



花みずき

本庄総合病院だより

発行日：平成18年12月1日
発行者：石原通臣
編集者：広報委員会
後藤利和
第17号
住所：本庄市北堀1780
TEL：0495-22-6111(代)
http://www.honjo-hp.jp/

個人情報保護法について

事務部 松下 純

個人情報保護法は2003年5月成立、2005年4月全面施行された法律です。他人に知られたくない個人情報が漏洩した場合、6ヶ月以下の懲役、又は30万円以下の罰金が情報漏洩元の法人又は人に対しても科せられ、被害者は損害賠償請求をすることができます。当院では、患者さんの大切な個人情報を守るため、法を遵守し、個人情報保護対策に積極的に取り組んでいます。

個人情報の利用目的は院内掲示してありますが、疑問に感じた内容を気軽に問い合わせできる窓口を確保するなど、患者・利用者等の立場に立った対応を心がけています。さらに、個人情報の目的外利用や個人データの第三者提供に関しては、本人の同意を得ることにしていますのでご安心下さい。

(事務部長)

ユーモアと笑い

医師 石原 通 臣

ユーモアはラテン語で“体液”を意味し、健康の維持に大切です。ホルモンのアドレナリンは瞬発力を発揮するホルモンで恐怖と怒りの感情を伴い、動脈硬化の原因となります。陸上選手などが服用し、ドーピング検査に引っかかるホルモンのひとつがこれです。一方エンドルフィン^①は幸せのホルモンとされ、痛みを取るモルヒネ様作用があり、笑いにより分泌を亢進し、身体が生き生きと若さを保持します。さて、チェスタフィールド^②は「人間は笑うことができる唯一の生物だが、人間だけが笑いものになる生物だと付け加えるべきだ」と皮肉っています。私の知人から聞いた話ですが、彼が乗馬の稽古をし、介助無し



で快適に乗れるようになった。馬を回した弾みにバランスを崩し、落馬した。地面にはいつくばって顔を上げると馬も振り向き目があった。そのとき、馬は上唇をめくり上げるように歯をむき出し、にたりと笑った？馬は笑うか？笑いを学ぶのは乳児期です。母胎の中で母親の笑い声を聞いています。その母親が乳をくれるので母親の注意を引きたくありません。母親の笑い声を真似ると母親は喜び、母親を引きつけることを学びます。古くより「笑いは百薬の長」「笑う門には福来たる」と言われています。大いに笑って健康な生活を送ってください。

(院長)

国宝五重塔と爺杉

外科 加部 吉 男

昨年9月、山形県の羽黒山に五重塔を見に行ってきた。西暦936年頃、平将門により創建されたという五重塔は前夜の大雨の名残をとどめ、鬱蒼とした杉木立の中に聳え立っていました。近くには、五重塔を見守るように爺杉が立っていました。根回り10m以上、樹齢1000年を超える巨樹の存在感に圧倒されました。残雪の頃にまた来て、五重塔を描こうと思いながら帰ってきました。

(名誉院長)



第3回『看護の日』花みずき祭

看護部 松岡 直 人

10月7日(土)、今年も当院多目的ホールにおいて花みずき祭が行われました。当院の催しにご来場頂きまして誠に有り難うございました。今年は児玉郡市広域消防本部の救急救命士の方々にご協力を賜り、一般の方々を対象にCPR(心肺蘇生法)とAED(自動体外式除細動器)を使用した講習を行いました。心臓が止まってしまった人を助けるためには、出来るだけ早く除細動(電気ショック)を行うことが重要であり、また、人工呼吸と心臓マッサージで脳と心臓に酸素を送ることで、

蘇生する確率が上がることも数多くの研究で明らかになっています。救急車が到着するまでの間に現場に居



合わせた人達が、直ちに気道確保、人工呼吸、心臓マッサージ、そしてAEDによる除細動といった一連の蘇生行為を行うことができれば、大切な命を救うことが出来るかもしれません。また、他に『足ツボマッサージ』の講習も行いました。『足は第2の心臓』と言われ、テレビや雑誌などで注目されています。立ち仕事で足がむくみ、夜、なかなか眠りにつけないという方も多いのではないのでしょうか。お風呂上がりに足裏やふくらはぎなどのマッサージが効果的かもしれません。最後に本庄総合病院職員一同、これからも地域の皆様の健康と幸福を心よりお祈り申し上げます。

(手術室看護師)

MRIって、どんな検査？

放射線科 阿部 敏之

MRI（磁気共鳴画像診断装置）とは、装置の磁石の中に人体が入り、そこに電磁波をあてると、人体の水素原子核から、微弱な信号が発生し、それを受信してコンピューターで処理して画像を作るものです。（水の基の1つは水素で、人体の約7割は水）

MRIの特徴としては、X線を使用しない（被爆がない）、診察で見たい方向の断面の画像が得られる、X線撮影と比べて、脊髄や軟骨などがきれいに描出できる、などがあります。

検査を行うときの注意として、ペースメーカーをしている方、以前に手術を受け体内に金属が入っている方、妊婦、妊娠の可能性のある方、狭い場所が苦手な方など、担当医や検査担当の者に事前に知らせてください。

検査の順序として、検査前に金属類（時計、眼鏡、鍵、ヘアピン、ピアス、その他のアクセサリなど）入れ歯、補聴器、磁気カードなどは外します。（壊れる場合や画像に影響するため）服装によっては、検査着に着替えます。次にMRIの台に



寝て、撮影する部位に合わせて体内からの信号を受ける受信コイルを付け、MRIの磁石の中へ入っていきます。検査が始まるとトントン、と磁石の動く音がします。検査時間は約40分（検査部位で異なる）です。検査中、体を動かすと画像に影響しますので、動かさないように協力してください。

（放射線科副主任）

肩こりはコリゴリ！

リハビリテーション科 田中 栄里

肩こりとは様々な原因によって、肩周囲の筋肉が血行不良になり、それらの筋肉が硬くなった状態のことを言います。日常生活の中で知らず知らずのうちに首や肩に負担をかけている為に起こることが殆どです。

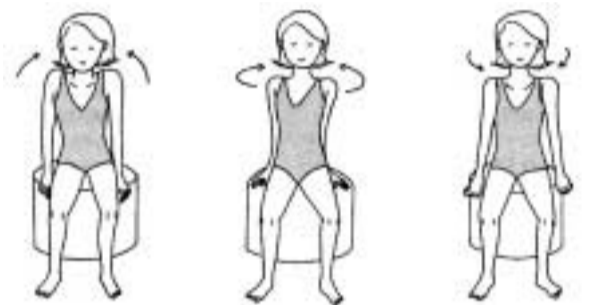
肩こりを予防する為には、以下の項目に留意し改善する必要があります。

- 正しい姿勢を身につける
直立している時は背中を伸ばし、お腹とお尻を引き締め、アゴを引くようにします。
- 習慣・癖にしている動作に気を付ける
イスの背もたれに寄りかかったり、いつも同じ側に足組する等の姿勢をしないようにします。
- 筋肉を鍛える

体操をすることによって疲労しにくい体にします。また、正しい姿勢を保持する為にも筋力はとても重要です。

- 全身を動かし血行を促す
長時間同じ姿勢をとることにより血行不良が生じます。
- 肥満に気を付ける
肥満になると姿勢が悪くなりやすいです。
- ストレスをためない
ストレスは交感神経を刺激し、肩こりの原因の一つとなります。

肩こり予防・改善体操（背筋を伸ばした状態で椅子に腰掛けます。各運動を5～10回繰り返します。）
肩甲帯の運動；肩を上げ下げする。胸を張ったり、緩めたりを繰り返します。



肩関節の回旋運動；手を肩に乗せ、肘を大きく前後に回旋させる。



体操は無理のない範囲で行うようにしてください。

また、安静時の首周囲の疼痛や頭痛、吐き気や動悸、しびれ、めまいなどを伴うときは、医師に相談してください。

（理学療法士）

ちょっとコーヒーブレイク

薬剤科 矢田 浩子

病院の薬や市販の風邪薬、栄養ドリンクの中にはカフェインが入っている商品があります。

カフェインはよく嗜好品の中含まれています。各一杯あたりおおよそ珈琲で60～120mg、紅茶70mg、コーラ飲料20mgほど入っています（最近の商品の外装に成分表示されていることが多いのでそちらを参考にしてください。）市販薬の風邪薬に入っている量は商品によって差があります。カフェインの飴やドリンクもあります。栄養ドリンクには1本あたり

50mgほど入っています。
カフェインには眠気を覚ましたり疲労感をなくしたり、気分をすっきりさせたりする作用や利尿作用があります。だから、珈琲を飲むと目が覚めて、トイレが近くなるのです。
当院で処方される薬の中でカフェインが入っているのはPL顆粒、幼児用PL顆粒という風邪薬とSG顆粒という解熱鎮痛薬と、クリアミンAという片頭痛の薬です。量など、詳しくは薬剤師にお尋ね下さい。
カフェインの薬用量には限度があ

ります。個人差はありますが、一般にカフェインは一度に多量に摂取してしまうと頭痛、めまい、心臓がドキドキしてくる、汗をかく、手がふるえてくる、血圧が下がるなどの副作用が生じることがあります。

試験勉強の為に濃い珈琲を何杯も飲み、風邪を引いたからといって市販の風邪薬を飲み、更に精をつける為といって栄養ドリンクを2本ほど飲むと・・・、それだけで500mgほど摂取してしまいます。

薬を飲まなければならない時はそのことを優先し、カフェインの入った嗜好品類は控えましょう。

（薬剤師）

| | | | | | |
|------|--|---|---|---|---|
| 関連施設 | 本庄福島病院 内科・小児科・療養型 本庄市千代田1-1-18 ☎0495-22-5211 | 介護老人保健施設 彩の苑 本庄市千代田1-1-21 ☎0495-23-3988 | 伊勢崎福島病院 内科・神経内科・胃腸科・循環器科・外科・整形外科・歯科 リウマチ科・リハビリテーション科・泌尿器科 伊勢崎市大手町18-10 ☎0270-24-3456 | 熊谷福島病院 内科・療養型 熊谷市宮前町1-135-2 ☎048-525-2522 | 上武病院 精神科・内科・歯科 本庄ナーシングホーム 本庄市小島5-6-1 ☎0495-21-0111 |
| | | | | | |