

蓮田病院理念

“思いやりのある やさしい医療”
“最新の高度医療”

発行：蓮田病院広報部
連絡先：048-766-8111 蓮田病院総務課
発行日：平成24年8月20日



夏バテ

総合診療科医師 山形健一

熱中症で死亡者が出るほど、日本の夏の暑さは厳しいものになっています。日中だけでなく「熱帯夜」という言葉通り、蒸し暑さは夜も続きぐっすり睡眠をとるのも難しい毎日です。この時期、「体がだるい」「無気力」「食欲が無い」「立ちくらみやめまいがする」「なんとなく頭が痛い」など辛い体調不良が続くのが「夏バテ」です。

夏バテの原因は、人によって様々なので、その原因を改善することが一番良い夏バテ予防法になります。

①温かい飲み物を少しずつ飲みましょう。

暑くなると体温も上がるため、身体は汗をかくことで体温を下げようとします。汗の原料である水分を取らないと、血液がドロドロになり、むくみが出たり、下痢になったりします。

冷たい飲み物ばかり摂っていると胃腸の消化機能が低下してしまうので、温かい飲み物を少しずつ飲むようにしましょう。

②ビタミンB1,B2とクエン酸をしっかり摂りましょう。

豚肉、レバー、納豆、豆腐、玄米、いわし、ゆず、グレープフルーツ、レモン、梅干しなどに多く含まれています。汗によって体から失われるビタミンやミネラルを補給しないと、どんどん体力が落ちてしまいます。

③温度差が夏バテの最大の原因！冷房対策をしましょう。

体温を調節するのは、自律神経です。身体は、暑かったり冷えたりを何度も繰り返すと、自律神経が疲れ、やがて機能しにくくなり、めまいや立ちくらみに悩まされることもあります。部屋の冷やしすぎには注意し、職場などでは、ひざ掛け、上着で冷え対策をしっかりとしましょう。

尚、夏バテ以外に、他の病気が隠れていることもありますので、過度に辛い症状と思われるときは病院で医師の診断を受けることをお勧めいたします。



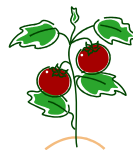
トマトと豚肉と卵の中華スープ

栄養課
大野泰行

夏の暑さもまだまだ続きます、夏バテはしていませんか？夏を乗り切るにも体力を維持しなければなりません。食欲も落ちる時期ではありますが、さっぱりと炭水化物だけの食事にはしないでしょうか？疲労回復には、特にタンパク質、ビタミンB群、ミネラルが必要になります。大切なのは栄養バランスのとれた食事です。今回は夏野菜を使った、私もよく作る、手軽に一品で栄養摂れるレシピを紹介します。簡単ですよ！

作り方

- 1 鍋に水を入れ火にかける。豚肉を入れ、トマト、長葱を加える。
- 2 アクをとりながら、調味料を加える。
- 3 沸騰しているところに溶き卵を少しずつ、ふんわりさせる。
ごま油を最後に加えて完成。



材料二人分

- ・トマト 大1個
食べやすい大きさにカット
- ・豚肉薄切り 50g
細めにカット、塩胡椒で下味
- ・卵 1個
- ・長葱 1/4本 薄切り
- ・水 500ml
- ・おろし生姜 適宜

- ・中華だし(顆粒) 小さじ2
- ・塩、胡椒 少々
- ・ごま油 お好みで



昔の常識、今の非常識



頭正会 蓮田病院
副院長 兼子順



私は平成2年に外科医となり、早いもので22年の年月が経ちました。最近まで、消化器外科の常識として、お腹の真ん中を縦に通る傷で手術する場合は「へそは感染しやすいから触るな」と言われ、へそを左か右かに避けて開腹してきました。約25年前に生まれた腹腔鏡手術も、約1cmの傷を創る場合はへそを避けていました。ところが、最近では医学および医療機器の進歩・発展と腹腔鏡下手術の普及により、へその中を切っただけでそこから腹腔鏡や鉗子・電気メス・超音波メスを複数個挿入して、胆嚢・虫垂・胃・大腸・小腸・卵巣や肝臓・膵臓に至るまで腹腔鏡で手術する方法が確立されつつあります。へその中に創った傷は、後になればほとんど目立ちません。「へそに触らない」から「へそを切る」への変遷は、「昔の常識が今の非常識」の一例です。当初はへその感染が懸念されましたが、幸いなことに現在まで当院ではへそ感染がありません。

最近の腹腔鏡手術のトレンドの一つとして、傷口の長さを短くすることと傷口の数を少なくすることが挙げられます。理由として、美容的に優れている事、術後の疼痛が比較的少ない事、術後の回復が早い事などの長所が挙げられます。腹腔鏡手術の短所として、対象疾患によっては手術時間が長くなったり、開腹手術にはみられないストレスを外科医にもたらしめます。

腹腔鏡手術は万能ではありません。腹腔鏡手術は開腹手術と同等の治療成績を求められていますし、何よりも傷にこだわるよりも安全に手術を行うことが最優先されます。

外科医は「昔の常識、今の非常識」に習って、「今の常識、未来の非常識」があり得る事を頭の片隅に置いて日々研鑽することが要求されています。



このたび、平成24年6月より口腔ケアセンターを開設いたしました。
口腔ケアセンターでは、特に入院、外来で全身的な病気の治療を受けている患者様の合併症を予防し口腔内の健康を維持するため、適切な口腔ケアを行いご自身やご家族によるケアの方法のアドバイスも提供することを目的としております。

具体的には、検診、口腔清掃(歯ブラシや舌・粘膜の清掃)、義歯の手入れ、口臭、口腔乾燥予防など口の中の環境を整えるためのケアを行います。

どうして歯は痛くないのに歯医者に行かなければいけないの？とおっしゃる方も実際には多いのですが、全身的な病気の治療(あるいは予防)と口腔内環境には意外にも関連があることがわかってきています。

◎全身麻酔を受けられる患者様の場合

全身麻酔下での手術においては気管内挿管(専用のチューブを鼻または口から気管へ挿入し、呼吸のための空気の通り道を確保すること)を行います。その際に口の中に器具を入れて行うためぐらぐらの歯や詰め物があると取れてしまうことがあります。また口の中の汚れ(=細菌の塊)が多いと挿管の時に細菌が気管をとって肺に入ってしまう肺炎を生じるリスクにもなります。状況が悪化すると術後の全身状態の回復や食事の開始が遅れてしまいます。

◎化学療法を受けられる患者様の場合

化学療法(お薬による治療)の副作用として、お薬によっては口内炎、歯肉炎、真菌(カビの一種)感染症、口腔乾燥症などが生じる場合があります。これらの状態が悪化すると強い痛みのため口から食事をとることが困難になり十分な栄養が摂取しにくくなり、全身状態の回復が遅れてしまう場合があります。

◎長期療養中の患者様の場合

口腔内には多種多様な細菌がすんでいます。病気や加齢などにより飲み込む機能や咳をする力が弱くなると口腔の細菌が誤って気管に入りやすくなり誤嚥性肺炎を発症しやすくなります。むせる力や反射が弱くなっていると寝ている間に自然に気管に入ってしまうことも多く、高齢者では命にかかわるケースも少なくない病気です。

口腔ケアにより歯や粘膜の清掃をしっかりと行い、同時に摂食嚥下機能を高めることで、誤嚥性肺炎を予防できることがわかってきました。口腔清掃をしっかりと行った上で摂食・嚥下機能を回復させる訓練が大切になります。

機能回復訓練に関しては、歯科のみではなく、医師、看護師、言語聴覚士、栄養士、薬剤師のチームで連携していきます。

そのほかにも、近年では心疾患、糖尿病あるいは早産などと歯周疾患との関連も明らかになってきており、口腔ケアの重要性は様々な面から着目されています。口腔ケアセンターでは口腔内の環境改善を行い、早期退院、早期回復、あるいは病気の予防のお手伝いをします。従来の歯の治療とは違ったイメージでお気軽にご相談ください。



口腔外科医師 石橋直美

編集後記

暦の上では8月7日が立秋のため季節は秋になりました。春の七草は七草粥で有名ですが、秋にも七草があることをご存知でしょうか？

秋の七草とは、萩(はぎ)、薄(すすき)、桔梗(ききょう)、撫子(なでしこ)、葛(くず)、藤袴(ふじばかま)、女郎花(おみなえし)と言われています。

春の七草は七草粥にして“食”を楽しみますが、秋の七草は花を“見る”ことを楽しむものようです。

食欲の秋という言葉もありますが、花を見て過ごす秋はいかがでしょうか？

広報委員 細野大地



7月13日付け

◆ 新採用医師のご紹介 ◆



総合診療科部長
山形健一

お一人おひとりの声に耳を傾けながら、患者さんの多様なニーズに対応できる医療を目指してまいります。

蓮田病院公開講座のお知らせ

日時：平成24年10月5日(金) 14:00~15:10

場所：蓮田病院C棟6階 談話室

内容：1. 歩くと、あしがシビれる！「腰部脊柱管狭窄症の話」

副院長兼 整形外科部長 (金谷幸一)
2. 運動療法で腰痛の改善・予防

理学療法士 (後藤淳)

参加費：無料

問い合わせ：蓮田病院 病診連携室 Tel 048-766-3660