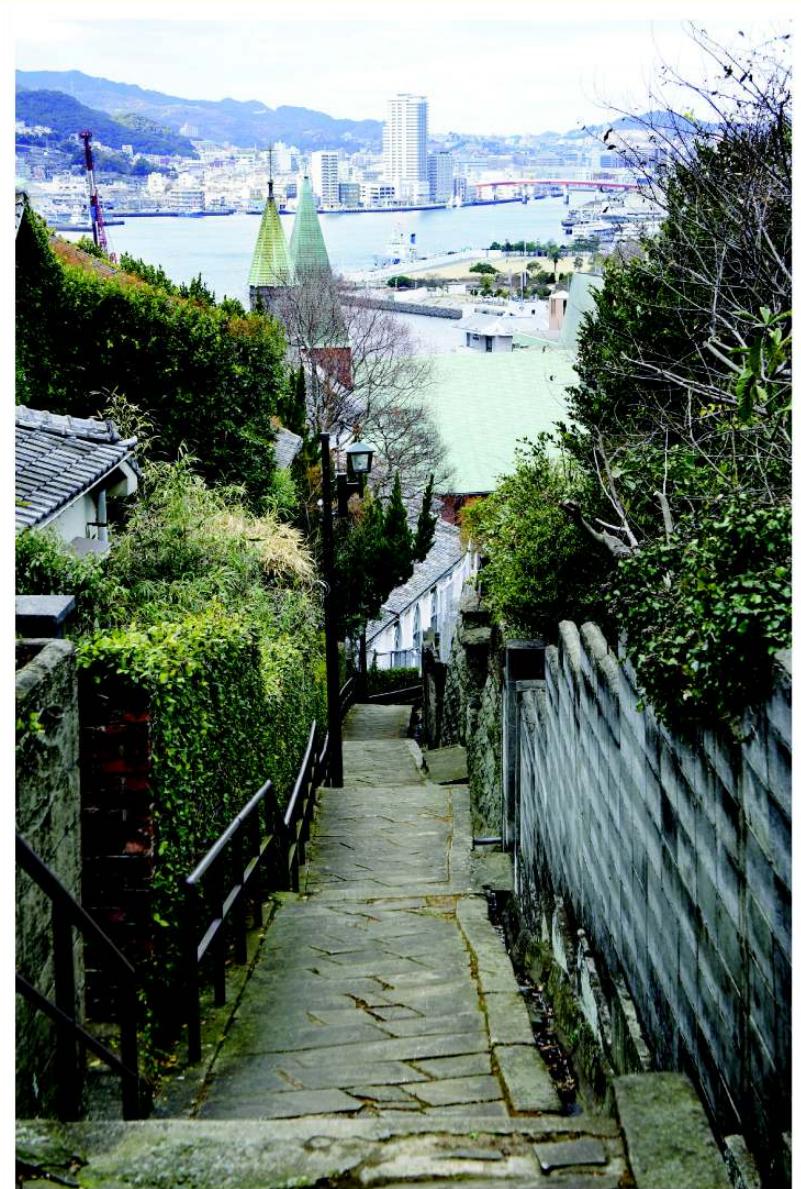


Contents

禁煙のすすめ — 吉原正明医師に聞く
睡眠時無呼吸症候群(SAS)検査のすすめ
栄養サポートを実施する多職種チームNST
脳卒中センターに認定されました
日本は捨てたものじゃない

Q & A
院内学会で
検査科「睡眠時無呼吸症候群の研究」が優勝
長崎のうまかもん Vol.9 「ちやポリタン」
近くで見つけた洒落たお店、美味しいお店
介護保険では、どのようなサービスが利用できますか?



長崎市景観写真コンテスト最優秀賞受賞作

撮影:田中 美保(当院 理学療法士)

かたらんね

長崎北徳洲会病院

病院広報誌

2013
47号

私だけの特別な景色

健康講座のご案内

長崎北徳洲会病院では、患者さまをはじめ、地域の皆さまを対象に、定期的に院の内外で「健康講座」を開催しています。健康な毎日をお過ごしいただくために、ご関心のある方は、どうぞお気軽にご参加ください。

健診結果の見方

担当:健康管理センター 保健師
とき 4月5日(金) 16:00~ 場所 4階患者食堂

手先を鍛えて脳の活性化

担当:3階病棟 介護福祉士
とき 4月19日(金) 16:00~ 場所 4階患者食堂

訪問看護について

担当:訪問看護 看護師
とき 5月17日(金) 16:00~ 場所 4階患者食堂

嚥下障害について

担当:リハビリテーション科 言語聴覚士
とき 6月7日(金) 16:00~ 場所 4階患者食堂

医療連携について

担当:医療連携室 ケースワーカー
とき 6月21日(金) 16:00~ 場所 4階患者食堂

* 内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

外来予定表

科 目	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
総 外	合 来	吉 原	浅 井	吉 原	吉 原	
内 科	中 川	中 川	松 本	貞 森	中 川	当 番 医 師
心 内	立 石	立 石	立 石	立 石	立 石	立 石
外 科		門 原		門 原	門 原	当 番 医 師
脳 神 経 外 科	中 村	鬼 塚		鬼 塚	中 村	
整 形 科	堀 内	堀 内	堀 内	堀 内	堀 内	
形 成 科	芳 原		矢 野			
内 視 鏡 (検査)	門 原	門 原	当 番 医 師 (★)	門 原	中 里 (第4週のみ)	中 里 (第4週のみ)
夕 診	内 科 系	当 番 医 師 立 石	福 田 立 石	亀 井 松 本 (第4週)	貞 森 井 上 (第3週)	中 川
	外 科 系	中 村	堀 内	門 原	鬼 塚	堀 内

*医師の都合により、変更になる場合がありますので、あらかじめご了承下さい。
※水曜日の内視鏡は、福岡徳洲会病院消化器内科からの当番医師(★)となります。
※土曜日は午前診のみとなっております。ただし、急患の方はいつでも受け付いたします。

医療法人 徳洲会の理念 ◎生命を安心して預けられる病院 ◎健康と生活を守る病院

編集後記

表紙に掲載した写真是、理学療法士の田中美保が長崎市景観写真コンテストで最優秀賞に選ばれた作品です。作品名は「私だけの特別な景色」、素敵なタイトルだと思いますか? 港と山、国宝・大浦天主堂、石畳と、長崎の魅力を満載したこの写真是、院内に掲示していますので、ご入院の際に探してみてください。

編集委員一同

医療法人 徳洲会
長崎北徳洲会病院 広報誌 かたらんね 2013・47号 平成25年3月29日発行

企画・発行/医療法人 徳洲会 長崎北徳洲会病院
長崎市滑石1丁目12番5号 TEL.095-857-3000(代) FAX.095-856-3079
ACCESS 長崎バス 横道バス停下車、徒歩1分 JR JR道ノ尾駅下車、徒歩10分



ご自由にお取りください

タバコを吸う人には禁煙をお勧めします

吉原正明医師に聞く



内科医の吉原正明医師に、東洋医学に学ぶ経緯や花粉症の時期に注意すべきことなどについてインタビューしました。

皮膚科医の先輩から内科の勉強をすすめられる

— 医師を志した理由と内科を選択した理由を聞かせてください。

小さい頃、私はよく風邪をひいて病院にかかりました。医者になると高校の時に進路を決め、大学を卒業して最初は皮膚科に行きました。



なぜ皮膚科に行ったかといつと、皮膚科の診断は視診がほとんどです。視

診というのは、医者は最後まで逃れるわけにはいきません。見て治せれば一番いいですから皮膚科に行つたんですね。治療、薬が限られています。皮膚科の医師をされている先輩から、内科もやつたほうがいいと言われ、一般内科を勉強して今に至りました。

— 先生の経歴を教えてください。

大学を卒業して一年間は皮膚科、二年目から市内の病院を皮切りに数年間、それから東洋医学を学びたいと思いまして、神奈川県に移りました。東洋医学を始めたきっかけは、学生時代から東洋医学の本を読んでいて、医者になって、先輩たちが頭を抱えていた頭痛持ちの患者さんに漢方を出したところ、よくなつて、漢方はいいなと思いました。漢方薬は当時、やつと保険で認められた状況で、神奈川の民間病院に勤めながら東洋医学、漢方を勉強して、開業しました。

それからオーストラリアに一年間行き、戻ってきたのが、この長崎なんですね。長崎では、県の保健所に十一年間勤め、十二年前から臨床に戻つて一般内科で僻地での診療にあたりました。

— オーストラリアでは、薬を使わない「気晴らし療法」が盛ん

— オーストラリアへはどのような理由で行かれたのですか?

たまたまオーストラリア人の患者さんがおられて、向こうに戻られてからも連絡を取り合っている中で、オーストラリアでは薬を使わない「気晴らし療法」というのが行われていることを知り、「一年か二年くらい行ってみようかな」と思って立ち子供の留学も合わせて家族連れて行きました。

そこでは、患者さんの中で、高齢の方は午前中、レクレーションをして、午後は静かに過ごしています。先進国はだいたいこの方法で、日本は遅れているんですね。いろんな意味で、別の社会、別の国の異文化体験ができるよかったです。

— これから当院に望むことを教えてください。

まずは、食事療法に力を入れたいと思っています。十年前、スウェーデンに直接、見に行きました。癌にかかる方など、医療と併せて、免疫力上げる食事療法を中心取り入れ、日本古来の食事、例えば大豆、穀類を中心に新鮮な野菜・果物を多く摂るようにしていました。肉は一ヶ月に一回、魚は一週間に二回しか提供しません。

昨年、私が本で知ったのですが、癌が肝臓にまでできていた人が、ある日、治っていたそうです。患者さん自身が

食事療法の本を読み、実践したのです。患者さんが治療に対して様々な欲求がある中で、毎日食べる食事にヒントがあるなら、そこを変えて状態が良くなればいいと思います。しかし、もちろん、私一人では出来ません。主に栄養科など病院のチームワークが必要です。

それから、喫煙 禁煙問題ですね。病院であれば敷地内禁煙が当たり前の時代です。患者さんに直接接する時、息がタバコ臭かったら絶対いい印象は与えられません。医療人は率先して禁煙に動かないといけないと思います。

アが多いですね。

特技は旅行先で英語で文句をつけます。何か自分が注文したのと違うものが出てきた場合に英語でいろいろ文句をつけます。お金は要らないと言われたこともあります。(笑)

— 患者さまにひとことお願いします。

タバコを吸う人には禁煙を、ぜひお勧めします。受動喫煙のおそれがある人は、煙を避けるようにしてください。食事は、大豆製品・納豆・ヨーグルトなど、バランスのいい食事に心がけてください。

それから、少なくとも一日に五千歩以上歩くようにしてください。実際、私は休日の天気のいい日には車に乗りらず、バスで移動して一万歩を目指して歩いています。

「禁煙・食事・運動」はどんな患者さんにも勧めたいです。人間、「快食・快便・快眠」が大事ですからね。

趣味は旅行です。海外旅行ではアジ — 趣味・特技をお聞かせください。



プロフィール
吉原 正明（よしはら・まさあき）
出身地：佐賀県
出身大学：長崎大学

睡眠時無呼吸症候群（SAS）検査のすすめ

睡眠時無呼吸症候群（SAS）をご存知ですか？
無呼吸（10秒以上の呼吸停止）が1時間に5回以上
または7時間の睡眠中に30回以上ある方が、睡眠時
無呼吸症候群と診断されます。

就寝中のストレス状態は寿命を縮めます
～ビジネスマンも気軽に受診を～

皆さん、息を吐ききった状態で10秒間、息を止めてみてください。どうですか？ 脈が速くなっていますか？ そもそも、睡眠は身体をリラックスさせ、活動中の疲れを取るべきですが、その間、副交感神経と呼ばれるリラックス神経が優位になり、脈が遅くなります。脈が速くなるといつことは、交感神経が興奮し、良質な睡眠がとれないなどといった、みなさまわち、日中のストレスのみならず、寝ている間までもストレスを感じておるところになります。

2003年のことですが、新幹線の運転士が運転中に居眠りを

したことがマスコミに取り上げられ、SASの認知度は一気に上がりましたが、何せ、寝ている間の症状であるため、気づかないまま過ごされていることが多いのが実情です。
しかし、寝ても覚めてもストレスを感じているとすれば、寿命を縮めていることは容易に想像できるでしょう。近年、研究が進み、高血圧などの生活習慣病助長因子としても、この病気の関与が証明されつつあります。

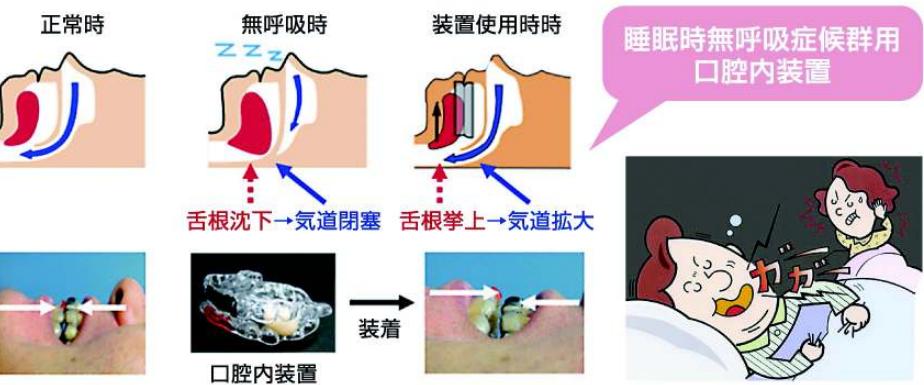
当院では、平成24年9月から、精密検査まで行えるようになりました。夕方診療を行っているため、一回の午前外来受診のみで、

あとは夕方診療を利用して、日中、仕事をしているビジネスマンにも気軽に受診して頂けるよう配慮しています。

次のような症状がある方、また、大事なパートナーに思い当たる症状がある方、一度、相談をされてみませんか？

SASの簡易質問票

Q1 高血圧を指摘されたことがありますか？
Q2 この3ヶ月間にいびきをかきましたか？
Q3 いびきの音が大きいと言われたことがありますか？
Q4 睡眠中に呼吸が止まっていることがありますか？
Q5 昼間に、眠気が強くて眠ってしまうことがありますか？
Q6 起床時に眠りが足りないと感じたことがありますか？



治療法は、CPAP療法と呼ばれる人工呼吸器が主流ですが、やや継続して使用するには難しい面もあるようです。睡眠時無呼吸症候群には、下顎の形が影響していることもあります。近隣の歯科医院と連携して体制づくりを進めています。



当院では2人の管理栄養士が働いています。栄養相談の際は、彼女たちのアドバイスにじっくりと耳を傾けてくださいね。

詳しくは、外来看護師または担当医へご相談ください。

など劇的に改善することがわかっています。

NSTは入院患者さま対象のチームですが、当院では、生活習慣病の外来栄養指導も行っていますので、定期受診にお越しの際などに一度、管理栄養士にご相談ください。当院で生活習慣病の治療をされる患者さまは大歓迎です。



当院NSTと活動の様子

当院は日本静脈経腸栄養学会NST稼働認定施設です

NST (Nutrition Support Team)とは、職種の壁を超えて、栄養サポートを実施する多職種のチームのことです。当院では平成17年に結成されました。

当院は

日本静脈経腸栄養学会

NST稼働認定施設です



日本は捨てたものじゃない

「最近の若い人は…」という言葉を私も使ったことがある。

しかし、この数年の間に、あることに気づいた。「はて、その若い人の行動は、若い人に責任があるのだろうか？」その行動を導き教えてきたのは、私たち大人だるうに…」と。

当然、世の中には前号で述べたように「発達障害を抱えるために、若い人側の問題で相手を思いやることのできない行動をする方がいるが、若い人を責めてばかりはいられないような気がするのだ。

「最近の若い人は…」と、ネガティブな評価をするとき、それは、「私は若い人をうまく育てられませんでした」と言い換えていよいよなものなのかも知れない。

ならば、若い人を責めることで自分は一向に変わろうとしない残念な行動はせずに、反省とともに若い人の考え方を理解し、ともに行動すべきではないかと思うようになった。

私は東日本大震災の被災地での活動に参加させていただいたが、至る所で高齢者や病んだ人々に懸命に寄り添う若い人たちを見た。見事であった。そんな姿を見ることで、私も彼らに支えてもらつた。私なんかより、ずっと聞き上手だったし、2年近く経つた今でも、お互い遠く離れてしながらも、私のことを慕ってくれ

る。そんな若い人に最近、出会うことが多くなつた。とてもありがたいことだと思つ。

「アダルト・チルドレン」という概念をご存知だろうか？

言葉からは、「幼稚な大人」といったネガティブな印象がブンブンする。しかし、虐待を受けた子供、すなわち、被虐待児症候群の軽症バージョンと捉えてもらえばよい。子供時代に子供らしく育ててもらえなかつた人々のことを指す。

例えば、アルコール依存症の親に育てられ、幼少期から、罵声を浴びせられたり、専門家一家に生まれ、本人の意思に関係なく専門家になることを求められたりした場合がそつだ。

子供は「私のせいで親はおかしくなるんだ」とか「専門家になれない私はダメな人間なんだ」と思つて育つ。アルコールの問題は親自身の問題であるし、専門家になることを望むのは親の欲求にすぎないはずだ。なのに、健気な子供たちは「自分のせいだ」と思つて育つのである。

さて、社会に目を向けよう。「最近の若い人たちは…」とネガティブなことばかり言われ続けると、何が起つるか：アダルト・チルドレン的社會が構築され、その痛みはまた、次の世代へと受け継がれる。幸い、若い人は、「まだ大丈夫」と、私は思う。取り返しのつかないことになる前に、大人として、自らの言動を省みることから始めたいと思う。

ISLS認定ファシリテーター（指導者） 当院から6名が取得！

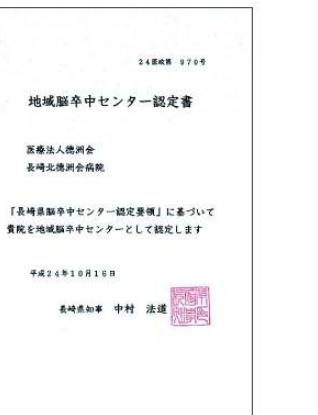
前号で紹介したISLSは、脳梗塞発症から4・5時間以内に投与開始が要求されるアルテプラーザ(t-PA)を、「より多くの行動は、若い人に責任があるのだろうか？」その行動を導き教えてきたのは、私たち大人だるうに…」と。

当然、世の中には前号で述べたように「発達障害を抱えるために、若い人側の問題で相手を思いやることのできない行動をする方がいるが、若い人を責めてばかりはいられないような気がするのだ。

「最近の若い人は…」と、ネガティブな評価をするとき、それは、「私は若い人をうまく育てられませんでした」と言い換えていよいよなものなのかも知れない。

ならば、若い人を責めることで自分は一向に変わろうとしない残念な行動はせずに、反省とともに若い人の考え方を理解し、ともに行動すべきではないかと思うようになった。

私は東日本大震災の被災地での活動に参加させていただいたが、至る所で高齢者や病んだ人々に懸命に寄り添う若い人たちを見た。見事であった。そんな姿を見ることで、私も彼らに支えてもらつた。私なんかより、ずっと聞き上手だったし、2年近く経つた今でも、お互い遠く離れてしながらも、私のことを慕ってくれ



当院が「脳卒中センター」の認定を長崎県から受けました。脳卒中は脳血管が詰まつたり、破裂して出血したりして脳にダメージを与える病気のことです。高い死亡率と重い障害を残す可能性があり、発症直後にすみやかに専門的な診断・治療ができる医療機関に搬送する必要があります。

このため、長崎県では脳卒中患者さんの搬送先を、住民の方々、救急隊員、医療関係者が適切・迅速に選択できるように、急性期の脳卒中治療に対応できる医療機関を脳卒中センターとして認定しています。

長崎県が認定する脳卒中センターは、地域脳卒中センターと高次脳卒中センターの2種類があります。

地域脳卒中センターは、①脳卒中患者さんの常時受け入れが可能、②専門の検査・診断・治療が可能、③専門の医師・コメディカルを配置している、④急性期リハビリテーションを行っている、などが要件です。

高次脳卒中センターは、地域脳卒中センターのバックアップを行なうことができ、①高度な治療が可能、②重症合併症がある患者さんの受け入れが可能、などが要件となっています。

今回、地域脳卒中センターの認定を受けた当院は、t-PA(脳梗塞発症直後4・5時間以内に使用可能な血栓溶解療法に用いる薬)実施、脳血管外科手術、重症合併症としては、心疾患に対応しています。

高次脳卒中センターは、地域脳卒中センターのバッックアップを行なうことができ、①高度な治療が可能、②重症合併症がある患者さんの受け入れが可能、などが要件となっています。

今回、地域脳卒中センターの認定を受けた当院は、t-PA(脳梗塞発症直後4・5時間以内に使用可能な血栓溶解療法に用いる薬)実施、脳血管外科手術、重症合併症としては、心疾患に対応しています。

当院が脳卒中センターに認定されました

～病診連携で在宅医療に注力、ISLSファシリテーターも～

脳卒中は地域全体で診ることが大切

疑いがあれば、すぐに救急車で来院を

鬼塚脳神経外科部長が語る



全スタッフが参加して院内学会
検査科「睡眠時無呼吸症候群の研究」が優勝

当院では、年に一度院内学会と称して病院内スタッフによる論文発表を行っています。発表者は医師、看護師のみならず、リハビリスタッフや介護士、医療事務など全スタッフが参加。優秀な発表については表彰されるとあって、みな真剣そのものです。

患者さまを研究対象としたものや、業務の効率化などをテーマとしたものなど、内容はさまざま。個人のスキルアップやチームの団結力を高め、患者さま・利用者さまに、よりよいサービスを提供するのが目的です。

今回優勝したのは、検査科が発表した睡眠時無呼吸症候群についての研究。

睡眠時無呼吸症候群については、本誌3・4ページに特集していますので、ぜひご覧ください。



第8回病院祭協賛各社 ※順不同、敬称略

株式会社アベックス西日本 株式会社アルス 株式会社イシマル 有限会社大津電機商会 一般財団法人九州電気保安協会 株式会社クリーンマット 有限会社住吉タクシーチョーコー醤油株式会社 トップアート紙工印刷有限会社 内藤運送 有限会社長崎衛生管理センター 株式会社長崎新生活センター 株式会社日本医療環境サービス 株式会社八光印刷工業 浜本石油株式会社 株式会社前田紙店 有限会社三瀬商店 株式会社メモリード メルコトラベル株式会社 株式会社森美工務店 株式会社ラッキーモーターサービス 有限会社ワコー紙業 ワタキューセイモア株式会社 曙産業株式会社 荒木建設 エネルギー資源株式会社 九州印刷株式会社 大同生命 牛尾洋子 株式会社長崎かなえ 南九イリヨー株式会社 有限会社フジケン 株式会社永池 上五島建設有限会社 株式会社日立ビルシステム さくら空調トータルサービス 福岡酸素株式会社 コカ・コーラウエスト株式会社 有限会社萬順製菓 長崎遊覧バス株式会社 株式会社シー・アール・シー 株式会社諫早乳業 長崎ヤクルト株式会社 株式会社白雪食品 長崎北青果株式会社 西日本フードシステム株式会社 協和商工株式会社 西九リネン株式会社 西村青果店 有限会社松尾精肉店 有限会社岩尾石材 有限会社長崎本舗 長崎みどり販売株式会社 株式会社コープレーション 有限会社ケン・ユーフーズ 鬼岳牧場 株式会社長崎建創 株式会社小山商店 フラワーショップハートリーフ 株式会社ながさきカステラセンター心泉堂 株式会社福祉の杜 割烹大判 長崎菓房販売有限会社 海鮮市場長崎港出島ワーフ店 五島手延うどん協同組合 長崎一番長崎蒲鉾有限会社 西日本菱重興産株式会社 いちごの家 長崎文化放送 株式会社(NCC) JX日鉱日石エネルギー株式会社(ENEOS) V・ファーレン長崎



多くの皆さまのご協力・ご理解のもとに、病院祭は無事、終了しました。ご来場いただきました皆様に御礼申し上げます。次回も、地域の方々とふれあうイベントを目指したいと考えております。

V・ファーレン長崎マスコットキャラクターのヴィヴィくんも登場し、子どもとの写真撮影やゲームなど、病院祭を大いに盛り上げました。



★V・ファーレン長崎のヴィヴィくんも登場★

第8回 病院祭

