



済生会
だより

ならしの

千葉県済生会習志野病院 院外広報誌

No.19 2011.夏号



Contents

- 白内障について
- 今年こそ、夏バテに負けない！！
- 第5回 医療連携フォーラム開催報告
- 糖尿病講座のご案内 ● 節電対策について

今号の表紙

当院の病後児保育
「キッズケアルームなでしこ」の
スタッフの作品です。



昭和44年創立 100周年

済生会は
平成23年5月30日に
創立100周年を迎えました

病院の理念

患者さんの権利を尊重し、共に考える
良質な医療の提供、すなわち患者さん
指向の医療をめざし、もって地域住民
の健康と福祉の増進に努めます。

病院の基本方針

- ・職員が誇りを持ち、患者さんが満足・安心できる効率的な医療の提供に努めます。
- ・すべての診療情報を患者さんにお伝えします。
- ・信頼される医療を行うために研修、研鑽をいたします。
- ・地域の医療機関との連携のもとに中核病院としての役割を果たします。

白内障について

眼科 医長 豊北 祥子

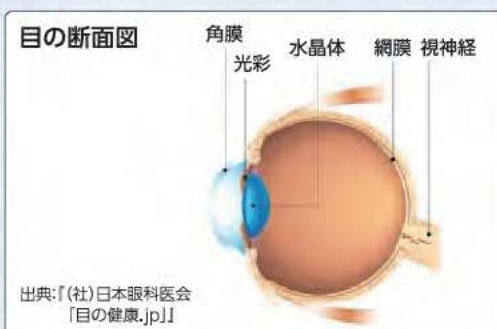
はじめに

人間の情報の80%は視覚によるものです。眼科領域でも医学は進歩し、以前に比べ多くの眼疾患の治療法が確立してきました。特に白内障の手術は格段に進歩し、多くの人達が手術で快適な視力を回復してきています。

当院の眼科では医師、視能訓練士、看護師、助手、事務が互いに協力し、患者さんが安心して任せいただける医療を提供するよう心がけています。今回は当院の手術のうち大部分を占める白内障について説明します。

Q1. 白内障とは どんな病気ですか？

A1. レンズの役割をしている水晶体が濁る病気です。



Q2. 症状は？

A2. 初期には「まぶしい」、「かすむ」、「ダブって見える」などの症状があらわれ、進行してくると視力が低下します。

Q3. 原因は何ですか？

A3. 加齢によるものがほとんどですが、外傷やステロイド、糖尿病などによるものもあります。

Q4. 治療は？

A4. 手術です。濁った水晶体を取り除いて人工の眼内レンズを移植します。手術時期は、進行具合や生活上の不便さ(運転免許など)に応じ、患者さんと相談して決めます。



Q5. 痛くないですか？

A5. 点眼による局所麻酔でおこないますが、痛みを感じることはほとんどありません。もし、手術中に痛みや咳が出るなどの症状がありましたら、我慢しないで声を掛けてください。



Q6. ほかに病気があっても 手術は受けられますか？

A6. 以前は、糖尿病や緑内障など他の病気があると手術を受けられないと言われていましたが、今では体や眼に病気があってもほとんどの場合受けられます。ですが、病気によっては状態が落ち着くまで待つ必要もありますので、わからないことがありましたら、遠慮なく担当医にご相談ください。

Q7. 日帰りですか？ 入院ですか？

A7. 選択できます。「足が悪くてなかなか通院できない」、「家にいると体を休められない」、「ひとり暮らしをしている」などの理由で入院を選ぶ方もいますが、今では患者さんの希望で入院か日帰りかを決めることができます。



当院は習志野市内で唯一眼科病床を有していることから、当院で手術を受けられる方は入院をお願いしています。日帰りをご希望の方は近隣のご開業の先生にご協力を頂いています。

今年こそ、夏バテに負けない!!

管理栄養士 日野 紗織



いよいよ暑さも本格的になってきました。昨年の猛暑でバテてしまった人も、今年こそ暑さと上手に付き合って夏を乗り越えたいですね。

夏の疲労の原因の1つに、エネルギーや老廃物の代謝不良があります。摂取した糖質をエネルギーに変えるにはビタミンB群が欠かせません。この時期は冷たいそうめん等が続きがちですが、糖質の多い食品ばかりになってしまうとビタミンB₁の消費が多くなり、疲れがたまりやすくなってしまいます。ビタミンB群を多く含む、豚肉・うなぎ・大豆・玄米等を積極的にとりいれましょう。

また生の大根にはジアスターゼという消化酵素が含まれており、弱った胃腸の手助けをしてくれます。大根は首の方が甘く、先端に行くほど辛みが強くなります。大根おろしを好みに合わせて料理に添えてみるのもよいでしょう。

暑さはもうしばらく続きそうです。バランスの良い食事とこまめな水分補給を心がけましょう。



●夏バテを解消の献立の紹介●

みぞれ豚しゃぶ オレンジポン酢かけ

材料(2人分)

1人前

(エネルギー:156kcal、たんぱく質14.3g、塩分0.7g)

豚もも薄切り肉	130g	(A)	
大根	90g	酢	大さじ1
貝割れ大根	10g	醤油	小さじ1と1/2
オレンジ	120g(他の柑橘類でも可)	砂糖	小さじ1/2

作り方

- 1 食べやすい大きさに切った肉を熱湯で2~3分茹でる。完全に火が通ったら冷水で冷やす。
- 2 大根は皮をむいておろす。貝割れ大根は根元を切り3cmに切る。オレンジは2mmの厚さに輪切りにしたものを2枚用意する。
- 3 ボウルに輪切りにしなかったオレンジの絞り汁を入れ、(A)と合わせる。
- 4 水気を切った①を皿に盛り、上に大根おろし・貝割れ大根をのせ③をかける。輪切りオレンジを飾る。

第5回 医療連携フォーラムを開催しました

平成23年6月16日(木)19:30より8階講堂にて開催いたしました。医療機関の先生方をはじめ、ご出席いただきました皆様、誠にありがとうございました。

フォーラムは隆副院長から消化器科の状況と医師の紹介をさせていただきました。続いて阿部径和医長より「便潜血陽性患者の実態と大腸内視鏡挿入法」について講演させていただきました。

講演に続き当院8階レストランにて情報交換会を行いました。ご出席の先生方と当院医師が直接お会いして、お話しすることができた事や本フォーラムにご意見をいただいたこと等、大変良い機会となりました。

各医療機関の皆様や患者さんに支持していただけるよう救急対応を含め、更なる努力を重ねてまいりますので、ご連携のほどよろしくお願い申し上げます。



次回は9月に産婦人科を予定しております。詳細が決まり次第、お知らせいたします。

糖尿病講座のご案内

当院では、2ヶ月に1回糖尿病講座を開催しています。

参加費は無料ですので、是非ご参加ください。

なお、参加人数に制限がありますので、事前に予約をお願いいたします。

お申し込み・
お問い合わせは、
内科外来まで

7月の講座

日時 7月22日(金) 14:00~16:00
場所 当院8階講堂
テーマ 糖尿病眼症、糖尿病腎症、
薬物療法入門その1

9月の講座

日時 9月16日(金) 14:00~16:00
場所 当院8階講堂
テーマ 糖尿病と歯周病、歯の手入れ、
外食の摂りかた(予定)

節電対策について

当院は夏季の電力不足のため節電をおこなっておりますので、皆様のご理解とご協力をお願い致します。

- クールビズ(節電ビズ)を実施しています。
- 院内の照明を一部消灯しています。
- 院内の冷房温度を弱めにしています。
- 設備機器の一部停止をおこなう場合があります。
- 自動販売機の照明消灯と一定時間冷却運転の停止。

その他、ウォシュレットの水温・便座の暖房温度など。

お知らせ

「済生会だより ならしの」が
No11(2009年夏号)より病院ホームページからご覧になれます。

発行/千葉県済生会習志野病院

〒275-8580 千葉県習志野市泉町1-1-1 TEL 047-473-1281 (代) FAX 047-478-6601
ホームページ <http://www.chiba-saiseikai.com>