

かし和



平成30年9月
＜第24号＞
柏市立柏病院
【住所】柏市布施 1-3
【電話】04-7134-2000

地域講座（出前講座）

ご自身やご家族が病気になると、さまざまな心配事が押し寄せてきます。
「家族が糖尿病になったけど、どんな食事を用意すればいいの？」
「抗がん剤を勧められたけど、今の生活は続けられるの？」
こうした疑問に対して、病院スタッフは専門的なアドバイスができます。
当院では、地域の皆さんのご要望に応じて30以上の地域講座を用意し、各地区にお伺いします。
詳しくは、院内の地域医療支援センターにお問い合わせください。



病院長 野坂 俊壽

病院で働く人々 第2回 リハビリテーション科

病院では様々な職種の人達が働いています。その人達がどのように働いているのか？
それぞれの職種について素朴な疑問など含め紹介します。

① ある日のタイムスケジュール

8:30 出勤、ミーティング	14:30 病棟カンファレンス（代表者）
9:00 外来患者、入院患者リハビリ	16:30 各科カンファレンス
12:00 昼食	17:00 カルテ記入
13:00 入院患者リハビリ	18:00 帰宅



② 仕事内容（理学療法士・作業療法士の違い）

理学療法士

生活する上で必要な基本的動作（起きる、歩くなど）のリハビリを行います。失われた機能の回復・維持・予防を目的としています。

機能回復のためのリハビリを行う理学療法士

基本的動作の回復・維持・悪化予防



作業療法士

応用動作や社会適応に向けた能力（料理をする、仕事をするなど）について作業活動を用いてリハビリします。

社会適応のための心と身体のリハビリを行う作業療法士

応用動作の能力回復



実際には理学療法士と作業療法士の業務は患者さんの状態によって重複することが多いです。患者さんやご家族の目標（ゴール）に向けて支援していきます。当院では理学療法士9名、作業療法士4名、リハビリ助手1名が勤務しています。

③ Q&A（なぜ理学療法士・作業療法士になろうと思ったか等）

身体に痛みを抱えている人のために何かできることはないかと思い、資格を取りました。病院にかかるほどの理由はなくても痛みで悩んでいる方々がどれだけ多くいらっしゃるか…。専門家としてそういった方々の力に少しでも力になればと思い、この道を選びました。



自分が学生の頃に怪我をしてリハビリを受けた経験があります。その時にお世話になった理学療法士の先生に感銘を受けました。親身になって対応して下さる先生みたいになりたいと思い、この道を選びました。



リハビリ風景

病気のお話シリーズ ⑳

『不整脈③～治療～』

<循環器内科>



ご協力いただいた先生方です。
左から大東 寛和、飯田 啓太
木村 弥生、小林 和郎、杉山 浩二



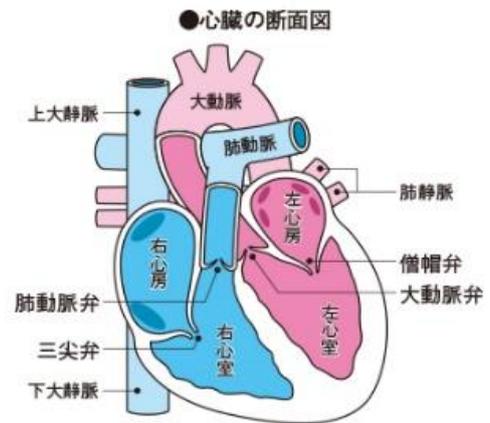
前回に引き続き不整脈について、心房細動の治療のお話です。

心房細動の治療は、大別すると**薬物療法**と**手術療法**の2つに分けられます。

薬物療法では抗不整脈薬を継続的に使用して心房細動を抑えていきます。

手術療法は心臓内の原因に直接介入し根治を目指す治療で、当院ではカテーテルアブレーション治療を行っています。

尚、心房細動は、心臓内に血の塊ができてそれが血液の流れに乗って血管に詰まる血栓塞栓症を起こしやすい病気です。そのため、治療に関わらずリスクに応じて抗凝固薬（血の塊ができにくくする薬）を内服していただきます。



I) 内服治療

薬物療法を行う場合でも、症状が**発作性**と**慢性**では治療方針が変わってきます。



発作性で自覚症状を伴う場合は、抗不整脈薬を使用します。この薬は発作の頻度を抑え、発作が起ころとも正常に戻りやすくする作用があります。しかし、これは根本的な治療ではなく、薬が効いている間に発作の発生頻度を抑えるためのものです。心房細動は抗不整脈薬を服用していても、最終的には慢性化していくものだと考えてください。

慢性化した場合、今度は心拍数を調整していく必要があります。心拍数が高ければ低くする薬を、心拍数が低くて「めまい」や「ふらつき」などの症状がある場合にはペースメーカーを挿入することもあります。心拍数が低くても「症状がない場合」は、そのまま様子を見ていきます。平常時の心拍数は1分間に60-80回と言われていますが、心房細動で心拍数が高い時と低い時の差が極端な場合（たとえば、平地をゆっくり歩いたときに150回/分、じっとしている時に40回/分程度）には高い心拍数を抑えるために心拍数を下げる薬を服用します。すると、安静時の心拍数も低くなってしまうため、最低限の心拍数を担保するためにペースメーカーを使用することもあります。

II) カテーテルアブレーション治療

カテーテルアブレーション治療は心房細動への直接的な治療として20年前くらいから行われ始めた治療方法です。

心房細動は、左心房に入ってくる4つの肺静脈から発生する異常な電気信号が左心房に伝わり心房内の正常な電気の流れが乱されることで引き起こされます。そこで、カテーテルを使用して肺静脈の出口を取り囲むようにヤケドの土手を作り、異常な電気信号が左心房に入らないようにする治療方法が考えられました。これがカテーテルアブレーション治療で、その効果は高く、今日一般的に行われている治療方法です。

この治療により、発作性の場合には80-90%程度、慢性の場合には条件によりますが、60-70%程度の効果が得られます。但し、結果によっては複数回の治療を必要とする場合もあります。

慢性心房細動が2年以上継続している方や左心房が極端に大きくなった方、75~80歳以上の場合には基本的には適応外になりますが、状況によるので要相談です。

今回は、カテーテルアブレーション治療の具体的な方法についてご紹介していきます。

不整脈と思われる自覚症状がある方は、
当院不整脈センター（内科受付）へご相談下さい。



糖尿病センターから ～市民講座のご報告～

糖尿病センターでは毎年2回、地域の方々を対象に市民講座を開催しています。

市民講座は疾患の有無等に関係なく、どなたでもお気軽にご参加頂けます。

「身につけよう！長寿社会を生きる知恵」をテーマとして、今年度第1回目の市民講座を開催しました。生活習慣に関するポイントや簡単にできる加齢黄斑変性のチェック、ロコモ予防体操「かしわロコトレ」の紹介、看護師による個別健康相談を行いました。お暑い中多数の方にご参加頂き、ありがとうございます。

「身につけよう！長寿社会を生きる知恵～元気で100歳を迎えるヒント～」

2018年7月21日（土）当院待合ロビーにて開催

「元気で100歳を迎える秘訣」 内分泌・代謝内科 糖尿病センター長 稲澤 健志

「眼を守ろう～日常からできる予防策～」 視能訓練士 泉田 真也

「ロコモ予防で健康寿命をのばそう！！」 理学療法士 小村 隼人



糖尿病センター市民講座当日の様子

次回は11月12日（月）にアミュゼ柏にて市民講座を開催します。詳細は院内掲示板やホームページに掲載いたしますので是非ご参加ください。



糖尿病を知り隊！ ～第7回 インフルエンザに早めに備える～

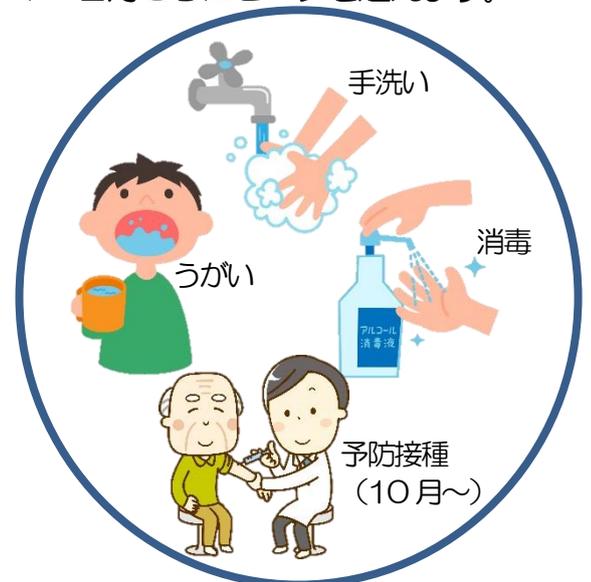
糖尿病で受診中の皆さん、インフルエンザに気を付けて！

インフルエンザは例年11月下旬ごろから流行し始め、1～2月ごろにピークを迎えます。

高齢者、糖尿病などの代謝疾患、呼吸器、循環器、腎臓などの慢性疾患を持っている方、免疫機能が低下している方がインフルエンザに罹ると、元の病気の悪化、入院や死亡のリスクが高まると言われています。

ワクチンを打って効果を発揮するまでには、2週間ぐらいかかると言われています。ワクチンを接種すればインフルエンザにかからないというわけではありませんが、治療期間が長引いたり肺炎などが発生したりするのを予防する効果は証明されています。

みなさん、早目にインフルエンザへの備えを始めましょう。



かし和食卓日記 ⑬

～ し ら す ～

しらすの旬は3月下旬～5月頃の春と、9月～10月頃の秋といわれています。

しらすとは総称であり、魚の名前ではなくイワシの稚魚のことで、塩ゆでして干したものが『しらす干し』または『ちりめんじゃこ』と呼ばれています。産地も数多く、有名な相模湾や湘南地区をはじめ、千葉県でも漁獲されています。しらすには、骨粗鬆症の予防やストレスの緩和に役立つカルシウムと、認知症予防や老化防止の効果が期待されるDHAも多く含まれています。



【しらすの和え物】



材 料 (4人分)

しらす (釜揚げ)	40g
大豆の水煮	60g
オクラ	80g (約8本)
酢	28g (大さじ1.5杯)
醤油	12g (小さじ2杯)
塩	0.4g (ひとつまみ)

作 り 方

- ① 大豆の水煮を軽く水で洗う。
- ② オクラのヘタとガクを切り落とし、塩もみをする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、1～2分オクラをゆで、ザルにあげ冷ます。
- ④ オクラを0.5cmくらいの小口切りにする。
- ⑤ ボールにオクラ、しらす、大豆、調味料を加えて和え、塩で味を調整する。

Point



オクラは便秘改善に効果のある食物繊維や、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムを多く含んでいる食材です。カルシウムを多く含むしらすと一緒に食べる事により、栄養素の中で摂取しづらいカルシウムをより多く摂ることが出来ます。

しらすはスーパーなどで容易に入手できる食材です。ご家庭の料理に足してみてもいいでしょうか？



1人分の成分値

エネルギー	47kcal
タンパク質	5.1g
脂 質	1.7g
塩 分	0.9g
カルシウム	54mg

ボランティア活動日誌

柏市立柏病院でのボランティア活動は2018年6月で10年目を迎えました。ハーブ入りのオイルを使って手や足にアロマトリートメントをしながら患者さんやそのご家族にお話を伺わせて頂いております。病棟や化学療法室、ご希望があれば在宅訪問もさせて頂いております。この10年、多くの患者さんとご家族から命の大切さ、ご家族の絆、病を受け止めるということ、立ち向かうことへの覚悟、数えきれない程の学びをうけております。

患者を支える会 白崎

患者さんへご案内

初診受付時間について(整形外科を除く)

受付時間: (月)～(土)

午前 8:30～午前 11:00



小児科は午後の受付も行っておりますので受付窓口までお越しください。

急患の方、紹介状をお持ちの方は、受付までお越しください。



編集後記 史上最速の梅雨明けで今年の夏が始まった。各地では天災が相次ぎ、温暖化の加速かと不安になり、そして心が痛む。燃え盛る空の下、100回目の甲子園大会が開幕した。体調不良になりはしないかとテレビ観戦していた時、勝利校の校歌の一節に心を奪われた。「やればできるは魔法の合言葉」美しい地球を残すために世界中の人達が温暖化を考え力を合わせることも、きっとできると信じています。

海老原

