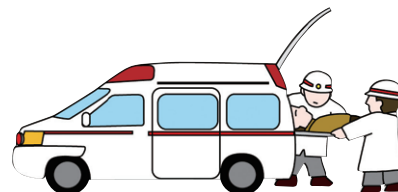


新・救急部の一年を振り返って



救急部・急病診療所の共用エントランス



救急車受診者搬入口(右)と救急部・急病診療所入口(左)

当院救急部は、「春日井市総合保健医療センター」の整備に伴い、平成26年2月18日に同センターの1階へ移転し、稼働してから一年が経ちました。

これは、「第五次春日井市総合計画」において、救急医療体制の充実が重要施策の一つとなっており、専用のX線・CT室や救急病床6床を備えるなど、拡充を図りました。

同年6月2日には、春日井市医師会、春日井市歯科医師会、春日井市薬剤師会の協力を得て運営する、休日・平日夜間急病診療所も柏原町から移設され、それぞれが有する機能と特色を生かし、休日・平日夜間急病診療所の初期診療から救急部の高度・専門救急診療までを同じ施設内で診療する、全国でも大変斬新な態勢となりました。

両施設の稼働直後は、「どちらで受診すればいいのか?」といったことが見受けられ、ご迷惑をお掛けしましたが、春日井市健康福祉部健康増進課、春日井市健康管理事業団、当院職員が協力し啓発に努め、受診される皆様にご理解をいただいております。

当院は、春日井市31万都市の基幹病院として、地域の高度救急医療を担う責務があります。しかし、救急部を受診される方は年々増加し、飽和状態となっています。安定した救急医療を確保するためにも、市民の皆様には、定期的な健康診断の受診や疾病予防を行っていただくとともに、かかりつけ医を持っていただきますようお願い申し上げます。

今後も、地域の医療機関と連携し、役割分担を進め、皆様が安心して受診できる救急医療を目指してまいりますので、ご理解賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

文責：医事課長補佐 渡辺 寛

<参考>

平成26年6月から平成27年2月までの件数（前年度同期間）
 救急部受診者数 26,786件（26,952件）
 休日・平日夜間急病診療所受診者数 9,790件（8,694件）

シリーズ もの忘れと認知症のおはなし(第4回)

神経内科部長 寺尾 心一

もの忘れと認知症のおはなしの最終回です。今回は毎日の生活の中で、認知症にならないように気をつけることについてお話しします。

認知症にならないようにするためには、まず生活習慣病を予防することと食生活を見直すことが必要であり、栄養・運動・休養の取れた規則正しい生活が大切です。糖尿病や高血圧などの生活習慣病があると、認知症が発症しやすくなります。認知症の原因となる脳梗塞を予防するため、脱水状態にならないように十分な水分摂取も大切です。認知症を予防するため、毎日の食事には和食が良い、よく噛むと良いと言われますが、バランスよく、認知症予防の食材を覚えるために「まごたちはやさしい」という言葉があります。まめ(豆製品・味噌・納豆・豆腐)、ごま(黒ゴマ)、たまご(良質のタンパク源)、チーズ(牛乳などの乳製品)、わかめ(わかめ・ひじき・海苔などの海藻類)、やさい(緑黄野菜や果物)、さかな(DHAやEPAが多く含まれる青魚)、しいたけ(きのこ類)、いも(ジャガイモ・さといも・かぼちゃ)です。飲酒は適量であれば、認知症の予防に効果的です。ポリフェノールを多く含む赤ワインが、アルツハイマー型認知症の脳でみられる老人斑の発生を抑制するという理由で良いと言われています。高齢になるほど認知症になりやすくなるので、老化防止を考えることも大切です。運動不足による肥満や体力が低下しないように、定期的に体操や運動をすることが必要です。1日30分程度の散歩・ジョギング・体操・水中運動など、軽く汗ばむ程度の有酸素運動を毎日継続することが効果的です。年齢とともに継続的に運動を続けるのは困難となるので、自分に合った運動を無理なく続けることが大切です。新聞や本をただ読むのではなく声を出して読む、計算は暗算でやる、日記をつける、自ら進んで食事を作ることも重要です。友人と趣味や笑いのある生活によってストレスを発散する、人と話しをする・頭を使う・音楽を聴き演奏をするなどメリハリのある生活が大切です。また、自己中心的・わがまま・几帳面・非社交的などの性格は認知症になりやすく、一方で穏やか・のんびり・外交的で活発な生活をしている人は認知症になりにくいようですが、なかなか性格は治りません。これまでの生活習慣を見直し、バランスのとれた食習慣と適度な運動、頭を使って考えることなど活発な精神活動を維持し、楽しみや意欲を持って生活していることが結果的に認知症の発症を遅らせることとなります。いつまでも若々しくいるといった毎日の心がけが最も大切です。



認知症予防のため心がけること



1) 生活習慣病の予防と食生活の見直し

- ・生活のリズムを整える。栄養、運動、休養の取れた規則正しい生活を送る
- ・糖尿病や高血圧を治療し、脱水予防のため十分な水分を摂取する
- ・野菜や果物などビタミンをたくさん摂取すれば老化防止につながる
- ・サバ、サンマやイワシなど青魚は、脳の神経伝達を良くする
- ・赤ワインに含まれるポリフェノールは、老人斑の発生を抑制する

2) 老化防止

- ・定期的に体操や運動をし、頭を使うこと
1日30分の散歩、ジョギング、体操、水泳などの有酸素運動
新聞や本を声を出して読む、暗算で計算、日記をつける、食事を作る
- ・友人と趣味や笑いのある生活をしてストレスを発散する
- ・人と話したり頭を使ったり、音楽を聴いたり演奏をしたりなど、メリハリのある生活を送る
- ・いつまでも若々しくいることといった毎日の心がけが大切！

いつまでも
若々しく



私たちが行っている「もの忘れ外来」に新しく受診された方は、昨年が400名を越え、今年はさらに増えています。最終的に結果を説明させていただくときには、できるだけ難しい専門用語は使わずに、分かりやすく病気を理解していただくように細心の注意をしています。いつ頃から症状があるのかをお聞きしても分からないと言われるご家族や、夫婦や親子の話になり病気の説明ができなくなってしまうこともあります。何とか話の糸口を見つけようと一瞬考え込んでしまうと、説明の仕方が自分には不愉快であると怒るご家族もみえます。今後の介護で中心となるご家族に、しっかりと病気の説明をさせていただき、十分な理解を得ることが一番難しいことであり、大切であるといつも感じています。ご本人やご家族はそれぞれ病院を受診する目的が異なります。例えば、病気なのかどうか診てほしい、困っている話を聞いて欲しい、いろいろな検査を受けたい、薬が欲しい、介護保険などの書類を書いて欲しいなどさまざまです。認知症は薬で治ると聞いて病院に来たが、特効薬がないとは聞いていないと怒り始めるご家族もみえます。アルツハイマー型認知症と診断し、車の運転はダメであるとお話しした途端、納得できないとそのまま診察室から出て行ってしまうことはよくありますが。

もの忘れの症状があり困ってみえる患者家族の目線で、じっくりと話を聞き、今後の対応を考えるという姿勢を変えることなく、今後も診療を続けていきたいと考えています。病気を完治させる特効薬はないものの、生活環境の整備を含めて私たちが皆様にご協力できる範囲で努力したいと思います。以上で、これまでに4回連載した「もの忘れと認知症のおはなし」は終わりにします。

過去の内容

第1回 「加齢のもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」の違いについて

第2回 認知症の原因となる主な病気について

第3回 アルツハイマー型認知症について

*過去に連載した内容をご希望の方は、管理課にてお渡しする事ができますので、お尋ねください。

シリーズ 薬の使い方 (第6回)

坐剤の使い方

薬剤科 浅川 唯

今回は坐剤の使い方です。坐剤は挿入する部位により肛門坐薬と膣坐薬があります。薬が効果を発揮する目的からみた場合、例えば痛みをとる坐薬は挿入した場所から吸収され体の中に入り、全身を循環してようやく効果を発揮するようなものと、痔に用いる坐薬のように挿入した場所での効果を期待するものに分けることができます。決して挿入した部位だけに作用するわけではありません。そのため、内服薬と同様に他の薬の効き方に影響を与えることがあります。

つぎに坐剤の使用法ですが、はじめに手指や挿入する部位(肛門部・外陰部)を清潔にします。そして容器から坐剤を取り出し、ティッシュやガーゼで坐剤の後部をつまみ、とがった方から完全に挿入します。

坐剤の使用における注意点は、肛門坐剤は、できるだけ排便後に挿入します。中腰になって坐剤を入れた後に立ち上がれば楽に挿入できます。挿入後20～30分間は激しい運動は避けたほうがよいです。小さなお子さんの場合は、あお向けに寝かせ、膝を曲げるように両足を持ち上げて、足を押さえながら坐剤のとがった方を肛門に挿入するとよいです。挿入した坐剤がすぐに出てしまったら、元の形のままであれば、それをもう一度挿入してください。溶けてしまったものが出てきた場合は、すでにお薬が吸収されている可能性がありますので、4～6時間ほど経過をみてください。

内服薬と比べ坐剤は使い方が難しいと思いますが、適切な効果を得られるよう正しく使用しましょう。



坐剤は全身を循環して効果を発揮するものと、挿入した場所で効果を発揮するものがある。



病院有料駐車場の使用料を改定します

市民病院の外来者用駐車場は、病院の東・北側などに約1200台の駐車スペースを確保しており、その維持管理に多くの費用がかかるため有料とさせていただいております。現在の駐車場使用料は24時間以内100円の均一の料金となっており、受益者負担の観点から駐車時間による負担の公平性を図るため、平成27年4月1日から6時間を超えて駐車する車両の使用料を改定することとしました。今後におきましては、さらなる維持管理の充実を図ってまいりますので、病院を利用される皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

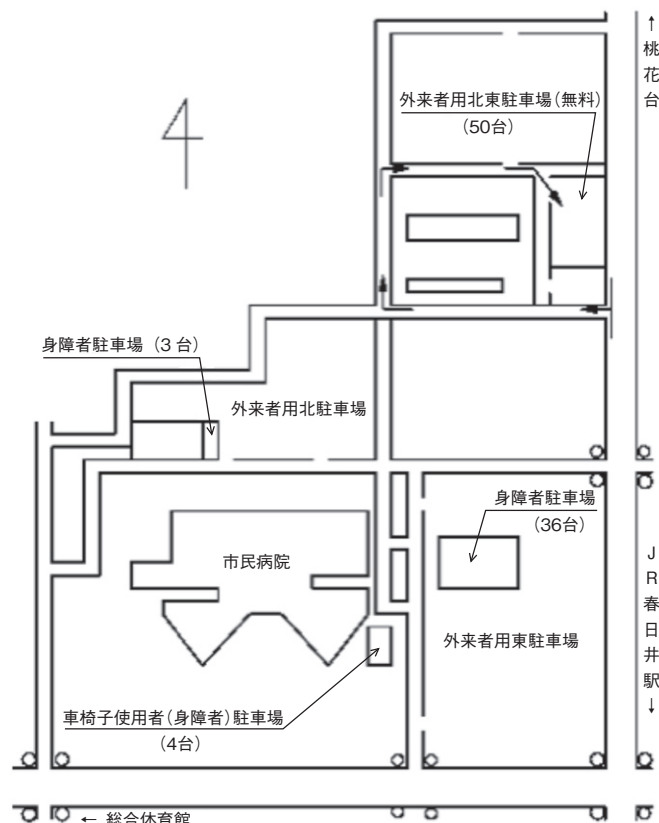
1. 変更後の使用料

旧	新
1台1時間まで無料	1台1時間まで無料
1時間を超え 24時間まで100円	1時間を超え 6時間まで100円
	6時間を超え 24時間まで500円
以後24時間につき 100円	以後24時間につき 500円

※ 無料駐車場50台
(市民病院北看護職員宿舎東側)

2. 改定日 平成27年4月1日(水)

3. 問い合わせ 管理課施設担当



<平成27年度の市民公開講座の開催予定>

市民病院では身近な病気的话题を取り上げ、地域の皆様に病気に対する知識向上の目指した市民公開講座を開催しています。平成27年度の開催予定が決定しましたのでお知らせいたします。各回の詳細については広報春日井、市民病院ホームページまたは院内掲示をご覧ください。

開催予定日	テーマ	講師
平成27年6月	高齢者の泌尿器科疾患と放射線のがん治療	泌尿器科医師・放射線科医師
平成27年9月	肝臓の病気(肝炎と肝がん)	消化器科医師
平成27年12月	もの忘れと認知症について	神経内科医師
平成28年2月	高齢者の目と耳の病気(白内障と難聴)	眼科医師・耳鼻いんこう科医師

