

News Letter

心房細動について

循環器科 近藤史明

心房細動という不整脈について説明します。巨人軍の長嶋元監督や小淵元首相がかかっていた病気で、病名は聞いたことがあるのではないかと思います。心房細動とは脈拍が全く不規則（バラバラ）に打つ状態をいいます。有病率は加齢と共に増加します。欧米の疫学調査では、六十歳までは有病率の上昇は緩やかで六十歳代前半では一般人口のせいぜい二%まで、それ以降は急激に増大し、八十歳以上になると人口の約十%を占めるといわれています。基礎心疾患としては、高血圧三十%・弁膜症二十%・冠動脈疾患十%で、基礎心疾患を認めない孤立性が三十%程度あります。心房細動を発症しやすい危険因子としては、加齢、高血圧、心疾患（冠動脈疾患・弁膜症）、心不全、脳梗塞、糖尿病などがあるといわれています。

発作性（自然停止するもの）、

持続性（自然停止しないが除細動可能なもの、発症後一年以内が多い）、慢性（除細動不能なもの、一年以上持続）と、三つに分類することが出来ます。

自覚症状は、動悸が最多で、その他には胸痛・呼吸困難・めまい・全身倦怠感などがあります。

心房細動になると困ることが二つあります。一つは頻脈が持続すると心不全を来すこと、もう一つは心臓（左心房）の中に血栓を形成し血栓塞栓症を起こす可能性があることです。高齢者では特にADL（活動能力）QOL（生活の質）の観点から血栓塞栓症への対策が重要となります。



治療法は、①リズムコントロール（正常な調律に戻す方法）とレートコントロール（心房細動のまま、心拍数を抑制する方

法）、②血栓塞栓症の予防のための抗凝固療法があります。基礎心疾患や自覚症状に合わせてリズムコントロールかレートコントロールどちらの治療法を行うか、年齢・基礎心疾患・塞栓症のリスク因子を考慮して②の治療にどういった薬（抗凝固薬もしくは抗血小板薬）を使うのかを判断していきます。①のレートコントロールに関しては、最近の研究内容からはリズムコントロールに比べ、心血管事故（血栓塞栓症・心不全・出血）が多いわけではない、といったことが判明しており、心房細動を起こしても無理に除細動（正常な調律に戻す）を行う必要はないと考えられています。また、近年では比較的若年者で自覚症状の強い方には、カテーテル・アブレーション（焼灼術）といって、カテーテルを用いて心臓内を通電し心房細動を根治するという治療法もあります。

心房細動そのものは良性的の不整脈ですので、主治医の先生と相談し、個人個人に合った治療法を選択していく必要があります。

CC委員会

今月の『専門職』は、『事務職』です。当院事務部総務課に勤務する、上岡明日香さんを紹介します。

Q1. あなたの担当業務を教えてください。

A1. 病院の事務部のなかには、総務課と経営企画課という二つの課があり、私は、総務課で仕事をしています。総務課には、病院の施設・設備に関する事、医療機器や薬品の購入、職員の採用の手続き、服務や経理等々、他にも様々な仕事がありますが、私は、職員の給与・手当に関する手続きや、病院で必要な経費の支払いなどを担当しています。

Q2. 現在の職業を選択した理由を教えてください。

A2. 最初は、特に病院で働きたいという強い意志があったわけではありませんでした。ですが、病院という場所にこれまで色々と助けられたこともあり、やりがいを持って働ける場所ではないかと思うようになりました。（余談ですが、私の一番古い記憶は、眼の手術のための入院生活です。同じ病室のお姉さんに折り紙をして遊んでもらった事、とにかく注射が怖かった事を覚えています。）



パソコンと上岡さん

Q3. 業務を通じて、今までで最も心に残っている出来事を教えてください。

A3. 特にこれというものはありませんが、職員から扶養手続き等の相談があり、手続き後、ありがとうございますという言葉を感じたり、ほっとした表情を見たりすると、役に立てて良かったと嬉しく思います。

Q4. あなたの好きな言葉、指標としていたる言葉を教えてください。

A4. 「今を大切に」どんな未来も、今この一瞬一瞬を積み重ねた先にあるもの。チャンスの神様は前髪しかないともいいますし、今この時を後悔しないように行動することが、私の課題です。

Q5. 読者の方(患者さん、一般の方、院内スタッフなど)へのメッセージをお願いします。

私たち総務課の仕事は、患者さんとの関わりは少なく、院内スタッフとの関わりが主となりますが、職員の働きやすい環境を作っていけるように、縁の下の力持ちとして病院を支えられるように、仕事に励んでいきたいと思っていますので、これからもよろしく願います。

眼科診療体制

平成二十一年一月から眼科医師の異動により、眼科外来の診療体制が変わります。

火曜日の午前中と午後は予約のみの診療となります。

(変更前)

		月	火	水	木	金
午前	① 診	○	○	○	○	○
	② 診	○	○	○	○	○
午後	① 診	○		○	○	○
	② 診	○		○	○	○

(変更後)

		月	火	水	木	金
午前	① 診	○	予約	○	○	○
午後	① 診	予約		予約	予約	予約



季節の食卓

栄養科

師走に入り、大根や白菜、小松菜やほうれん草など冬が旬の野菜も多く見かけるようになってきました。

冬野菜の代表である大根は、消化作用に優れた野菜で、別名「自然の消化剤」といわれるほどです。でんぷんや各種の消化酵素が含まれ、消化の働きを助けるほか、解毒作用もあります。すりおろして焼き魚に添えたり、千切りにしてサラダにしたりと用途は多いですが、冬はおでんなど煮物にしてしっかり味の染み込んだ大根はまた美味しいものです。

そこで今回は、豚肉を使った大根の煮物を紹介します。



【大根と豚肉のべっぴん煮】

☆材料☆(4〜5人分)

・大根・・・1/2本
(正味600g)
米・・・大きじ2〜3
豚バラ肉(薄切り肉)
・・・200g

・生姜・・・(大) 1かけ(20g)
・煮汁

だし・・・カップ3
酒・・・カップ1/4

みりん・砂糖・・・各大きじ2
しょうゆ・・・大きじ4強

☆つくり方☆

①大根は1.5cm厚さの輪切りにし、皮をむいて面取りをする。米はお茶用の紙パックに入れる。共に深めの鍋に入れてたっぷりの水を注ぐ。強火にかけ、煮立ったら弱火にし、大根を10分から15分ほど下茹でして取り出す。

②大根の茹で汁に豚肉を広げていれ、色が変わるまで茹でる。豚肉を取り出し、長さを

2〜3等分に切る。

③生姜は皮をむき、繊維に沿って千切りにする。水に少しさらして水けを切る。

④鍋に煮汁のだしを入れて煮立て、残りの調味料を加える。

大根と豚肉を入れて落としぶたをし、弱火にして大根が柔らかくなるまで煮含める。汁ごと器に盛り、3の針生姜を天盛りにする。

☆肉は米を加えた大根の茹で汁で下茹ですると、余分な油が抜けます。時間がある時に煮ておき、温めなおすことで、大根に肉のうまみが生み込みます。

LUNCH☆BOX

今回のお弁当は、実家から通っている事務部女性のお弁当です。日頃はお弁当を作ってもらっている彼女ですが、今回は特別に後輩の彼女から先輩の私にお弁当を作ってきてくれました。

メニューは、ハンバーグ、マカロニサラダ、卵焼き、ししやも、りんご、おにぎりです。おそらく料理は苦手な彼女が一生懸命作ったのがとても伝わってくるお弁当でした。お弁当を食べる前にどうしてこのメニューになったかを話してくれました。お弁当を作ることが決まったら、日々の会話の中で私の好物をこっそりとリサーチしてハン

バーグとマカロニサラダになったそうです。りんごは我が家のペットがウサギということにちなんでウサギりんごです。そして、卵焼きは彼女お薦めのお母さん作です。「どうしてもこの卵焼きを食べて欲しくて」とうれしそうに言っていました。彼女の話聞いて、こんなによく観察しているんだと思い、恥ずかしくもあり、うれしくもあり。今回のこのお弁当のおかげで、彼女は、毎日お弁当を作ってくれるお母さんへの感謝を、私は、一生懸命支えてくれる後輩への感謝を再確認することができたような気がします。最後に、毎日一緒にいるので少し照れくさいですが「ありがとう」



病院の理念

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉・介護施設などとの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をとおりして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

医療機関を受診される際は、**お薬の内容が分かるもの(薬剤情報提供書・お薬手帳など)**を持って行くようにしましょう！

私たちの目指す医療(基本方針)

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療

風呂敷

編集スタッフ

クリスマスやお歳暮の季節になりました。贈り物といえば、昔は風呂敷に包んで持参するものでした。今では、包装された品物が宅配便で届くのが通常で、便利になった一方で少し寂しい気もします。そんな中、忘れられかけていたのが「風呂敷」です。近年、地球温暖化など環境問題が話題になる中、スーパーのレジ袋の代用として見直されたり、風呂敷専門店が登場したりして注目されています。

最古の「風呂敷」は、正倉院所蔵の舞楽装束を包んだもので、その頃は、物を包む布を「風呂敷」と呼ばず「平包み」と呼びました。「風呂敷」というのは室町時代に大名が風呂に入るときに家紋入の布を広げてその上で脱衣をしたり、衣服を包んだところからそう呼ばれるようになったと言われています。江戸時代末期には、風呂で敷く布から物を包んで運ぶ布として広ま

り、現在の「風呂敷」となりました。一枚の布で、様々なものを包むことができ、何度でも使うことができず。使わない時は小さく折畳むことができとても便利なものです。

最近は様々なデザインや大きさのものがあがり、結び方一つで、小物入れになったり、バッグになったりします。昔の人の智恵と工夫を現代の私たちも楽しみながら取り入れ、そして環境に優しくなることに繋がれば素敵なおことです。

物に優しく、人に優しく、温かい気持ちを抱いて届ける「風呂敷」を探してみませんか。



年末年始の外来診療のお知らせ

十二月二十七日～一月四日は、救急外来にて救急患者さんの診療を行います。

一月五日以降は通常どおり診療を行います。

10,11月の統計

	10月	11月
外来患者数	14,598人	12,603人
新外来患者数	1,791人	1,608人
紹介患者数	434人	394人
新入院患者数	499人	493人
退院患者数	524人	478人
平均在院日数	14.43日	14.96日
救急車・時間外患者数	1,177人	1,211人
手術件数	221件	191件

幡多けんみん病院における患者さんの権利

1. 患者さんは、良質な医療を平等に受ける権利をもっている。
2. 患者さんは、医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利をもっている。
3. 患者さんは、プライバシーが守られることを期待する権利をもっている。
4. 患者さんは、自分の希望を伝え、医療に参加する権利をもっている。
5. 患者さんは、人間としての尊厳が守られることを期待する権利をもっている。