

蓮田病院広報

第43号 1・2月号



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28年1月1日

新年あけましておめでとうございます

睡眠不足は怖い！



医師 耳鼻咽喉科部長
合津 和央



年末年始の何かと忙しい時期、睡眠不足になっていませんか？慢性的睡眠不足は様々な病気の原因になります。

- 1) 集中力低下 睡眠不足の時の運転能力は酒酔い転なりに低下していたとの実験報告があります。
- 2) メタボリック症候群 脳が睡眠不足のストレスを感じると交感神経が緊張して血圧が上がります。寝不足から食欲が増すグレリンというホルモンが多く出て、しかも食欲を抑えるレプチンというホルモンが減ることもわかっています。ダイエットを成功させたいなら睡眠不足は禁物です。
- 3) 免疫力低下 寝不足が続いて風邪をひいた経験は誰にもおありでしょう。癌も免疫力低下から発症する病気であることを忘れてはいけません。
- 4) 記憶力低下 徹夜で一夜漬けの試験勉強をしても一週間後には何も覚えていない経験はありませんか。記憶は寝ている間に脳に定着されます。
- 5) 認知症 米ワシントン大学の研究グループがマウスを使った実験で「睡眠不足はアルツハイマー病の発症要因」という結果を報告しています。

睡眠を削って働くことは、医学的には全くお勧めできない行為です。きちんと寝た方が仕事の生産性も上がり、病欠も少なくなります。寝不足の脳からはいいアイデアは浮かびません。

睡眠は質も大切です。夜間なども目がさめるのは、病気の場合があります。当院でも睡眠中の脳波を調べるPSG検査が可能となりました。

個室を利用して1泊入院で検査を行います。

睡眠でお悩みの方は是非ご相談ください。



健康セミナー「生涯現役めざして」

蓮田病院 理事長
前島 静顕



新年明けまして、おめでとうございます。皆様、お健やかに新春をお迎えのことと存じます。

年頭にあたりまして、昨年大筋で合意をみましたTPP(環太平洋経済連携協定)と医療問題についてお話させていただきます。

関税、ヒト・モノの移動自由化による諸問題が懸念されていますが、実は、もっとも問題視されるべきことは、わが国の医療制度に対する影響であろうといわれています。現在の日本の医療制度は国民皆保険制度と言って、所得の多い人も少ない人も平等の負担で医療が受けられる、世界中で比較して最も優れた医療制度になっています。医療の自由化により外国企業が医療に参入し、一律3割負担が崩れ、混合診療(保険診療と保険適用外診療の併用)が拡大し保険適用外医療が増え、所得の低い人には十分な医療が行き届かなくなるおそれがあります。誰が得をするのかと言えばアメリカの保険会社になりましょう。医療機関についても保険適用範囲内の診察を受けられる医療機関が淘汰される可能性も出てきます。医師会、医療機関、医療従事者が英知と力を結集しその対策を講じねばならない時期が間違いなくきています。

本年4月には2年に1回の診療報酬の改定、薬価引き下げ等の法改正があり、ますます医療を取り巻く環境が厳しくなりそうですが、私の信念でもあります地域医療の充実に向け、医療・介護・在宅医療との連携による地域完結型の医療の実現をめざし、また、2年後の蓮田病院創立30周年を目標として精一杯尽力する決意です。

平成28年は十二支では申年(さる年)です。厄難がさる年、災いがさる年との謂れもあります。良い年にしたいと思っています。

地域住民の皆様方のご健康とご多幸を心より祈念申し上げます。



検体検査室のお仕事



検体検査室 池田恭子（保健科学東日本）

臨床検査技師が行う検査には、大きく検体検査と生理機能検査の2つに分けられます。

検体検査室は、患者様から採取した大切な血液、尿、喀痰、便、細胞等の検体を、種々の精密測定機器を用いて調べ診断のお手伝いをしています。又、貧血の治療や手術での安全な輸血をするための輸血検査も行っています。患者様と接する機会は余りありませんが、検査時間でなるべくお待ちせしないように検査システムを導入し、迅速かつ正確な検査結果を提供出来るよう日々努力しています。

その他に血液検査や尿検査でも院内で測定できない項目や、細菌感染を調べる検査、がん細胞を調べる細胞診検査や病理検査、遺伝子検査等は院外の検査センターに送っていますので結果が出るまでに数日から数週間かかる場合もあります。

ところで、血液検査では何種類もの試験管に採血させて頂きますが、調べる検査項目によって試験管の種類や採血量、扱い方が異なります。例えば、肝臓や腎臓、ホルモンの検査等では、血液を固まらせ血清という液体成分だけを使います。また、貧血の検査では逆に血液を固まらせ無い薬が入った試験管を用い赤血球や血小板の数を調べます。他に出血が止まるための力をみる検査や血糖値を調べる検査も、血液を固まらせ無いための異なる薬が入っています。患者様の診断に必要な検査結果を正確に測定するためご理解をお願い致します。



キャンドルサービス

当院では、昨年12月15日に恒例のクリスマスコンサートが開催されました。テーマは「心ひとつに～あなたに歌の贈り物～」外来ホールには患者様とご家族、職員約200名が参加し、さいたま市大宮音楽家協会の代表でピアニストの赤松光子氏とソプラノ・トランペット・バイオリンのお三方と同市で活躍されているボランティア手話グループ蓮の美会のお二方を招いて「サンタが街にやってくる」など9曲が披露されました。最後に職員がサンタクロースに扮して登場し、「手のひらを太陽に」と「幸せなら手をたたこう」を全員で歌に合わせて手話と合唱を行い、大盛況のうちに幕を閉じました。50代の女性の患者様は「短時間の中このような素晴らしい演奏を聴けて大変幸せな気分になりました」と話されておりました。



蓮田病院公開講座のお知らせ

2月の公開講座は、感染対策の関係で中止とさせていただきます。

次回は、4月8日(金)となります。詳細は、次号の広報誌にてお知らせ致します。

編集後記

元旦に、家々に新年の幸せをもたらすために、高い山から降りてくる神様が【年神様】【正月様】【年神様】とも呼ばれています。昔の人は祖先の霊が田の神や山の神になり、正月には年神となって、子孫の繁栄を見守ってくれるのだと考えていました。そこで、沢山の幸せを授かるために、年神様をお迎えしてお祝いする様々な風習や行事が生まれました。1月15日は、小正月といい、餅花を飾って豊作を祈願し小豆粥を食べ無病息災を願います。小豆のように赤い色の食べ物は、邪気を払うとされ今でも祝い事には赤飯が供えられるそうです。厳しい寒さが続きますので体調管理には、気を付けてください。今年も広報誌を通じてお伝えしてきますので宜しくお願い致します。

広報委員 山口 さだ子