

## 地域連携のお知らせ

去る5月16日、平成19年度石川病院看護フェアを開催しました。年に一度、病院東隣の主婦の店の一角をお借りしての恒例行事となっていますが、今年はスパイロメーターを用いて肺活量の測定も行い、初体験の方が多く皆様興味津々のご様子でした。当院の患者様だけでなく、地域住民の方々に、健康チェックを中心に看護師・理学療法士・管理栄養士・社会福祉士等の専門職が各種のご相談をお受けできる場となっておりますので、来年度もたくさんの皆様のご参加お待ちしております。



## 地域健康推進委員会からのお知らせ

平成19年4月の診療報酬改定に伴い、医療保険のリハビリテーションと介護保険でのリハビリテーション(通所リハ、訪問リハ等)の併用に条件ができました。詳しい内容については、MSW、リハビリスタッフまでお問い合わせ下さい。

次回の地域健康教室は、  
7月14日(土)13時～

テーマ「糖尿病・神経障害ほっとくと怖い足の病気」

9月8日(土)13時～

テーマ「生活習慣病予防について」

いずれも東館1階リハビリ室にて、参加自由です。

今年度もたくさんの新しいスタッフが加わりました  
新任医師紹介



石川 齊先生

日本整形外科学会認定医  
日本リハビリテーション医学会専門医  
日本リウマチ学会指導医  
日本医師会認定健康スポーツ医  
出身地：姫路市

診療科目：リハビリテーション科

趣味：囲碁

抱負：病院の活性化に努力したいと思っています。



金岡 正樹先生

日本内科学会認定医  
日本放射線学会専門医  
出身地：姫路市  
診療科目：内科

趣味：読書。特に江戸時代の古文書が好きで姫路城郭センターへ隔週通い紐解いています。最近読み終えたのは江戸時代の食材百選です。

## 新人歓迎会を行いました。

5月27日(日)市の池公園(高砂市)にて、新人歓迎会が行われました。天気も良く、5月にしては暑いぐらいの日差しの中参加者130名を数え、金岡先生を始め、看護師、看護助手、臨床検査技師、診療放射線技師、作業療法士、理学療法士、言語療法士、総務、各部署の新人24名と一ベキュー、焼きそば、おにぎり、サラダなど食べながら、親睦を深めました。



# せせらぎ通信

[第22号]

[2007年7月1日発行]

〒671-0221 姫路市別所町別所2丁目150  
TEL(079)252-5235 石川病院 広報委員会  
発行責任者 事務長 三枝孝弘

地域のために 思いやりと  
信頼性の高い 治療・看護を目指す

## 動脈硬化検査のご案内

動脈硬化ってどんな病気?



動脈には心臓から強い力で押し出された血液が流れるので弾力性と柔軟性を持った血管です。しかし、この動脈の壁が厚くなったり硬くなったりして弾力性や柔軟性を失った状態を動脈硬化といいます。動脈硬化とは自覚症状が無く進行し、心臓病や脳血管障害など色々な病気を起こす要因となるので、注意しなければならない疾患です。

動脈硬化の原因

高血圧症



糖尿病



高脂血症



高尿酸血症  
痛風



喫煙

アルコール過剰摂取



肥満



運動不足



ストレス・悩み



動脈硬化を放っておくと・・・

脳出血 (くも膜下出血等)	脳の血管が破れてしまう病気
脳梗塞	脳の血管がつまる病気
狭心症	心臓を取り巻く冠動脈が狭くなって起きる病気
心筋梗塞	心臓を取り巻く冠動脈の血液が止まる病気
閉塞性動脈硬化症	足の筋肉への血流が減り歩くと足が痛むなどの症状がある病気。ひどくなると足先が腐ってしまうこともある。

<トピックス> 動脈硬化検査のご案内  
熱中症について

<地域連携のお知らせ> 院内活動について、新任医師紹介、  
地域健康教室次回のお知らせ



# トピックス

## 動脈硬化度を測定しましょう

- ◎わずかな検査時間で済みます。  
実際の測定にかかる時間はわずか5分程度です。
- ◎血圧を測るのと同じ感覚です。  
検査は両手両足首の4ヶ所の血圧を同時に測定するだけなので殆ど痛みはありません。薄手の服ならそのまま測定できます。



## 検査手順

1. ベッドに横になって  
血圧計などを装着  

2. 測定中は安静にして下さい  
測定後、プリント結果が出ます  

3. 測定結果をもとに今後の生活や  
病気に関するアドバイスを受けます  


## 動脈硬化がわかったら、 生活習慣の改善が基本です!!

- ①適正な睡眠時間
- ②喫煙をしない
- ③適正体重を維持する
- ④過度の飲酒をしない
- ⑤定期的に運動をする
- ⑥朝食を摂る
- ⑦間食をしない



検査をご希望の方はお気軽に当院スタッフまでお申し出下さい。

7月下旬より、新しい生化学自動分析装置 (HITACHI:7180) を導入いたします。  
これにより、現在よりも精度の高い検査結果を短時間でお知らせすることができるようになります。



## お知らせ

6月より当院ホームページをリニューアルしました。今後とも皆様のお役に立つ情報の発信に努めていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



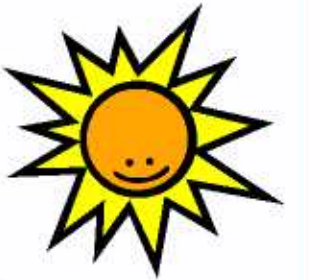
# — 熱中症 —

熱中症とは気温が高かったり湿度が高くなることによって体温調節機能がうまく働かずに健康障害を引き起こしたものです。

一般に日射病 (直射日光の下に長くいたために発症した場合) や熱射病 (高温多湿の環境下で発症した場合) とも言われています。

症状の程度によって、熱けいれん、熱疲労、熱射病に分けられます。

	軽度 熱けいれん	中等度 熱疲労	高度 熱射病
原因	多量の発汗に伴い、水だけを摂取することで血液中の塩分濃度が低下したことによる低張性脱水の状態	多量の発汗に伴う脱水とそれによる循環血液量の低下、また体温上昇により血管が拡張した状態	高温多湿や灼熱の環境下の運動や労働によって熱疲労の状態が進行し、体温調節機能が障害された状態
皮膚	温かく湿潤	温かく湿潤	熱く乾燥し紅潮
体温	正常	平熱以上41°以下	41°以上
症状	血圧は正常～低下する 脚、腕、腹部などに「こむら返り」のような痛みを伴ったけいれん	脈が速くなり血圧が下がる 口が渇く、脱力感、乏尿、めまい、頭痛 意識が朦朧とする	脈が速くなり、血圧上昇し一気に低下する 頭痛、めまい けいれん→昏睡→死亡



## 熱中症を予防するには

1. 炎天下や非常に暑い場所での長時間の作業やスポーツは避けましょう。
2. 水分を十分に補給しましょう。
3. 体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。
4. こまめに休憩をとりましょう。
5. 外出時は帽子をかぶる・日傘をさす、など直接日光に当たらないようにしましょう。

自分自身のことはもちろんのこと、周囲の人にも気をつけてあげてください。

炎天下に車を駐車していると、閉めきった車内では光や熱を吸収して30分後に50℃以上となります。車内に小さな子供だけ置いて車から離れることはやめましょう。また作業現場の責任者や、クラブ活動の監督、スポーツインストラクターの方は上記のことに気を配ることが大切です。熱中症の発生を防ぎましょう。

## 熱中症になったら

- ・涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する
- ・衣類をゆるめて休む  
心臓より足を高くして仰向けに寝かせる。
- ・体を冷やす  
首、脇の下、足のつけ根など、血管が皮膚表面に近いところを氷などで集中的に冷やす。氷がない場合は、水を体にふきかけ、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やす。アルコールで体を拭くのも良い。このとき注意したいのは、体の表面だけを冷やしてふるえを起こさせないこと。
- ・水分を補給する  
このとき、水分だけではなく、汗によって失われた塩分も補給する必要がある。0.1%くらいの塩水か、スポーツドリンクを少しずつ何回にも分けて補給しよう。

