

あくせす news

第 173 号
2016年11月14日
発行者
呉市医師会病院
地域医療福祉連携室
あくせす

晩秋の候、キンモクセイの甘い香りや日ごと色づいてゆく街路樹のイチョウに深まる秋を感じる今日この頃です。
先生方にはいつも **あくせす** をご利用いただき、ありがとうございます。
特殊外来・紹介外来・入院とも電話またはFAXにて受け付けております。
引き続き一層のご利用・ご紹介をよろしくお願いいたします。



関係医師懇談会「会員と職員の集い」のご案内

【日時】 11月29日(火) 19時00分
【場所】 呉市医師会館 5階講堂 ※お食事をご用意しております。
【内容】 「最新鋭 80列マルチスライスCTの紹介」
「肛門内圧測定装置の紹介」
「地域包括ケア病棟の紹介」 他
【お問合せ】 呉市医師会事務局 総務3課 Tel. 22-2326

医師会名物カレー
や呉の地酒コーナー
があります!



随時受け付けておりますので、お気軽にお問い合せください。
先生方のご参加を心よりお待ちしております。

10月22日(土)

呉市医師会病院 大腸肛門病センター 市民公開セミナー 報告



10月22日(土)に医師会館講堂で、大腸肛門病センター 市民公開セミナー「**～もうひとりでおしまない! わかりやすい おしりの話 ～おしりの悩み さようなら 第2弾**」と題し、大腸肛門病センター 副センター長の藤森 正彦医師が講演を行いました。

排便は毎日なくても便秘ではない、便座に座っても出なければいったんトイレから出る、乳酸菌や食物繊維を摂る、という普段からの心構えや、年1回の検査(大腸内視鏡検査、便潜血検査など)の必要性について非常に分かりやすい説明がありました。

また、前回好評だった「便秘改善体操」と「骨盤底筋体操」の映像に合わせ、参加者全員で実際に身体を動かしました。

終了後のアンケートでは「丁寧で分かりやすい話だった。」「また次も参加したい。」「こういう機会を増やして欲しい。」など、嬉しいご意見を多数いただきました。

当センターでは、今後も“おしり”のことで悩まれている方のお役に立てるようスタッフ一丸となり取り組んでまいります。

先生方の患者さんで悩まれている方がおられましたら、是非当センターにご紹介ください。

みんなと一緒に!



- 大腸肛門病センター 外来診療日
月曜日～金曜日 9:00～12:30 【Tel. 32-7576 (あくせす)】
おしりの悩み無料相談
- 毎月第2木曜日 13:30～16:00 【Tel. 22-2321 (病院代表)】

★10月1日～10月31日★

※届出日数(地域包括ケア病棟、障害者病棟等を除く)

平均入院患者数	平均病床利用率	平均在院日数※	紹介外来患者数	医療相談件数
107.1人	51.7%	14.8日	80人	147件





「睡眠障害について」

外科部長 兼 リハビリテーション科長

奥川 浩一



健康な人は毎日 6~8 時間の睡眠をとり、昼間には目覚めて活動する。睡眠はあらゆる動物に備わった生きるための本能的行動であるが、様々な原因により生理的な睡眠と覚醒が確保できない状態を睡眠障害、厳密には睡眠覚醒障害と呼びます。睡眠障害は以下のような症状が現れます。

□健康への影響

免疫システムの停止
頭痛、腰痛、肩こり、嘔気、めまい
腸管の働きが乱れ、慢性的な便秘
月経不順
アレルギー疾患を引き起こす
空腹ホルモンが15%増加して食欲が暴走



□美容への影響

太りやすくなる
ニキビ、皺、シミの肌トラブル
体が歪みスタイルが悪くなる
抜け毛や白髪が増える
老化が促進し若さを失う

□日常生活への影響

記憶力が著しく低下
平衡感覚の麻痺
身体パフォーマンスの低下
疲れの蓄積、だるさを感じる
ネガティブなことに反応しやすくなる
自信やチャレンジ精神がなくなる



睡眠障害には不眠症、睡眠関連呼吸障害、中枢性過眠症、概日リズム睡眠障害、睡眠時

随伴症、睡眠関連運動障害、その他があり、疾患ごとに治療が異なります。

脳の覚醒と睡眠は脳内神経伝達物質であるアセチルコリン、ノルアドレナリン、ドーパミン、GABAなどで調整されています。不安、興奮、嬉しいことなどで覚醒中枢系が刺激されると当然睡眠は抑制される傾向となります。

人間の平均睡眠時間は7~8時間ですが、高齢になるほど睡眠時間は減り、睡眠相の前進が起こりやすくなります。たとえば、夜の8時頃には床につき深夜の2時か3時には目が覚め、その後寝つけないと訴えることが多くなります。しかし、睡眠時間は6~7時間はとれているので身体の疲れをとるには十分なのです。このような人には一般的な睡眠薬を出すのではなく、高度光照射療法、時間療法、メラトニン受容体作動薬が有効です。

不眠症は身体的、生理的、薬物的、心理的、精神的要因により起こりますので、原因を取り除きながら適正な睡眠薬の使用が大切です。

不眠症だからと安易に睡眠薬を服用し続けると、薬物依存や耐性が現れさらに眠れなくなりま
す。不眠症の治療は、まず精神指導、生活指導や
認知行動療法を行いながら薬物療法
を行うことが一番の解決方法である
と思います。



呉市医師会 職員研究発表会 報告

10月27日(木)

10月27日(木)に医師会館講堂で「平成28年度呉市医師会職員研究発表会」が開催され、約180名の職員が参加して日常の業務における問題点や改善点などについて5題の研究発表が行なわれました。

呉市医師会の職員として、他職種・他部門の発表を聞くことは相互理解を深める良い機会と考えています。

これからもこの会で学んだことを今後の業務に生かし、地域医療に貢献できるような努めてまいります。



優秀賞に輝いた7階病棟

優秀賞 「レクリエーションが高齢患者の入院生活に及ぼす影響とその要因」 <7階病棟>

会長賞 「呉市中央地域包括支援センターのお仕事紹介」 <呉市中央地域包括支援センター>



呉市医師会病院 地域医療福祉連携室 あくせす

<http://www.kure.hiroshima.med.or.jp/hp/>

電話 (0823) 32-7576 (直通) 院長 中塚 博文 室長 中間 千穂 事務 中野 浩美 事務 森本 美穂
FAX (0823) 32-7507 看護師長 方岡 直美 MSW 森下 香織 MSW 菅原 淳子

