

02

2021/12





脂質異常症

～コレステロール値の異常をチェック！～

脂質異常症とは、悪玉コレステロールのLDLコレステロール(LDL-C)値が高い、善玉のHDLコレステロール値が低い、中性脂肪値が高いなどいずれかに異常値があり、血液中の脂質のバランスが悪い状態を言います。健康診断でコレステロール値が高くても症状なく放置する人も多いですが、脂質異常症は動脈硬化を進め、心筋梗塞など命に関わる事態を招く恐れもあります。当院に心筋梗塞で緊急入院された方の合併症を調べると、なんと約6割の方のLDL-C値が120mg/dl以上で、脂質異常症という結果も出ています。

治療の基本は生活習慣の改善です。

食事

動物性脂肪を控え、油はトランス脂肪酸を抑え、青魚に多いn-3系油をとることが必要です。



MEDICAL
HOTLINE

診療ホットライン

こんな事にはご注意ください！

運動

速歩などの有酸素運動を1回30分以上週3回。50代以上はスクワットなどの筋トレも組み合わせると良いです。



3ヶ月しても改善しない場合は薬での治療を行います。薬については、主治医が検査値などを見ながら調整していきます。

脂質異常症は、健康の危険を知らせる大切なサインです。放置せず、適切に対処しましょう！

Check

これらの患者さんは、特に受診をお勧めします。※空腹時に受診

■高コレステロール血症 空腹時・食後を問いません
血清総コレステロール 260mg/dL 以上
血清LDL-コレステロール 180mg/dL 以上

■高トリグリセライド血症
高トリグリセライド(中性脂肪)
空腹時 500mg/dL 以上
食後 1,000mg/dL 以上



冠動脈疾患発症予測ツール「これりすくん」
健康診断の結果を片手に、「これりすくん」で冠動脈疾患発症リスクを調べてみましょう！

[心臓血管内科 診療部長 布廣 龍也]

教えて！先生 すこやか 広場 えんげ [嚥下]



～「嚥む」と「飲み込む」～

「嚥下」とは、食べ物や飲み物を、口に入れて、嚥んで、飲み込む動作のことです。加齢によって嚥む力や飲み込む力が衰えると、飲み込みにくさやむせの症状など、いわゆる「嚥下障害」をきたします。

Q どういう症状がある時に嚥下障害を疑ったらよいですか？

A 飲み込みにくさやむせの症状の他にも、食事の際にのどのつまり感や上がってくる感じがある方もいます。また、食事中にガラガラした声になったり、以前に比べて食事の時間が長くなった、食べているのに体重が減る、食べにくい食べ物が増えたといった症状も嚥下障害を疑います。

Q 嚥下障害が疑われる場合はどうしたら良いですか？

A まずはお近くの耳鼻科受診をお勧めします。水分でのむせや飲み込みにくさがある場合は、水分にとろみをつけることで、飲み込みのタイミングが合わせやすくなり症状が改善する場合があります。また、嚥下体操といって、自宅で簡単にできるトレーニングもあります。今回ご紹介しますので、ぜひ実践してみてください。

当院の摂食嚥下支援チームは、嚥下障害のある入院患者さんに対して、飲み込みの機能評価や、食事内容の調整、嚥下のリハビリを行っています。チームには、嚥下障害を専門的にみる医師、看護師、リハビリスタッフ、薬剤師、栄養士が在籍しており、多方面から診療できるようになっています。



YouTube



嚥下体操
ムービー

[摂食嚥下支援チーム]



あなたのまちのお医者さん

患者さんが持つ背景を可能な限り尊重し、優しく、明るい雰囲気の医院にしようとしています。お気軽にご相談ください。

かご町サトウ医院 院長
佐藤 綾子 先生

■プロフィール

一般外科・乳腺外科を専門に経験を重ね、昨年2月に亡父から引き継ぐ形で開業しました。その際、地域に根付いた医院にしたいと、医院名を「サトウ医院」から変更しました。悲しみのさなかでしたが、皆様のご理解と応援を受けて心を持ち直し、スタートできました。感謝を原動力に頑張っています。

■趣味

毎朝の幼なじみとのウォーキングです。休日は、息子との時間も大切にしながら、お稽古事の待ち時間に市民プールで泳ぐことも楽しみです。息子がバレたら拗ねるので、気づかれないようにしています。

診療科目：外科、乳腺外科、肛門外科、内科、リハビリテーション科
住所：〒850-0905 長崎県長崎市籠町8-41
電話番号：095-823-2365

■医院の特徴

生活習慣病、乳腺・肛門疾患、怪我や特定健診など、男女問わず幅広い年齢層の方が受診されています。また、時間外の急な体調不良等に対応したく、今年4月から20時までの夜間診療を始めました。訪問診療や女性外来も行っています。総合病院と連携し、患者さんの症状に合わせて、紹介や手術後のフォローを行っています。



診療時間・休診日
午前 月～木・土 9:00-12:30
午後 月・火・木 14:30-20:00
(土曜 13:30-16:00)
休診日：水曜午後、金・日曜、祝日



患者さんの1日を支える力持ち、

ベッドセンターへ潜入!



ベッドセンターでは、主に入退院に伴うベッドの清掃とメイキングを行っており、毎日9時から16時まで、1日約80台、多いときは約140台のベッドを約10名のスタッフで清掃・搬送しています。「最適な療養環境づくりのため、なくてはならない存在になることを目指します」という経営方針に基づき、患者さんに安心安全にベッドを使っていただけるよう、感染対策やベッドメイキングなど、病院とベッドセンターで協力し日々工夫して業務に取り組んでいます。

[ベッドセンター(バラテクノ株式会社)]

季節の知恵袋



糖尿病

災害時に自分を守るために

11月14日は世界糖尿病デーです。この機会に、糖尿病患者さんやそのご家族だけでなく、皆さんに知っていただきたいことがあります。それは、いつか来る大災害に対する備えのことです。

災害物資には、インスリンなどの糖尿病治療薬は含まれていない事をご存じでしょうか。そこで、自分の事は自分で守るために、3日間は自力で乗り切る準備をしておきましょう。

災害時に最低限持ち出すべき物

- ・飲み薬
- ・インスリン自己注射セット
- ・血糖自己測定器
- ・糖尿病連携手帳(右図参照)
- ・お薬手帳
- ・保険証(コピー可)



▲糖尿病連携手帳

Point

最新の処方内容をスマートフォンなどに撮影しておいてもいいでしょう

災害時の心得

1. 食事と水分はしっかりとりましょう。
2. 飲み薬やインスリン注射は状況に応じて調節しましょう。

- ・糖尿病経口薬を服用している方の場合
→食事がとれない時は、服用はお休み
- ・インスリン治療を行っている方の場合
→基礎インスリンは必ず施行しましょう
→追加(食事の時に打つ)インスリンは、食事毎に施行しましょう

3. 見た目では、糖尿病はわかりません。伝えづらい事もあるかもしれませんが、助けが必要な時は勇気を出して周囲に協力を求めましょう。

[糖尿病看護特定認定看護師 山下 理恵]



今でも元気づけられる 「ありがとう」のお返し

入院後、症状が悪化したAさんは病室で涙を流す日々が続いていました。食事やリハビリがなかなか進まず、医療スタッフだけでなく周囲の患者さんが心配するほどでした。同室者であるBさんはAさんのことをいつも気かけ、励ましたり悩みを聞いたりしていました。

ある日、転院が決まったAさんは「Bさんをはじめ同室者の患者さんに何かお礼をしたい」と、作業療法士である私に相談されました。私は作業療法としてビーズのキーホルダー作りを提案し、Aさんと一緒に作製しました。そして、Aさんは完成したキーホルダーをBさんをはじめ同室者の方々にプレゼントしました。

いまBさんは外来通院し治療を継続されています。携帯電話にAさんからプレゼントされたビーズのキーホルダーをつけ、時々眺めているそうです。「私もがんばらなきゃ」と。



“励ましのお礼”としてプレゼントされたキーホルダー。今ではそのキーホルダーに励まされているBさん。誰かを想う気持ちが人の心を動かし、また繋がっていくと思わせる出来事でした。

救急医療を担う当院には、突然の病気や怪我で先が見えず不安を抱えながら入院されている方々がおられます。心の支えを必要としている患者さんたちに癒しの輪が広がっていくよう、安心できるリハビリテーションを提供できればと思います。

こんなキーホルダー
を作りました！



リハビリテーション部
作業療法士 原田 瑞希

INFORMATION

お知らせ掲示板

年末年始の休診のお知らせ

令和3(2021)年12月29日(水)～

令和4(2022)年1月3日(月)休診

※急患は随時受け入れています。



無料Wi-Fiが有料個室でも 利用できるようになりました

院内の無料Wi-Fiが、各階病棟デイルームに加えて、有料個室でもご利用いただけるようになりました。詳細は、入院時にお知らせしています。なお、有料個室以外の一般病室も、今後Wi-Fi整備の計画を検討しています。

受診のご案内

〔診療時間〕 8:45～17:00

〔受付時間〕 予約のある方 予約時間にあわせてお越しください。
予約のない方 月曜～金曜 8:30～11:00

〔休診日〕 土曜/日曜/祝日/年末年始

※救患は随時受け入れています。

- ・初診で紹介状をお持ちでない方は、選定療養費として別途5,000円をいただきます。
- ・再診予約時間の変更は、平日の14時～16時にお電話ください。(お電話口で診療科をお伝えください。)
- ・正面玄関は8時から開錠します。
- ・外来診療担当医表はHPに掲載しています。



外来診療担当医表

面会のご案内

- ・現在、新型コロナウイルス感染症対策として、原則として面会をお断りさせていただいております。
- ・入院患者さんへの荷物のお預かりは、1階面会受付へお尋ねください。(荷物受渡対応時間:平日・土日祝 13時～17時、原則週2回まで)

電話でのお問い合わせ 095-822-3251(代表)



発行・編集

長崎みなとメディカルセンター 総務課 広報担当