

医療法人 新松田会 **愛宕病院**

あたご  Atago

体と心を健康に。
地域に元気を発信する広報誌。

〈特集〉 **市民公開講座**

21世紀の最新脳神経外科治療
～脳を守ろう・脳ドックのすすめ～

健康ワンポイント

冬の感染症対策

各課・各部の紹介

ドクターアシスタント

活動報告

愛 LOVE クッキング

旬のりんごで簡単デザート

あたごINFO

2015 **秋号**
11月発行

ご自由にお取りください



特集【市民公開講座】

21世紀の最新脳神経外科治療 ～脳を守ろう・脳ドックのすすめ～

9月27日(日)県民文化ホールオレンジホールに於いて、市民公開講座が開催されました。今回は「21世紀の最新脳神経外科治療～脳を守ろう・脳ドックのすすめ～」と題し、当院脳神経センター最高顧問の福島孝徳医師をはじめとする3名の医師による講演が行われました。参加申し込みは1500名を超え、残念ながら抽選の結果落選となった方も多数。予想をはるかに上回る応募者数に嬉しい悲鳴を上げることとなりました。3名の先生方の講演内容を少しですが、紹介しましょう。

「脳ドックで見直す 生活習慣と安全運転」

高知検診クリニック脳ドックセンター長

朴啓彰 医師

(愛宕病院脳神経外科非常勤)

高知工科大学地域交通医学研究室室長でもある朴医師は、長年にわたり交通事故と脳との関係を研究されています。高齢者ドライバーの事故は、日本の総人口の26.8%が65歳以上の高齢者であるという現代社会において重要な課題となっています。朴医師は、脳ドック受診者のデータを基に研究を重ね、生活習慣が脳に及ぼす影響が大きいことを訴えています。

4000件余りの脳ドックデータから、脳に見られる白質病変が前頭葉機能低下を引き起こし、交通事故、特に交差点事故に影響していることがわかってきました。白質病変とは、加齢や高血圧・糖尿病・高脂血症・メタボリック症候群や喫煙などにより生じた白質に存在する細胞間隙。広範囲の白質病変は、脳梗塞や認知症と関連性があるとされています。



定期的な脳ドックや生活習慣改善で健康な脳を。

朴啓彰 先生

中でもタバコは最大の危険因子。喫煙は勿論、受動喫煙も白質病変の危険因子となります。副流煙でも脳卒中リスクが30%上昇すると言われています。他にも、多量飲酒の脳への影響など、今すぐにも実行したい生活習慣改善対策をユーモアたっぷりにお話しくれました。

「脳神経センターの役割 ～予防から先端医療まで～」

愛宕病院 脳神経センター長 兼 診療部長

溝渕光 医師

当院の脳神経センターは〈1〉の通り4つの機能を備えており、この日は①～③までの機能について講演されました。

脳卒中は大きく「閉塞性」と「出血性」に分類され、一般に「脳梗塞」や「脳出血」として知られています。現在、日本人の死因第4位が脳卒中。

当院の脳卒中センターは24時間体制。画像診断ではMobile PACSが整備され、院外にいる医師でもiphoneから診断できるようになっています。その診断を基に必要な治療を行います。診断治療からリハビリテーション、訪問診療まで切れ目のない医療(シームレスケア)が当院の特長です。

頭蓋底外科センターでは脳腫瘍などの難しい手術に対応できるよう最新の機器を導入しており、術前シミュレーション、術中モニタリング、術中ナビゲーションシステムが整備されています。顕微鏡を使用し

て行うため非常に緻密で繊細な技術が要求され、解剖を熟知していることも大変重要です。福島先生と共に中四国の難治性脳腫瘍の患者さまの手術を行っています。

ニューロリハビリテーションは大変重要な治療で、痙縮に対するボトックス治療や磁気刺激などを併用しながら行っていきます。実際の治療前後の動画も紹介されました。

脳梗塞の最新の治療法にはrt-PA(血栓溶解薬)を静注する方法があり、その効果やその他のいろいろな治療法について詳しくお話しくれました。脳卒中などの脳疾患は、やはり早急な処置が重要です。時間の経過とともに、梗塞の拡大や再発のリスクが増大します。

当院での予防とその取り組みとして、月1回の健康教室と脳ドックなどを紹介して、お話を締めくくられました。



診断、リハビリ、訪問まで切れ目のない医療が愛宕病院の特長です。

溝渕光 先生

〈1〉愛宕病院脳神経センターの4つの機能

- ① 脳卒中センター(24時間365日応需可能)
- ② 頭蓋底外科センター(脳腫瘍などの頭蓋底手術)
- ③ ニューロリハビリセンター(当院では脳神経疾患に対するリハビリテーション)
- ④ 頭痛センター(さまざまな頭痛に対する診療)



「21世紀の 最新脳神経外科治療 ～脳を守ろう脳ドックのすすめ～」

愛宕病院脳神経センター最高顧問

福島孝徳 医師

(デューク大学教授)

現在世界50カ所ですべて手術をしていらっしゃる福島医師からは、脳の病気で死なないためのお話です。

健康で長生きするためには、一生懸命働き、脳を最大限使い、ドックなどの検診(健診)を定期的に受けることが大切。福島医師は、1週間に8日働くつもりで日々を過ごしていらっしゃるそうです。

日本の医療費は世界的にも安く、そのため検診(健診)費用も安い。検査技術も著しく進歩しているので、是非受けて健康管理に役立ててもらいたいということでした。

そして、やはりここでもタバコによる健康被害が課題として挙げられました。喫煙者は非喫煙者に比べて脳細胞が3倍のスピードで死滅していくと言われています。日本の医療費の30%、アメリカでは20%がタバコに起因する疾患であり、現在アメリカでは全州を挙げて禁煙運動をしているそうです。

最近の精密な脳ドックでは受診者の5%の方に異常が発見されるそうで、「愛宕病院にある3テスラMRIで脳ドックを受けましょう!やはり早期に発見することで助かる確率が上がる。異常が見つかつ

たら、次は病院選びが大切。技術を持った医師がいて、最先端の機器、器具を揃えた病院で治療してもらいましょう!」と訴えていらっしゃいました。



医療費が安い日本だからこそ積極的に脳ドックを受けましょう。

福島孝徳先生

最後にはTシャツやサイン入りの本などを観客の方に直接プレゼントくださり、観客の皆さまを終始飽きさせない講演は、さすがの一言です。

そして講演後にはなんとサイン会まで。入場の際に配付した封筒の中に「当選券」の入っていた観客の皆さまには、サイン入り書籍などがプレゼントされました。福島医師は、ジャズにも傾倒されていてご自身でもバンドに所属しドラムを叩いていらっしゃいます。プレゼントの中に

はその様子が収められたCDやDVDも!マルチな才能をお持ちの福島医師ですが、その人柄は気さくでサービス精神旺盛。本当に大勢の皆さまが講演後のロビーにお集まりになり、握手やサインはもちろん、写真撮影にまでひとりひとり丁寧に応じていらっしゃいました。

こうして大盛況のうちに終了した市民公開講座。たくさんのご参加をいただき、ありがとうございました。そして、当日会場で活躍してくれた病院スタッフの皆さん。ご協力ありがとうございました!病人もけが人もなく無事終了したことが何よりでした。

最後に、企画運営をお願いしていたイベント会社「歳時記屋」さん。本当にお世話になりました。

広報担当 伊東美香



左から「歳時記屋」小野社長、福島医師、筆者

スタッフの皆さん



健康ワンポイント

冬の感染症対策

感染専門看護師 前田 綾
臨床検査技師 松村 江実香

冬の感染症の代表格、
インフルエンザとノロウイルス。
正しく理解し、しっかり予防対策をしましょう。



前田綾 松村江実香

【インフルエンザ】

インフルエンザはインフルエンザウイルス(A型,B型)の感染によって起こる急性の呼吸器感染症で、毎年12月頃から翌年の3月頃にかけて流行します。感染すると1~3日(平均2日)の潜伏期の後、突然38℃を超える発熱、頭痛、筋肉痛、関節炎、全身の倦怠感を訴えます。同時に咳や喉の痛み、鼻水、鼻づまりなどの呼吸器症状が出現します。いわゆる「普通のかぜ」とは異なり感染力が強く、いったん流行すると短期間で爆発的な流行を起こすのが特徴です。

かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
症状の現れ方	局所(のど・鼻)	全身
進行	ゆるやか	急激
発熱	ないか、37~38℃くらい	40℃前後
鼻水	ひき始めに出る	後から続く
せき	軽い	強い
頭・関節・筋肉痛	軽い	強い
寒気	軽い	強い
感染経路	接触感染	飛沫感染

インフルエンザかな?と思ったら...

早めに医療機関を受診しましょう!

インフルエンザが疑われる場合は検査を受けることをおすすめします。確実な診断をするために、検査のタイミングは発症後12時間経過した状態が基本となっています。けいれんや異常行動、意識障害などの症状が出たら、12時間経過したか否かに関わらずすぐに医療機関を受診しましょう!特に幼児や高齢者、持病のある方、妊娠中の女性は、肺炎や脳症などの合併症が現れるなど、重症化する可能性があります。

くすりは医師の指示に従って正しく服用しましょう!

医師が必要と認めた場合には抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。適切な時期(発症から48時間以内)に抗インフルエンザウイルス薬の服用を開始すると、発熱期間は通常1~2日間短縮され、ウイルス排出量も減少します。医師の指示(用法や用量、服用日数など)を守って服用しましょう。

感染予防のポイント!

- 正しい手洗い** 2. **日頃健康管理**
インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすく、感染したときに症状が重くなってしまう恐れがあります。日頃から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。
- 3. 予防接種を受ける**
予防接種(ワクチン)はインフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。当院でも予防接種ができますのでご相談ください。
- 4. 適度な湿度を保つ**
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。
- 5. 人込みや繁華街への外出を控える。**

流行前の
早めの予防対策や
心がけが
大切です



感染経路~飛沫感染・接触感染とは?~

飛沫感染

(1) 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出

(2) 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

※主な感染場所
学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所

接触感染

(1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる

(2) その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く

(3) 別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着

(4) その手で口や鼻を触って粘膜から感染

※主な感染場所
電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

「手洗い」「マスク着用」「咳(せき)エチケット」

マスクを着用する

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

<正しいマスクの着用>

鼻と口の両方を確実に覆う → 指先で鼻をしっかりと覆う → 隙間がないように鼻まが覆う

口と鼻を覆う

周囲にかならないよう顔をそろせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う

鼻をしっかりと覆う

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。

周囲の人からなるべく離れる

くしゃみや咳の飛沫は、1~2メートル飛ぶと言われています。

石けんぞうしを洗う

くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。

すぐに捨てる

こまめに手洗い

©政府広報オンライン

【ノロウイルス】

ノロウイルスは、乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすウイルス性の感染症です。主に冬場に多発し、10月頃から流行が始まり12~1月にピークを迎えますが、年間を通して発生します。感染力が非常に強く、少量のウイルス(10~100個)でも感染・発症します。保育所、小学校、高齢者施設等では集団感染の原因にもなります。

潜伏期間	24~48時間
感染経路	経口感染・接触感染・飛沫感染・空気感染
症状	腹痛・吐き気・嘔吐・下痢など

感染予防のポイント!

- 1. 徹底した手洗い** 2. **食品への加熱**
特にカキなどの二枚貝は十分に加熱すること
- 3. 食器・調理器具の取り扱い**
洗剤を使い十分に洗浄した後、熱湯消毒するか**次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)**(※)で浸すように拭き、洗い流しましょう。
- 4. 住環境・布団・リネンの取り扱い**
次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が基本。リネン類は高温の乾燥機使用も有効。特にトイレや浴室は衛生的に保ちましょう。トイレ使用時は便器のふたをして流すだけでも家族感染を防ぎます。
- 5. 嘔吐物の適切な処理**

嘔吐物の処理方法

【用意するもの】 ペーパータオル、ビニール手袋(使い捨て)、マスク、ビニール袋数枚、**次亜塩素酸ナトリウム液(塩素系漂白剤)**、バケツ

1. ビニール手袋、マスクを着用する。換気のため窓をあける。
2. 乾く前に嘔吐物(吐しゃ物)をペーパータオルで拭き取り、ビニール袋に入れる。(乾燥するとウイルスが飛散して感染者を増やしてしまいます。)
3. 嘔吐物の付着していた場所を0.1%次亜塩素酸ナトリウム液を染み込ませたペーパータオルで浸すように拭く(※注)。
4. 2の袋、手袋をビニール袋に入れ、しっかりと縛り、一般ゴミとして廃棄する。
5. 最後に石けんで丁寧に手洗いをします。

※注:じゅうたんや色落ちなどで、塩素系漂白剤が使用できない場合には、高温のスチームアイロンで1分間加熱し、使用したアイロンを塩素系漂白剤で拭きましょう。

消毒液の作り方

次亜塩素酸ナトリウムは希釈(薄めて)使用します。

消毒対象	必要な濃度(注1)	原液の濃度	希釈倍率	1ℓの水に対する原液の量(注2)
便や吐物が付着した床やオムツ等	1000ppm(0.1%)	5%	50倍	20ml
		10%	100倍	10ml
衣服や器具などのつけ置き便座やドアノブ、手すり、床等	200ppm(0.02%)	5%	250倍	4ml
		10%	500倍	2ml

(注1) 濃度1%=10000ppm
(注2) 家庭用塩素系漂白剤のキャップの容量は通常20~25mlです。容器に記載されていますので、確認のうえ使用しましょう

(※) ノロウイルスにアルコール消毒は効果がありません。以上のことを参考に正しく対処しましょう! →

各課・各部の紹介

医師事務支援室

医師の事務的サポートは 私たちドクター アシスタント(DA)に!

近年、病院勤務医の業務量の増加による長時間労働が社会問題となっています。その背景には深刻な医師不足があります。平成20年度の診療報酬改正により、医師事務作業補助体制加算を算定することが認められました。

医師事務作業補助者(ドクターアシスタント:当院呼称「DA」とは、医師が行う多岐にわたる業務のうち、事務的な業務をサポートする職種です。

愛宕病院でも医師が本来の診療業務に専念できるようにと、2015年10月より医師事務支援室が発足され、10名の医師事務作業補助者が配置されています。

現在この10名は、病棟医師専属2名、外来担当(内科2名・整形外科2名・脳神経外科2名・婦人科1名・精神科1名)で業務に当たっています。

主な業務として、医師の指示の下で行う診療記録(カルテ)への代行入力、オーダー入力、カンファレンス(症例検討会)や回診での入力業務、診断書などの文書作成補助業務などがあります。業務開始から約2ヶ月。まだまだ未熟な私たちですが、少しでも多忙な医師の作業の負担軽減になるよう、頑張っていきたいと思っております。



業務の様子

あ た ご NEWS

電子カルテ導入

電子カルテシステムの導入で よりスムーズな診察と 患者さまの負担軽減を

2015年10月1日より電子カルテシステムが稼働しました。紙カルテを廃止システムを利用することで、いつでもどこからでもカルテの閲覧・記載が出来ます。外来診察の際に紙カルテの到着を待ったり、病棟と外来間でのカルテの移動も不要となり、患者さまをお待たせる時間が少なくなります。稼働後間もないため操作に不慣れなこともありますが、患者さまにご迷惑のかからないよう職員一同より良い病院作りを目指して頑張っていますので、今後とも愛宕病院をよろしくお願いいたします。



情報企画管理課 電算開発室

100歳 おめでとう!

当院に入院中の岡田 典(オカダ ノブ)さま
今年の8月に100歳のお誕生日を迎えられました。9月30日には岡崎誠也高知市長が長寿祝いにお越しになり、総理大臣と高知市から賞状や記念品が贈られました。



市長さんと記念撮影♪とてもいい笑顔です。
岡田さまの延年転寿をお祈りいたします。



活動 報告

リレー・フォー・ライフ
in Kochi
参加報告



がん征圧の願いをこめて24時間ウォーキング

リレー・フォー・ライフはがん征圧を目指し、がん患者や家族、支援者らが夜通し交代で歩き、勇気と希望を分かち合うチャリティイベントです。今年は10月10日・11日の2日間、高知大学農学部グラウンドで行われました。

われわれ愛宕病院も2日間、2度目の参加をさせていただきました。当日は県内の多くの医療機関・患者団体等が参加し、命のタスキをチームで24時間つなげていきました。

愛宕病院チームも多くの職員協力のおかげで無事に命のタスキをつなげることができました。

来年も職員のみなさんの参加をお待ちしています。



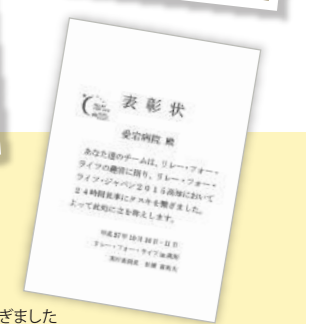
子ども達も元気に参加してくれました



朝10:30 愛宕病院チームにタスキがまわってきました



夜も元気に歩きます



無事に24時間、命のタスキをつなぎました

愛 LOVE クッキング

旬のりんごで簡単デザート

栄養科 管理栄養士
田中直美

1人分
90kcal
塩分0.1g



有効成分の高いペクチンは、皮と実の間に多く含まれています。皮はむかずに食べましょう。



田中直美

焼きりんご

すぐにできちゃう本格焼きりんご

材料と作り方(4人分)

- りんご 1個
- マーガリン 20g
- 砂糖orはちみつ 大さじ2
- シナモンシュガー 少々

- ①.りんごを皮ごと食べやすい大きさにスライスします。少し薄めにするとうるさくなりやすいです。
- ②.フライパンにマーガリンを溶かし、火を止めて砂糖をまんべんなく広げます。
- ③.その上にスライスしたりんごを重ねないように広がっていきます。
- ④.中火～強火で焼き色をつけ、裏返して焼き色をつけます。
- ⑤.お皿に盛りつけたら、シナモンシュガーをかけて出来上がり。

りんご

クエン酸やリンゴ酸を多く含み、胃腸の働きを良くし、殺菌作用などの効果があります。ポリフェノールにはコレステロールを取り除いて、活性酸素を抑える働きがあります。ペクチンが多く含まれており、整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ、大腸ガンを予防する効果があります。



不整脈外来案内

2015年9月より不整脈外来を開始しました。

【担当医師】

循環器内科 前田 真吾

(東京医科歯科大学附属病院 循環器内科 特任助教)



【診察日】

毎月 第4土曜日 午前中 (9:00~12:30)

【不整脈のカテーテルアブレーション治療】

カテーテルを使用して、原因となる部分にアブレーション(焼灼術)を行う治療です。

【不整脈とは?】

不整脈には、心房細動・心房粗動・心室性期外収縮・発作性上室性頻拍(WPW症候群)・心室頻拍などがあります。これらの不整脈は早期発見、早期治療が大切です。健康診断で指摘された方、不整脈が気になる方や症状に苦しんでいる方はご相談ください。

高知市にお住まいの方は

大腸がん検診が無料で受けられます

ご存知ですか?

高知市大腸がん検診を受ける事ができる方

- 高知市に住所がある方 ●40歳以上の方
- 職場等で大腸がん検診を受けていない方
- 今年度初めて高知市大腸がん検診を受ける方



年末年始の外来診療予定

年末は**12月30日(水)**まで通常診療
年始は**1月4日(月)**から通常診療いたします。
但し、急患は診療いたします

上記に関するお問い合わせはこちらまで

TEL(代表) 088-823-3301

外来診療時間 一覧表

診療科	午前(月~土)	午後(月~金)
内科	9:00~12:00	13:30~17:00
外科	9:00~12:00	14:00~17:00
整形外科	9:00~12:00	
脳神経外科	9:00~12:00	13:30~17:00
婦人科	9:00~11:30	16:00~16:30
リハビリテーション科	9:00~12:00	(水曜日休診)
眼科	9:00~12:00	13:30~17:00
心療内科・精神科	9:00~12:00	13:30~17:00
泌尿器科	9:00~11:30 (火曜日のみ)	14:00~16:00 (火曜日のみ)
耳鼻咽喉科	9:00~11:30 (月・土)	14:00~17:00 (水・木)
ER蘇生センター	24時間対応	
脳神経センター	24時間対応	

※各科診療日については、あらかじめ電話にて確認の上ご来院ください。
※愛宕病院ホームページにも掲載されています。ご覧ください。

休診日:日曜日・祝日

※但し、急患は休診日・深夜も24時間診療します



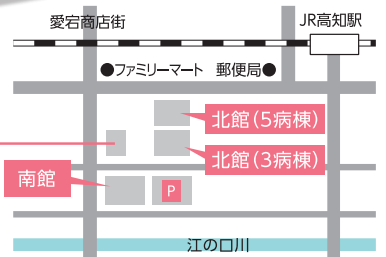
編集後記

当院今年最大のイベント「市民公開講座」を終え、ホッとひと息も束の間。広報誌の編集にとりかかり慌ただしく日々を過ごしておりました。今号の表紙は、城西公園の銀杏並木で撮影。11月も半ばにさしかかったところでしたが、雲ひとつない快晴で暑いぐらいでした。でも、雨に煙る紅葉も幻想的でした。今度はもっといろいろな条件で撮影してみたいと思います。



在宅ケアセンター
あたご
訪問看護ステーション
ケアマネジャーステーション
ホームヘルパーステーション
療養通所ケアセンター

受付は南館玄関を
入って左



医療法人 新松田会

愛宕病院

〒780-0051 高知市愛宕町1丁目1番13号

TEL (代表) 088-823-3301 救急専用 088-822-0009

FAX 088-823-3306 (外来受付) Mail : info@atago-hp.or.jp

愛宕病院
http://www.atago-hp.or.jp/