



鶴舞マインド便り

発行元：千葉県循環器病センター 地域医療連携室（直）0436-50-6501 F A X 0436-50-6503
 〒290-0512 千葉県市原市鶴舞575 0436-88-3111(代表) F A X 0436-88-3032
 U R L <http://www.pref.chiba.lg.jp/byouin/junkan/index.html>

循環器病センター5つの運営指標

良質で模範的な医療の提供を目指します。
 温かさ・思いやりの心で県民の皆様がいつでも安心して受診できる施設を目指します。
 常に高度で先進的な医療を提供するため、職員一人ひとりが技術研鑽に努めます。
 近隣の病院・診療所と密接な連携をはかり、地域全体の医療の向上を目指します。
 透明性の有る医療を目指し、インフォームドコンセント（十分な説明・同意）に努めます。

脳卒中にご用心！！～自分の体は自分で守ろう～

脳卒中とは？

脳は私たちが生きていくうえで非常に重要な働きをしています。脳にある血管に何らかの障害が起きることを脳卒中といい、障害の種類により大きく3つに分類することができます。

脳梗塞（のうこうそく：脳の血管が詰まる）

脳出血（脳内の小さな血管が破れて出血する）

くも膜下出血（脳を保護するくも膜と脳の間にある動脈瘤などが破れる）

こんな時に気をつけよう！

例えば、季節の変わり目で気温の変化が激しいときや、とても寒い日にいきなり暑いお風呂に入るなど、血圧が急激に変動するようなことには注意が必要です。また、脳梗塞では脱水（水分不足）との関係も指摘されています。

脳卒中予備軍？

生活習慣に深い関係がある動脈硬化・高血圧・脂質異常症・糖尿病などの基礎疾患があると、脳卒中を起こしやすくなります。脳卒中を発症すると、多くの場合何らかの後遺症が残って

しまうことから、未然に防ぐことが何よりも大切です。

もしも発症してしまったら・・・

神経は筋肉が治療により修復できるのとは異なり、時間の経過により元に戻れなくなってしまうため、一刻も早く病院へ行きましょう！特に脳梗塞は、近年とても効果的なt-PA治療（詰まっている血管を開通させる）が実施されていますが、発症から3時間以内の治療開始が原則です、そのためには2時間以内に病院へ行かなければなりません。また、くも膜下出血では何度も出血する可能性があります。強いめまいや激しい頭痛、手足のしびれなど、いつもとは違う症状がある場合には受診しましょう。

センターでの取組み

市民公開講座などで啓発を行うとともに、平成18年度からは、脳卒中治療部・脳卒中集中治療室(SCU)を立ち上げ、医師と医療スタッフチームがチームを組んで診療にあたっています。初期の治療後の管理がその後の再発予防に影響するため、容態が安定してからも特に注意しています。脳卒中十か条を参考にぜひ予防に心がけましょう！

脳卒中予防十か条

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
 - 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
 - 3 不整脈 見つかれば すぐ受診
 - 4 予防には タバコを止める 意志を持って
 - 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
 - 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
 - 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
 - 8 体力に 合った運動 続けよう
 - 9 万病の 引き金になる 太りすぎ
 - 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ
- （日本脳卒中協会）

楽しく飲んで、美味しく食べてればいいや！なんて思っていたけれど、毎日の積み重ねがこんなに大きな病気になるなんて…。できることから少しずつ始めてみようかな。自分の体は自分で守るぞ！



目次	
脳卒中にご用心！！	1
突撃インタビュー 診療科案内 『リハビリテーション科』	2
お仕事紹介 『行事食 栄養科』 『ちょこっと診療所』 『扁桃痛』	3
病院ボランティア募集 ご意見募集 市民公開講座 クリスマス会 など	4

AED 設置しました！

心臓に電気ショックを与えて、正常なリズムに戻すことができるAED(自動体外式除細動器)を1階・2階・6階に設置しました。

来院者が事故や病気などで心肺停止になってしまったとき、医療従事者以外の方にも安心して使用できるように、音声ガイドが付いております。



フクダ電子から提供されました



突撃インタビュー

リハビリテーション科 神作 暁美 主任技師の巻

病気やケガにより何らかの後遺症を負ってしまった場合、障害が起きている機能を回復・維持するためには、適切なりハビリが必要です。開院当初から10年にわたり、リハビリテーション科を支えてきた言語聴覚士の神作さんにお話を伺いました。

ご自身の専門である言語聴覚士(ST)とはどのような仕事ですか？

STは平成9年に国家資格となった新しい資格ですが、歴史は古く、1950年代から言語療法としてリハビリの分野では実施されてきました。対象は主に脳血管障害の方で、失語症や高次脳機能障害(記憶・集中力・記銘力などの障害)、摂食嚥下(せつしょくえんげ:飲んだり食べたりすること)に障害のある方を対象にその機能回復・維持や家族への助言を目的としてリハビリを行っています。

STを選んだきっかけは？

高校のときから医療の世界に興味があったのですが、人間のコミュニケーションということに興味を感じて選びました。また、大学では言語聴覚に関する学科の第1期生だったということもあり、指導教授に丁寧に教えていただき、さらに仕事への理解が深まりました。

センターに卒業してすぐに来られたと聞きましたが・・・

センターへ赴任するにあたり、リハビリテーション科内にSTは私しかないという聞き、驚きましたが、それだったら自分でがんばろうと思いました。センター内ではSTの先輩がいなかったため、大学の先生などに相談したり、研修に参加して自己研鑽を図っていました。開院当初はSTの部屋も無く、耳鼻科外来の片隅を借りてリハビリを行っていましたが、前センター長や事務局長がご尽力くださり、今のような設備を整えることができました。

忘れられない場面は何ですか？

失語症の方との関わりで、患者さんが何を言いたいのかを察することが出来たときです。麻痺のある患者さんが一所懸命に何回

も訓練して、利き手ではない手で心をこめて書いた手紙や絵を頂いたことも忘れられません。

つらいと思ったことはありますか？

つらかったのは、まだ新人の時に、自分の力不足で患者さんが何を考えているのか察することができず、患者さんと接することが怖くなってしまったことです。今は、経験も積んでこのようなことが起きないようにりましたが、いつでも患者さんの気持ちを察してあげられるように、自分の体調を整え、保つことに気を遣っています。

リハビリテーション科には様々な資格のスタッフがいますが、どのように連携をしていますか？

幸いスタッフ室が1つなので、そこでいつも情報交換をしています。また、患者さんの病棟生活でもリハビリのために実施してもらいたい点が色々あるので、看護師さんにも忙しい業務の中で、出来ることを優先順位をつけてお願いしています。

今後の目標は？

この鶴舞という地域で長くSTとしてリハビリテーション科を盛り上げていければと思っています。またこれからも、言語や記憶に関する検査だけに頼らずに病棟へ出かけて行き、患者さんの普段の活動や会話の様子から、患者さんの状況を判断できるようにしていきたいです。

休日は何をして過ごしていますか？

社会人になってから始めたバイオリンを弾いたり、アンサンブルに参加して楽しんでいます。また、患者さんの会のお手伝いなどを行っています。できるだけ、仕事とは違った世界も広げられればいいなと思っています。

インタビューを終えて・・・

新卒でこのセンターへ赴任し、STのお仕事を1人でプラス思考で乗り切ってきたということに本当に興味しました。また、院外の団体が主催する市民公開講座の講師としてもがんばっておられ、今後の活躍がますます期待されます。

リハビリテーション科の紹介

資格を持った専門スタッフがを行っています！

脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患の発症後間もなくの急性期リハビリテーション、胸部や腹部などの疾患に対する大手術後の全身機能回復を目的としたリハビリテーションを資格を持ったスタッフが実施しています。

理学療法士(PT)

身体的機能の回復を図りながら、主に起きる、座る、立つなどの基本動作や歩行動作の獲得を目指し、リハビリを行っています。病気が発症した直後から開始し、少しずつベッドに横になる時間を減らしていきます。

作業療法士(OT)

身体機能の回復を図りながら、食事や更衣、トイレ、入浴動作の訓練、必要に応じて料理や洗濯、掃除の訓練も実際に行っています。また、注意や記憶などの高次脳機能面も確認し、本人や家族に対し説明や助言を行っています。

言語聴覚士(ST)

言葉や聞こえ、嚥下の障害がある方に機能改善のための

訓練や助言を行います。失語症や高次脳機能障害、発音の障害のある方のコミュニケーション能力の改善や摂食・嚥下障害のある方の食事のリハビリをしています。家族の協力も重要なので、会話や食事場面での助言も行っています。

広々としたりハビリテーション室

患者さんにゆったりした環境でリハビリをしていただけるように、窓が大きく開放的な広い空間をご用意しました。様々な訓練機器があり、ラジオなどを聞きながらリハビリをすることができます。



私たちががんばっています！
メリークリスマス



センター行事食 ~見てよし 食べてよし~



栄養科 石橋 裕子 科長

野菜や果物などの栽培技術の進歩や流通の発達により、食品が一年中出回り、季節感が薄れてきていますが、やはり旬の食材は、おいしく栄養価も高いですね。例えば、菜の花だったら春を感じるなど、当センターでは入院中の患者さんにも四季の変化を感じていただきたいので、その時期特有の食材を使用するようにしています。

また、古来からの伝統行事や祝日も季節を感じるものの一つです。行事の際に昔から食べられていた食材や料理、家族で祝う際の料理などを献立に取り入れることで、患者さんに少しでも元気を出していただきたいと思っています。

今回はいくつかある行事食のなかの一例を取り上げてみましたが、お正月のおせち料理やひな祭りなどもあります。

行事食の一例 栄養科で行事に関する手作りのカードを添えてお出します

 <p>5月5日 こどもの日(端午の節句)</p>	 <p>7月7日 七夕</p>
<p>お赤飯・つくね焼き・炊き合わせ・一夜漬・柏餅・フルーツケーキ 新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」という縁起物として柏餅を献立に加えました。</p>	<p>散らし寿司・そうめん汁・茶碗蒸し・磯辺和え・天の川ゼリー 天の川で出会う織姫と彦星にちなんで、星をかたどった天の川ゼリーを献立に加えました。</p>

気になるクリスマスの献立は・・・
12月24日
ローストチキン・フルーツサラダ
アスパラソテー・コンソメスープ
ケーキ
などを予定しています
欧米では昔から豊かな食卓の象徴としてパーティに鳥を丸ごと焼き上げたものを出していたそうです。今では日本でもすっかりクリスマスメニューの定番となっています。



ちょこっと 診療所 扁桃炎(へんとうえん) ~のどの調子はどうですか?~

耳鼻咽喉科 丹野 美穂 医師

異物から体を守る扁桃(へんとう)

のどには扁桃と呼ばれる免疫系の組織(細菌やウイルスに対する防御をします)がいくつかありますが、一般的にはのどの奥の両側にある部分を指しています。正式には“口蓋扁桃”といい、親指の頭くらいの大きさです。

高熱と強い咽頭痛(のどの痛み)が特徴の扁桃炎

風邪はウイルスによるものが多く、扁桃だけでなく、のどの粘膜全体が炎症を起こして、赤くなったりします。鼻水や鼻づまり、熱、咳、頭痛なども現れ、数日で治まる人が多いです。

しかし、場合によってはこのようなウイルス性の風邪から起きる咽頭炎に続いて扁桃炎が起こります。扁桃炎が一般的な風邪と違うのは、お子様のウイルス性扁桃炎を除いて、細菌感染による場合がほとんどであることです。扁桃は赤くなり、腫れて、ひどいとボコボコしたくぼみに白い膿がたまっているのが観察できます。風邪より症状は強く、高熱と強い咽頭痛が現れます。また、のどが痛くて食事が飲み込みにくくなることもよくあります。重症になると、扁桃の周りにまで膿がたまったり、のどの下の方がむくんだり、のど全体に重篤な炎症を起こすこともあります。

高熱と喉(のど)が痛くて飲み込みにくい時は病院へ

高熱と喉が痛くて飲み込みにくいほど強いのどの炎症が

あるときは、我慢しすぎないで受診することをお勧めします。重症だと内服では改善せず、点滴を必要とすることもあり(入院や連日の通院が必要になります)、回復するまでに時間がかかります。また、扁桃炎が治ったあとも菌が完全になくなっていないとは限りません。うがい等でのどの状態をきれいに保ち、休養を心掛けてください。

予防するには・・・

煙草はのどの敵です。吸わないようにしましょう。風邪に気をつけ、もしひいてしまったら休養して悪化させないようにしましょう。むし歯がとても多い扁桃炎患者さんがときどきいます。口腔内もきれいに保ちましょう。

医師から一言

風邪は万病のもとです。こじらせないように休養と栄養をとりましょう。食事が飲みづらいような、ひどいのどの痛みは我慢しないで病院でみてもらいましょう。



病院ボランティア 大募集！

センターでは、患者さんが心の安らぎを得られる環境で安心して治療を受けられるように、センター職員と協力しながら、無償で自発的サービスを提供していただける「病院ボランティア」を募集しています。

活動内容のなかからご自分ができることを選択し、ご自身の都合に合わせて活動することができますので、どうぞお気軽にご応募ください。みなさまの参加を心よりお待ちしております。

活動内容

外来患者さんへの支援

(センター内の案内、受付のお手伝い、車椅子の乗り降りのお手伝いなど)

入院患者さんへの支援

(話し相手、配膳及び配茶の介助、花びんの水換えなど)

センターの環境整備への協力

(花の水遣り、花壇の手入れ、草取り、落ち葉・ゴミ拾いなど)

センターの行事への協力

(看護の日行事、クリスマス会、災害訓練の手伝いなど)

活動日・活動時間、募集対象者などの細かい内容は、「募集要項」に記載しております。興味をもたれた方は、病院1階にある総合受付で「募集要項」を受け取るか、HPをごらんください。

(連絡先)

事務局 医事経営課

担当：佐々木



センター・広報誌についてご意見をお寄せください！

アンケート箱を一新して、1階エントランス・2階外来・3階～5階の談話ルームに「ご意見箱」を設置いたしました。

病院について、が知りたい、があったらいいな、
広報誌について、を取り上げてほしい、はよかった
など、みなさまのご意見をお寄せください。



クリスマス会

センターでは患者さんに楽しんでいただけるように、毎年多くの方々にご協力いただき、クリスマス会を実施しています。今年も楽しい催しをたくさん企画しておりますので、みなさまぜひご参加ください。

日時：平成20年12月17日(水)
16時～17時15分

内容：鶴舞小学校・鶴舞看護専門学校・
センター職員による演奏など



クリスマス実行委員会 一同

市民公開講座

ご希望の方は、「公開講座希望」と明記し、郵便番号・住所、氏名、電話番号を記入の上、郵送またはFAXにてご送付ください。(電話申し込み可)

センター1階ご意見箱でも受付けています。

日時：平成21年1月17日(土)14時～16時
～テーマ～

胸部・腹部大動脈瘤の血管内治療最前線
循環器疾患における治療支援画像の最前線と診断

(連絡先)事務局 管理課 担当：野口

TEL 0436-88-3111

FAX 0436-88-3032

地域医療連携室から

鶴舞ハートは第5号で発行2年目になりました。毎回循環器病センターの業務紹介や新しい活動を皆様にご紹介してまいりましたが、今回は脳卒中、リハビリテーション科の紹介等を取り上げました。これらの記事を通じて、私どものセンター運営へのご理解と皆様に喜ばれる医療活動の一助になることを願って編集しました。今回の記事の中では小さな紙面ですが、1頁に除細動器AED設置が書かれています。一般の方も使用可能ですので、この機会に興味をもたれ、どこかで救急蘇生法講習会の機会がありましたらご参加し、ご理解を深めていただきたいと思います。

地域医療連携室長 宮崎 彰



ギャラリー 「二つ返事」

2階のギャラリーでは月替わりで様々な展示を行っています。ぜひお立ち寄りください。

12月 押し花サークル花物語 「押し花展」

1月 高澤文雄 「上総凧」

2月 藤本幸一 「絵画展」

