

平成27年  
蓮田病院  
統一標語

か  
協  
かなう

# 蓮田病院広報

第41号 9・10月号

東日本大震災により  
被災された方々、ご家族  
の皆さまに心より  
お見舞い申し上げます。

蓮田病院職員一同

日本はひとつ

## 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27年9月1日

## 夏バテ回復は口から

薬剤部 栄養科 副主任  
大野 泰行



残暑が続き体調管理にはまだまだ注意が必要です。夏バテでだるさを感じていませんか？

体調管理のひとつに水分補給は大切です。脱水症状の是正に経口補水液という飲料がテレビでも紹介され、ドラッグストアでも販売されています。いざと言う時に常備しておくのも良いと思います。もし必要な時に手元に無ければ、自分で簡単に作れるのがご存知でしょうか。水500mlに塩1.5g、砂糖20gを溶かすだけで完成です。または100%果汁ジュースと水を半々程度に希釈した500mlに塩1.5gを溶かせば飲みやすくなり、更にカリウムなどの電解質も補給できてより効果的になります。是非試してみてください。但しこれらの飲料やスポーツドリンクを日常的に飲んでいると、糖分や塩分の過剰摂取に繋がりますので普段は水やお茶類でこまめに水分補給しましょう。

夏バテ回復に必要な栄養素はビタミンB1です。身体の中で糖質を代謝しエネルギーをつくるために1日1.1mg程度が摂取推奨量です。夏場には糖質入り飲料やお酒の摂取、さっぱりとしたそうめんなどの炭水化物を中心とした食事摂取が多くなると思います。これらの摂取が増えれば更にビタミンB1が必要になります。豚肉100gで0.9mg前後、うなぎ100gで0.75mgと含有量が多いので積極的に摂取しましょう。

これからの季節変化へ体調、健康管理にお気を付け下さい。



## 大腸憩室炎について

蓮田病院 院長 大腸肛門外科  
遠藤 健



腹痛、下血、排便異常等を訴えて来院された患者さんの鑑別診断で重要な疾患として大腸憩室炎があります。大腸憩室とは大腸の筋層の弱い部分から内側の粘膜が袋状に外側に飛び出した状態で、食事の欧米化に伴う食物繊維摂取の減少による腸管内圧の上昇や加齢による腸管壁の脆弱化が原因とされ、40歳以上の特に高齢者で多く、90歳の人ではほぼ全員にみられます。

上行結腸とS状結腸に多発する傾向があり、通常は無症状で経過しますが、憩室内に便が溜まり、その刺激で憩室炎を併発すると、腹痛、発熱、下痢、血便等の症状が出現し、時に憩室に穴のあく穿孔状態となります。腸管膜等の周囲臓器により穴が塞がれる被覆穿孔の場合は保存的治療により手術を免れる場合もありますが、憩室穿孔で腹腔内に便が漏れた場合は汎発性腹膜炎となり、緊急手術の対象となります。また繰り返す憩室炎による大腸狭窄や大出血、周囲臓器(膀胱、子宮等)との瘻孔形成の場合も手術治療が考慮されます。

一旦できた憩室はなくなりませんが、症状がなければ特別な日常生活の制限は不要で、むしろ適度な運動は腸の動きを活発にし、腸内の圧力を減らす効果があります。豊富な食物繊維を含む果物、野菜、穀類、豆類等の摂取は憩室の発生予防に役立つといわれていますが、水分も同時に十分に摂取しないと便秘になるため注意が必要です。便秘にならないための緩下剤の服用も予防効果が期待されます。

一旦憩室炎を発症した場合は反対に消化の良い低食物繊維による食事療法が勧められていますが、症状が強入院が必要な場合は絶食、輸液、抗生剤による治療が行われます。また大腸憩室による出血は70%~80%は自然に止血しますが、大量出血や繰り返して起こる出血に対しては大腸内視鏡による止血処置(クリップで憩室を塞ぐ)や血管塞栓術(出血する血管を詰める)が必要となります。いずれにせよ下腹部痛、発熱、血便といった憩室炎によると思われる症状が出現した場合、特に憩室炎の既往のある方は早急に医療機関を受診することをお勧めします。



# 地域連携のお仕事！

診療支援課 病診連携室 係長 佐藤 直哉

あなたの近所の医療機関(医院・診療所)は、症状の軽い患者さんの日頃の健康管理をする役割を担っています。しかし重篤な症状などの医院・診療所で対応の出来ない患者さんは、検査機器や入院病床を持つ当院のような病院が手術や入院治療を行う役割を担っています。

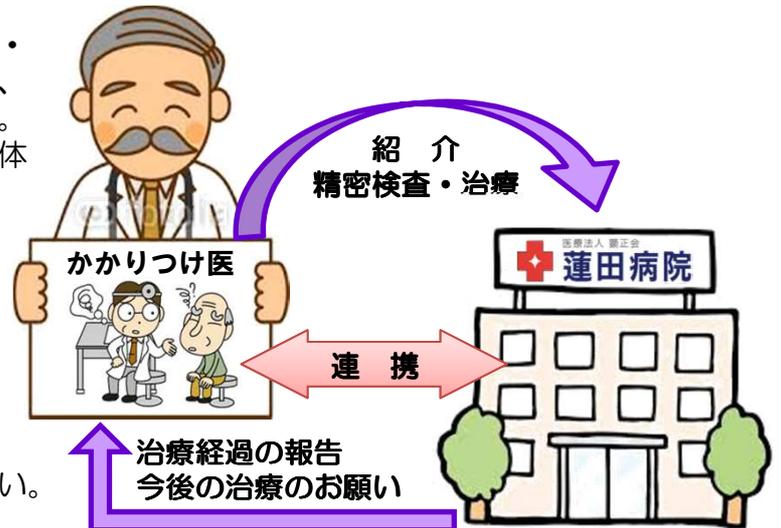
近年、このような医療体制を「自己完結型から地域完結型の医療」と表現することがあります。当院では、かかりつけ医の先生からの紹介状の症状経過の情報や、検査結果を基に治療を進めていきます。そして、病状が軽快・治癒した段階で、紹介していただいた先生に治療経過の報告とともに、今後の治療を委ねさせていただいています。

このように、患者さんの最善の治療のため、医院・診療所のかかりつけ医と当院が連携・協力をして、効率よく効果的な診療を行えるよう努めています。質の高い継続性のある医療を患者さんに、地域全体で提供することを「地域医療」といいます。

当院の地域医療は、診療支援課という部署の中の病診連携室が窓口をしています。

ここではかかりつけ医の先生からの連絡を受け、患者様の多様なニーズに迅速かつ適切に対応できるように努めています。従って患者様から直接のご連絡には対応しておりません。

ご紹介で当院の受診を希望される際には、かかりつけ医の先生に必ずご相談なさってください。



# アロマセラピーって？

アロマセラピスト 看護師 須藤 さとみ

アロマセラピーは植物の香り(精油)を用いて心身の不調を癒し健康維持に役立てる芳香療法です。植物から抽出した芳香物質である精油をキャリアオイル(植物油)で希釈したものを使って行うトリートメント(マッサージ)をはじめ、香りの拡散・吸入などの方法により心身のバランスを整えます。精油の種類によって体・心・皮膚に作用し、単なるリラックスや気分転換だけでなく、芳香成分が血液に入り体の細胞に作用することが科学的に解明されており、予防医学が注目される中「メディカルアロマ」の認識が広まりつつあります。

古代の人は「香りの持つ力」を知っており芳香植物を治療や儀式に使っていました。

植物の命が詰まった1滴の精油から、自然治癒力を引き出す体験を多くの方に広めたいと思っています。皆様の健康維持のお役に立てることを願っています。



## 蓮田病院公開講座のお知らせ

日時:平成27年10月2日(金) 13:30~14:40

講師:1. イキイキ・ロコモ対策 ~健康長寿を目指して~  
整形外科医師 菅谷 潤

2. 予防医学における超音波の役割  
臨床検査技師 長島 恭一

参加費:無料

お問い合わせ:病診連携室 TEL 048-766-3660

※諸事情により講師及びテーマが変更になる場合がございますのでご了承ください。

## 編集後記

残暑厳しい日々が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

先日、私はラベンダーを鑑賞しに高原へ行きラベンダーの色彩と香りに包まれ気持ちが安らぎました。また、平地より気温が低く涼しい時間を過ごせたため、心身ともにリフレッシュすることができました。

様も残暑を乗り切る独自の方法をお持ちかと思いますが、季節の変わり目は特に体調を崩しやすいので、日々の健康管理によりお気をつけてください。

広報委員会 中野 陽介