

## 第83回地域けんこう講座のご報告

2月21日(土)午後2時より、オーチャードホールにおいて、第83回地域けんこう講座を開催しました。

今回は、北福島医療センター医療安全管理室長であり、患者様側と医療者側の対話の促進を図る医療メディエーターの資格を持つ、志賀隆副院長による

『おくすりのおはなし』でした。

おくすりの飲み方から、副作用のこと、くすりのアレルギーやくすりの種類などについて、わかりやすくお話しいただきました。



まとめとして

- 1)薬は必要なものを十分な量で使用し、勝手に中断しない。
- 2)どんな薬にも副作用があるので、異常を感じたら、自己判断せず、必ず医師・薬剤師に相談する。
- 3)薬を中止するときにも、必ず医師・薬剤師に相談する。  
(リバウンド現象が起こることがある)
- 4)アレルギーの経験のある人は必ず医師にそのことを伝える。
- 5)薬を使っていて不安を感じたら、躊躇せずに医師・薬剤師に相談する。



最後に、安全なお薬とのつきあい方を通して、健康な毎日をすごしましよ  
うとのお話があり、約60余名の参加者の皆さんも、お薬に様々な不安を感じていたようで、具体的なお話しでよくわかったとの声が、回収したアンケートでも多数ありました。

## CONTENTS



第83回地域けんこう講座のご報告	1
臨床検査科から検査のご紹介	2
リハビリテーション科から体操編	3
栄養科から	3
お知らせ	3

## 臨床検査科から検査のご紹介をします

臨床検査科は大きく分けて2つの部門から成り立っています。ひとつは、患者様から得られた血液・尿・便について成分分析や微生物の有無等の検査を行う検体検査部門と、患者様自身の身体の状態を直接検査する生理検査部門です。今回は生理検査部門から、睡眠時無呼吸症候群に関する検査についてご紹介します。

### 睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome : SAS）とは

睡眠中に呼吸が停止したり、呼吸が浅くなったり、いびきをかくことによって、起きているときに、強い眠気や倦怠感などが引き起こされ、様々な障害が生じてきます。睡眠中に10秒以上の呼吸停止（無呼吸）と呼吸の減衰（低呼吸）が1時間あたり5回以上起こります。

（5～15回：軽症    15～30回：中等症    30回以上：重症）

### 検査の内容は

#### ①スクリーニング検査

《当院の予防健診センターやいたみセンターで実施できます》

- ・パルスオキシメーターによる検査
  - … 医療機器を指先や耳につけてSpO2や心拍数の測定をします
- ・簡易検査
  - … 臨床検査技師により、鼻・口の気流、いびき、胸・腹部の呼吸運動、SpO2、体位、心拍数、心電図等の測定をします

#### ②PSG検査（睡眠ポリグラフ検査）

《精密検査として簡易検査実施後に行います》

- ・検査は…19：00に来院していただき入院となります
  - 19：30から検査機器の装着を開始します
  - 21：00には消灯となり、入眠していただき検査を開始します
  - 翌朝6：00に検査は終了となります



診断用PSG検査機器を装着しているところ

- ・使用機器は…SOMNO screen plus（フクダ電子）
- ・測定項目は…脳波（EEG）、眼球運動（EOG）、おとがい筋電図（EMG）、いびき、心電図（ECG）、鼻・口の気流、胸・腹部の呼吸運動、脚の筋電図、SpO2体位、CPAP（治療機器）圧の測定などがあります

2週間程で検査結果が出ましたら、診断、治療となります

☆当院で使用している検査機器は電池式で、データはSDカードへ保存且つ、無線により電送している為、病室内の移動が可能です。夜中トイレに何度も起きる方でも、不便なく安心して検査が受けられます。

☆解析は検査技師が100%マニュアル解析をしており、信頼性の高い結果報告をするように努めています。

■検査のお問い合わせ■ 北福島医療センター

いたみセンター TEL 024-551-0485(直)

予防健診センター TEL 024-551-0109(直)

## リハビリテーション科から体操編 ～五十肩～

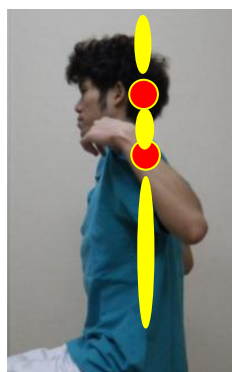
五十肩とは、肩関節周囲炎や拘縮肩、腱板損傷、インピンジメント症候群等を含めた総称です。原因は様々で、症状も夜間の痛みや腕上げた時の痛みなど様々です。

肩は肩関節複合体と呼ばれ4つの関節で構成されています。スムーズに腕を上げるためには、骨と靭帯、筋肉が共同して動く必要があります。

今回は関節機能を良い状態に戻し、痛みを軽くさせる「肘回し体操」を紹介します。

### 肘回し体操

#### 1. 両肩の先の服のえいを軽くつまみます



姿勢は耳と肩が真っすぐになるように

#### 2. 肩の位置を中心として、肘を回します



小さな円からだんだんと大きくし、外回し、内回しも行ってみてください

#### 3. 両方の肩甲骨が外側や内側に動いていることを意識します



1日に10回×2～3セットを目安に行います

お風呂上がりの体が温まっている時に行うと効果的です。痛みが長引く時には、整形外科を受診してください。

## 1日限りのらーめん 北福 開店しました

2月4日昼食時にひかり病棟にてラーメン屋

「らーめん 北福」を臨時オープンしました！！

味付けはしっかりした醤油ベースの中華そば。特にチャーシューはプロに委託し、一晚漬けこんだ本格的な一品で、とろける様に柔らかく仕上がっていました。食堂まで来られない患者様には、出前を行い、多くの患者さんに楽しんで頂きました。今後、他の病棟でも1日限定のラーメン店を開店し、出来たてのラーメンをお楽しみいただく予定です。



出前お持ち  
しました～

栄養科

## お知らせ

<保原中央クリニックでは>

- 糖尿病教室 3月20日(金) 10:30～11:30  
『食物繊維と食べ方順』 管理栄養士がお話します。
- ふれあいの日 3月10日(火) 11:30～12:15  
体操編『転倒防止体操』



### ●経営理念●

笑顔を咲かそう。

豊かな「人間性」と、高い「専門性」で、  
お客様と職員の「幸せ」という花を咲かそう。

### ●ブランドメッセージ●

皆様とともに

「仁泉会」は、多様な医療・介護施設を擁し、  
お客様の誕生から晩年までをサポートしている「公益財団法人」です。  
医療・介護分野としては、福島県第一号の認定であり、  
「地域への貢献」が評価され、信頼されている証です。  
私達は「豊かな人間性」と「高度な専門性」をさらに追求し、  
すべては、皆様の健康と幸せを創造するために、努力し続けます。

### 北福島医療センター 理念

私たちは、質の高い医療を提供し、地域に信頼される病院を目指します。

北福島医療センター 「リエゾン」編集係  
TEL 551-0551 FAX 551-0808

E-mail jmo@jinsenkaï.or.jp  
URL http://www.jinsenkaï.or.jp