

地域に笑顔を いつも心に

ほほえみ

vol. 3

春号 2016. 4

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください



特集

からだのしくみシリーズ③

血管のしくみ



深山公園にて さくら

大西病院スタッフの素顔
上部消化器（胃）内視鏡検査
～鼻からラクラク検査～
食事の部屋『豆腐肉巻の照り焼き』

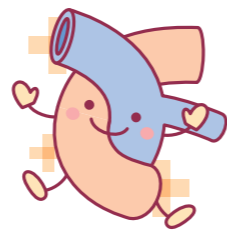


深山公園にて コマドリ

からだのしくみシリーズ ③

特集

血管のしくみ



血管の構造



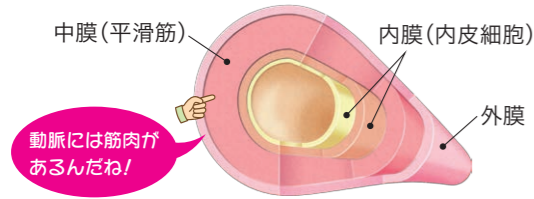
人間の血管は全部で3種類。
なんと、1人分の血管の長さは
10万km（地球を2周半）もあるんだよ。



動脈

自力で血液を運ぶことができる動脈

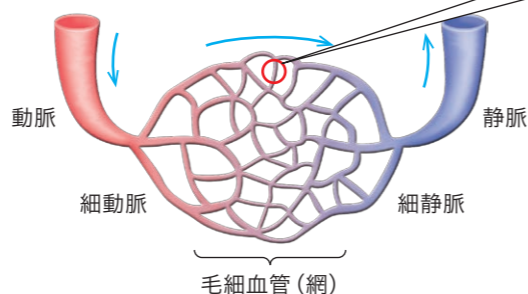
断面の形は丸く、静脈よりも高い圧力がかかる動脈は血管の壁が厚く弾力性があり伸縮性に富んでいます。心臓から血液が送り出されると
※1) 動脈がふくらんで受け取り、次の瞬間縮んで先に送ります。こつやって運ばれているんだよ。この動作が繰り返され血液はどんどん先に運ばれます。毛細血管まで新鮮な血液を送り届けることが動脈の仕事です。



毛細血管

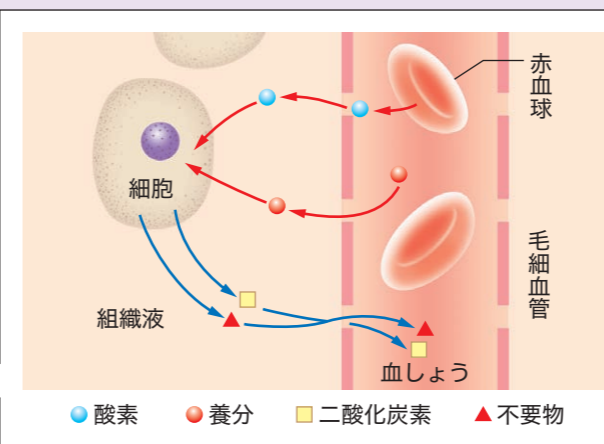
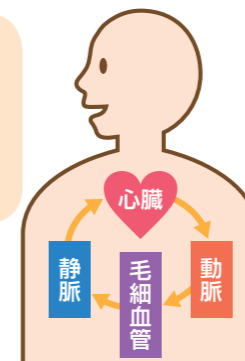
体のすみずみまで血液を運び 新陳代謝を繰り返す毛細血管

極めて細い血管である毛細血管は全身のいたるところ、骨の中にまで分布しています。(表皮・目・軟骨には毛細血管はありません。) 網状に各組織に酸素や栄養分を届け、かわりに二酸化炭素や不要物を受け取り静脈に送ることが毛細血管の仕事です。



血液サイクル図

心臓から出発した血液は、**動脈**、**毛細血管**、**静脈**の血管により、体中を回り心臓に戻ってきます。



ワンポイントアドバイス

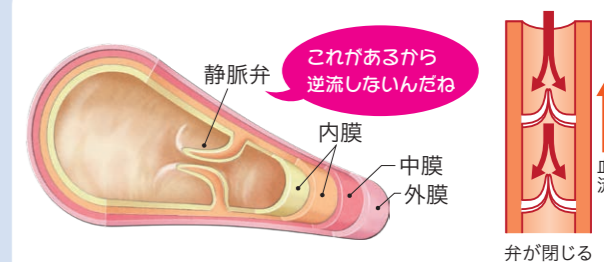
ただ血液を送るだけの動脈と静脈に比べ、毛細血管は送られてきた血液に含まれる栄養や不要物、酸素や二酸化炭素を初めて交換できる大事な血管です。その為、毛細血管は物質交換を容易にする様、薄くてスカスカの構造になっています。

静脈

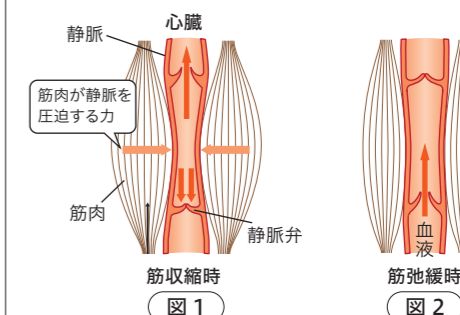
自力では血液を運べない他力本願の静脈

断面の形はだ円形で血管の壁は薄く弾力性に乏しい構造になっており、輸送力のない静脈は心臓に血液を戻してやる為に『筋肉のポンプ運動』※2)や重力を利用し流れのお手伝いをしています。また逆流しない様に静脈には弁がついています。

毛細血管から受け取った二酸化炭素や老廃物などの不要なものを受け取り心臓に返すことが静脈の仕事です。



※2)筋ポンプ作用のしくみ図



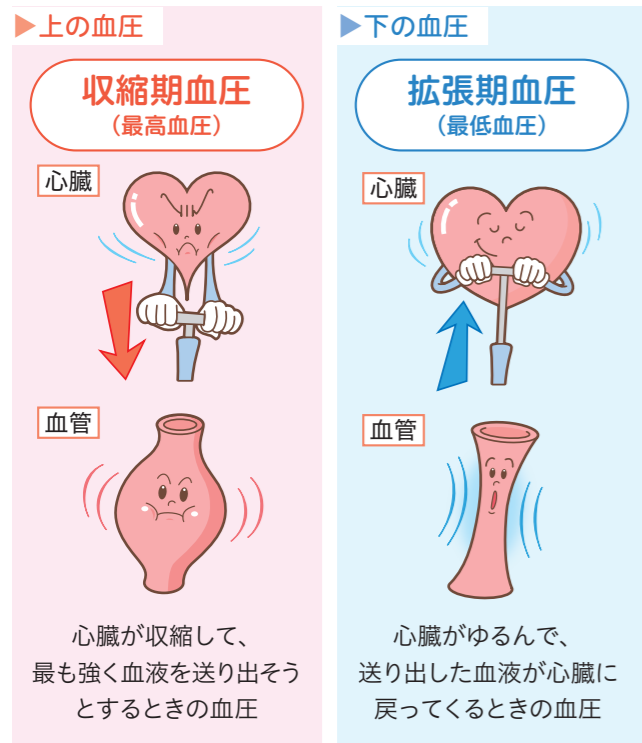
筋肉が収縮し膨らむことで静脈を圧迫する力となり(図1)、筋弛緩時に静脈の圧迫が解除される(図2)。この血管をチューブの様に押し込む作業が繰り返されて、血液が心臓に戻る。

血圧が上がるしくみ



血圧ってなんじゃ？

心臓の収縮で送り出された血液が動脈壁に加わる内側からの圧力を血圧といいます。

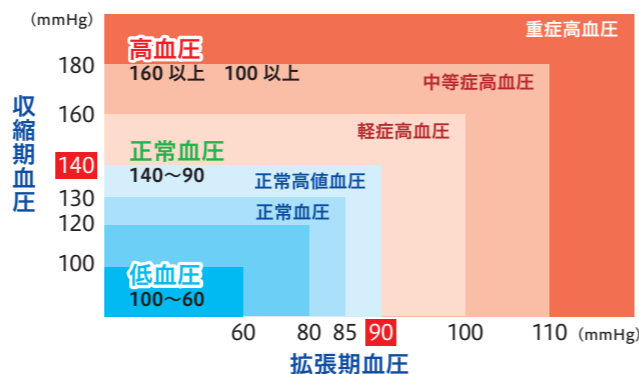


心臓は自転車の空気入れみたいなポンプで血液を送っているんですよ。



どこからが高血圧なの？

下の図のように正常を超えている状態を高血圧といいます。



白衣高血圧

自宅で測定した数値は正常値なのに、病院の先生や看護師の前で測定すると数値が上がってしまう現象。



仮面高血圧

白衣高血圧とは別に病院で測定すると安心感があるため血圧も安定するが、自宅で一人になると不安になり血圧が上がってしまう現象。(高齢者の方に多い)



★いずれも心因性の可能性が高いと考えられますが、日頃から自分の血圧の動きを把握する必要があります。



どうして血圧が高くなるの？

原因1 塩分の摂りすぎ

血液中の塩分を薄めなければならないために、血液量が増加。その為、血圧が上昇します。



* 食塩の摂取量 *

1日 **10g** 未満

* 高血圧の方 *

塩分1日 **6g** 未満

原因2 肥満

酸素消費量の増加・心拍出量・循環血液量の増加により血圧が上がります。

※肥満で高血圧の人はやせると血圧が下がることが多くの調査で確認されています。



$$\text{標準体重 (kg)} = (\text{身長 (cm)} - 100) \times 0.9$$

原因3 過剰なストレス、過労、睡眠不足

交感神経の働きが活発になり心拍出量が増加するため血圧が上がります。



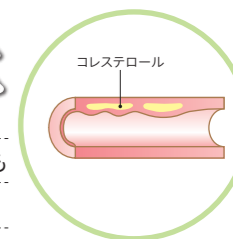
原因4 タバコの吸い過ぎ

タバコが急激に血管を収縮させてしまい、血液を圧迫し、流れが悪くなり、結果、血圧が上がります。



原因5 動脈硬化

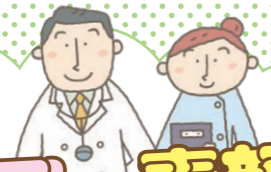
強さと弾力性があり、とてもしなやかであるはずの動脈が加齢・喫煙・コレステロールの蓄積などにより血管壁が硬くなる現象。これが動脈硬化です。従って血液をうまく送り出すポンプ作用が失われ、以下のような弊害が起き、重大な病気につながります。



動脈がかたくなると...

- 心臓に大きな負担がかかる
- 臓器、組織が正しく機能しなくなる
- 臓器、組織が壊死する
- 血管が破れやすくなる

大西病院 スタッフの素顔



在宅介護部
通所リハビリテーション
看護師
池田 伴美さん



仕事内容

大西病院で働かせて頂くようになり、早いもので十数年が経ちました。以前は倉敷の病院に勤めていましたが、在宅看護に携わりたいと思い、現在『大西病院 通所リハビリテーション』で看護師として働いております。

通所リハビリテーションとは、送迎付きの日帰りリハビリテーションで、利用者さんが可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることが出来るよう、食事や入浴などの支援や健康管理及び生活機能向上のためのリハビリテーションなどを行っています。また、作業やレクリエーションを通じて身体機能の回復や閉じこもりの防止を図るよう努め、在宅生活が安心して送れるように支援しています。そして『今日も来て良かった』と思って頂けるように笑顔で仕事に取り組んでいきたいと日々思っています。

今、取り組んでいること

介護保険は2000年（H18）から始まり、現在は私達の生活においてなくてはならないものになっています。しかし、今後更なる高齢化社会に向けて政府も掲げている『地域全体での取り組み（地域包括システム）』が重要視されています。その為には、市町村や都道府県が地域の特性に応じて作り

上げていく必要があります。今後も様々な職種（ケアマネジャー、ヘルパーなど）の方々との連携を大切に、また他施設・地域との交流を図るためにも色々な勉強会に参加させて頂いています。

趣味は

猫とじゃれあって遊ぶことです。2年前に捨てられていた猫が一度に4匹我が家へ。しかも四姉妹ときているので一気に我が家は賑やかになりました。一日の仕事を終えて帰宅すると、いつも1～2匹が出迎えてくれます。気まぐれな子たちですが癒されます。

地域の方へ

1人の方を介護するには3人介護者が必要であると言われております。大西病院 通所リハビリテーションでは、外来や入院中よりソーシャルワーカー・理学療法士と連携して、ご家族だけではなく在宅生活の支援を行うことが出来ます。いつでも、ご連絡、見学（月～金）を受け付けておりますのでお気軽にご相談ください。

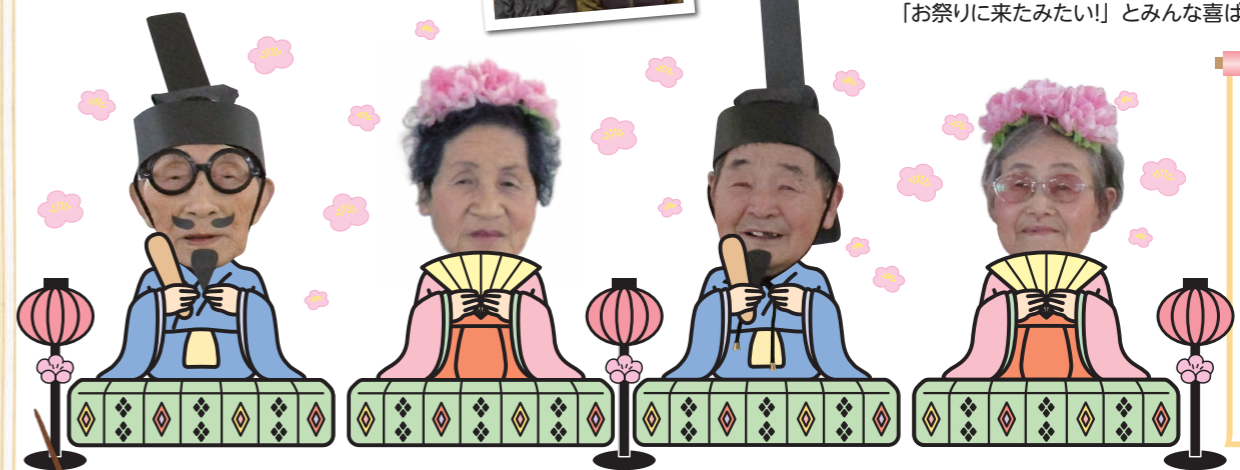


通所リハビリテーション 春のお知らせ



おかし作りに挑戦!

今回は“わたがし”を作りました。「お祭りに来たみたい!」とみんな喜ばれました。



ひな祭り

作品展



節分の鬼飾り

来所回数が少ない中、手早く上手に仕上げました。
重戸 俊廣さん



おひなさま

着物の柄を自分で選び丁寧に仕上げました。
山田 竹子さん



お花紙のハイビスカス

根気強くお花紙を丸めて華やかなハイビスカスができました。
小橋 美代子さん

大西病院 通所リハビリテーションは、自宅までお迎えに行き、リハビリテーションやレクリエーションを通じて、身体機能の回復や閉じこもりの防止を図ることを目的としている日帰りのリハビリサービスです。

鼻からラクラク検査

上部消化器(胃)内視鏡検査



鼻から入れる内視鏡の特徴

とても細いカメラで
不快が少ない

検査後、
30~60分程度で
飲食できます!!

車の運転が
できます!!

オエツと
なりにくい!!

検査中
話せます



“より、楽に”を希望される方には、少量の鎮静剤を使用することもできます!!
(この場合、運転はできません。)

検査の進め方 — 前処置

鼻の中は敏感なので、鼻の中も麻酔をします。

- 1 消泡液を飲みます。
(胃の中をきれいにします)



- 2 鼻に局所血管収縮剤を
スプレーします。
(出血、鼻の通りも
よくなります)



- 3 鼻に麻酔薬を
注入します。
(注射ではありません)



鼻のカメラのミニミニ情報



~カメラの大きさ、太さ比較~

経口



10 mm程度

経鼻



5~6 mm程度

鼻から入れるために開発された
細くてしなやかなカメラです。

! 当院でも鼻からのカメラを実施しています!
“カメラはしんどくて苦手”と思われる方も、安心してご相談ください。

ご相談ください!



口からのカメラに変更する場合があります

- 鼻血が出やすい人
- 耳鼻科で、鼻が悪いと言われたことがある人



食事の部屋

困ったときの助け舟 おいしいメニュー

豆腐肉巻の照り焼き

豚肉と豆腐というあまりない組み合わせですが、意外とピッタリのアイデアおかずです。ボリュームがあり食べた感もあるのにとてもヘルシー！しかもお財布にも優しく一石二鳥！コクのある味付けで冷めても美味しいのでお弁当のおかずにかがですか。お酒にも合いますよ！

- 1 豆腐の水切りをしておく。
- 2 にんじんはスティック状に切り分ける。
- 3 豆腐を4個に切り分け、塩こしょうをして、豚肉で巻く。
- 4 オープンの天板にクッキングシートを敷き、③を並べ180℃で10分加熱する。
- 5 肉巻を一度取り出す。
肉巻・アスパラガス・にんじんに④の溶き合わせを加える。肉巻の上にマヨネーズをらせん状にかけ、180℃でさらに10分ほど焦げ目がつくように加熱する。
- 6 取り出して全体にタレを絡めて盛り付け、キャベツを添える。

豆腐を豚肉で巻き、照り焼きにしました。
大豆はそのままだと大変吸収率が悪いのですが、豆腐は吸収率が極めて高く、92～98%が消化吸収される高効率な良質植物性たんぱく質です。

★材料 [2人前]

- 豚ローススライス 100g
- 木綿豆腐 200g (1/2丁)
- アスパラガス 24g (大1本) → 2.5cmに切る
- にんじん 24g (1/6本) → 8mm角の2.5cmに切る
- 塩こしょう 少々
- ④ こいくちしょうゆ 10g (小さじ2杯弱)
- 料理酒 10g (小さじ2杯弱)
- みりん 10g (小さじ2杯弱)
- さとう 3g (小さじ1)
- キャベツ 60g → 一口大に切って茹でおく
- マヨネーズ 10g (小さじ2杯強)

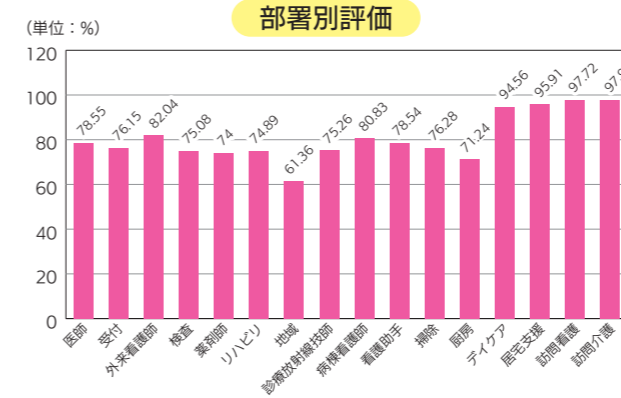
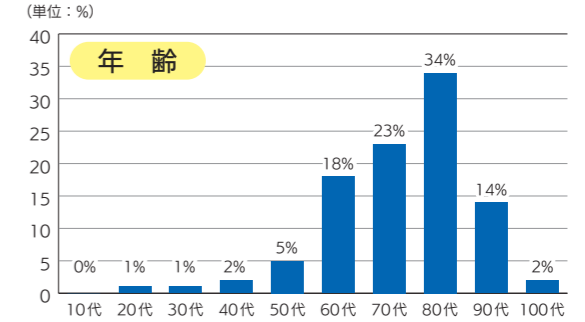
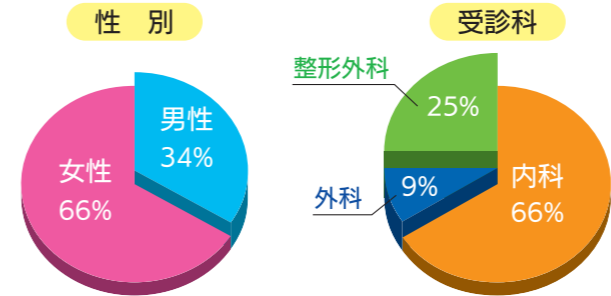
エネルギー
250
kcal

塩分
1.7
g



Topics & Information

患者サービス向上委員会にて、平成27年11月1日～平成28年1月31日の期間『接遇アンケート調査』を行いました。部署ごとに項目分けし、患者さんからの率直な意見を頂き、以下の結果となりましたのでご報告いたします。



その他『患者様からのご意見』とし、様々なお声を頂きました。中でも貴重な叱責のお言葉を頂いたことに対し、一部署・一個人の問題として捉えるのではなく全体の責務とし受け止め改善に努めたいと思います。

尚、『患者様からのご意見』については院内受付横に掲示しておりますのでお立ち寄りの際、閲覧ください。

付則 各項目の点数は『良い～悪い』の5段階評価に対し、100・75・50・25・0の点数をあてはめ平均をとった数値です。

アンケートにご協力頂きました患者様には、心より感謝いたします。この場をお借りし、お礼を申し上げます。ありがとうございました。

あとがき (編集部より)

『梅雨』なぜ“梅”と思われた方は少なくないと思います。諸説ありますが、梅の実が熟す頃であることからという説。“毎”日のように雨が降るから“梅”という字があてられたという説。先人の方々は何を思ったのでしょうか…。

『梅干し1日1個で医者知らず』梅はクエン酸が豊富なことから疲労回復・食中毒の予防・殺菌作用などに効果があります。梅を食べていつも健康な体でお過ごしください。(広報委員会 江木)

腰痛予防教室

参加無料 定員 30名

講師 理学療法士 久保 忠司さん

とき：平成28年7月2日(土) 13:30～14:30

ところ：大西病院リハビリ室

わが国で腰痛に悩まされている方は6割～8割いるといわれています。痛みの原因を正しく知り、予防に取り組むことが大切になります。理学療法士の立場から腰痛による悩み解決のきっかけとなるアドバイスをいたします。お早めに当院までご連絡ください。(問合せ：☎0863-33-9333)



外来担当医表

診察室		1 診	3 診 (整形外科)
月	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
火	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
水	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
木	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
金	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
土	午前	▲	安田 金蔵
	午後		

※担当医は月により異なります。

※上記は予定であり、急遽変更となる場合がございます。

事前にお電話にてご確認ください。

※外科は大西正高医師が随時診療を行っています。

※▲は、大西敦之医師もしくは大西正高医師が担当します。

※**木曜日午後豊岡医師休診**のときは**大西正高医師**が担当します。

※上記以外は岡山大学病院より、内科・外科の医師が診療を行っています。

※撮影したCT画像は、岡山画像診断センターの医師が遠隔診断を行っています。

外来診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後 (16:00~18:00)	○	○	○	○	○	—

■休診日/日曜、祝日、土曜午後

(但し、急患の方はこの限りではありません。)

※時間外・夜間及び休日等は、当直医及びその時の担当医によって診察が可能かどうかの判断がされます。

事前にお電話にて診察が可能かどうかお尋ねください。

当院へのアクセス



電車をご利用の場合

JR宇野線、『備前田井駅』下車徒歩約5分。



バスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井』にて下車、徒歩約3分。

シーバスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井郵便局前』下車、徒歩約3分。
※詳細は下記をご覧ください(玉野市内のみの運行です)
<http://www.city.tamano.lg.jp/docs/2014031400041/>



お車でお越しの場合

国道30号線経由で、岡山市南部からは約20分~30分、岡山市街地からは、約40分~50分。
倉敷・水島方面からは、県道22号倉敷玉野線より、国道30号線経由で、約20分~30分。



医療法人社団 恵誠会

大西病院

〒706-0001 岡山県玉野市田井三丁目8-11

TEL. 0863-33-9333 FAX. 0863-31-0229

- 大西病院通所リハビリテーション TEL.0863-33-9333 FAX.0863-31-0229
- 大西病院居宅介護支援事業所
- 訪問看護ステーションほほえみ TEL.0863-33-9335 FAX.0863-33-9313
- ヘルパーステーションほほえみ

<http://www.onishihp.or.jp>

<https://www.facebook.com/onishihp>