

《埼玉協同病院だより》

ふれあい

2010年6月1日

発行：埼玉協同病院
〒333-0831 川口市木曾呂1317
Tel.048-296-4771
Fax.048-296-7182

272

おもな記事●睡眠時無呼吸症候群／
「ひとつぶの会」総会／皮膚科から
健康マメ知識／虹の投書箱だより／職場紹介／連絡バス時刻表

特定健診・がん検診を 受けましょう！

特定健診・特定保健指導を中心とした健康診断の制度がはじまり、少しずつ理解もされるようになりました。しかし、これまでは市の検診やその他の制度を利用してのがん検診と一緒に受診していた方の多くが、がん検診の受診機会をのがしている状況がみられます。

川口市でも医療機関で実施していたがん検診が集団検診方式に変更になり、特定健診を受診する際に、がん検診を同時に受ける機会がなくなりました。がん検診の受診率が下がってきています。

自治体の制度で活用できるものをよく知り、がん検診を受診しましょう。

特定健診と一緒に受診できる制度と一緒に受診しましょう。がんは早期発見・早期治療が一番重要です。特定健診といっしょに受診できないからとあきらめずに、今後自治体の広報にも案内がでてきますのでそちらも合わせてご覧ください。当院でもがん検診も含め、今年度の健診の案内をしていこうと考えています。健診内容や料金等の詳細は決まり次第お知らせしてい



健診受付



明るい待合室（B館2階健診センター）

昨年の健診結果をもう一度良く見ましょう。

下記の①～④のすべての条件を満たしている方は「詳細な健診」の該当者になります。

- ①肥満度（BMI）25以上または腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上
- ②血圧値：130/85mmHg以上（最高血圧、最低血圧のどちらかでも）
- ③血中脂質：中性脂肪150以上又は、HDLコレステロール40以下
- ④血糖検査：血糖値100mg/dl以上又はグリコヘモグロビンA1c5.2以上

きます。

自分がどんな健診が受けられるか、自分の家族や医療生協組合員の仲間と学びあい教えあいを行なって、検診受診をすすめていきましょう。

年に1回の健康づくりのための第一歩。健康診断を受けることをお勧めします。

そして、健康診断受診後の行動が重要です。健康診断受診後、手元に結果が届いたらよく見てみましょう。自分の気になるところばかりではなく、昨年の結果との違いや精密検査を必要としているものを確認しましょう。

再検査、精密検査が必要となった方は自分の

健康を確認するためにも、受診しましょう。

血液検査の結果や体重、腹囲は昨年と比較してみましょう。改善されて、自分の努力の足跡が残っている方もいるはずです。自分の頑張りを自信にしましょう。

家族ぐるみ、医療生協組合員の仲間と健康づくりの計画を立てたり、みんなと繋がるきっかけにもなります。

健康診断についてご不明な点がありましたら、お問い合わせください。

問い合わせ先：健康増進センター

レストラン虹の森

土曜営業を開始しました。

営業時間 月～金 朝8:30～11:00 昼11:15～16:00
土曜日 朝8:30～11:00 昼11:15～14:00

●みなさんのご利用をお待ちしております。●

…お知らせ…

健康増進センターの代表電話が
2010年4月1日より変更になりました。

☎048-296-4880

電話をお掛けの際は
ご確認の上お間違えの無いようお願い致します。

睡眠時無呼吸症候群

あなたの睡眠は健康ですか？



患者学習会の講義風景(講師：耳鼻科 滋賀医師)

睡眠時無呼吸症候群は危険な病気

日中の眠気や倦怠感から集中力が低下し、仕事に支障をきたしたり、事故やトラブルを引き起こしたりする可能性があります。さらには様々な“生活習慣病との関係”があると言われています。中等度以上の睡眠時無呼吸症候群を放置した場合、10年後の死亡率は16%との報告もあります。

CPAP療法

鼻マスクを装着し、器械（CPAP装置）より、空気を送り込んで気道を広げる治療法です。簡易で治療効果の高い、睡眠時無呼吸症候



治療用機器 CPAP装置

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは

睡眠時無呼吸症候群は“大きいびき”が特徴です。この症状の多くの方が、睡眠時に上気道が閉塞または狭窄することによって起こります。いびきは睡眠中に舌が上気道に落ち込み、気道が狭くなることで息を吸い込んだとき、その周辺から音が出ます。これにより、必要な酸素を取り込むことができず、高血圧や心不全、糖尿病など身体に様々な障害を及ぼすことがあります。その他、睡眠時の呼吸停止、頻回の覚醒などが特徴として挙げられます。

群の一般的な治療方法です。月に一度の外来受診が必要になりますが、保険適用で治療を行うことができます。

睡眠時無呼吸症候群患者学習会

睡眠時無呼吸症候群で通院している患者様を対象に、年に1度患者学習会を行っています。患者会では医師の講義や業者からの器械の取り扱いの説明、患者様からの質問などを行っています。治療していく中で生まれてくる様々な不安や疑問を解消したり、共有する場になっています。

家族の方で、あるいはご自身が睡眠状態について疑問を持ったときは、耳鼻科外来をご受診下さい。

あなたは、どれくらい眠気を自覚していますか？

以下の8つの質問に対して「眠気の状態」を参考に、当てはまるものに○をつけていき、その数字の合計を出してみてください。あなたの眠気の状態がチェックできます。

眠気の状態 0: 眠ってしまふことはない 1: 時に眠ってしまう
2: しばしば眠ってしまう 3: ほとんど眠ってしまう

質問	回答
1 座って何かを読んでいる時(新聞、雑誌、本、書類など)	0・1・2・3
2 座ってテレビを見ているとき	0・1・2・3
3 会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき	0・1・2・3
4 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	0・1・2・3
5 午後横になって、休息をとっているとき	0・1・2・3
6 座って人と話をしているとき	0・1・2・3
7 昼食をとった後(飲酒なし)、静かに座っているとき	0・1・2・3
8 座って手紙や書類などを書いているとき	0・1・2・3

合計が13点以上あると、眠気の自覚症状があるといわれています。点数が高ければ高い程、眠気の自覚が強く、何かしらの睡眠障害の疑いが高くなります。



「ニューヨークでもやったよ！」PEACEの輪

改めて報告集会等で、ニューヨークで学んだこと・感じた想いを皆様にお伝えできればと思っています。そして『核兵器廃絶』は人類の使命であることを忘れてはならないと思います。 埼玉協同病院 地域連携課 松本 浩一

NPT・ニューヨーク行動に参加して

～世界の中心で『核兵器廃絶』を叫ぶ！～

4月30日～5月6日、NPT（核不拡散条約）再検討会議（5月3日～28日）に先駆けて行われたニューヨーク行動に、医療生協さいたまから組員8名、職員5名が参加してきました。

ニューヨークでの行動は、主に現地での署名活動と5月2日に行われた「核兵器のない世界のための国際デー」のパレードでした。世界各地の反核平和団体約1万人と共に、様々なアピールで国連前まで『核兵器廃絶』の想いを訴えてきました！そして日本全国で集められた690万筆を超える署名をNPT議長と国連軍縮上級

代表に手渡したのです。署名行動でも、皆必死に慣れない英語で現地の人へ訴えて、多くの署名を集めることができました。

その他、様々な集会に参加し世界情勢はまさに「核兵器のない世界」を目指していると体感しました。しかし、それでも核保有国が一切の核を廃絶するには、まだまだ私たち市民の大きな力が必要だとも感じました。この行動に参加したことがゴールではなく、経験したことをより多くの方々に伝えていく事が参加した私たちの役割だと感じています。

ボランティア活動紹介



入院案内ボランティアの様子

不安と緊張を和らげる「入院案内」

治療・検査を受けるために入院される患者さんが、入院手続きを済ませたところでボランティアに引き継がれます。ボランティアは各病棟のナースセンターを経てディールームまでの案内を受け持ちます。

案内するにあたって、患者さんの不安と緊張を少しでも和らげるよう心がけています。「荷物をお持ちしましょうか」と声をかけ、現在の場所や案内先の病棟・

階、エレベーターの位置などを説明し、面会時の手続きの方法や売店の場所などを話しながら案内します。

ディールームに案内し、「看護師が来るまでお待ちください」と言うと、「助かりました。ありがとうございます」といった言葉をいただくことができます。気持ちよく療養していただくことを「お大事に」の言葉に込め、ボランティアの心が伝わったことにホッとします。

ボランティア「ひとつぶの会」総会を開催

協同病院ボランティア「ひとつぶの会」は、4月17日に32名の参加により総会を開催し、2009年度の活動を振り返り、新年度の活動計画を決定しました。

まず、病院本戸事務次長、病院利用委員会小山委員長、ボランティアコーディネーター千葉総看護長から「患者さんからこの病院はホッとさせる病院だとの声をよく聞か、それはボランティアの役割が大きい」「共に協同病院の医療理念を理解し、どういう病院をつくるかを一緒に考えていこう」と激励の挨拶がありました。

2009年度の活動報告では、特に新診療棟建設や新型インフルエンザ予防対策の中で、患者さんへの気づかいと病院との緊密な意思疎通が求められ、13の活動分野で力を合わせて患者さんの援助や環境づくりに取り組んだ経過が報告され、熱心な質疑応答が行われました。

2010年度の活動計画では、ボランティア活動や体験実習の協力のほか、医療生協さいたまの健康・平和・憲法に関する交流、学習会へ参加していくことになりました。



総会の様子

皮膚科外来よりお知らせ

伝染性軟属腫（水イボ）

◆どんな病気？

伝染性軟属腫ウィルスの感染によって起こるイボの一種です。

免疫力のまだ弱い0～7歳くらいの小児がかかる病気で、体のあちこちに直径1～3mmくらいの白くて光沢のあるポツポツができます。この白い塊がウィルスの集まりで、発疹が大きくなると中央にくぼみができることもあります。

◆どのように感染するの？

伝染性軟属腫に感染した人から人に接触感染でうつります。感染力は弱く、湿疹や掻き傷がある免疫力の弱い皮膚は感染し易いといわれています。プールやお風呂の水で感染することはないですが、肌と肌が接することや、ビート板やタオルの共有などで感染しますので注意が必要です。

◆治療は？

水イボは自然に治る病気です。免疫力がつけば半年～2年ほどで自然治癒してしまいます。しかしそれまでは他の子にうつすことがあったりプールを禁止されたりと、社会的要因で治療

が必要になることが多いです。

治療は専用のピンセットで摘み取る方法と、硝酸銀液をつけてイボを腐食させる方法が一般的です。前者はすばやく確実にイボの摘除ができますが、少し痛いのが難点です。そのため摘除の前に麻酔テープや軟膏を1時間ほど貼り付けて痛みを緩和する方法もあります。当院皮膚科では主に摘除法で治療しておりますが、ご希望により麻酔軟膏の前処置をすることもありません(麻酔軟膏は自費となります)。硝酸銀法は痛みはあまりありません。ただ効果が不確実で数割ほどは取り残しができますので、何回かの通院が必要です。

それ以外に液体窒素による凍結法や漢方薬のヨクイニン服用法などがあります。

◆幼稚園やプールは？

法律(学校保険法)では登園やプールを禁止する必要はないとされています。しかし実際には他の児にうつすからと、責任者の判断で水イボ治療が終わるまでプール禁止となるところも多いようです。もしプールに入る場合はタオルやビート板、浮き輪などの共有は止めましょう。

虹の投票箱

駐車場内は徐行を!!

問 診察に来たときに手をつないでいた子供が車にひかれそうになり怖い思いをしました。駐車場と病院の間に“止まれ”の標識がありますが、速度を落とすことなく通る車が多いようです。何か改善の方法はありませんか。

答 病院の敷地内ですので、お子様やお身体の不自由な方もいらっしゃいます。運転する方には最徐行をお願いするところです。標識による徐行の要請は、あまり効果がないのが実情です。そこで、速度抑制効果のある凸路面の設置などを検討したいと思います。警備員から安全走行の声かけも行いつつ、改善をはかってまいります。 回答者：萩原 徹(環境管理課部責任者)

協子ちゃんの健康マメ知識 第103回

- 肝炎治療医療費助成の対象が拡大 ●

これまで治療費が高額になるインターフェロン治療のみ医療費助成の対象となっていました。2010年4月からB型肝炎ウィルスの増殖を抑える核酸アナログ製剤治療が助成対象に追加になりました。その他制度の一部が変更になりました。 制度のごことで不明な点がありましたら相談室へお声掛け下さい。 【追加・変更点】 ①B型肝炎の核酸アナログ製剤治療を助成対象に追加。 ②自己負担限度額(月額)の引き下げ。⇒原

職場紹介

リハビリ科

3回目の今回は脳梗塞の方に対してそれぞれどのような訓練を行なっているのか説明したいと思います。

脳梗塞になると、左右どちらか半身に麻痺が起こります。また手足だけではなく顔や喉にも麻痺がでたり、話を理解できなくなったりいろいろな症状がでます。

例1) 排泄
理学療法士は、起き上がってトイレまで歩行し、ドアを開け便座に座るなどの訓練を行います。作業療法士は、トイレでのズボンの上げ下げと水を流すなどの訓練を行います。

例2) 買い物
理学療法士は、スーパーまで歩けるようになるために、屋外での歩行訓練などを行います。作業療法士は、買い物カゴをもつ、お財布からお金を取り出すなどの訓練を行います。言語聴覚士は、欲しいものを店員に伝える、わからない事を質問するなどの訓練を行います。

普段当たり前のように行なっていることでも、病気になるいづれか1つでも出来なければ介助が必要になります。もしそのような病気になる時、リハビリテーション科では出来るだけ病気になる前の生活に戻れるように、患者様・ご家族様と一緒にリハビリを行っています。

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士をこれからもよろしくお願ひします。

今回は、外来医事課について掲載いたします。

則1万円(上位所得階層2万円)
(例: 現行5万円⇒2万円、現行3万円⇒1万円、現行1万円⇒変更なし)
③インターフェロン治療に係る制度利用回数の制限緩和
医学的に再治療が有効と認められる一定条件を満たす方について、2回目の制度利用が認められる。
※上記の変更点については行政による周知が不十分なことから2010年6月末日までに申請された方に対し、4月1日に遡及する取り扱いがなされます。

※今回は助成の対象と申請方法について掲載いたします。

