

岩手県立大船渡病院広報紙

2013 春 No. 3

TAKE FREE

ご自由に
お持ちください

けせん絆



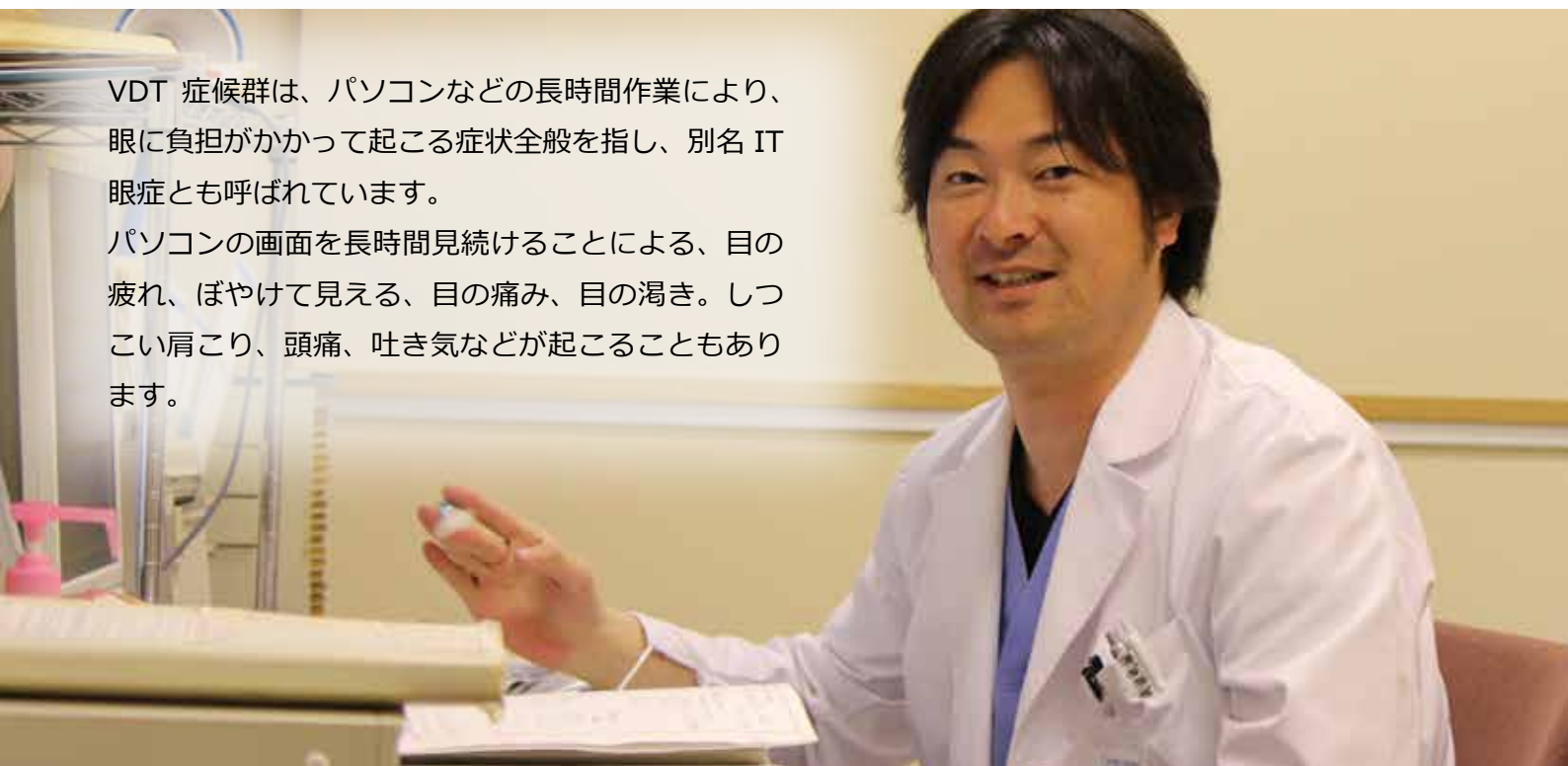
私たちは地域の人々の生命と健康を守り
地域に愛され信頼される病院づくりを目指します。



身近な病気 VDT 症候群

VDT 症候群は、パソコンなどの長時間作業により、眼に負担がかかって起こる症状全般を指し、別名 IT 眼症とも呼ばれています。

パソコンの画面を長時間見続けることによる、目の疲れ、ぼやけて見える、目の痛み、目の渇き。しつこい肩こり、頭痛、吐き気などが起こることもあります。



発症には、パソコンディスプレイ（画面）と周囲の明るさの差、書類と画面を交互に見ること、まばたきが減ることなどが関与しています。特に、ディスプレイを上向きに見上げて作業を続けると眼の露出面積が増え、乾きやすくなります。ディスプレイを見下ろす位置に設置し、椅子に深く腰掛けるようにしましょう。また、適度に休憩をとって、リラックスして遠くの景色を眺めたり、適度に体を動かして、緊張をほぐしましょう。

● VDT 症候群を予防するためには？



- ◎ ディスプレイとの距離は 40 ～ 70 cm
- ◎ ディスプレイは見下ろす位置に
- ◎ 画面の角度を調節して光の反射を防ぐ
- ◎ マウスは手の大きさにあったもの

パソコン

- ◎ 書類キーボードは 300 ルクス以上
- ◎ 画面は 500 ルクス以下
- ◎ まぶしくないよう、カーテンを開ける
- ◎ 部屋が乾燥しすぎないように
(空調の風が直接あたらない)

環境

- ◎ 意識的にまばたきする
- ◎ 1 時間に 10 分くらいは休憩をとる
- ◎ イスに深く腰掛け、背もたれに背をあてる
- ◎ 足の裏が床に着くようにする

姿勢

● 文字を書くのと VDT 作業では眼の影響は違うの？

文字を書く・読むなどの作業も、もちろん眼は疲労します。VDT 作業では、長時間同じ姿勢になるため、首・肩・腕・手などの筋肉が緊張します。また、視線がディスプレイ・キーボード・書類の間を頻繁に移動するため、より疲労が起こりやすくなります。電磁波による影響で心配されているものには、白内障、妊娠・出産異常などがありますが、VDT からの電磁波はほとんど問題ない低レベルのものといわれています。

● 眼科ではどんな治療をするの？

眼の疲れをやわらげ、眼に潤いを与える点眼液や、体や眼の緊張をほぐす飲み薬による治療が行われます。ときには適切な眼鏡やコンタクトレンズで視力を矯正したり、VDT の作業時用に眼鏡が処方されることもあります。

● VDT 学習とテレビゲーム遊びの疲労度合いは同じなの？

最近では、VDT を用いた学習機器が開発され、将来この VDT 学習もさらに増えることが予想されます。VDT 学習でもゲームと同様に指先や手・腕の素早い動きや、とっさの判断が求められることもあり、眼の負担が大きくなります。

地域医療連携だより

◎おうちで『暮す・見る・介護をする』ために

入院するというのは人生において大きな出来事であり、今までの生活が一変してしまう可能性があります。高齢の方や病気の種類によっては、入院をきっかけに“以前より歩けなくなる”“家のお風呂に入ること・トイレに行くことなどが難しくなる”こともあります。

退院には大きな不安や心配事がつきものです。こんな時『他の人はどうしているのかな』と思ったことはありませんか？ 状況によって様々ですが、本人・家族への負担などから施設への入所

を検討する人もいれば、住み慣れたおうちで安全に暮すために介護（居宅）サービスを利用する人もいます。

ご本人の不安やご家族の負担を少なくする方法として『介護保険』の利用が考えられます。介護保険サービスを利用するためには介護認定が必要です。詳しくはお住まいの市町の介護保険担当課や地域包括支援センター等、もしくは大船渡病院地域医療福祉連携室までお問い合わせください。

介護保険認定

対 象

①65 歳以上の方 ②40 歳～ 64 歳の方で特定疾病に該当する方

申 請 窓 口

①市町村の介護保険担当課 ②地域包括支援センター
③居宅介護支援事業者 ④介護保険施設

申 請 に
必 要 な も の

①申請書（申請窓口においてあります）②介護保険の保険証
③健康保険の保険証（40 歳～ 64 歳の方のみ）

◎介護保険サービスを利用して円滑なおうちに帰るための連携

おうちで安心して生活するためには、今まで以上に医療と介護が円滑に連携することが必要となります。具体的には、退院後に皆さんがお世話になるケアマネジャーや行政関係者と医療機関が情報を共有しながら、皆さんの生活を考えることが、介護サービスを利用する患者さんやご家族の不安・負担の軽減につながります。

大船渡病院では『顔がみえる連携』を目指し、『地域連携連絡会議』をはじめました。昨年末から、2 か月に一度のペースで開催しています。始まったばかりで、手探り状態が続いていますが、成果をあげられるように頑張っています。



第1回地域連携連絡会議の様子

◎お問い合わせは

退院調整看護師 小松

医療ソーシャルワーカー 関澤・阿部・澤口

受付時間 | 9:00 ~ 16:00 ※土日祝日を除く

TEL0192-26-1111 FAX0192-27-7170

私たちにお気軽に
ご相談ください。



TOPICS

3月7日 | クリニクラウンがやってきました。

大船渡病院に、初めてクリニクラウンが訪問してくれたのは、2011年の7月。病院全体がまだ、大災害の対応に追われている頃でした。赤い鼻をつけた二人の道化師、ゆかいな動きと巧みな話術。震災の後、余裕のなかった私たちと、子供たちの心を癒し、『笑顔と笑い声』が病院を包みしました。あの訪問から、今回で5回目の訪問。あの苦しかった時期に訪問していただいたことに深く感謝するとともに、6回目の訪問を心待ちにしています。

★クリニクラウンとは？

入院中の子供たちの病室を定期的に訪問し、遊びや関わり（コミュニケーション）を通して、子供たちの成長をサポートしながら笑顔を育む道化師のことです。



3月2日 | 第2回気仙がんを学ぶ市民講座が開催されました。

『がんと社会生活』というテーマで、読売新聞記者の本田麻由美さんと岩手県立高田病院 石木幹人院長を講師に、リアスホールにて開催されました。

本田さんはがんを患った体験を、石木院長は在宅ケア推進の活動についてお話くださいました。会場は前回は上回る市民の皆様の参加で盛況でした。

第3回は2013年6月8日（土）に『がんの体験を分かち合う』というテーマで開催予定です。皆様の参加をお待ちしております。気仙地域の人々と『がんになっても安心して暮らせる町』を目指していきたいと思います。 ※お問合せ | 岩手県立大船渡病院 総務課 TEL0192-26-1111



2月28日 | 気仙地域のために。

大船渡病院の皮膚・排泄ケア認定看護師が、気仙地域の施設職員や訪問看護師等を対象にケアの指導や研修会の講師等のボランティアを行いました。

これは気仙地域リハビリテーション広域支援センターとWOC協会が協同して行った事業であり、約1年半で計13回の活動に参加しました。



知ってますか？**病気**と**薬**。

薬の正しい保管方法を確認しましょう。

最近では薬の処方日数が長くなり、数ヶ月分の薬を自宅で保管する方も多いと思います。

薬を安全に使用するためにも、正しい保管方法を知っておきましょう。

◎お薬保管の注意点

☆他のものと区別して保管しましょう

☆薬を他の容器に詰め替えることは避けましょう。お薬カレンダーや配薬ケースにセットする場合は、薬の入っている袋（薬袋）は使い切るまでとっておきましょう。

☆子供の手の届かない所に保管しましょう。

☆直射日光や暖房器具のそばを避け、風通しの良い場所に保管しましょう。

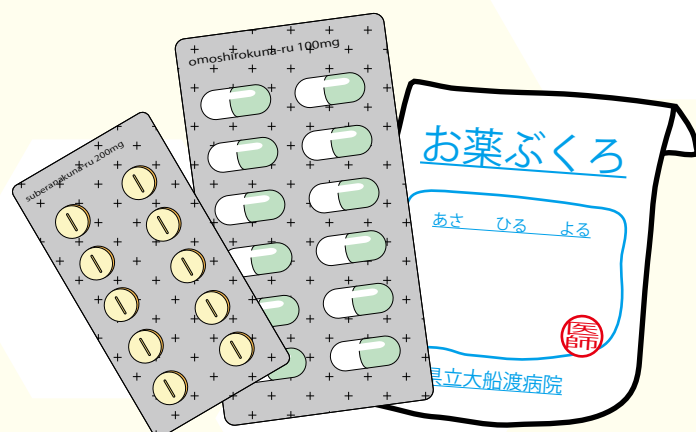
☆お薬によっては冷蔵庫での保管や遮光が必要なものもありますので、指示に従って保管してください。

☆凍らせないように、注意しましょう。

◎病院でもらったお薬が余ったときは

医師によって処方される薬には使用期限が記載されていません。その時の症状や体調、年齢に合わせて処方されているからです。余った薬は自己判断で使用せず、医師または薬剤師に確認してください。

また、処方された薬は本人以外使用してはいけません。法律上、他の人に譲ってはいけないうちもあつたすし、本人以外が服用すると予測出来ない作用が出る事もあります。



お薬の説明書とお薬手帳の使い方について

もらったおくすりと一緒についてきた「くすりの説明書」（お薬の名前や服用方法がかいてある紙）や、「お薬手帳」をお持ちの方は、来院時（特に新しい診療科の受診時や入院時）には、持参しましょう。薬の飲み方は、人によって様々ですし、紹介状の持参時でも、過去の不足している情報等を補うことができます。



入院時や新患時には必ず、お薬の説明書、お薬手帳、（又はお薬の袋）を持参しましょう。



カンタン 健康レシピ

季節の食材を使った料理を考えました。
栄養・味の両方ともおすすめの逸品です。
ぜひ、おうちでお試ください(๑)



大船渡病院 管理栄養士

簡単ばっけのピザトースト



～材料（1枚分）～

トースト・・・1枚 とけるチーズ・・・適量
トマトソース・・・大さじ1 ふきのとう・・・適量

～作り方～

- ①ふきのとうを、しばらく水にさらし、水分をきる。
- ②トーストにトマトソース（ピザソースでも代用可）をぬる。
- ③ふきのとうをちぎって、生地のにせる。
- ④ふきのとうが見えなくなるくらい、チーズをのせる。
- ⑤オーブン又はトースターで、チーズに焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥焼き色がついたら、食べやすい大きさに切って出来上がり。

簡単ばっけ味噌



～材料（1人分）～

ふきのとう・・・1個 砂糖・・・大さじ2
味噌・・・大さじ2 ごま油・・・小さじ1

～作り方～

- ①ふきのとうを、しばらく水にさらし、水分をきり、みじん切りにする。
- ②フライパンに油をしき、ふきのとうがしんなりするまで炒める。
- ③味噌と砂糖を加えて、炒めて水気が飛んだら出来上がり。



えいよう豆知識 | ふきのとう

ふきのとうは『春を告げる山菜』とも呼ばれており、日本原産の山菜です。独特の苦味と香りがあり、早春を表現する山菜として日本料理には欠かせない食材です。

ふきのとうの栄養・効果

独特の苦味成分はアルカロイド、ケンフェール等のポリフェノール類が多く含まれ、アルカロイドは肝機能を強化し、新陳代謝を促進し、ケンフェールは活性酸素等の発がん物質を抑制する効果があります。香り成分はフキノリドで、胃腸の働きを高める効果があります。

ふきのとうの選び方

大きくなりすぎたものは苦味も強くなるため、しまりがあり、つぼみがまだ強く閉じている小ぶりなものを選びましょう。

ふきのとうのアクの抜き方

たっぷりの水に2時間ほど漬ける。（途中、水が黒ずんだら、水をかえましょう。）
苦味が気になるときは、長く水に漬けるか、熱湯でさっと茹でると、苦味が和らぎます。

豆板醤を少量加えて
中華風にアレンジしても
美味しいですよ。

今回の担当調理師

住田地域診療センターだより

皆様、こんにちは。住田地域診療センター内科医師の工藤正一郎です。私の手元に日医ニュース、健康ぷらざ No.378 があります。それによりますと、食道がん患者は40代以降、急激に増えます。性差があり、男性は女性の5倍以上にもなります。主な要因は飲酒と喫煙です。飲酒するとすぐに赤くなる人（フラッシュャー）は、食道がんになりやすい傾向があります。また飲酒と喫煙が重なるとさらに危険度が高まります。初期の食道がんは、自覚症状がほとんどありません。食べ物がつかえるなどの症状が出てきた頃には、すでに進行している場合がほとんどで、多臓器に転移しやすく治療は大変困難です。早期に発見できれば、手術ではなく内視鏡で治療することもできます。積極的に検査を受けましょう ... とありました。また、健康ぷらざ No.323 には、日本人のがん患者数の第一位は胃、二位は大腸、三位は肺です。しかし、死亡率を見ると一位は肺がんで、胃と大腸がんは手



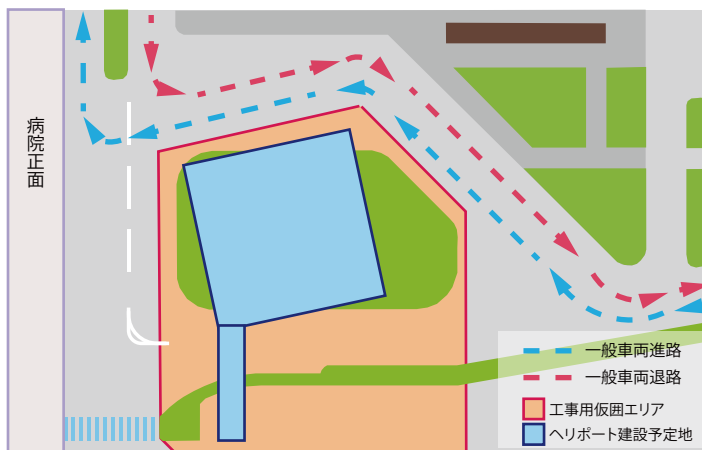
術により患者様の約 80% が治るため、死亡率は低くなっています。胃がんも大腸がんも症状がないため、早期発見は定期健診以外にできません。がんの発育速度の違いから、胃がんでは年 1 回、大腸がんでは 3 年に 1 回の内視鏡検査を受ければ、手遅れになることはまずありません。早期に発見できれば、ほぼ 100% 治ります ... とありました。ということで皆様、定期的に健診を受けましょう。

住田地域診療センター

内科長 工藤 正一郎

お知らせ | ヘリポート整備工事について

2月より大船渡病院ヘリポート整備工事が始まっております。このヘリポートは災害時などの患者搬送やドクターヘリとの連携を目的としたものです。工事に伴い、病院正面ロータリー付近及び救急センター前駐車場の一部が仮囲いとなっております。ご不便をおかけしますが皆様のご理解とご協力をなにとぞよろしくお願い致します。なお、完成は9月を予定しております。



大船渡病院の状況 | 診療活動報告

※数値は平成 24 年 11 月～ 25 年 1 月の平均値による

○本院の状況

平均入院患者数 **318** 人/日 月末病床利用率 **65.0** %
 平均外来患者数 **742** 人/日 平均在院日数 **17.3** 日

○救急センターの状況

救急患者数 **1,327** 人/月
 救急搬送受入数 **220** 人/月



IWATE PREFECTURAL OFUNATO HOSPITAL
岩手県立大船渡病院

〒022-8512 岩手県大船渡市大船渡町字山馬越 10-1
 TEL.0192-26-1111 FAX.0192-27-9285
 URL:oofunato-hp.com Email:EA1002@pref.iwate.jp
 編集・発行 岩手県立大船渡病院広報委員会