

むつみ

発行日 平成18年9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 —

- 石綿(アスベスト)による健康障害について・・・1
- チューブ体操・・・2
- 臨床検査技師って?・・・2
- 糖尿病教室・・・3
- ピンクリボンって・・・3
- 平成18年度下半期糖尿病教室予定表・・・3
- お知らせ・・・4

石綿(アスベスト)による健康障害について

医師 塩見 桂史

昨年、兵庫県尼崎市のクボ
 夕旧神崎工場周辺の住民に
 石綿(アスベスト)が原因と
 考えられる悪性中皮腫の発
 症が報道されてから、石綿
 による健康障害が社会問題
 となりました。

石綿は天然に産する繊維状
 ケイ酸塩鉱物で「せきめん」
 いしわたと呼ばれています。
 その繊維は極めて細かいた
 め、施設での研磨機、切断
 機などの使用や飛散しやす
 い吹き付け石綿の除去等に
 おいて所要の措置を行わな
 いと石綿が飛散し、人が吸
 入してしまうおそれがあり
 ます。以前はビル等の建築
 工事において保温断熱の目
 的で行われていましたが、昭
 和50年に原則禁止されまし
 た。その後モスレート材、
 ブレーキライニングやブレ
 ーキパッド、防音材、断熱
 材、保湿材などで使用され

てきましたが、現在では原
 則として製造等が禁止され
 ています。

環境省では石綿が使用され
 た建築物の解体による石綿
 の排出量が2020年から
 2040年頃にピークを迎
 えると予測しています。ま
 た建築物の解体ばかりでな
 く、建設物に吹き付けられ
 た石綿が損傷、劣化するこ
 とにより建築物内にいる者
 が曝露することも懸念され
 ています。

石綿は、そこにあること自
 体が直ちに問題なのではな
 く、飛び散ること、吸い込
 むことが問題となるため、
 労働安全衛生法や大気汚染
 防止法、廃棄物の処理及び
 清掃に関する法律などで予
 防や飛散防止等が図られて
 います。

石綿の繊維は肺線維症、悪
 性中皮腫の原因になるとい

われ、肺がんを起こす可能
 性があることが知られてい
 ます。

石綿による健康被害は、石
 綿を扱ってから長い年月を
 経て出てきます。仕事を通
 して石綿を扱っている方、
 あるいは扱っていた方は作
 業方法にもよりますが、定
 期的に健康診断を受けるこ
 とをお勧めします。現に仕
 事で扱っている方(労働者)
 の健康診断は事業主にその
 実施義務があります(労働安
 全衛生法)。

石綿を吸うことにより発症
 する疾病としては主に次の
 ものがありますが、労働基
 準監督署の認定を受け、業
 務上疾病とされると労災保
 険で治療できます。これら
 の疾病の診断には胸部レン
 トゲン写真、CT検査、肺機
 能検査のほか、様々な検査
 が必要になります。

石綿(アスベスト)肺

肺が線維化してしまう肺線
 維症という病気の一つです。
 肺の線維化を起こすものと
 しては石綿のほか、粉じん、

薬品等多くの原因があります
 が、石綿の曝露によっておき
 た肺線維症を特に石綿肺と呼
 んで区別しています。職業上
 石綿を10年以上吸入した労働
 者に起こるといわれており、
 潜伏期間は15〜20年といわれ
 ています。石綿曝露をやめた
 あとでも進行することもあり
 ます。

悪性中皮腫

肺を取り囲む胸膜、肝臓や
 胃などの臓器を囲む腹膜、心
 臓及び大血管の起始部を覆う
 心膜等に行ける悪性の腫瘍で
 す。若い時期にアスベストを
 吸い込んだ方のほうが悪性中
 皮腫になりやすいことが知ら
 れています。潜伏期間は20
 50年といわれています。

肺がん

石綿が肺がんを起こすメカ
 ニズムはまだ十分に解明され
 ていませんが、肺細胞に取り
 込まれた石綿繊維の主に物理
 的的刺激により肺がんが発生す
 るとされています。また喫煙
 と深い関係にあることも知ら
 れています。アスベスト曝露

から肺がん発症までに15〜40年の潜伏期間があり、曝露量が多いほど肺がんの発生が多いことが知られています。

石綿を吸い込んだ量と中皮腫や肺がんなどの発病との間には相関関係が認められています。短期間の低濃度曝露における発がんの危険性については不明な点が多いとされています。現時点ではどれくらい以上の石綿を吸えば中皮腫になるかということは明らかではありません。石綿を吸い込んだ可能性のある方で呼吸困難、咳、胸痛などの症状がある方、その他特にご心配な方はご相談下さい。



今回は高齢者を対象に、転倒予防のためのチューブ体操をご紹介します。チューブとは、長さが110cm程度のゴムの管で、両端に握るための輪が付いたものです。（商品によっては付いていない物もあります。）

チューブを使った運動は、動き始めたときの負荷が0（ゼロ）で、動き終わりに、一番大きな負荷がかかるという特徴を持ち、手に巻きつけることでチューブの長さを調整し、負荷を変えることができます。そのため自分の筋力に合わせた強さの運動を行うことができます。

ダンベルなどを使った運動だと、動き始めに一番大きな力が必要で、無理をしがちになります。これがダンベルなどの運動との大きな違いです。

まず運動時の注意点を説明します

正しい姿勢で行いましょう。

姿勢によって効く筋肉が違ってきます。戻すときはゆっくりと、チューブの張りを感じながら戻します。急に力を抜くといきなり引っぱられて危険です。

呼吸は無理なく行いましょう。力むと息を止めてしまいがちです。呼吸をスムーズに行うことが安全のためにとても大切です。

自分に調度良い回数を行いましょう。無理をしてたくさん行うことは、効果的ではありません。つらいなと感じてから、2〜3回頑張る気持ちで行いましょう。

また、毎日行う必要はありません。多くても一日おき、最低一週間に一回は行いましょう。

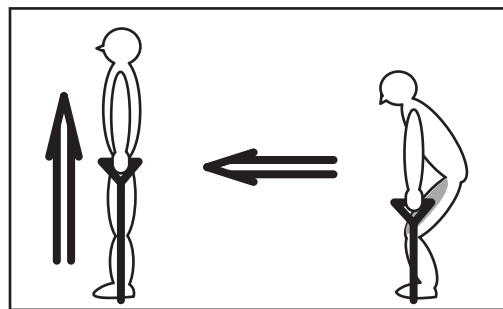
次にあらゆる運動の基礎となる、ふとももの筋肉の運動です。

チューブ体操

この筋肉は歩行で足を持ち上げる重要な働きをします。

チューブの両端を持ち、チューブの真ん中あたりを両足で踏みます。この時、チューブが抜けてしまわないように、つま先やかかとではなく、土踏まずのあたりでしっかりと踏んで下さい。

足幅は軽く開きます。



膝を曲げた状態で、少し張りを感ずる程度に、チューブを手に巻きつけます。これが運動開始の姿勢になります。

（そのままゆっくりと、上体を起こしながら膝を伸ばします。この時に呼吸はゆっくりと吐きます。

ゆっくりと吸いながら最初の姿勢に戻します。膝を曲げる時に、お尻を後ろに引く感じで行いましょう。

上体は自然に前傾しますが、膝を伸ばすときは、上体ごと引き上げると腰に負担がなくなり、効果的に行えます。この動作を数回繰り返しましょう。

今回ご紹介したチューブ体操は、当院のデイサービスセンター「ほほえみ」がさきでも、イス体操と組み合わせ取り組んでいます。

健康運動実践指導者 宮下 諭

臨床検査技師って？

皆さんは病院で働いている人たちには、どんな職種があるかご存じですか？

病院といえば医師、看護師、薬剤師ここまででは直ぐに出てくるのではないのでしょうか？

受診した時、血液検査、尿検査、心電図検査、超音波検査を行った経験はありませんか？

他にも、病気の診断、経過を見るための検査には、細菌検査、輸血検査、病理検査：など様々な検査があります。

このような身体に関わる様々な臨床検査は、国家資格を持った私達「臨床検査技師」が行っています。

医療は、多くのスタッフの協力のもとで成り立っています。そんなスタッフの一角を担っているのが「臨床検査技師」です。あまり聞き慣れない職業ですが臨床検査技師は、医療分野において大変重要な位置を占めており、またとても身近な職業なのです。

もし、お目にかかることがあったら気軽に声をかけて下さい

臨床検査技師 吉村 友里

糖尿病教室

食生活のチェック!

糖尿病は、誰でも患う可能性のある疾患です。しかし生活習慣を改善することで、防ぐこともできます。(ここでは2型糖尿病を指します)

今回は、食生活のチェックをしてみましよう。そして今から糖尿病になりにくい体づくりをしましょう。

次の質問の思い当たる項目にをつけてみましょう。

ポリユームのある料理が好み
 食べるのが早い
 パンにはバターやジャムをたっぷり塗る
 おかずは大皿から取り分ける
 食べ物を残すのは嫌い
 外食をすることが多い
 朝食は食べないことが多い
 夜遅く食事をする事が多い
 食事が不規則
 週に4回以上お酒を飲む
 どちらかと言えば甘い物好き
 飲み物には必ず砂糖を入れる
 のどが渇くとジュースを飲む
 つい間食をしてしまう
 揚げ物をよく食べる

惣菜や弁当を買うことが多い

インスタント食品やレトルト食品をよく食べる
 ソースやマヨネーズはたっぷりかける
 野菜料理はあまり食べない

最近お腹が出てきた
 いかげでしたか? 思い当たること
 がいくつありましたか?
 3個以上 がつく方は、要注意です。
 気をつけましょう!

ポリユーム型です。カロリーオーバーになっていませんか? 腹八分目を心がけましょう。

不規則型です。夜遅い食事や朝食抜きは脂肪をためこむからだを作ります。からだのリズムを乱さないようにできるだけ規則正しくしましょう。

アンバランス型です。脂肪の多い、野菜不足の食事ではありませんか? 脂肪を控え野菜を増やしましょう。

がつく方は...
 ついつい型です。ついつい量が増えたり、意識しないでなんとなく食べていませんか? 食べ物一口のエネルギー量に関心をもつて口に運びましょう。

3個以下であっても各項目につく方は食生活全般に気をつけてください。
 糖尿病になってしまった方、境界型の方、少し気になっておられる方それぞれに自分の生活を客観的に見直してみませんか?

管理栄養士 伊藤 教子



ピンクリボンって?

最近ニューヨークやマスコミ、某下着会社などで取り上げられている「ピンクリボン」をご存知ですか?
 ピンクリボンは、早期乳がん発見の乳がん検診啓発運動の、シンボルマークです。

ピンクリボン運動は、「乳がん」を早期に発見し、死亡率を減らそうという願いから、アメリカで始まった乳がん検診の受診を人々に訴える為の運動です。

この運動の由来は、その昔アメリカに若くして乳がんでなくなった女性がいました。彼女の2人の子供と母親は大変嘆き悲しみ、「二度と同じ悲しみを繰り返さないで」という思いから、女性が乳がんを日常的に意識できるよう祈りを込めて、ピンクのリボンを作り、多くの人々への乳がん早期発見啓発のメッセージを発信したそうです。

以来「ピンクリボン」は、広く世界で乳がん撲滅のシンボルマークとされています。

「ピンクリボン」を聞いたり、発見したりしたら、友達や家族、周りの人にその由来も兼ねて教えてあげてください。それだけで、きつと乳がん撲滅につながるでしょう。

診療放射線技師 住田 咲花
 藤山 典子

平成18年度糖尿病教室下半期予定

10月22日(日)

ウオーケラリー(糖尿病協会主催)

・場所: 基町中央公園

・参加費: 1200円

参加者募集中です。(9月29日〆切)

(詳細は院内ポスターをご覧ください。)

11月11日(土)

・食事療法: 外食メニューの選び方

・薬剤師: 糖尿病の薬について

12月9日(土)

・食事療法: 年末年始の食生活

・検査技師: さがって何のこと?

1月13日(土)

・食事療法: 血糖コントロールが悪い時の食事の見直し方

・看護師: フットケアについて

2月10日(土)

・医師: 糖尿病について

・食事療法: 困った時のとっておきアドバイス

3月28日(水)

・調理実習

「糖値の上からない食事作り」

・場所: 三篠公民館

(2月になったら募集を開始します。)

特に指定の無い場合、長崎病院6階多目的ホールにて、13時30分~15時まで無料でを行っています。

また、毎回室内で出来る簡単な運動を、指導しております。運動の出来る服装でお越しください。

** 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	木戸	塩見	住田		住田 河面
	3診 皮膚科・熱傷	信藤	安永	身原	安永	管	稲束
午後	1診 内科	塩見	河面 長崎	木戸	河面	河面	塩見 木戸
	2診 内科	大下 (神経内科)		宮地 (神経内科)		箱田 (免疫)	
	3診 皮膚科・熱傷	大谷 (熱傷)	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。
火曜 午後の1診
 ◆第1,3:河面
 第2,4,5:長崎
金曜 午後の2診は第1,3のみです。
土曜 午前の2診
 ◆第1,3:住田
 第2,4,5:長崎
土曜 午後の1診
 ◆第1,4,5:塩見
 第2,3:木戸

※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

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)

地域包括支援センターより

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：地域包括支援センター
☎ 082 509 0288

糖尿病教室

日時：7月8日(土), 8月19日(土)
場所：長崎病院 南館6階 厚生堂ホール
参加費：無料
内容：血糖値測定, 食事療法の話
簡単な体操, 日常生活の注意点
など...

お問合せ：長崎病院 南館外来
☎ 082 237 3271(代)

あいあいホームながさき屋上庭園



天気の良い日、
ハウレン草とたまねぎを植えました。

収穫する日が
来るのを心待ち
にしています。



長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

- | | |
|--|--|
| <p>*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</p> <p>*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</p> <p>*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)</p> <p>*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)</p> | <p>*療養
介護療養型医療施設
広島市中広地域包括支援センター
082-509-0288
(担当:沖本)</p> <p>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:佐古・安田)</p> <p>デイサービスセンター ながさき
082-230-8181
(担当:安永)</p> <p>訪問看護ステーション ながさき
082-230-8190 (担当:久保田)</p> <p>グループホーム あいあいホームながさき
082-532-6636 (担当:荻原・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:荻原・風呂山)</p> |
|--|--|