

県立安芸津病院広報誌

四季だより

夏号2013年7月(第51号)

監修 広報・患者サービス向上委員会
発行 県立安芸津病院
広島県東広島市安芸津町三津 4388
Tel 0846-45-0055

病院理念 私たちは地域の皆様に愛され
信頼される中核病院をめざします

また暑い夏がやってきました。地球温暖化の影響でしょうか、「今年の夏は暑い」とか、「観測史上最高気温を更新」という言葉を、毎年のように聞いているような気がします。

この暑い夏を涼しく過ごすため、先人たちの知恵も参考にしてみてもはどうでしょうか？ 例えば打ち水。朝夕の涼しいときに庭やベランダに水をまくと、外気温を下げるができます。部屋の外にゴーヤなどの植物を植えてグリーンカーテンを作る人も増えています。室内に籐やい草のマットなどを敷けば、冷たい感触を味わえますし、風鈴をつるして、音で涼しさを感じるのも楽しいものです。ただ、こうした対策だけでは昨今の厳しい夏は乗り切れません。冷房も利用するとともに、こまめな水分補給を行うなど健康管理には十分に注意して、楽しい夏にしたいですね。



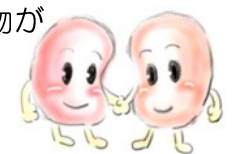
医師紹介



泌尿器科

花山 亜紀

泌尿器科では、頻尿、排尿困難、失禁などの患者様を多く診ておりますが、癌などの方も診療しており、精査・加療が必要な場合は近隣の総合病院に紹介し、連携をとって治療を継続しています。これからの暑い季節は、尿路結石や尿路感染が増えてきています。飲水は予防効果がありますが、できれば常温の飲み物がおすすめです。お困りの際は泌尿器科にご相談ください。



健診(検診)を受けましょう

この度、健診(検診)を充実するため「健康管理室」をオープンしました。今や2人に1人が「がん」と診断され、さらに3人に1人が「がん」で亡くなっています。このため広島県では「がん対策日本一」に取り組んでおり、本院も県の政策に沿って、がん検診を積極的に受け入れています。がんの中では、とくに自覚症状がほとんどない大腸がんが女性に増えています。大腸がんの有無は、まず検便から始め、精密検査は大腸カメラで行います。この大腸カメラや胃カメラの検査を安心・安全に行う『内視鏡検査ステーション』も設置し、高水準の診断・治療を実施しています。

また6人に1人が脳血管障害で、8人に1人が心臓病で亡くなっています。糖尿病、高脂血症、高血圧などの生活習慣病のチェックも大切です。通院ドックをはじめ各種健診も実施しています。

「特に自覚症状がないので」「忙しくて…」「病気が見つかるのが怖い…」色々な理由をつけて健診を受けない方が、まだたくさんいます。自分と家族のために、半日ほど時間を作ってみませんか？ 健診(検診)のご予約・ご相談を医事課(総合受付)にて承っております。この記事をご覧になった方、ご家族も含めて健康状態を把握して安心な生活を送れるよう是非ご相談ください。

がん検診【胃・大腸・肺・乳房・子宮・前立腺】
その他、以下の健診も行っています。一般健康診断、
元気すこやか健診、協会けんぽ、被爆者健康診断、
原爆被爆者二世健康診断、毒ガス等障害者健康診断、
結核健康診断、結核管理検診、船員健康診断

転倒予防は自分のため 家族のため・地域のため

5月25日・26日の2日間にわたり、東京大学総長顧問／名誉教授、武藤芳照先生を招いて研修会がありました。初日は、安芸津生涯学習センターにおいて地域住民の方を対象に『これだけは知っておきたい転倒予防の心がけ』というテーマで講演があり、参加者 286名と大盛況でした。

また、両日にわたり東広島総合福祉センターにおいて、医療・福祉関係者を中心に「転倒予防指導者養成講座」が行われました。重力のある地球に住んでいる限り、二本足で歩行している以上、人間にとって転倒・転落はつき物です。転倒しても、ダメージをいかに少なくするか、転倒を予防するためにはどうしたらよいか日頃から考えて行動することが大切です。



転倒の原因は、加齢や筋力低下だけでなく、歩行機能やバランス機能の低下、栄養面では、たんぱく質やビタミンDの摂取不足、病気・脱水・飲んでいる薬の種類や量・認知症による理解力や認知レベルの低下などさまざまな問題が絡み合っています。日頃から、「人間は転ぶのだ」ということを意識し、出来合いの食事ではなくバランスの取れた食事をするよう心がけましょう。また、体のバランスや筋力低下の防止のために、1日30分程度の軽い運動や、掃除や家事を進んでしましょう。このことは3日坊主では意味がありません。継続が大事です。そのためには、仲間と一緒に励ましあい、支えあいながら行うことが大切です。

骨折の原因第1位は『転倒』です。骨折すれば寝たきりになる可能性が高く、また、転倒の恐怖から引きこもりにつながります。安芸津病院では皆さんと転倒予防に取り組んでまいります。一緒に頑張りましょう！！

医療公開講座に参加して

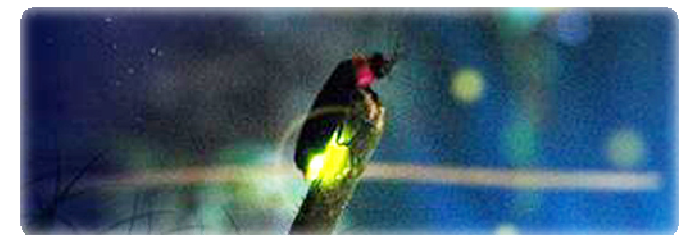
6月8日土曜日、大崎上島町において3回目、第15回県立安芸津病院医療公開講座を開催することができました。今回は安芸津のゆるキャラ「せんざぶろうくん」も応援に駆け付け、200名を超える参加を頂きました。



講演の第一部では、後藤副院長の、「腰痛・下肢のしびれと、膝・股関節のいたみ」を中心に、当院で行われている治療の話があり、外木理学療法士のもと、寝たきりにならないための、体操を職員10数名で行いました。第二部では赤木消化器内科部長の、経鼻内視鏡検査の説明を中心に最先端治療の話がありました。また講演の合間では、後藤・西本医師の演奏と、職員のフラダンスを披露することができました。楽しんでいただけましたでしょうか？

来年もまた趣向を凝らした開催を考えておりますので、ご期待下さい。

編集後記



初夏の候、川辺で蛍の舞う季節となりました。水質保全活動が地域で取組まれ、以前より蛍狩りができる環境になったのでしょうか。幼い頃、蛍狩りをして、蛍がごの中に入れて明かりを灯したり、蚊帳の中に放したりと、盛夏まえの一時の遊びでした。もうすぐ暑い夏が来ます。暑さに慣れていないこの季節、熱中症対策を お願いします。水分補給・休息・栄養・運動量の調整をして、暑い夏を乗り切りましょう。

副院長 重松静香