

竹内病院 だより

4月号

医療法人
社団仁和会



竹内病院

宮崎市霧島2丁目260

TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791

ドクター

Dr.に聞く!【第123回】

「二十四節気がお気に入りです!」

消化器外科医師 豊永 健二

立春、夏至、冬至、大寒など、日本では古くから用いられてきた季節の区切り方「二十四節気」がありますね。よくニュースや報道、天気予報のコーナー等で耳にする機会があり言葉だけは知っていました。数年前から自分の携帯に、この「二十四節気」の表示と簡単な説明が入る機能を利用し、とても愛用しています。四季の移り変わり、その時節の豊かな空気感や雰囲気、日本人の生活に寄り添う区切りには、いつも驚き、感心させられています。

例えば先月には初春の節気の一つ「雨水(うすい)」との区切りとともに雨が多くなりだしました。1月は雨少なく乾燥注意報が例年出されていますが、「雨水」の節気とともに雨が降り始めたのです。暦の説明では「この頃になると寒さがほんの少し和らぐのが感じられます。厳しい冬の間降っていた雪が雨に変わり、川や池に厚く張っていた氷も融けて水になっていきます。」とあり、まさしく今の季節だ!と感心させられました。3月初めは「啓蟄(けいちつ)」ですが、本格的な春の訪れを虫の活動や植物の芽吹きにて表現する粋な節気だと思っています。

この「二十四節気」は太陰暦(月の満ち欠けを利用した暦)に日本の四季を上手に当てはめるため考案されたものだそうです。昔の人は季節感を大切にして、日本人の日々の生活に彩りを与えていたようです。昔の人は賢いですね!本当に頭が下がります。

さて話は変わりますが、今回は各種検査時の注意点について記載します。

検診や定期検査では朝食抜きで採血や検尿を測定することが一般的です。前日は夜9時頃までに夕食を済ませて下さい。その後はお茶や水分はご自由に取っていただいて構いません。また当日朝にも適度な水分・お茶(糖分なし、500ml以内)の摂取は勧められます。胃カメラの時も同様に少量の水分摂取で胃液が薄まり、内視鏡での観察がしやすくなります。特に烏龍茶は胃液をさらさらにするためオススメです。

先日、前日夕食から早々と絶食にして翌日検査目的に来院された方がおられました。ふらふらで低血糖もあり、脱水にもなっていますので尿も濃くなり変な影響を及ぼしてしまいます。採血にて血を抜くため(数十ml程度ですが)、脱水には注意が必要です。

また血圧や心臓、不整脈等の定期薬は当日朝も内服して来院して下さい。逆に糖尿病の方では絶食のため低血糖となるような薬は休止する必要があり、注意が必要です。糖尿病の方では朝食からの検査も多いので事前に担当医にお尋ね下さい。

レントゲン検査やCT、エコー検査、心電図検査等では肌を出す必要もあります。移動しやすい服装、脱ぎ着しやすい服装をお願いします。過度な化粧品や香水、爪のマニキュア、指輪やイヤリング、ネックレス等の装飾品も付けずをお願いします。

スムーズな検査・診察のためにもご協力をお願いします。

「今日の睡眠は朝食から！」

内科医師 矢野 美由紀

寒い寒いと思っていましたが、気がつくと白木蓮や桜が咲き、春のおとずれを感じます。

日の出が早くなってきたので、朝の活動がしやすくなってきました。冬の間は起きてしばらく真っ暗で、なんだか朝から元気が出ない感じだったのです。

さて、みなさんは朝食をしっかり摂っていますか？

睡眠のメカニズムの1つに、体内時計機構があります。朝、太陽光を浴びて体に時計をセットし、その14～16時間後に眠気を催すメラトニンというホルモンが分泌され、その1～2時間後に眠くなって就寝するというメカニズムです。

メラトニンは眠気を催し、体温を低下させ、睡眠の質を向上させるホルモンです。加えて、抗酸化作用や性的成熟の抑制作用も有します。

このメラトニンというホルモンの材料は、トリプトファンという必須アミノ酸です。必須アミノ酸は体内で合成できず、食べることによるのみ得られるタンパク質です。

トリプトファンはタンパク質の一種のため、肉や魚、卵、納豆などに多く含まれますが、ご飯やパン、うどんなど様々な食品にも含まれています。ということは、とにかく何か食べれば、トリプトファンは摂取することができます。

摂取する時間はどうでしょうか。実は、昼食や夕食で摂取したトリプトファンはメラトニンの合成に間に合わず、朝食で摂取したトリプトファンのみが使用されます。つまり、朝食を摂らないと、メラトニンの合成ができず、その晩の睡眠の質が低下するのです。

ということで、睡眠の質を良くするために、朝はカーテンをしっかりと開けて、明るいテーブルで朝食をよく噛んで摂ってはいかがでしょうか。

「卒業を迎えて」

4階病棟 水木 杏奈

5年間の看護学生生活が終わり、無事に卒業を迎えることができました。

働きながら学校に通うのは大変でしたが、先輩方のサポートや患者様からの「頑張っってね」という言葉が励みになりました。本当にたくさんの方々に助けて頂いた5年間でした。国家試験も合格することができ、これからは、看護師として精一杯頑張っていきますので宜しくお願い致します。

4階病棟 森田 怜奈

今年の春、宮崎看護専門学校医療高等課程を卒業することができました。学業と仕事の両立を行っていくことは大変でしたが、周囲の方々の支えがあったからこそここまで頑張ることができたのだと思います。4月から准看護師として働くと同時に専門課程で正看護師資格取得のため、学校に通います。これからは責任をもって知識、技術の向上に努めていきたいと思います。これからもよろしくお願ひします。

2階病棟 山口 優花

ちょうど2年前、仕事と学校の両立ができるのか不安と緊張でいっぱいだったのを思い出します。そんな私も看護学校を卒業することが出来ました。

これからは准看護師としての責任感を持ち、先輩方に沢山の技術・知識などを教わり成長したいです。そして、患者様の気持ちに寄り添うことのできるように頑張ります。

「入職のご挨拶」

2階病棟 看護助手 横山 弘実

3月18日から勤務させて頂いている横山弘実です。

5年間看護師になる為、看護学校に通い勉強をしていました。看護師を目指した理由として、私の母の闘病生活に関わってくれる看護師がとても暖かく母のことを思い、寄り添ってくれる対応を見て、その姿に憧れました。その様な看護師になる為、今年は看護助手として勤務させて頂き立派な看護師になれるように精一杯頑張っていきます。宜しくお願い致します。

外来看護師 中山 有香

4月から外来に配属になりました中山有香と申します。

不慣れな事も多々ありますが、皆さまを支えていけるよう努めてまいります。宜しくお願いします。

「防災訓練を実施して」

副看護部長 中島 千恵子

3月23日(土)の午後に防災訓練を行いました。日向灘沖で大地震が発生し、津波警報が発令されたため、上層階へ避難するという想定です。火災時の避難訓練は毎年実施していましたが、地震を想定しての訓練は初めての事です。準備万端の訓練ではありませんでしたが、訓練シナリオ、対策本部設置、院内の点検、報告の仕方、避難の仕方などこれまでの訓練とは違う動きを体験しました。訓練には半数以上の職員が参加し、訓練を通して様々な気づきがあり、災害に対する意識も高まったようでした。災害時の体制や設備、物品の整備など多くの改善点や課題も改めて認識する訓機会になりました。日本のあちこちで起こっている災害が宮崎でもいつおこるかわかりません、他人事ではありません。患者さんを、自分を、家族を守るために、日々の備えと病院としての災害対策を整備していきたいと職員全員が思う貴重な一日になりました。

参加した職員の感想をいくつか抜粋します。

- ・とっさの時はあわててしまうと思うので、常にどれが必要か、何をすべきか、頭の片隅に考えておかなければならない。とにかくパニックにならないよう、周囲への声かけも必要だと思いました。
- ・訓練であっても、どのように動いたら良いのか判断が難しかった。少ない勤務者でどう対応するのか、応援が来ない場合の対応法、様々な場面を想定して考えておく必要性を感じました。

- ・階段を上げる際に、足元を高くし過ぎると頭が下がってしまうなど、担架のバランスの取り方が難しかった。担架で運ぶ時、下に降りるよりも上に昇る方が難しいと感じました。
- ・職員同士の連携(主に声掛けなど)がまだ足りていない、搬送中の患者さんを不安にさせないための声掛けなどが不十分だったと反省しました。



お知らせ【ゴールデンウィーク中の診療について】

4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
通常通り	休診	在宅医	休診	通常通り	通常通り	休診	休診	休診	休診

※ただし、急患におかれましてはこの限りではありません。

4月29日(月)は在宅医となっております。診療時間は9:00~17:00です。

また、急患の方におかれましては、この限りではありません。(5/1・2は休日加算の対象となっております)

関連施設

介護老人保健施設

むつみ苑

【施設定員/入所:80名 通所:20名】

施設長 面高 美津子

宮崎市池内町伊勢領1344番地

TEL(0985)39-9200 FAX(0985)39-9506

グループホーム 平和ヶ丘

TEL(0985)30-2855

グループホーム 池内の家

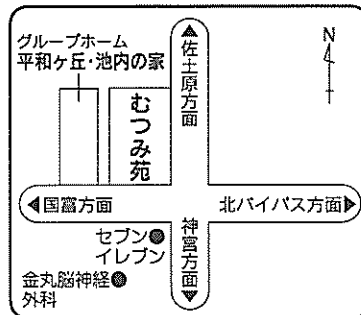
TEL(0985)39-6623

大宮在宅介護支援センター

TEL(0985)36-3170

宮崎市大宮地区地域包括支援センター

TEL(0985)61-1789



呼吸器外科・呼吸器内科・消化器外科・外科
内科・肛門外科・循環器内科・放射線科
リハビリテーション科

保険医療機関

医療法人社団 仁和会



竹内病院

理事長 竹内 茂

〒880-0032 宮崎市霧島2丁目260番地

TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791 URL : <http://www.zinwakai-takeuchi.com/>

診療時間

- 平 日/午前8時30分~正午
午後1時30分~午後6時
- 土曜日/午前8時30分~正午
- ※急患は随時受付いたします※
- 休診日/日曜・祝祭日
- 健康診断、随時受け付けております。

