

特集「COPDは怖い病気?!」…………… 2P

新病院だより「建築工事がスタートしました!」…… 4P

新任ドクター宜しくお願いします …… 6P

メンタルヘルス (心の健康) について

日差しが暖かくなってきました。3月、4月は別れと出会いの季節です。卒業、入学、就職、昇進、転勤などの環境の大きな変化に、気温や天候の変化に伴う体の不調が加わって、心の調子も悪くなることがあります。今回は「メンタルヘルス (心の健康)」について、述べたいと思います。

心と体は仲良しで、心の調子が悪くなると、いろいろな症状が出現します。動悸や息切れやめまい、しびれ、便秘や下痢、腹部不快感頭痛、全身倦怠感などの自律神経の症状が出現します。心にとって春は油断大敵な季節なのです。

心の変調は、なかなか自分では気が付かない時も多いものです。

1. 気分が沈んで何もしたくない。興味がなくなった。
2. 食欲がない。体重が減少した。
3. 寝付けない。早朝に目が覚める。

などの症状がある時には、要注意です。家族や友人、医療機関などに相談してみましょう。

皆、心の不調やストレスを抱えていると思いますが、自分でできる対策としては、

1. 十分な休養をとる。
2. 趣味や娯楽などで気分転換する。
3. リラックスする。
4. 規則正しい生活習慣を続ける。
5. 友人や家族に相談する。

などがあります。軽い症状のうちに早めに対処することで、重症化を防ぐことが出来ます。一般的にストレス解消というと、酒、タバコ、ギャンブルなどに走る人が多いのですが、これらで依存症になり、かえって心の状態が悪くなる人もおり、お勧めできません。

また、心の病気ということで、だらだらと1日を過ごす人も多く見られます。病気の治療には、朝決められた時間に起床し、夜は決められた時間に就寝するという規則正しい生活を送ることが、大切です。

心の不調は、一人で悩まずに、家族や友人、かかりつけ医などに相談することが重要です。また、周囲に「なんだか悩んでいるよう」な人がいたら声をかけて、皆で心の健康を保っていきましょう。

内科医員 吉原夕美子

■慢性閉塞性肺疾患(COPD)という病気を 存知ですか？

慢性気管支炎や肺気腫などにより慢性的に気道が閉塞し、肺への空気の流れが悪くなる病気の総称です。COPDの最大の原因は喫煙（受動喫煙も含む）ですが、その他の原因として室内空気汚染（木材や石炭など、調理・暖房用の室内燃料など）、大気汚染、化学物質や粉塵の吸入、遺伝（ α -1アンチトリプシン欠損症）、小児期の肺炎・気管支炎などがあります。

厚生労働省の2008年の調査では、日本におけるCOPDの患者数は22万4000人、受療率は32%ですが潜在患者数は500万人いると言われています。WHO（世界保健機関）の2009年の報告では、全世界で2億1000万人と推計されており、2030年には世界の死亡原因の第3位（全体の8.6%）になると予想されています。

■症状と対策

初期の症状は無症状ですが、進行していくにつれて労作時の息切れがみられ、風邪でもないのに咳や痰が続き、ありふれた症状であるため見過ごしてしまいがちで、COPDの発見の遅れにつながります。COPDが進行すると少し動いただけでも息切れし、日常生活もままならなくなるのです。更に進行すると呼吸不全や心不全を起こす、命にも関わる怖い病気ですので早期の発見と治療が重要で

す。現時点でCOPDを根本的に治し、もとの健康な肺に戻す治療法はありませんが、少しでも早い段階で病気に気づき適切な治療を開始することで、健康状態の悪化と日常生活の障害を防ぐことができます。

診断は、スパイロメーターという器械を使った呼吸機能検査（スパイロ検査）によって行い、肺活量と息を吐くときの空気の通りやすさを調べます。喫煙歴のある40歳以上の方は、是非一度スパイロ検査を受けて下さい。また、皆さんの周りにこのような症状がみられる方がいましたら、早期の受診を勧めて下さい。

■春は更に注意が必要 です

3月になり暖かい日が続いていますが、呼吸器疾患の患者さんにとっては油断禁物です。最近ニュースで話題になっているPM2.5という大気汚染が、3月から5月にかけて

黄砂とともに飛来してきます。PM2.5は、大気中に漂う微粒子のうち直径2.5マイクロメートル以下と、とても小さいもの（1マイクロは100万分の1）です。通常のマスクを通してしまふほど小さいため、肺の奥まで入りやすく大量に吸い込むと、喘息・肺がんなどを引き起こす懸念が指摘されています。不要な外出を控えたり、外出の際にはマスク着用と帰宅後の洗眼やうがいを習慣づけましょう。



(グラクソ・スミスクライン株式会社HPより転載)

油断大敵！ストレス性胃潰瘍・胃腸炎について

内科医員 中原麻衣

転勤や引っ越しなど春は環境が大きく変わる季節です。慣れない環境や人間関係、初めての仕事などストレスを感じる方も多いのではないのでしょうか。そんな時、「胃が痛い」「吐き気がする」「胸やけがする」「食欲がない」といった症状に悩まされている方はいませんか。

消化管はストレスの影響を受けやすい臓器です。胃潰瘍は胃酸など胃を攻撃するものと保護する粘膜とのバランスが崩れて起こりますが、その攻撃する側を強くしてしまう因子のひとつがストレスです。潰瘍ができている場合は、胃酸を抑えるお薬での治療が必要になります。潰瘍はストレスだけではなく、今話題のピロリ菌が潜んでいたり、飲んでいるお薬による影響など他の原因があることもあるので、そちらも調べて対処する必要があります。

また、ストレスを感じている方で、胃の痛みやムカムカに悩まされているけれど、胃透視や内視鏡など胃の検査では潰瘍や腫瘍など目に見える異常が何もない、という場合も多く見られます。これは機能性胃腸症と呼ばれるもので、はっきりとした原因は分かっていませんが、ストレスが原因のひとつだろうと言われています。劇的な効果のある薬物療法はありませんが、色々な対症療法を試してご自分に合うものを見つけたり、生活習慣を見直す、ストレスを避ける、あるいは趣味など気分転換をする工夫が大切です。

そして、何よりお願いしたいのはきっとストレスのせいだから、と胃の症状をそのままにしないで欲しいということです。先程述べたように大きな潰瘍ができていられるかもしれませんし、がんや他の病気（膵炎や胆石など同じような箇所が痛む場合は多い）が隠れていることもあります。症状の原因をきちんと調べておくことをお勧めします。ストレスで胃が痛む方は、一度内科までご相談下さい。



胃が痛い



吐き気がする



胸やけがする



食欲がない

足りていますか？食物繊維

管理栄養士 国方ちあき

「便秘予防に良い」と言われる食物繊維とは、人の消化酵素で消化されない食物中の難消化性成分の事です。食物繊維には、大きく分けて水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類があり、以下のような働きを持っています。

1. 粘着性があるため胃腸内をゆっくり移動し、食べ過ぎを防ぐ。
2. 食後の血糖値の上昇を抑制する。
3. 血中コレステロールの上昇を抑制する。
4. 腸内環境を整える。
5. 胃や腸内で水分を吸収して大きく膨らみ、腸の運動を活発にする。

食物繊維の1日の目標摂取量は男性19g以上、女性17g以上です。目標を達成するには、野菜は毎食欠かさず1日に350g以上食べましょう。香川県民は1日の野菜摂取量が男性は266g、女性は229gと大幅に不足しています。さらに芋類、きのこ、海藻、果物、豆などを積極的に食べる事も大切です。まずは、野菜料理を1品増やしましょう。難しい場合はうどんにわかめをトッピングするなど、出来る事から始めてみましょう。

～注意点～

- 果物は1日200gを目安に摂取し、食べ過ぎには注意しましょう。
- 主治医より消化の良い食事を勧められている方は、食物繊維が多く含まれる食材の使用は避けましょう。





心臓病と運動療法について

理学療法士 早山敏弘

近年、心筋梗塞、狭心症、心不全等の心臓病に対する治療の発展により心臓病の生存率が高まり、入院期間も短期間で済むようになりました。しかし、治療により症状が改善したとしても「高血圧」、「喫煙」、「肥満」等の危険因子を改善させない限り、再び心臓病を引き起こす可能性があります。このような心臓病の危険因子の予防や改善のために、心臓リハビリテーション（運動療法）がとても有効であり、心臓病による死亡率が低下すると言われています。

【心臓リハビリの効果】

- ①筋肉を鍛えられることにより、息が上がらずに長く運動を続けられる。
- ②全身の血管の動脈硬化の進展を防ぎ、血管の狭窄や

閉塞を予防する。

- ③善玉（LDH）コレステロールを増加させたり、中性脂肪を減少させる。
 - ④血圧や血糖値を低下させる。
- など様々な効果があります。

実際の運動療法についてですが、運動には有酸素運動と、無酸素運動があります。心臓病の方には、酸素を体に十分に取り込めながら行う有酸素運動が適しており、散歩や自転車こぎ、水泳などが含まれます。運動の強さの目安として、「ややきつい」くらいを目安とし、軽く汗ばむか、運動しながら会話ができるくらいに設定して行います。

運動は薬と同じで適した種類と量が大切であり、やり過ぎると逆効果になるので、まずは主治医に相談してから始めるようにしましょう。

◆ 新病院だより No.4 建築工事がスタートしました！

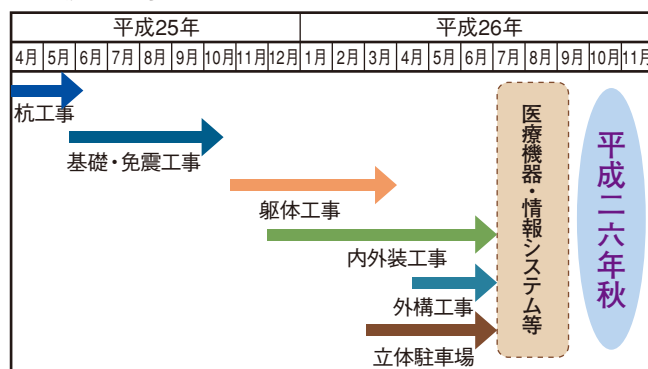
新病院に関しまして、入札不調による遅れのため、皆様大変ご心配をおかけ致しておりましたが、1月初旬ようやく建築業者が決定し、地元説明会や安全祈願祭を経て、2月下旬よりいよいよ建築工事がスタート致しました。

工事全体のスケジュールとしては、まず建物地盤の杭工事や土台部分の基礎・免震工事を平成25年秋頃を目標に進めていく予定です。その後は、建物の躯体工事に取り掛かり、この頃になると目に見える形で多くの方に建築過程を実感して頂けると思います。平成26年春頃からは外構工事や立体駐車場の建設工事を計画しております。最終的には各種検査を経て、医療機器、情報システムなどの移設・搬入を完了した後、平成26年秋には開院を迎えたいと考えております。

当初の計画より半年遅れでの着工となり、工事の過程では地域の皆様方には、多大なご迷惑をお掛けするかと思いますが、何卒ご理解、ご協力の程よろしくお願ひします。



新築移転工事スケジュール



地域医療連携とかかりつけ医について

地域医療連携とは、厚生労働省が推奨する事業で、地域の医療機関が自らの施設の実情や地域の医療状況に応じて、医療の機能分担や専門化を進め、地域の医療機関すべてが相互に円滑な連携を図り、それぞれの有する機能を有効活用することにより、住民が地域で継続性のある適切な医療を受けられるようにするものです。つまり、一つの病院がすべての医療機能を提供するのではなく、それぞれの医療機関の持っている特有の機能を十分発揮し、紹介や逆紹介、医療機器の利用などその役割を分担していこうというものです。

また、「かかりつけ医」とは、皆様の普段の健康管理をしてくれる身近な医師で、診察のほか健康相談や指導を含めて、様々な問題について気軽に相談することのできる医師のことです。お近くの診療所の中から、ご自分に合う医師を選んで、「かかりつけ医」としていただくことをお勧めいたします。

「かかりつけ医を持ちましょう」

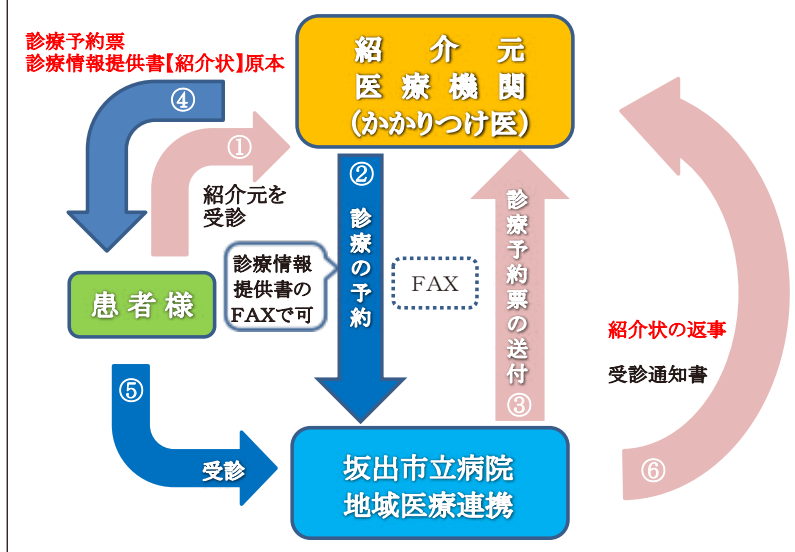
市立病院は診療所との連携を進めています。

市立病院では、入院患者の診療、緊急を要する医療、専門領域の診療、かかりつけ医からの紹介患者の診療などを、重点的に取り組む医療機能の役割と考えております。

しかし、風邪や軽い腹痛・けが、症状の安定した慢性疾患の方の通院も多いため、高度な医療設備や医療機器、人材など活用しきれしていません。そのため一次診療は原則として地域の診療所のかかりつけ医で受診し、必要に応じて診療所からの紹介で当院を受診する病診連携をスムーズに行える仕組みの構築に努めております。

地域医療連携の仕組み

坂出市立病院では、紹介予約を導入しています。



ボランティア だより

No.21



病院の正面玄関では、いつも季節を楽しめる展示を行っております。3月は雛祭りということで、お雛様と桃の花を飾ってありました。ひな人形の艶やかな衣装とほのかに香る桃の香りが、少し早い春の訪れを感じさせてくれました。今後も様々な展示を予定しておりますので、病院の近くに来られた際には、ぜひお立ち寄り頂ければと思います。

ボランティアについてのお問い合わせなどございましたら、下記までお気軽にご相談下さい。
平日（月～金）AM8：30～PM5：00 TEL 0877-44-0944 担当中井

新任医師 よろしくお祈いします



竹林 隆介 (たけばやし りゅうすけ)



生年月日 1976年12月13日
 経歴 香川大学医学部 卒業
 癌研究会附属病院
 天声会 おおもと病院 医員
 香川大学消化器外科 助教
 さぬき市民病院 外科 医員
 専門分野 消化器外科、乳腺外科
 趣味・特技 スポーツ観戦

消化器癌や乳腺疾患を専門とする病院で修練を積んできました。前任地では高齢者医療の大切さを学びました。これまでの経験を生かして頑張りますので、よろしくお祈いします。

藤原 龍史 (ふじはら りゅうじ)



生年月日 1983年10月14日
 経歴 香川県立高松高等学校 卒業
 香川大学医学部 卒業
 香川大学医学部附属病院 医員
 社会保険栗林病院 医員
 専門分野 整形外科
 趣味・特技 のんびりすること

4月より坂出市立病院で働くことになりました。宜しくお願いします。

池神 智絵 (いけがみ ちえ)



生年月日 1983年5月8日
 経歴 東京都立戸山高等学校 卒業
 香川大学医学部 卒業
 香川大学医学部附属病院 医員
 専門分野 循環器内科
 趣味・特技 バスケットボール

4月から坂出市立病院でお世話になります。幼い頃から馴染みのある坂出で働けることになり嬉しいです。精一杯頑張りますので、宜しくお願いします。

中原 麻衣 (なかはら まい)



生年月日 1981年5月9日
 経歴 香川大学医学部 卒業
 香川大学卒業臨床研修センターにて初期臨床研修
 平成24年4月から坂出市立病院で研修
 専門分野 消化器内科
 趣味・特技 読書、写真、お菓子作り

昨年は研修医としてでしたが、4月から内科の一員として正式にお世話になることになりました。この病院で勤務するまではほとんど知らなかった坂出の街も1年過ごすうちにもうひとつの故郷のようになってきました。これからも頑張りますので、宜しくお願いします。

新任研修医 よろしくお祈いします



三浦 高慶 (みうら たかよし)
 生年月日 1986年4月30日
 経歴 大阪府立高槻高等学校 卒業
 香川大学医学部 卒業
 趣味・特技 つり、ヨット



大西 啓右 (おにし けいすけ)
 生年月日 1984年6月4日
 経歴 香川県立観音寺第一高等学校 卒業
 香川大学医学部 卒業
 趣味・特技 バトミントン

資格取得者



内科外来
 射場 光一

救急看護認定看護師

救急看護の対象は、疾病、外傷、脳血管障害、中毒などの多種多様な疾病・外傷を有したあらゆるライフステージの患者とその家族です。看護師は、病態の緊急度・重症度を基軸として、少ない情報から患者の状態を判断し急激な状態変化に即応した看護援助を行っていきます。外来でお会いする時間は短いかもしれませんが、素早く丁寧な看護を心掛けていきたいと思っておりますので気軽に声をかけて下さい。