

# そよ風

vol.50 平成29年3月11日

●発行/庄原赤十字病院 庄原市西本町二丁目7番10号 tel.0824-72-3111 ●編集責任者/木曾伸浩

## 基本理念

庄原赤十字病院は、人道・博愛・奉仕の赤十字精神にのっとり、地域の皆様方の健康・医療・福祉を職員一丸となっておまもりいたします。

ご自由にお持ち帰り  
ください!!

## 「私たちは、忘れない。」～未来につなげるプロジェクト～

### 未来の災害に対応する力を、 社会全体で育もう

阪神淡路大震災、東日本大震災、熊本地震災害……私たちはこれまで、多くの災害に見舞われてきました。

自然災害は、いつ、どこで起こるかわかりません。大人も子どもも、ひとしくすべての人が、あるとき突然、災害に遭う可能性があります。

災害に遭遇したときに、自分の命を守るにはどうしたらよいか。そして、周りの人々と助け合いながら生き抜いていくにはどうすればよいか。大切なのは、自ら考え、そして正しく行動する力を、日常的に育てていくことです。

東日本大震災のみに限らず、すべての大規模災害の記憶を風化させず、過酷な経験を未来で生き抜く力に変えていく。社会全体の防災力・減災力を育むためのプロジェクトを、「私たちは、忘れない。」を合言葉に、推進していきたいと考えております。

このプロジェクトは、東日本大震災から5年を契機として、継続した復興支援と、減災・防災意識の向上を目的に、日本赤十字社本社・支部・施設だけでなく、ボランティアや青少年赤十字関係者及び本企画に賛同いただける企業等を巻き込んだ全国的なプロジェクトとして実施したものです。

本年度については、東日本大震災の被災者に対する継続した復興支援というメッセージに加え、赤十字運動の担い手である、ボランティア、支援企業・団体、職員等が一体となり、過去に起こった大規模災害などの経験から紡ぎだされた「苦しんでいるひとを救いたい」という思いを結集し、いかなる状況下でも、人間のいのちと健康、尊厳を守ります」とい



う日本赤十字社の理念を体現する契機となることを目的としています。



すべての大規模災害を象徴するアイコン  
過去、そして未来の「大規模災害」と  
その「備え」を象徴するアイコンとして、  
本年度もこのロゴマークを採用しております。



### 患者 さまの 権利

患者さまには以下の権利があります。私たち、庄原赤十字病院の職員は、このことを十分尊重した医療に努めます。

- 一、だれもが、良質で安全な医療を平等に受ける権利があります。
- 二、思いやりのある、個人の尊厳が守られる医療を受ける権利があります。
- 三、治療に際し、わかりやすい説明を理解できるまで受け、治療法を選択あるいは拒否する権利があります。
- 四、診断や治療に関して、別の医師の意見を聞く権利（セカンドオピニオン）があります。
- 五、個人のプライバシーが守られる権利があります。
- 六、自分の診療情報の開示を求める権利があります。
- 七、健康に関する指導や情報提供を受ける権利があります。





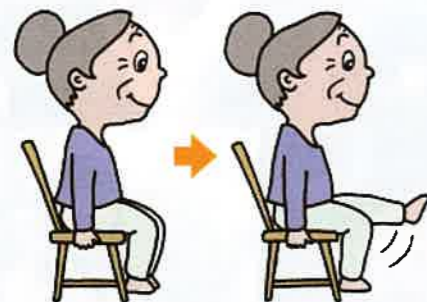
今年度の出前講座にて、足や腰の痛みを改善・軽減・予防する方法をお話ししました。ここでは、その際の内容を一部ですが皆さんにもお伝えします。

◎足の痛みの原因として、股・膝・足の変形性関節症、関節リウマチ、痛風、偽痛風、外反母趾などがあります。今回は高齢者の方に特に多い膝の変形性膝関節症について説明します。



理学療法士  
西山 充隆

変形性膝関節症は、加齢とともに膝の軟骨がすり減って炎症を起こし、関節が徐々に変形していく病気です。その結果として、歩くと痛い・膝に水がたまる・膝の曲げ伸ばしが難しい、といった症状が起こります。この病気に対する治療には、痛み止めの薬や装具、手術といった方法がありますが、これらと共に運動も、痛みの改善につながる有効な手段です。特に太ももの前面の筋肉（大腿四頭筋）を鍛えることが重要とされています。ここでは椅子に座って行う方法を紹介します。

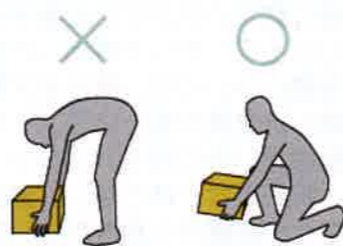


背もたれに寄りかからず、片方の足を上げる  
(つま先を反らすと、より有効です)  
↑  
上げたらすぐに降ろさず、5~10秒保つ  
(5回くらいから始めて、徐々に回数を増やしてください)

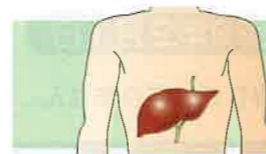
◎腰痛は国民の70%以上が一度は経験すると言われています。その原因には変形性脊椎症や腰部脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニアなどがあります。しかし、中には原因がはっきりしないものもあり、そういった場合には生活習慣や心理的ストレスなどが影響していると考えられています。そのため、普段から腰痛を起こさないように注意していくことが大切です。

腰痛を予防するには、同じ姿勢を長く保たない・腰に負担のかかる動作（中腰姿勢、深く曲げる、ねじる、反る）は避ける・急激に動かすことは避けてゆっくりと動作を行う、といったことに注意していくことが重要です。

例えば、床の荷物を持ち上げるときには、腰を曲げるのではなく、しゃがんだ状態から抱えて持ち上げるようにすると、腰への負担が少なくなります。



体のどこかに痛みが出ると、活動範囲や量が減り、体力や筋力が落ちることで、徐々に介護が必要となる場合もあります。そのため、普段から痛みがひどくならないよう、気をつけながら生活していくことが大切です。もし痛みでお困りのようであれば、その原因をはっきりさせるために、医療機関での診察をご検討ください。



## C型肝炎について

C型肝炎とはC型肝炎ウイルス（HCV）の感染により起こる肝臓の病気です。現在日本では約100万人のHCV感染者がいると考えられています。その中には感染がわかっていない人やわかっていても通院されていない人が多いのが現状です。HCVに感染すると約70%の人が持続感染者となり、慢性肝炎、肝硬変、肝がんと進行する場合があります。肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、自覚症状がないまま病気が進むことがあり、HCVの感染がわかれば、症状がなくても必ず詳しい検査をして、治療を含めて対処を検討する必要があります。

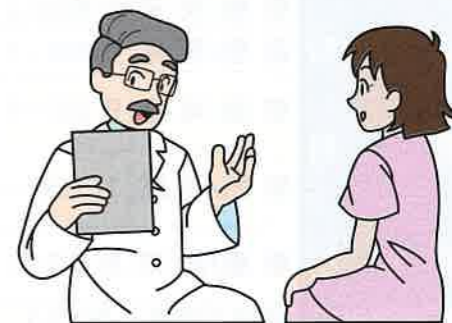


第一内科部長  
鎌田 耕治

C型肝炎の検査についてですが、HCVに感染しているかどうかを調べる検査がHCV抗体検査です。HCV抗体陽性の場合、HCVに一度は感染したことを意味しますが、現在も持続感染をしている人と、治癒やウイルスのいない人が含まれます。そこで、次に精密検査として、HCV核酸増幅検査（HCV-RNA定量検査）という、血液中にHCV遺伝子があるかどうかを調べる検査を行います。陽性ですと現在HCVに感染していることを意味します。さらに、HCVの型を調べるセログループあるいはゲノタイプを測定し、これらを組み合わせて治療方法や治療効果を予測します。現在の肝臓の炎症の程度をみるのがAST（GOT）値やALT（GPT）値です。高値が持続しますと肝臓の炎症が強く、肝炎が進行しやすいと言えますが、低くても病気が進行していないわけではありません。肝臓病の進行や線維化で少なくなることが知られている血小板数を測定します。肝臓の状態や肝がんの合併を知るためには腹部超音波検査やCT検査、MRI検査などの画像検査を行います。

治療についてですが、1992年以降、インターフェロンという注射薬を基本にした治療が行われてきました。その後、投与期間の延長や併用薬などで、比較的高い効果が期待できるようになりましたが、ゲノタイプにより効果が異なることや、副作用が強いことなどで治療できない患者さんが多いのが問題でした。しかし、2014年9月からインターフェロンを使わない飲み薬だけの治療「インターフェロンフリー治療」が登場し、飲み薬だけの治療が行われています。現在では、12週間の飲み薬で95%以上の方がHCVを排除できるまで進歩しています。しかも、副作用も軽微で少なくなっています。

以上のことより、HCV抗体検査を受けたことがない方は一度検査を受けることを、HCV陽性がすでに判明している方は精密検査を受けることをお勧めしますので一度医療機関にご相談ください。





# 庄原赤十字病院外来受付時間医師担当表

平成29年2月1日

電話 0824-72-3111【代表】

(注) 予約診療の方は下記の受付時間の限りではありません。

診療科	受付時間			月	火	水	木	金	
総合診療外来	新患/再来 予約制 以外	8:00~11:00	午前	山岡	森元	沼田(第1,3,5)	舛田	竹内	
				谷口	山中	西山(第2,4)	藤野	網岡	
内科	予約制	8:00~	午前	中島	鎌田(肝臓)	中島	服部(胆・脾)	鎌田(肝臓)	
				藤野	服部(胆・脾)	森元	鳴戸(第1,3,5)	沼田	
					竹内	網岡(第1,3,5)	山中(第2,4)	舛田	
消化器内科	予約制	8:00~	午前			西山(第1,3,5) 沼田(第2,4)	西山		
糖尿病内科	予約制	8:00~	午前 午後		馬場 (午前のみ)			大江	
循環器内科	予約制	8:00~	午前	小出	岩崎	奥原	岩崎	奥原	
				中尾				小出	
腎臓内科	新患/再来	8:00~11:00	午前				戸谷		
				堀	高鳥	高橋	高鳥	堀	
整形外科	新患/再来	8:00~11:00	午前	大作 木曾 國崎	木曾 水野 國崎	予約大作 水野 木曾	木曾 水野 國崎	大作 水野 國崎	
				予約制 (骨粗鬆症外来)	8:00~11:00		水野 (11:00~12:00診察)		
脳神経外科	新患/再来	8:00~11:00	午前	廣畑		廣畑		廣畑	
婦人科	新患/再来	8:00~11:00	午前		廣大医師	赤木	村尾		
				新患/再来	火のみ13:00~14:00	午後	廣大医師		
小児科	新患/再来	8:00~11:00	午前	内田 梅本 岡	内田 梅本 岡	内田 梅本 岡	内田 梅本 岡	内田 梅本 岡	
				新患/再来	13:30~16:00(水曜休診)				
				予約 健診	木のみ13:30~14:00	午後	内田 梅本 岡 (15:00から診察)	内田 梅本 岡 (15:00から診察)	
耳鼻咽喉科	新患/再来	8:00~11:00	午前	尾野	廣大医師 (手術の人数制限有)	尾野	尾野	廣大医師	
				新患/再来	13:30~14:30	午後	尾野	尾野	廣大医師
皮膚科	新患/再来	8:00~11:00	午前	堀	堀	堀 廣大医師	堀	堀	
				新患/再来	火・木のみ13:30~15:30	午後	堀	堀	
泌尿器科	新患/再来	8:00~11:00	午前	岩佐	岩佐	岩佐	岩佐	岩佐	
眼科	新患/再来	8:00~11:00	午前	湯浅	田利/河内 (隔週)	追中 神原	田利	小林	
				新患/再来	13:30~14:30	午後	湯浅	田利/河内 (隔週)	追中 神原
麻酔科	新患/再来	8:00~11:00	午前	(術前診察のみ)	中村 (8:45から診察)	(術前診察のみ)	中村 (8:45から診察)	(術前診察のみ)	
看護師外来	随時ご相談ください			ストマ・緩和ケア(疼痛緩和)・フットケア(糖尿病足病変のケア)・認知症					