



ホームドクター通信

当院からのお知らせ

4月になりました。

桜も咲き誇り、春爛漫といったところです。暖冬で出遅れていたインフルエンザのピークも過ぎたようです。

今年はタミフルによる異常行動の報告があり、10代のインフルエンザ罹患者にはタミフルを控えるようにという厚生労働省の通達がでたため、我々医療従事者も困惑しました。

インフルエンザは症状が強いですが、もともと基礎疾患が無く元気な方には安静、保温、水分補給で自然治癒が見込めることをまず認識すべきで、タミフルが無いとすぐに重篤になるのではないかという考えは持たないほうが良いとは思っていました。インフルエンザ疑い—迅速検査—陽性ならタミフル…といった画一的な診療を考え直すシーズンになりました。

タミフルはウィルスの増殖を抑えますので、有熱期間が短縮されるというメリットがあります。特にお年寄り・抵抗力のない方にはタミフルは有効です。しかし、タミフル耐性インフルエンザウィルスの問題もでてきています。今シーズンの結果をもとにまた来年のシーズン前にはインフルエンザの治療指針がでると思しますので、焦らずに待つことにします。

皆様も風邪・インフルエンザ予防のため、手洗い・うがいは励行しましょう。

4月より院内土足にしました。

スリッパに履き替えることなくそのまま院内にお入りください。これまで、院内環境

上、清潔な床面の保持の為に、当院内における上履き（スリッパ）のご着用へのご協力をいただいております。

しかし、靴の履き間違いが数件おきていること、他の人の履いたスリッパが気持ち悪い。高齢者や腰痛もちの患者さまなどにとっては、靴を脱ぐこと自体が大変という声があり、土足化を決定しました。

土足により院内感染の原因とはならないのか、という疑問の声もあります。

以前の研究では、手術室を3つに分けておいて、「土足で出入りする」、「靴を履き替える」、「土足の靴の上に靴カバーをして入る」という方法で、床の汚染度を調べたら差はないというデータが出ています。また土足化している病院の手術部位サーベイランスでは、感染が多くなったというデータを示していません。

しかし、掃除を今以上にまめにする必要があるかとは思っています。

マットをおいていますので、履物の泥などは落としていただくようお願いします。

今後もバリアフリーに近づけるよう検討します。

巻き爪治療について

巻き爪治療のVHOのホームページをご覧になってネット予約で当院を受診される方が増えています。

すぐに治療を、といわれる方もおられますが、初診時は診察のみ、VHOは再診時、予約でとさせて頂いておりますので、ご了承ください。

特集：脳卒中の予防

先月号では心筋梗塞の予防についてご紹介しました。

今月号は脳卒中の予防についてです。

脳卒中とは脳出血・脳梗塞・脳血栓の総称です。脳の血管がつまったり、破れたりして、その先の細胞に栄養が届かなくなり、細胞が死んでしまう病態です。

脳の死んだ細胞がコントロールしていたからだの働きができなくなります。

脳卒中の症状は多彩ですが、

意識がなくなる、
からだの片側がしびれる、
手足に力が入らない、
足がもつれて歩けない、
話したいのに言葉が出なくなる、
人のいうことが理解できない、
ものが二重に見える、
片眼が見えなくなったり、視界の
半分が見えない
食べ物が飲み込めない、

などがあります。

日本脳卒中協会が作成した脳卒中予防十か条をご紹介します。

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 3 不整脈 見つかり次第 すぐ受診
- 4 予防には タバコを止める 意志を持って
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8 体力に 合った運動 続けよう

9 万病の 引き金になる 太りすぎ

10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

1 手始めに高血圧から治しましょう

脳卒中の予防で最も大切なのは、高血圧を防ぐことです。

高血圧の原因となるいろいろな生活習慣を改めることが大切ですが、まず塩分をとりすぎないことです。塩分をとりすぎると、体内の塩分の濃度を下げするためにたくさん水分を血管内に吸収します。すると、血液の量が増えるから、血圧が高くなります。

毎日の血圧測って（できれば朝）、高いようでしたら記録をお持ちになって相談してください。

2 糖尿病 放っておいたら悔い残る

糖尿病の人では、脳卒中で死亡する率が、正常な人の2～3倍になります。動脈硬化が進むためと考えられています。

食べ過ぎない・運動することが重要です。糖尿の方はコントロールを、そうでない方も検尿、血糖、ヘモグロビンA1cを少なくとも年に一回は調べてください。

3 不整脈 見つかり次第すぐ受診

不整脈の中でも心房細動は、心臓の中にできた血のかたまりができやすく、そのかたまりが血液の流れに乗っていき、脳の血管で詰まって、脳梗塞の原因となります。血を固まりにくくする薬が必要です。不整脈の確認には心電図検査が有効です。

特集：脳卒中の予防

4 予防にはタバコを止める意志を持って

たばこは大きな危険因子で、全ての生活習慣病の危険因子です。1日平均40本のたばこを吸う人は、吸わない人に比べて4倍も脳卒中で死亡しやすいと言われていいます。禁煙したいけどできない、という方はご相談ください。

5 アルコール、控えめは薬過ぎれば毒

日本酒では1日に1合、ビール大瓶1本が適量です。

6 高すぎるコレステロールも見逃すな

高脂血症の方は脳卒中のうち、脳梗塞になりやすいと考えられます。悪玉コレステロール、中性脂肪なども健診などでチェックするようにしましょう。

7 お食事の塩分・脂肪控えめに

食塩摂取量の減少を。

まず食生活では、高血圧を防ぐために、減塩が大切です。1日に10g未満にすることが目標ですが、すでに高血圧の人の場合は7gくらいを目指したほうがいいです。そのためには、ふだんから薄味に慣れていくことが必要。

薄味に慣れるには、①減塩しょう油を使う、②天然のだしをいかす、③ハーブや香辛料で味付けする、④酢や柑橘類など、酸味を利用する、⑤味見をせずにいきなり調味料を使わない、⑥甘味が濃いと塩分も濃くなりがちなので、砂糖やみりんの量を控える、などを心がけてください。

それに、塩分をからだの外に出す働きのあるカリウムをとること。カリウムは野

菜やキノコ類、果物などにたくさん含まれています。

動脈硬化の原因になる、コレステロールの管理も大切です。コレステロールを増やさないために①乳脂肪をとりすぎない、②卵黄は1日1個程度に、③即席麺やスナック類などを控える、④チョコレートなど、甘いものは控えめに、⑤肉（とくに脂身）を控える、⑥揚げ物や炒め物は、植物性の油で、⑦青背の魚を積極的にとる、⑧食物繊維を含む食品をとる、などが勧められています。

8 体力に合った運動続けよう

運動が不足すると、食事でとったエネルギーを消費しきれず、肥満につながるばかりか、糖尿病や高脂血症、高血圧も引き起こします。

早足歩行30分、週3回を目標に。

9 万病の引き金になる太りすぎ

肥満……メタボリック症候群で注目されています。脳卒中の危険因子である高血圧や糖尿病の原因になるため、間接的に脳卒中の危険因子となります。

10 脳卒中 起きたらすぐに病院へ

脳卒中を発症してしまえば、病院での治療が必要です。脳梗塞発症後3時間以内であればt-PA治療が有効ですので、脳卒中の症状がでたら出来るだけ早く病院に行くようにしましょう。

脳梗塞の場合、予兆がでることがあります。脳卒中の症状がでて元に戻る場合、早めの頭部CT・MRI検査を受けましょう。



かかりつけ患者さん募集中



最近の医療は病気の診療だけではなく、病気の予防、早期発見、初期治療に重点が置かれています。

そのためには、「かかりつけ医」として日常的に気軽に診療や健康診断を受けることができる医院を目指すことが大切だと考えます。

当院では「かかりつけ患者」として下記に同意していただける方を募集しています。興味ございましたらスタッフまでお尋ねください。

何をしてくれるの？

- 慢性疾患に対しては診療ガイドラインに沿った一般的な指導・治療を行います。
うまく管理できないときは専門医紹介し、治療方針をたてています。
- 頻回に診させていただくことにより、重大な疾病の早期発見に努めます。
- 何でも気軽に相談できる雰囲気づくりに努めます。
- 守秘義務は守りますが、かかりつけ患者さんの情報をできるだけ把握する様努めます。
- 診療内容はわかりやすく説明しますが、その他に診療ノート（私のカルテ）を発行します。
- 急変時・救急受診が必要な際には当院に連絡下さい。
搬送先への連絡・紹介状の用意を速やかに行います。
24時間対応です。
- 他院受診が必要な場合は患者さんに最も適した病院を紹介します。
紹介先確保のための情報収集はいつもしております。

かかりつけ患者になるには？

慢性疾患をお持ちで、月に一度は当院に定期的に受診される方のうち、下記の項目に同意していただける方です。

- 現在他の内科診療所に定期受診されていないこと
(病院の専門科・専門科の診療所受診は除く)
- 他院受診のデータを当院で管理させて下さること
- 既往歴、家族歴などあらゆる情報を当院に教えていただけること(他に 職業歴・予防接種歴・生活パターン・家族構成・趣味・嗜好・服用薬・服用健康食品・受診病院・整骨院などの施設受診など)
- 主治医意見書を当院で作成すること
- 他の病院、診療所を受診される場合、当院の紹介状を持参して下さること
- 身体で何か異常が起こればまず当院に相談して下さること。

以上を納得され、書面にサインしていただける方を当院のかかりつけ患者として登録させていただきます。

現在のところ、何かあれば当院に受診される方、住民検診などを当院で受ける方はかかりつけ患者の範疇にはいません。風邪をひいたら、今回はあそこの診療所、次回は〇〇病院という方もご遠慮いただいています。

かかりつけ患者になって総合的に管理してほしいと思われた方がいらっしゃいましたら
お気軽にスタッフまでお声をおかけ下さい。

編集後記

院長の今年度の目標に院内報を毎月出す、というのを加えようかと思っています。
また診療の待ち時間が問題になっています。予約したのに1時間待った、というクレームもでてきます。
改善の方向で予約の取り方など検討していますので、効果が出るまでもう少しお待ちください。

2007年4月 No.17

ホームドクター通信

発行責任者 院長 真嶋敏光

編集者 道工典子 若林由美

真嶋医院

大阪府泉北郡忠岡町忠岡東 1-15-17

TEL 0725-32-2481 FAX 0725-32-2753

Email info@majima-clinic.jp

HP http://www.majima-clinic.jp