

きょうりつ 便り

健康ひと言アドバイス
「指輪っかテスト」で筋肉量チェック

Voice あなたの声をいかし隊
地域のみなさんに喜ばれるマナーを心掛けていきましょう。

お仕事カルテ
栄養科

ご近所ドクター
平田内科

Vol.28

2019.3.
Spring
<http://www.hiroshimairyō.or.jp>

春号

メディカル最前線

めまいの症状、原因 その対処法

耳鼻咽喉科医長 大橋 一正



めまいの症状について

めまいには、グルグル回る回転性のものと、ゆらゆら、ふわふわとした浮動性・動揺性のめまい、立ちくらみや気が遠くなるめまい、といった症状があります。

回転性のめまいの場合、原因は主に耳の奥にある三半規管にあります。一番多いのが良性発作性頭位めまい症(BPPV)で、寝たり、起きたり、下を向いたり頭を動かすとグルグルと目が回り、数分間じっとしていたら落ち着くといった特徴があります。それとは別に、突発性難聴や前庭神経炎などの急性めまい、回転性のめまいが繰り返されるメニエール病があります。



スマートフォンやコンピューターを長時間使用するのは治りが悪くなりますのでご注意ください。

また「外に出るのが怖い」からと、家に引きこもらないことも肝要です。ゆっくりでかまいませんので、ご近所を散歩するなど、家の外に出るようにしてみましょう。めまいの症状が落ち着いたら、前後・左右に傾ける、横にひねるといった頭を動かす運動を日常生活の中に取り入れることをおすすめします。

目が回る、といった症状が出た場合、慌てず翌日の診療時間内に耳鼻咽喉科にかかることをおすすめします。ただし目が回るだけでなく、ろれつが回らない、手に力が入らない、喉から食べ物が入っていかない、といった症状がある場合は、脳卒中の可能性があるので救急車を呼び、急いで脳神経外科にかかりましょう。



改善にはストレス解消と、規則正しい生活が大事です。

回転性のめまいは、血液の流れが一時的に悪くなって起こります。悪くなる原因は、肩こりや寝不足、高血圧、更年期といった身体的なもの、ストレスによる自律神経の乱れといういろいろあります。

ご自宅でできる対処法は、まず、ストレスをためないよう、旅行をしたり、友人とランチやショッピングを楽しんだり、上手に発散させましょう。多少の飲酒はOK(過度の飲酒はNG)。適度な運動、バランスのいい食事、しっかりとした睡眠をとり、体調を整えることを心掛けましょう。



「指輪っかテスト」で筋肉量チェック

要介護予備軍「フレイル」とは

筋力が衰えて疲れやすく、ちょっと動くのもおっくう。出かける気も起らない…。このように、年齢とともに身体機能や精神的な活力が低下する虚弱の状態を、近年では「フレイル」と呼んでいます。健常と要介護の中間の状態のことを指し、このフレイルの段階で適切な対応ができれば、要介護に至るのを防げるといわれています。

“適切な対応”と聞くと、頑張って運動をしたり、食事にも気を付けたりしないといけないように思ってしまうますが、まずは自宅から外へ出る習慣をつけることから始めましょう。近所でも良いので出かけて、誰かと会話をしたり、一緒に食事をしたりと、自分の足で動いて社会との関わりを持つことが、フレイルの予防・改善、そして健康寿命を延ばすことにつながります。



出かける習慣を身につけましょう

外出する場所や用事が特にないという方は、自宅以外で行う趣味をつくってみてはいかがでしょうか。カラオケ、ウォーキング、美味しいものを食べに行くなど、外出する機会になるのであれば、どんなことでも構いません。週に一回や二回でも良いので、家に閉じこもらないことが大切です。

外で見たもの、触れたものなどは刺激となり、気持ちも元気にしてくれます。自分の足で歩き、明るい気持ちで日々を楽しむために、まずは出かけることから始めてみましょう。



足の筋肉量を簡単チェック!

フレイルとの関連で、筋肉が減少し始める症状を「サルコペニア」といいますが、サルコペニアの早期発見に適した簡単なセルフチェック「指輪っかテスト」をご紹介します。両手の親指と人差し指で指輪っかを作り、ふくらはぎの最も太い部分に当ててみます。この時に隙間ができてしまった人は要注意。日常生活の活動量の減少とともに、下半身の筋肉も落ちているということです。どこでも気軽にできるので、ぜひ「指輪っかテスト」で自身の筋肉量をチェックしてみてください。

やってみよう! 「指輪っかテスト」

① 両手の親指と人差し指で「指輪っか」を作ります。



② ふくらはぎの最も太い部分に当ててみます。



- 両手の人差し指が付かず、囲めない場合サルコペニアの可能性は**低い**
- 両手の人差し指が付き、ちょうど囲めるサルコペニアの可能性は**普通**
- 両手の人差し指が付き、ふくらはぎの間に隙間ができるサルコペニアの可能性は**高い**

「日頃、運動不足を感じている方や、指輪っかテストをしてみてドキッとされた方は、メディカルフィットネス共立に館内見学に来て下さいね」

メディカルフィットネス共立 マネージャー 楠岡 智史



Voice

あなたの声をいかし隊

「声の箱」などにお寄せいただいた患者さんのご意見をもとに、改善したことを紹介します。

地域みなさんに喜ばれるマナーを心掛けていきましょう。

院内はもちろん、駐車場も含めて、当院は禁煙です。また、当院周辺にお住まいのみなさんのご迷惑にならないよう、喫煙だけでなく携帯電話を使った会話も控えていただきたいと思います。

そこでこの度、広くお伝えするために、病棟の北側の道路に面したフェンスに看板を設置いたしました。

また、当院では禁煙支援外来を設置しています。入院中の方をはじめ、外来定期受診中の方やその付き添いをされているご家族の方で、これまで喫煙されてきた方はこの機会に、禁煙に挑戦してみませんか。

ご希望の方は、主治医、または、看護師に、お気軽にご相談ください。



栄養科(6階)

広島共立病院の業務紹介をする「お仕事カルテ」。
栄養科の遠藤由紀子科長が、栄養科について紹介します。



患者さんへの食事は、
第一に安全性を、第二においしさを。

栄養科は、厨房・下処理室・食材庫室・洗浄室のほか、
献立業務、在庫管理、発注業務などを行っている事務所が
あります。

栄養科では、医師の指示に基づき食事を準備してしま
が、患者さんによって食事内容が異なります。ゼリーだけの食
事をはじめ、嚥下調整食、術後食、塩分などの制限食、検査
食、小児食と多岐にわたり、約150食を間違えることなく提供
することが一つ目の業務になります。入院患者さんは、どこか
体調が悪くて入院されている方が大半です。衛生面に細
心の注意を払って調理、配膳を行っています。また、食事は入
院患者さんの楽しみでもありますので、アンケートを取るな
ど、栄養科内で話し合っって喜ばれる食事提供に努めています。



早く元気になっていただけるように
より食べやすい食事の提供に努める。

二つ目の業務は、入院患者さんの栄養管理や、通院患者
さんの栄養指導、医師や看護師などの多職種で構成された
栄養サポートチームの一員として、患者さんをはじめ地域
のみなさまにも講演などを通して栄養指導をするなど院外
活動も行っています。

栄養管理や栄養指導を行うときは、しっかり時間をかけ
て患者さんの話をうかがい、食嗜好を確認するようにして
います。また、患者さんの置かれている環境を知らなくて
は、自己管理につなげることは難しいものです。少しでも継
続・前進できるよう、無理のないアドバイスをを行うように心
掛けています。

今後も、おいしい料理の提供や、患者さんや組合員さん
からの相談しやすい体制作り、院外活動を積極的に実施し、
再入院率の減少や健康な人の増加を目指して尽力してい
きたいと考えています。

「医師や看護師、薬剤師など多職種
との連携強化は、スキルアップにつ
ながっています。患者さんの支援に
役立てていきたいですね」

栄養科科长 管理栄養士

遠藤 由紀子



／ こんにちは！ ／ ご近所ドクター

広島共立病院では、地域の開業医ドクターと連携しながら
患者さんをサポートしています。

正確な診断
迅速な治療をモットーに

平田内科

院長／平田 忠範 先生・副院長／平田 裕二 先生

〒731-0122 広島市安佐南区中筋1-3-11

TEL.082-870-1555

- 診療科……………内科・血液内科
- 外来受付時間…8:30～12:30、14:30～18:00
- 休診日……………木曜日・土曜日の午後休診 日曜日・祝日



写真：左が副院長の平田裕二先生、右が院長の平田忠範先生

Q. 平田内科の特徴は？

A. 院長は内分泌、副院長は血液を専門として
います。専門領域に限らず、内科全般を診療し
ており、お子さんから高齢の患者さんまで、
みなさんの声を一つひとつ丁寧に拾って、治
療に生かしています。

Q. 診療時に心がけておられることは？

A. 血液の検査結果を当日中にお伝えできるよ
うに機器を導入するなど、常に正確な診断・迅
速な治療を提供できるよう心がけています。ま
た、専門性を深化させるための勉強を続け、患
者さんに還元していきたいと考えています。

Q. 広島共立病院との連携は？

A. 画像検査をはじめ、外科から消化器内科
などの診療まで幅広くお世話になっていま
す。入院もスムーズに対応していただけるの
で、患者さんにも安心して紹介できる病院で
す。今後ともよろしくお願ひいたします。

ぶどうの会でクリスマス会を開催しました

ぶどうの会では毎年12月にクリスマス会を開催しています。昨年は12月8日(土)に行いました。プレゼント交換や学習会、近況報告などを行いました。森下医師、看護師2名、管理栄養士1名、患者さん13名の参加でした。

近況報告では体験談や今後の目標を話される方が多かったです。患者さんの中には血液データや合併症の話をする方もあり関心が高い事が分かりました。

また、今回初めてぶどうの会に参加された患者さんがおられました。その方は自身の体験談を発表する前緊張され不安そうな表情をされていましたが、発表が終わり他の患者さんと意見交換していく中で表情が緩み笑顔も見られました。交流を通して頑張っているのは自分一人ではないこと、仲間との交流が自身の生活を振り返るきっかけとなることを感じました。

【健康教室を開催しました】

2018年11月24日(土)

「糖尿病の現在・過去・未来」

西原なかむらクリニック 院長
中村 洋 先生

自覚症状のない糖尿病。まずは、検査に行く勇気、診断されたら中断をせずに受診し続ける根気が必要だと力強く訴えて下さいました。楽しい食事の節制は大変ですが、合併症を予防するために中村先生とだったら頑張れるのではないかと感じました。



2018年12月22日(土)

「知っておきたい薬の基礎知識」

エスマイル薬局 緑井店
内田 佳那 先生

最近ドラッグストアもたくさんあり、薬は私たちに身近なものですが、意外と知らないことがありました。「かかりつけ医」も大切ですが、講義の中では「かかりつけ薬局」の重要性を認識しました。薬局を上手に利用し、健康な生活を送っていきましょう。



2019年1月26日(土)

「介護予防と栄養」

広島共立病院 管理栄養士
遠藤 由紀子 氏

雪の降る中たくさんの方に来ていただきました。サルコペニアやロコモティブシンドロームなど横文字が多い栄養の言葉を丁寧に講義してくださいました。輪っかテスト、ぜひ家族でやってみてください。



お知らせ 「健康教室」は当院や地域の医療従事者、「いきいき★健康倶楽部」は当院スタッフが講師となり、地域の皆様の健康づくりをサポートします。事前申し込み不要、どなたでも参加できます。お気軽にお問い合わせください。

地域まるごと健康づくり「健康教室」

開催場所／安佐南区総合福祉センター [広島市安佐南区中須1丁目38番13号]

□2019年3月23日(土) 14:00～15:30 「今日から認知症予防を始めましょう」

●講 師：広島共立病院 認知症看護認定看護師 久保田 浩子

お問い合わせ先／広島共立病院 地域医療連携センター ☎082-879-1111(代)

【ゴールデンウィーク期間の外来診療】

4月30日(火)、5月1日(水)、2日(木)は通常どおり外来診療となります。

4月		5月					
29	30	1	2	3	4	5	6
月	火	水	木	金	土	日	月
休診	外来診療	外来診療	外来診療	休診	休診	休診	休診

理 念

患者の人権を守り、安全・安心で信頼される医療を実践します。

基本方針

1. 無差別平等で質の高い医療を提供します。
2. 患者第一を貫き、患者・住民との共同の営みの医療をおこないます。
3. ヘルスプロモーション活動で、患者・職員・地域の健康状態を改善します。
4. 地域での保健・医療・福祉のネットワークづくりを推進します。
5. 職員教育を重視し、いきいきと成長する専門職を育てます。
6. 平和な社会をめざし、社会保障を守り発展させる活動を強めます。



アクセス ● JR可部線大町駅より 徒歩 約5分
● 中須バス停より 徒歩 約3分
● アストラムライン古市駅より 徒歩 約5分

アストラムライン上安駅・大町駅、フジグラン緑井店前より無料送迎バスを運行
※赤矢印は午前7時～9時は進入禁止です。



広島医療生活協同組合
広島共立病院
〒731-0121 広島市安佐南区中須2丁目20-20
TEL.082-879-1111(代)
E-mail: kyoritsu@hiroshimairyo.or.jp