



# むつみ

発行日 平成18年3月1日  
編集・発行 医療法人 厚生堂 長崎病院  
広島市西区三篠町1丁目11番12号  
TEL (082)237-3271(代)  
FAX (082)239-1657  
URL <http://www.nagasaki-hp.jp>

— 目 次 —

- 心臓突然死を救おう！ ..... 1
- 酒は百薬の長？ ..... 2
- シリーズ介護教室 ..... 2
- 平成18年度糖尿病教室 上半期予定表 ..... 2
- ご存知ですか？健康診断の種類・内容 ..... 3

## 心臓突然死を救おう！

医師 大谷 美奈子

突然死(急死)は、健康と思われていた人が急に心停止に陥り死亡した場合をいい、心臓に原因がある場合に心臓突然死といえます。

### 心臓突然死とは……

心臓突然死の多くは心室細動によるものです。心室細動が生じると心室が無秩序に興奮し、心臓から血液を送り出すことが出来なくなり、その原因にはさまざまな心臓病があり、例えば中年以上では心筋梗塞、若年者では肥大型心筋症や冠動脈奇形などがあり、しばしば運動中に突然死を引き起こします。一方、まったく心臓に病気がない少年が、野球のボールを胸に受けただけで心室細動が生じ、突然死をきたす心臓震盪があります。

### 早期除細動の必要性

心室細動の治療には素早い除細動(電気ショック)が欠かせません。平成3年以降、救急救命士が現場において除細動を行うようになり、ある集計によると、無事生存退院できた心臓性心停止1169例のうち35例、全体の3%にすぎません。

でした。

救命率が低い最大の理由は、この方法でも除細動が遅すぎることにあります。心停止から除細動までの時間を大幅に短縮するためには、目撃者である市民が現場近くに配備されている除細動器を用いて除細動を速やかに行う必要があります。

市民が行う除細動を可能にしたのが、  
「自動体外式除細動器」  
(Automated External  
Defibrillator: AED)  
の出現です。

今まで医師でなければできなかった除細動による救命が、幅広い年齢層の市民の手によって可能になりました。

### AEDの特徴と使用法

自動体外式除細動器(AED)は、コンピュータを利用した医療機器であり、心停止者の心電図を自動解析し、除細動が必要となる心電図の解析、診断、充電



などすべて自動化されています。そして、電気ショックが必要な場合に限って、音声指示を出すようになっており、それ以外の場合には電気ショックが行われないように安全性が確保されています。

使用に際して、電極を胸に貼り付けること、最終的にスイッチボタンを押すことは使用者がしなければなりません。

AEDを用いた除細動は、一次救命処置のなかで最も重要な部分ですが、心停止を確認したら、直ちに119番通報することが優先されます。すぐにAEDが準備できない場合には一次救命処置、特に心臓マッサージが有益となりますので、心臓マッサージを行いながら、AEDが使用できる準備をしてください。

心停止の診断に自信がない時でも、まずAEDを装着し、その音声に従って処置を進めてください。AEDは治療だけでなく、診断的な補助もしてくれま

AEDを使用するにあたり、市民については講習受講の義務はありませんが、意識や呼吸の有無を的確に判断する技能を身

につけることが必要であり、一人でも多くの方が心肺蘇生術を含んだAEDの講習を受講することが重要です。

### AEDによる救命例

最近、AEDを使用した救命例の報告が増えています。

2005年の泉州国際マラソンで、心停止したランナーが併走車に搭載されていたAEDにより救命。

愛知万博では100台のAEDが配備されており、4名の心停止例を救命。

富山県の総合体育センターで心停止例を救命。

関西国際空港でも心停止例が救命されるなど、現場における素早いAED使用の有用性が証明されています。

### AEDのさらなる普及

AEDが普及しつつあるとはいえ、まだまだ十分認識されているとはいえません。さらなる普及には、第一に公共施設、人が大勢集まる場所などへのAEDの配備を進めることです。

第二に、誰もがAEDを使えるように市民公開講座などによる教育を充実させていくことが重要です。



(AED設置例)

## 酒は百薬の長?

「酒は百薬の長」ということわざがあります。適量のアルコールはストレスの解消、精神的なゆとり、食欲の増進につながります。

しかし、持続的なアルコールの過剰摂取は、肝臓を傷つけ脂肪肝やアルコール性肝障害のほか胃潰瘍や食道がん、膵炎の原因にもなります。

また適度のアルコールは、血管を拡張して血圧を低下させるといわれていますが、過剰に摂取すると逆に血管を収縮させて血圧を上昇させてしまいます。それだけではなく、服薬中の方はアルコールの作用で薬が効きすぎたり、逆に効きにくかったりします。過度の飲酒習慣がアルコール依存症や、脳萎縮をおこし認知症の原因になったりと精神面でも多くの問題を投げかけています。

アルコールのエネルギー量も問題になります。アルコールは1リットル17kcalのエネルギーを持つため、飲酒習慣のある方は肥満症、高血圧、糖尿病、高尿酸血症、高脂血症などの危険因子として注意が必要です。

飲む量は、たとえ健康に問題がなくても、適量にすべきです。

日本酒なら 1合、ビールなら大瓶1本、焼酎なら1/2合、ウイスキーならシングル2杯、ワインならグラス1杯半。これらが一日の適量の目安ですが、「酒は百薬の長」ということわざを活かすためには、強い酒は薄めて飲み、週2回は休肝日をつくり、晩酌は食事の一部と考え

低エネルギー(低脂肪・低糖)、低塩のバランスのとれた食事と一緒に楽しみましょう。

管理栄養士 伊藤 敦子



## シリーズ 介護教室

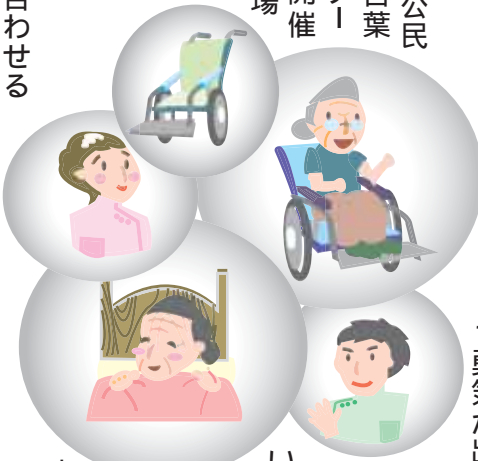
長崎病院在宅介護支援センターでは、毎月第2・第4水曜日に介護教室を開催しています。

この教室は、広島市から補助を頂いている事業広島市家族介護教室事業です。

1月11日、三篠公民館にて、介護者の言葉遣いについてをテーマに介護教室を開催し、介護福祉の現場における「言葉遣い(声かけ)」についてお話ししました。

### 介護の基本

相手の目線に合わせる  
インフォームドコンセント  
敬意をはらったケア



在宅介護支援センター 安田 敦子

## コミュニケーション5つのコツ

- 積極的に挨拶する
- 徹底して関心を持つ
- 言ったことは忘れない
- 聞いたことは忘れない
- 分かりやすく伝える
- 高齢者の応対ポイント
- 相手の呼吸に合わせる
- 大きな声でゆっくりと話す
- \*優しい話し方で低めの声
- 敬意をはらった応対
- 言葉遣い
- クッション言葉:一言添えることで、言葉を和らげる
- 依頼調:クッション言葉とあわせることで、さらに言葉を和らげることができる。
- プラスの言葉
- \*前向きな言葉
- \*勇気が出る言葉

より良い介護を行うためには、知識や技術も必要ですが、要介護者に対する思いやりの心が大切であると思います。そのためにも介護者自身が心のゆとりを持つことが必要なのではないでしょうか?

## 平成18年度糖尿病教室

### 上半期予定表

4月8日(土)

- 食事療法
- 「糖尿病の食事療法とは」
- 薬剤師
- 「飲み薬について」

5月13日(土)

- 食事療法
- 「指示エネルギー」
- 具体的な献立
- 検査技師
- 「血糖値の話」

6月10日(土)

- 食事会(参加費:食事代実費)
- 要予約。詳しくは、5月号のむつみ又は院内ポスター及びホームページにてお知らせ致します。

7月8日(土)

- 食事療法
- 「エネルギー量を守る方法」
- 看護師
- 「歯周病の話」

8月19日(土)

- 食事療法
- 「バランスの良い食事」
- 健康運動指導実践者
- 「糖尿病は運動不足病」

9月9日(土)

- 食事療法
- 「糖尿病と健康食品の話」
- 医師
- 「糖尿病とは?」



ご存知ですか？  
健康診断の種類・内容を！

日本は、世界で最も健康で長生きのできる国となりました。しかし、一方では高塩分・高脂質・摂取過剰などの不適切な食生活や運動不足、睡眠不足、ストレス過剰、飲酒、喫煙による生活習慣病が大きな問題となってきました。

生活習慣病が重症化すれば、心筋梗塞・狭心症といった心臓病や、脳出血・脳梗塞などの脳卒中、さらにはがん・骨折・寝たきりにもつながります。

最近では糖尿病が悪化して、失明したり、人工透析を受けざるをえなくなる人も増えています。

生活習慣病は、自覚症状がないまま静かに進行するため、早期発見・予防が特に重要です。

健康な体であり続けるためには、自分の健康状態を正確に把握し、正しい知識を持って健康管理を続けていくことが必要です。

そして定期的な健康診断を上手に役立て、自身の悪い生活習慣を見直すことが大切となります。そのためにも、必ず年一回は健康チェックされることをおすすめします。

現在、当センターで行っている各種健康診断をご紹介します。

1日(日帰り)人間ドック

35種類の検査項目により全身をチエックします。完全予約制によ

り、半日で質の高い健診を行っています。すべて午前中に終了します。忙しいでなかなか時間のとれない方でも仕事の合間にご利用いただけます。

2日(泊2日)人間ドック

当センターの宿泊室にお泊りいただき、42種類の検査項目により、さらに精密な検査をくつろぎながら受けていただくコースです。日頃のお仕事を忘れ、ゆっくりリラックスすることも、多忙な現代人には必要なことです。隣接の運動療法施設H.O.P.Eなどもご利用いただけます。

生活習慣病予防健診

政府管掌健康保険加入者で35歳以上の被保険者と被扶養配偶者の方は、簡易人間ドック(一般健診)が受診できます。この健診を『生活習慣病予防健診』と呼び、さらに40歳および50歳の方は、1日人間ドック(付加健診)も用意されています。

一般健康診断

労働安全衛生法にもとづく定期健康診断や雇入れ時の健康診断などを行います。

特殊健康診断

今話題のアスベストじん肺や、有機溶剤健診などを行います。

乳がん検診

マンモグラフィ又は、乳腺超音波検査を行います。あわせて乳房

触診も行います。

子宮頸部がん検診

近隣の提携先産婦人科病院で内診と細胞診検査を行います。

各種オプショナル検査

胃・大腸がん検診(内視鏡検査)  
前立腺ほか各種がん検診(血液検査)  
肝炎検査 腹部超音波検査  
負荷心電図検査 骨粗しょう症検査など37種類あります。

保健指導

医師および保健師が直接面談し、健康管理についての相談や食事・運動などの生活改善と、受診・二次検査の必要性などについてご指導します。

栄養指導

医師および管理栄養士が、受診者の生活習慣をチエックし、生活習慣病の予防および治療に役立てていただけるよう、バランスの良い食事のとり方などについてご指導します。

受診後のフォロー体制について

当センターでは検査データのみで判断するのではなく、医師が診察・面談を行った上で総合的に診断をします。

その結果、二次検査を必要とする場合は引き続き対応し、特殊な検査や入院治療を必要とする場合はご相談の上、特定機能病院などを紹介します。

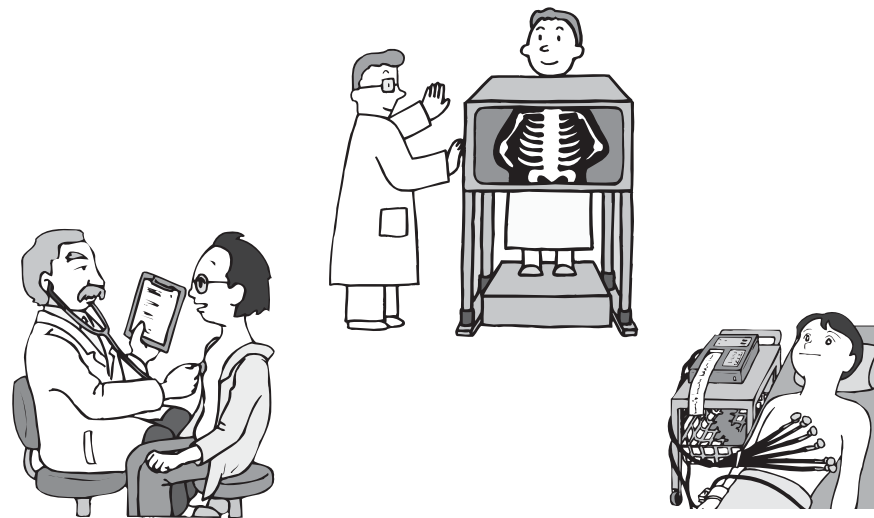
なお、検査結果は個人データとして保存しており、過去のデータ

と比較検討も容易にできます。

生活習慣病を防ぐためには、予防に勝る良薬なし このひと言につきます。

以上でご紹介した各種健康診断を上手にご活用いただき、悪い生活習慣を改善(行動変容)し、心身ともに健康で充実した人生をお送りください。

成人病予防センター 和田 重実



# \*\* 3月の外来担当医表 \*\*

		月	火	水	木	金	土
午前	1診 内科	住田	長崎	長崎	山根 (内分泌)	長崎	原 (内分泌)
	2診 内科	松本	新谷	沖本	住田	中尾	住田 1・3 新谷 2・4 中尾 5
	3診 皮膚科・熱傷	河合	安永	高橋	安永	大原	高萩
午後	1診 内科	沖本	中尾	妹尾	新谷	妹尾	沖本 妹尾
	2診 内科	大下 (神経内科)		宮地 (神経内科)			
	3診 皮膚科・熱傷	身原	身原	大谷 (熱傷)	身原	身原	長崎 (熱傷)

診療時間  
午前 8:30~12:00  
午後 2:00~5:30

★熱傷(やけど)は全日診察しています。  
★皮膚科は◆印の日のみです。

★土曜 午前の2診…  
①第1,3:住田  
第2,4:新谷  
第5:中尾

★土曜 午後の1診…  
①隔週で、沖本・妹尾

※カッコ内は専門外来です。

都合により担当医を急遽変更する場合がございますのでお問合せ下さい。(082-237-3271代 外来受付まで)

## お知らせ

### 介護教室

どなたでもご参加下さい。

日時:3月8日(水)

午後 1:30 ~ 午後 3:30

場所:三篠公民館

参加費:無料

お問合せ:在宅介護支援センター

☎ 082 230 8181

### 在宅介護支援センターより

地域の方の介護相談をお受けしています。  
また、介護用品の展示も行っています。  
お気軽にお越しください。

お問合せ:在宅介護支援センター

☎ 082 230 8181

### 介護教室&糖尿病教室

~お料理講習会~

日時:3月23日(木) 13:30~15:00

場所:三篠公民館 2階調理室

(直接公民館へお越しください。)

参加費:無料

[当日のメニュー]

お寿司・豚カツ・五目なます・デザートなど



### 大腸ファイバー検査

毎週木曜日に消化器専門医が、検査を行っています。  
便通が気になる方、検診で便潜血が陽性だった方など、是非ご相談ください。

お問合せ:長崎病院 南館外来

☎ 082 237 3271代

食事療法が出来ますか?

バランスの良い食事って?

おいしくカロリーを下げるにはどうすれば良いでしょうか?

フライを低カロリーにする方法をご存知ですか?

具体的なメニューで簡単料理をご紹介しますながら、試食をしていただきます。



### 長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

#### \*健康増進

トータルヘルスセンター HOPE  
(厚生労働省指定 運動療法施設)  
082-238-1756

#### \*予防医学

成人病予防センター  
人間ドック・健診施設  
(人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)  
082-239-1600

#### \*治療

内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)  
救急医療指定病院  
皮膚科・熱傷センター  
082-237-3271代

#### \*社会復帰

リハビリテーション(理学療法・言語療法)  
082-237-3271代

#### \*療養

介護療養型医療施設  
在宅介護支援センター  
居宅介護支援センター  
訪問ヘルパーステーション  
082-230-8181  
(担当:沖本・佐古・安田)  
デイサービスセンター ながさき  
082-230-8181  
(担当:安永)  
訪問看護ステーション ながさき  
082-230-8190 (担当:久保田)  
グループホーム あいあいホームながさき  
082-532-6636 (担当:萩原・才崎)  
デイサービスセンター ほほえみながさき  
082-532-6630 (担当:萩原・風呂山)