

ご自由に
おとりください

Hyogo College Of Medicine

Vol.9
2017 June

こころいふ

兵庫医科大学病院 情報誌



特集 こわーい、夏



レジャーを思いっきり満喫したいなら

水 夏に潜む危険と対処法

の事故に
要注意！

毎年700～900人が、
亡くなったり行方不明になつたりする水の事故。避けるためのポイントは、「①危険な場所に近づかない」「②体調がすぐれないときは控える」「③天候の変化に注意する」の大きく3つです。

釣りをする時やボートに乗る時などは、ライフジャケットを着用し、子どもから目を離さないように。川辺にいる時には、急な増水の恐れもあるため、上流の天候にも注意しましょう。

注意 数cmでもこわい

小さな子どもは、数cmの深さがあれば溺れる可能性も。川辺や海の波打ち際は流れに足を取られるおそれがあるので、特に注意が必要です。

①呼吸を確認

呼吸をしていない、または通常の呼吸でない（途切れ途切れなど）、正常かどうか分からぬ場合は、②の胸骨圧迫を開始。



②胸骨圧迫 30回

傷病者の胸の真ん中に手を当て、もう片方の手を重ねて組む。腕を真っすぐに伸ばし、真上から垂直に、胸が5cm程度沈み込むように圧迫する。



③人工呼吸 2回

あごを持ち上げて気道を確保。片手で鼻をつまみ、口を大きく開けて約1秒かけて胸が上がる程度の息を吹き込む。口を離して息が吐き出されたら、2回目の吹き込みを行う。



救急隊の到着まで、②～③を絶え間なく繰り返す。AED（自動体外式除細動器）が近くに設置してある場合は、体の水分をよく拭き取ってから、機械の音声メッセージに従って操作する。

いざという時の
人工呼吸と心肺蘇生法

溺れて意識がない人がいる場合、まずは近くの人に救急隊を呼んでもらいましょう。

こんな時は
病院へ！

海や川で溺れた場合、飲み込んだ汚水や砂などで肺炎や呼吸器障害を起こすことがあります。軽症に見えても、医療機関を受診しましょう。

火 も危険！

夏は、キャンプやバーベキューなど火を使う機会が増え、事故も多くなります。中でも増えているのが、カセットコンロの事故。大きな鉄板でボンベを覆うなど誤った使い方でボンベが爆発する事故が多発しています。火を使う時には、場所や風向きに注意し、しっかりと消火を確認するのはもちろんのこと、器具の使い方にも十分気をつけましょう。

注意 スプレーがこわい

とにかく患部を流水で冷やす（20～30分）。痛みが和らぐのを察する。冷却スプレーや制汗スプレーの中には引火するものがあります。火の近くでは絶対に使わないようにしましょう。



こんな時は
病院へ！

皮膚が白または黒色になっている場合は、応急手当後に病院へ。広範囲のやけどの場合は生命の危険があるので、冷やしながらすぐに救急車を呼びましょう。

こんな時は
病院へ！

下痢や嘔吐に加え、発熱やひどい腹痛がある場合は「感染性胃腸炎」などの可能性も。すぐに医療機関を受診しましょう。

下痢や嘔吐しているときは

スポーツ飲料などで水分を補給し、脱水症状を予防。吐いている時は横になって寝かせます。自己判断で下痢止めや解熱鎮痛剤を飲むと、症状を悪化させることにもつながります。十分注意しましょう。

食 中毒が こわい！

細菌の繁殖が活発になる夏には、食中毒にも注意が必要。「食べるものを高温の場所に置かない」「手や食器などをきちんと洗う」などの対策はもちろん、バーベキューなどでは、食材にしっかりと火を通すなど、十分注意しましょう。

生き物にも 注意！

ハチやムカデ、クラゲなど、海や山では毒性を持つ生き物にも要注意。特に、肉食で凶暴なズメバチは、夏に攻撃性が高まります。巣を見かけたら決して近づかないようにならなければなりません。

スズメバチに刺されたら

①安全を確保
その場を離れて、安全を確保したら、傷口を流水で洗い毒を絞り出す。



②薬を塗り、冷やす

残っている針をつまんで抜き取るのはNG。カード状のものなどで払うように取り除く。



こんな時は
病院へ！

ハチに刺されるとショックを起こし、死に至ることもある。血圧低下や意識障害、呼吸困難、ショック状態になったら、すぐに救急車を。



兵庫医科大学病院 救命救急センター

阪神地区7市1町（約190万人）の救急医療の最前線を担っている救命救急センター。「患者さんを選ばない救急医療」をモットーに、できる限り多くの救急患者さんを受け入れるように努めています。

病院前救急診療を行っています

傷病者が搬送されてくるのを待つのではなく、医師や看護師などが疾病や災害が発生した場所などへ移動して緊急処置や診断を行う「病院前救急診療」を24時間365日対応で行っています。これにより、救命率や社会復帰の可能性の向上が期待できます。

医療従事者が
現場に急行するための
ドクターカー



質の高いチーム医療を実践

救急専従医をはじめ、非常勤医師や研修医、看護師、薬剤師、救急救命士、理学療法士、言語聴覚士など多職種が連携し、退院後のことまで考慮した質の高い救急医療を実践しています。

施設・設備が充実

最大5人を同時受け入れ可能な初療室や、初療室に隣接した救急手術室、熱傷専門治療室などを設けており、迅速で高度な救急医療を行っています。

各科との連携で、 より高度な医療を提供

大学病院の利点を生かし、各科と連携した高度な医療を展開しています。特に同じフロアにあるCCU（冠動脈疾患治療ユニット）では、冠疾患科と連携し、高度集中治療を行っています。

脳に障害が起ることによって、生活に支障をきたすようになる「認知症」。認知症の前段階のMCI（軽度認知障害）で発見し、早期に治療を始めるためにも、正しい理解が欠かせません。



ご家族の理解と支援が患者さんの不安を軽くします

副院長
神経内科
芳川 浩男
主任教授

生活習慣の改善と運動習慣が予防の力

もし自分が、家族が認知症になつたら……
知つておきたい「認知症」のこと

認知症患者数は、2025年には700万人を超えると推計されています。大切なのは、病気を理解し、いたずらに不安を抱えないことです。神経内科の先生に聞きました。

認知症にはさまざまなタイプがあり、少しづつ治療方法も違うため、正確な診断をすることが重要です。まずは、問診や認知機能テストのほか、血液検査、MRIや脳血流SPECTのような脳画像検査、脳波の検査などで鑑別診断を行います。MCI（軽度認知障害）の段階で発見できれば、適切な治療を開始し、進行を遅らせることも可能です。また、正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫、あるいは甲状腺のホルモン分泌異常などが原因の場合、治療により認知機能が改善することもあります。認知症というと、物忘れなどの記憶障害がまずイメージされますが、加齢による普通の物忘れと異なるのは、「忘れている自覚がない」という点です。取り繕いをしたり、指摘を受けた途端に怒り出したりするのも病的な反応と考えられます。認知症の中核症状として、物事を行うための段取りができなくなる実行機能障害

があります。BPSD（周辺症状）は患者さんによって異なり、睡眠障害やうつ、幻覚、徘徊などさまざまな症状がみられます。県から専門機関としての指定を受けている兵庫医科大学病院の認知症疾患医療センターでは、かかりつけ医など医療機関の紹介を受けて、年間200例以上に上る鑑別診断を行っています。専任のソーシャルワーカー1名、認定看護師1名を配し、専門医療相談を受け付けているほか、情報発信や地域と連携した支援活動にも力を入れています。進行を遅らせるためには、何よりご家族の理解と支援が欠かせません。大切なのは、患者さんのあるがままを受け入れること。きちんと背景を聞かれたうえで心理療法などをすると、BPSDが改善する場合もあります。患者さんやご家族からしっかりとお話を伺い、置かれた状況や、症状の原因をきちんと把握するよう努めています。

「認知症」って、どんな病気？

さまざまなタイプがある

アルツハイマー型認知症



脳血管性認知症



レビー小体型認知症



最も多いタイプ。特殊なたんぱく質が脳内にたまり神経細胞が壊れるため、「記憶が抜ける」「日時が分からなくなる」などゆっくりと進行する。

脳梗塞などの脳血管障害が原因。障害の場所や程度によって症状が異なり、障害が起きるたびに症状が悪化していくのが特徴。

レビー小体型というたんぱく質が脳にたまることが原因。「ないものが見える」幻視や、パーキンソン病のような症状が現れることが多い。

他にも「前頭側頭型認知症」などさまざまなタイプがあります。

「忘れた」という自覚がない



「昨日の晩ご飯は何だったっけ？」というのは、加齢による物忘れ。認知症では、食べたこと 자체を忘れるので、「忘れた」という自覚がありません。

生活習慣病がリスクに



脳血管性認知症のリスクを高めるのは「生活習慣病」。糖尿病の人は、アルツハイマー型認知症も発症しやすくなります。

生活習慣改善と運動で予防

週3～4回の運動を
1回30分



バランスの良い食事と規則正しい生活が基本。有酸素運動は、認知機能の低下を防ぐことが分かっています。

まずはかかりつけ医へ



「認知症では？」と疑ったら、まずはかかりつけ医に相談を。専門医を紹介してくられるので、内科でも大丈夫です。

幸せになる道

ソーシャルワーカーの仕事は患者さんを第一に考えること。

私は医療行為や処置はできないけれど、一生懸命、親身になつて考えることはできる。

「実は昨日、病室で……」

患者さんが、話しづらそうに今困っていることを打ち明けてくれることもある。

「医療費用が高くて……」

他の人には言いにくい心配ごとを聞くことがある。

「お父さんの退院後のことなんですけど……」

今後を心配したご家族の方から内々の相談を受けることもある。

患者さんやご家族が悩んでいるのは、病気やけがのことだけじゃない。入院中の環境のことや、退院後の生活のことなど、さまざまな問題を抱えている。

白いこころ



はてなの缶詰

病院内では携帯電話やスマートフォンを使って話していいの？



医療機器などに影響を与えないネットワークを使用

必ず指定の場所で周りの患者さんにもご配慮を

兵庫医科大学病院内で医療従事者が使用している端末は、一見携帯電話のようにも見えますが、実は通常の携帯電話やスマホとは違い、院内のネットワークを利用した「内線電話」と同じもの。医療機器などに影響を与える心配がないので、使用場所は特に限定されておらず、業務上で緊急を要する連絡用として医療従事者が携帯・使用しています(※)。

また、「一部の医療従事者は、主に病棟で患者さんからのナースコールがあつた場合に迅速に対応できるよう「スマホ」も携帯・使用しています。その他誤って患者さんに薬品を投与することがないよう安全にチエックを行うため、バーコードを読み取る認証業務にもスマホを利用しています。

※これらの機器は医療機器に影響を与えるものではありませんが、医療機関でもより安心・安全な通信機器の活用のために総務省や厚生労働省等により指針が掲げられています。当院もこれらの指針に則った利用・機器導入を実施しています。



通信技術が急速に進歩したことでの影響は、昔に比べると随分少なりました。しかし、病院には療養中の方が多くいらっしゃることを踏まえ、当院では、患者さん自身やそのご家族が携帯電話やスマホで通話する必要がある際には、周りの方への気遣いやマナーも考慮したうえで所定の場所でお話しitただくようお願いしています。病棟

という掲示をしてあります。病棟内で通話可能な場所には「携帯電話コーナー」という表示をし、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

ソーシャルワーカー 有沢玲奈

お知らせ

1号館1階に 「医療支援センター」を開設

患者さんの外来受診、入院、退院、転院、在宅ケアにいたるまで切れ目のないサービスを提供するため、従来の「地域医療・総合相談センター」「入退院管理室」「医療社会福祉部」「入院受付」の機能を統合し、1号館1階に「医療支援センター」を開設しました。医師、看護師、ソーシャルワーカー、事務員などが、院内はもちろん地域の医療機関等とも連携しながら、患者さんとご家族の支援を行っていきます。



検査中に「映像」と「音楽」が 視聴できるMRI装置を導入しました



2017年3月より、検査中に映像と音楽を楽しむことができる最新鋭のMRI装置を導入しました。これにより、閉所が苦手な患者さんにも安心して検査を受けていただけようになりました。これにより、また、鮮明な画像をより短時間で撮影できるようになり、検査時間も従来より短くなっています。

1号館1階に 「兵医・萌えの会会員ラウンジ」を開設

1号館1階に「兵医・萌えの会」の会員専用ラウンジをオープンしました。外来待ち時間等ご利用ください。



※会員以外の方はご利用をご遠慮願います。

【開室日】
平日、第1・第3土曜日、
敬老の日、成人の日
(年末年始を除く)
【ご利用時間】
7:00~20:00

第9回 「阪神沿線健康講座」を開催します

大阪梅田のハービスENTにて、「阪神沿線健康講座」を開催します。本講座は、沿線活性化を推進している阪神電気鉄道(株)と、地域住民に安全で質の高い医療の提供を図る学校法人兵庫医科大学が連携して開催するもので、沿線住民の健康増進による沿線活性化を目的としています。

開催日	テーマ	講演者
7月26日(水)	腸内細菌とヒトの病気	炎症性腸疾患内科 特任助教 高川哲也

【申し込み方法】>>> 医療支援センター event@hyo-med.ac.jp
上記のメールアドレス宛てに必要事項を記入してお申し込みください。



【申し込み締切】
— 第9回 —
7月21日(金)

記入必要事項

代表者氏名・フリガナ・参加希望回・参加希望人数
※メールの件名に「阪神沿線健康講座 申し込み」とご記入ください。

市民健康講座で 学びましょう

周辺地域にお住まいの方々を対象に、毎月市民健康講座を開催しています。

ご自由にご参加ください。

開催日	テーマ	講演者
7月19日(水)	便秘の最近の話題	
8月9日(水)	予防接種をもっと知ろう! ～赤ちゃんから高齢者までのワクチン～	
9月6日(水)	脳梗塞を予防しよう! ～大腸がんは怖くない?～	
9月27日(水)	大腸がんの診断と治療の進歩 ～大腸がんは怖くない?～	下部消化管外科 主任教授 富田尚裕



【開催場所】ハービスENT9階 貸会議室
(阪神電車「梅田」駅から徒歩6分)
【開催時間】18:30~20:00(受付開始18:00)
【参加費】無料 【定員】100名(事前申込み、先着順)

主催: 学校法人兵庫医科大学 阪神電気鉄道(株)
協力: 阪急阪神保険サービス(株)

【申し込み締切】
— 第9回 —
7月21日(金)

記入必要事項

代表者氏名・フリガナ・参加希望回・参加希望人数
※メールの件名に「阪神沿線健康講座 申し込み」とご記入ください。

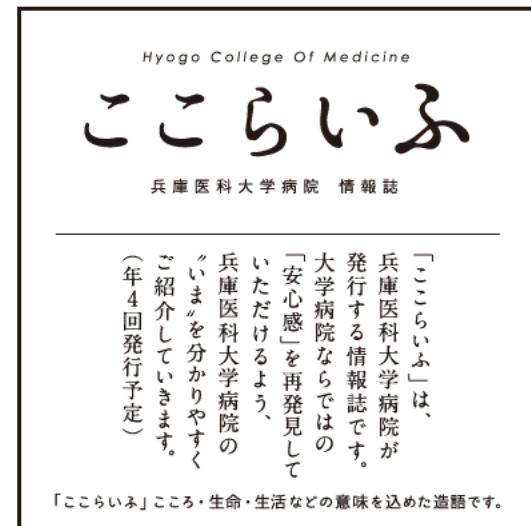


【開催場所】
兵庫医科大学病院
10号館3階 第3会議室

【開催時間】
15:00~16:30

【参加費】
無料・申込不要(定員60名)

【お問い合わせ先】
医療支援センター
0798-45-6035(直通)



里芋などに含まれる粘性の高い糖タンパク質を指す言葉として、「ムチン」が長きにわたり使用されてきましたが、昨今、日本国外の文献では、植物性のものについては必ずしもムチンとは呼ばれていないことも多く、名称として次第に使用されなくなりつつあることから、過去に掲載したレシピ記事を削除いたしました。



こ
こ
ら
い
ふ



兵庫医科大学 | 健康医学クリニック

人間ドック予約受付中



ガイダンスホール



待合室



CT室

高度な医療を提供する兵庫医科大学病院との連携で安心

検査の結果、医療機関の受診が必要と判断された場合は、

兵庫医科大学病院やご希望の医療機関と連携し、迅速に診断・治療に移ることができます。

忙しい人でも便利！ライフスタイルに合わせたサービス

午前中のコース！

土曜日も実施！

レディースデイも！

午後から仕事に行けます。

土曜日でも受診できます。*

水曜日はレディースデイとし、
できる限り女性スタッフが対応します。

◎充実したオプションコース

| 循環器ドック | 脳ドック |

| 各種がん検診 | PET検査 |

| 歯科口腔がん |



予約・お問い合わせ 0120-682-701(直通) <http://www.hyo-med-kenshin.com/>

兵庫医科大学 健康医学クリニック 〒663-8137 兵庫県西宮市池開町3番24号

*月～金曜日に加え、土曜日は第1・3に営業します。

阪神武庫川駅西出口より徒歩5分