

《埼玉協同病院だより》

ふれあい

2011年 No.286

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

8

おもな記事●健康らいぶらり紹介②／健康講座
原水爆禁止世界大会 in 長崎
健康マメ知識／虹の投書箱だより／連絡バス時刻表

熱中症にご注意ください

梅雨明けを例年より2週間早く迎え、最高気温が35℃を超える猛暑日が続いています。

当院でも、熱中症で搬入される患者様が増えています。

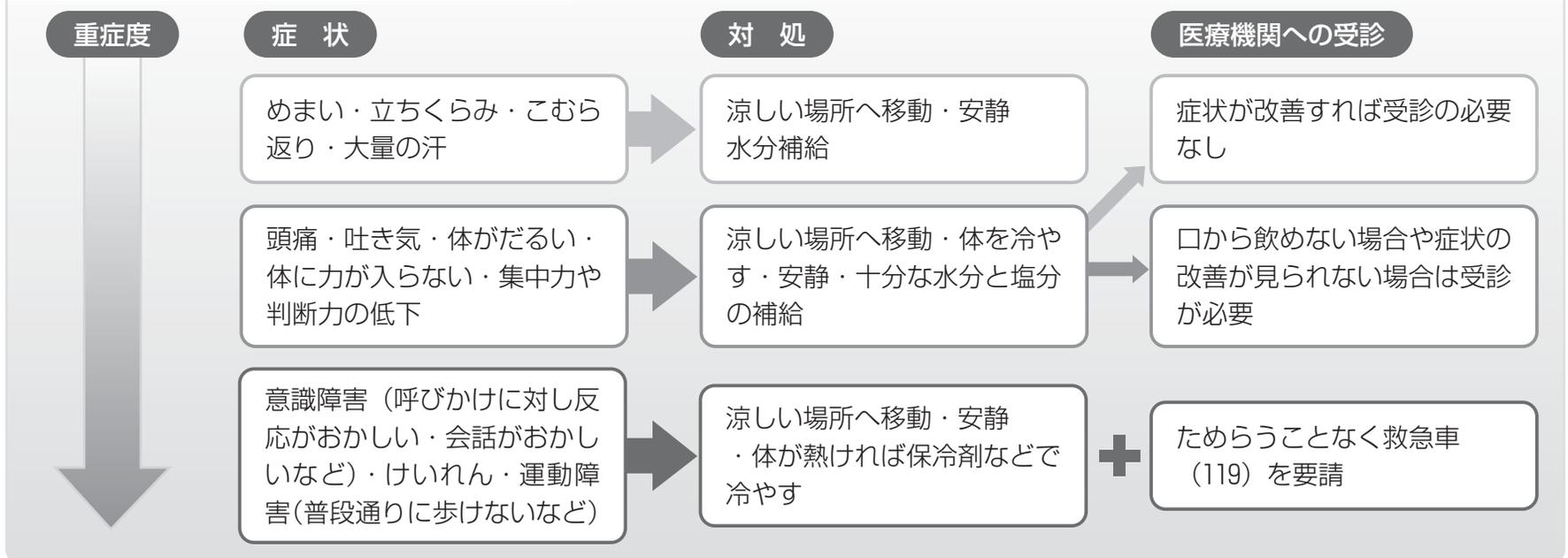
外来では、熱中症に関わる症状や、ご自宅のクーラーの設置・稼動状況についての聞き取りを行っています。

熱中症にならぬよう、予防のポイント、対処方法などを掲載いたします。ご家庭や外出先などでもご注意ください。

ポイント 熱中症予防の

- 部屋の温度をこまめにチェック！（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします）
- 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- のどが渴いたと感じたら必ず水分補給！
- のどが渴かなくてもこまめに水分補給！
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- 無理をせず、適度に休憩を！
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

熱中症の分類と対処方法



こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう

○自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合はためらわずに救急車を呼んでください

○意識がない（おかしい）、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された方は、ためらわずに救急車を呼んでください

※総務省消防庁のリーフレット「熱中症を予防して元気な夏を」より抜粋。ホームページ <http://www.fdma.go.jp/>

東日本大震災の教訓生かし トリアージ訓練を実施

6月4日（土）の午後、当院の整形外科、小児科外来にて、職員90名の参加で、トリアージ訓練を実施。訓練は毎年同時期に実施していますが、今年は「近隣で観光バスを含めた多重衝突事故が発生した」という想定で行いました。

トリアージとは、大事故・大規模災害時に多数の傷病者が発生した際に「症度判定」を行い治療の優先度を定めることです。3月におこっ

た東日本大震災では、被災地の宮城民医連の坂総合病院は、震災直後からトリアージに基づく救急外来を行い、多数の傷病者の治療にあたりました。そこには、支援にあたった当院の職員も参加しています。

こうした震災時の医療を教訓に、今後も繰り返し実施していきます。

（防災対策委員会 事務局）



けいれん患者の搬送方法の説明を受ける参加者

健康らいぶらり紹介 2

情報タッチパネルを活用しよう

「説明されたけど、よくわからなかった」「検査を勧められたけど、どうしていいかわからない」そんな経験はありませんか。「健康らいぶらり」には、そんな疑問に答えられる情報を、タッチパネル（2台のパソコン）で見られるよう用意しています（作業が遅れており9月になる見込みです）。治療のすすめ方や、検査のこと、地域の医療機関や施設の情報、くらしに役立つ制度、地域の組合員の活動を知ることができます。全国の患者組織の活動や連絡先なども紹介しています。その他に、病気のことや検査データの見方、薬の作用などを調べられる参考書も用意しています。その場で閲覧していただくようお願いいたします。

埼玉協同病院のクリニカルインディケーター その2

クリニカルインディケーターとは、医療の質を定量的に評価する指標のことで、医療の質の良否を客観的に測ることのできる「ものさし」にあたります。

今回は、がん検診の指標についてです

検診の精度を発見率で見えています。表は2010年の5大がんのがん発見率です。発見の頻度はとても低いものなので、誤差範囲を見込んだ「95%信頼区間」(※)という手法を用いて範囲で示しています。これを見ると、胃がん、乳がん、子宮頸がんは、全国集計（対がん協会集計05）と同等ですが、大腸がんと肺がんは低い結果となっています。その理由は、検診で異常があり精密検査（精査）が必要と指摘された方のうち、実際に精査を受けた方の割合（精査率）が全国平均に比べてとても低いために、がんの発見ができないからです。つまり、精査

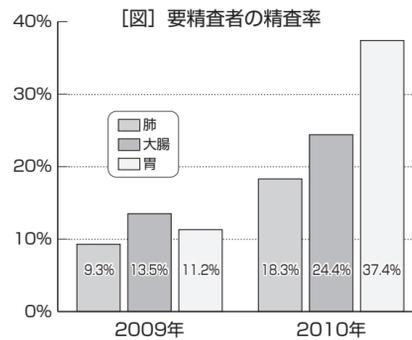
健康講座(5回コース)のお知らせ

運動と食事でメタボを克服したい方募集します

場 所:	ふれあい会館
時 間:	14時～16時30分
担当講師:	管理栄養士・健康運動指導士
参加資格:	医療生協の組合員で5回とも参加できる方(参加時加入可)メタボリックシンドロームであると自覚している方
定 員:	20名(先着順)
受 講 料:	3000円(初回徴収、いかなる理由でも返金はいたしません)
問い合わせ先:	食養科(野澤、広沢、吉田)
電 話:	048-296-4771

※毎回、目標設定して講義の前に目標の交流を行います。

がんではわずかに18%です。大腸がん検診で便潜血が陽性となった方の4人に3人は精査を受けていないことになります。どのがんも早期で見つかれば完全治癒が可能な疾患です。きちんと精査を受けていただくようお願いいたします。



【表】がん検診の要精査率と発見率 (単位%)

	胃がん	大腸がん	肺がん*	乳がん	子宮頸がん
発見率	0.11	0.09	0.01	0.23	0.1
95%信頼区間	0.04~0.18	0.04~0.14	0~0.02	0.05~0.41	0.01~0.18
全国集計	0.13	0.17	0.04	0.24	0.06

*肺がん(当院)は09-10年の集計

当院と医療連携している

13

開業医さんのご紹介 南浦和高崎医院



診療時間	月	火	水	木	金	土*	日
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後2:00~17:00	○	○	○	○	○	—	—

※土曜の受付は11:40まで
 【休診日】土曜午後、日曜・祝日
 【HPアドレス】http://www.myclinic.ne.jp/takasaki



高崎 幸雄院長

先代から数えて40年以上の間、地域の皆様に信頼される医療機関を目指し、日々の診療を行なっております。私は大学病院などで整形外科や神経内科疾患、生活習慣病に悩む多くの患者様の治療に携わってきました。かぜなどの一般内科はもちろんのこと、勤務医時代の経験を生かし、肩や腰、膝の痛みなど整形外科的な症状にも幅広く対応しています。近年増加傾向にある高血圧や糖尿病治療にも尽力し、冊子を用いるなど工夫をしながら、食事や運動指導にも取り組んでいます。また通院が困難な患者様のために、往診も積極的に行っています。協同病院には、今までどおり緊急時の対応や入院治療などを期待しています。

院長：高崎 幸雄

※「ふれあい」に掲載の開業医さんを受診される際は、受診前に必ず問い合わせをお願いします。

整形外科よりお知らせ

腰痛に関する疑問 “ぎっくり腰”とは？

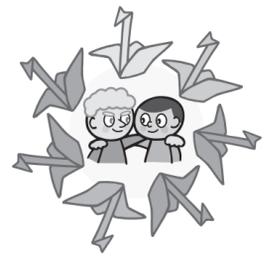
当院でも、受診する患者様の多くが、腰痛を訴えてきます。これは“ぎっくり腰”ですか？とよく患者様に聞かれますが、医学的には“急性腰痛症”のことをいいます。その名の通り、急に生じた腰痛はすべてぎっくり腰です。しかし、その腰痛の原因はさまざま、筋肉性の腰痛、椎間板性腰痛(変性やヘルニア)、椎間関節腰痛、骨粗鬆症性の圧迫骨折による腰痛などなど、原因をあげるときりがありません。『今まではなんでもなかったのに、突然、腰痛が生じて動けなくなった』と、不思議そうな表情で受診される患者様が多くいます。多くは加齢によるもの(老

化)で、知らず知らずのうちに少しずつ体が弱ってきているのです。私がよく例にあげているのは木の枝です。「若木の枝は、よくしなりませんが、だんだん成長してくると、硬くなりゴツゴツしてきて、そのうち、しなりが悪くなり折れることだってあります」と人間の体もいっしょです。急性腰痛症の初期治療の原則は、まずはあせて受診するのではなく、自宅で疼痛が軽減するような姿勢での安静です。その後、軽減しない痛みに対しては、補助療法として、投薬・コルセット装着・注射療法などを用いていきます。お困りでしたら、病院を受診してご相談ください。(整形外科 横尾 冠三)

2011年原水爆禁止世界大会 in 長崎へ行ってきます!

8月に被爆66年目の広島と長崎で原水爆禁止世界大会が開かれます。今年の世界大会は、「核兵器のない世界の平和と安全を達成する」という昨年5月の核不拡散条約(NPT)再検討会議の合意を受け、その実行を求めて次のステップを踏み出す大会です。3月11日に東日本を襲った巨大地震と津波。福島第一原発からの放射能の飛散は現在も続いており、多くの方々が被曝の恐怖を感じ、住みなれた土地から離れて生活しなければならぬ状況が続いています。世界大会は被災地の救援、復興の努力と連帯しながら、人々が協力し、

安心して暮らせる世界を創るための行動をみんなで考える場でもあります。今年は、長崎大会(8月7日~9日)に参加することになりました。埼玉協同病院からも15名の青年職員が参加します。一人ひとりが大会の主人公として長崎に行きます。



虹の投票箱

できれば眼科の午後の診察も検討して

問 4月から眼科に堀先生が着任され、毎日診察が受けられるようになり、ありがとうございます。家庭や仕事の都合があり、できれば午後の診察も受け付けていただけると助かります。検討していただけますか。

答 眼科診療へのご要望をいただきありがとうございます。眼科の常勤医を迎えることができ、病院としての機能を充実させていく一歩になりました。しかしながら、今の段階では、医師1名体制ですので、午後外来の開設は難しい状況です。午後は、レーザー治療や検査、手術を行っています。今後も診療体制の拡充に努力してまいりますのでご理解、御協力をお願いいたします。

回答者：本戸 文子(事務次長)



健康マメ知識 第116回

● X線透視検査とは ●

X線透視検査とは、X線を使用し、動画(X線透視)を確認しながら必要な写真を撮影する検査です。一般のレントゲン写真では写りにくい部位を、造影剤を使って写りやすくして検査を行います。主な検査にバリウム(造影剤)を用いた胃や大腸の検査、胆管・胆道の造影検査などがあります。X線を使用する検査ですので、妊娠されている方、妊娠の可能性のある方は検査を受けられません。胃の検査では、バリウムと発泡剤(胃を見やすくするために膨らます薬)を飲んでいただいた後、

埼玉協同病院 「呼吸器疾患患者会あおば」 1泊旅行のお知らせ

今年も「あおば会」恒例の1泊バス旅行の季節となりました。医師をはじめ医療スタッフ同行、酸素や点滴も用意していきます。会員以外でも参加可能です。普段酸素や車椅子を使っていて外出を躊躇している方、旅行のチャンスです。申込と問い合わせは、あおば会役員または協同病院外来看護師土生(はぶ)まで。9月3日(土)9時出発~9月4日(日)夕方着、長野県・信州戸倉上山田温泉方面。費用：お一人15000円(交通費・昼食代込み) 集合：協同病院「ふれあい会館前」

ボランティア活動 「ひとつぶの会主催で学習会を開催」

6月16日、ひとつぶの会主催の学習会をふれあい会館の会議室で開催。私たちボランティアと事業所利用委員会の方たち約30名が参加しました。講演は、「医療生協におけるボランティア活動について」がテーマ。講師は日野事務次長にお願いしました。内容は「平均年齢が若いと言われてきた埼玉県でも、この10年の高齢者“増加率”は全国1位。急速に高齢化が進行し、独居世帯の増加率も同様に進行している」というお話をききました。医療生協とボランティアのかかわりについては、医療生協の活動の目的、方向性、組織の性格などを、あらためて学びました。講演の後は、グループに分かれ、まとめ役の座長を決め、交流を行いました。参加者からは「講演の内容については、即ボランティア活動には結びつかなかったが、私たちひとつぶの会が医療生協の組織の一翼を支えているということを実感できた」「グループ交流はとてもよかった」などの意見もありました。

