

ドクターイエロー号

700系 改造車両



最高速度：270km/h
運行区間：東海道山陽新幹線
で走っている

新幹線の
お医者さん！！

第134号

発行日：平成27年3月1日
発行者：福田脳神経外科病院
院内情報委員会
(☎0952-29-2223)

診察室から

脂質異常症(高脂血症)

脂質異常症とは簡単に言うと、血液中の脂が増え過ぎてしまった病気で、国内の死因二位、三位の心臓病・脳卒中の原因でもある動脈硬化の原因になります。又、高血圧を更に悪化させることにもなりかねないものです。

脂質異常症の恐ろしいところは、高血圧と同じで痛くもかゆくもないところです。つまり自分ではなかなか気付けません。又他人に「あなたは脂質異常症です」と言われても「それは大変だ！なんとかせねば！！」とはなかなか思えません。しかし、そのまま放置しておくと脂は血管の中でどんどん溜まってゆき「動脈硬化」をきたします。ところが、この「動脈硬化」も痛くもかゆくもありませんので、そのまま放置してしまいがちです。そしてついに「脳卒中」や「心筋梗塞」を発症させてしまいます。それを裏付ける数字を厚生労働省が発表していますので紹介します。

脂質異常症の方と潜在患者の合計は2200万人で、さらに細かく見てゆくと男性の30代・女性は50代から脂質異常症の状態の方は、なんと二人に一人だそうです。しかも自覚している方はわずか30%だったそうです。

血液の中には「コレステロール・中性脂肪・リン脂質・遊離脂肪酸」の4種類の脂質が存在しています。脂質異常症とは、この中の「コレステロール」と「中性脂肪」が多すぎる状態です。コレステロールの中の「悪玉コレステロール(LDL)」は動脈の壁にひっついて血液の通り道を細くし、血管を硬くして動脈硬化をまねきます。中性脂肪自体が動脈硬化の原因とはありませんが、中性脂肪の増加は「善玉コレステロール(HDL)」を減少させます。「善玉コレステロール」は血管や細胞内の余分なコレステロールを肝臓に運んでいますので、「善玉コレステロール」の減少は「悪玉コレステロール」を増加させ、間接的に動脈硬化へと導いてしまうこととなります。

しかしながら、コレステロールや中性脂肪は多すぎると問題ですが、どちらも体にとって必要なものです。

当院では動脈硬化や血管年齢を調べるCAVI検査をお勧めしています。興味のある方はお声かけください。

院長：田口 明



消防訓練ありました

防火管理者 上野泰史

当院の新人職員オリエンテーションの際に防火管理者である私から伝える言葉は



「火事を見つけたらとにかく大きな声で周りに
火事が起きていることを伝えてください」

一人ではできることは限られていますが、周りに伝えることで初期消火、患者様の避難誘導、消防署への通報、応援職員要請など役割分担を以って迅速に行うことができます。特に当院は消防署からの距離が近い立地のため迅速に消防隊員が駆けつけていただけます。佐賀市消防局やセコムのご担当者様から

「一刻も早く正確な情報を落ち着いて伝えてください」

と助言をいただいて、消防署への通報訓練も夜勤を行う可能性がある職員に本番同様の文言や現状の患者様の状況を判断して連絡を行っております。



火災報知器
取り扱いの
再確認中！



急いで
急いでー！！



緊急時には
患者様を
シートに
包んで搬送
します。

患者様の誘導訓練は、前回からの課題だった防火扉閉鎖時の誘導を全員で行いました。皆さんはこっそり練習をしていたようで、スムーズに誘導訓練は行うことができました。ただ、全体的に発声が大人しめだったのが今回の反省点だと思います。訓練でできないことは本番でもできません。訓練当日に院内にいらっしゃった患者様には訓練のサイレンや大声は大変ご迷惑なもので、短時間ではありますが我慢をしていただくこととなります。しかし、せっかく我慢をしていただいたからには、最大限の訓練の効果を発揮していかなければなりません。

数年前に福岡で発生した医院の火災事故の記憶を忘れないように、まずは火災が発生しない環境作りとしてトラッキング防止対策を行い、万が一火災が発生した際には患者様の誘導を最優先に行う基本行動を今後の訓練に盛り込んでいきたいと思っています。



消火器の使い方を学んでいます！
毎回行っています！

栄養士紹介

昨年12月からお世話になっております、
管理栄養士のTと申します。

趣味は、料理・食べ歩き・スポーツ観戦です。

まだまだ、私自身も勉強不足の所があるとは思いますが、食事のことで質問やご要望がありましたら気軽に声かけお願いいたします。

これからも厨房スタッフと共に、安全でおいしい食事を提供できるように、日々頑張りたいと思いますので、よろしくお願いいたします。



おすすめメニュー

今回は、ブロッコリーを使ったおすすめメニューを紹介します。
最近では年中見かけるようになったブロッコリーですが、季節は11月～3月の冬の野菜です。ブロッコリーには、風邪予防に欠かせないビタミンCがレモンの約2倍含まれており、ビタミンB2、カロテン、カルシウム、食物繊維も豊富に含まれています。また、捨てがちな茎や葉の部分にも栄養があり、茎は固い皮を剥くとおいしく食べられます。

まだまだ寒い日が続いています。冷えた体を温めるビタミンたっぷりのブロッコリーを使ったメニューです。



☆ブロッコリーと鮭のクリーム煮☆

[材料 2人分]

- ・ブロッコリー 1/2株
- ・鮭 2切れ
- ・小麦粉 小1
- ・にんにく 1/2かけ
- ・玉ねぎ 100g
- ・人参 80g
- ・しめじ 1/2株
- ・牛乳 250ml
- ・コンソメ 小2
- ・塩コショウ 少々
- ・オリーブオイル 適量

- ① ブロッコリーは小房に分け、軽くゆでる。玉ねぎはくし形に、人参は乱切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルとにんにくを熱し、玉ねぎ・人参・しめじを炒める。
- ③ かぶるくらいの水を入れ、コンソメを入れ柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 鮭に小麦粉をまぶしムニエルにする
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、牛乳を入れ、塩こしょうで味を整え、最後にブロッコリーと鮭を加える。



※牛乳と一緒に摂ることで、ブロッコリーの栄養素の吸収がアップし、がん予防につながります。

3階トイレリニューアルしました

以前より男女共用のトイレについて、「入りにくい」「女性用はないのですか？」などの声が上がっていました。構造上の都合により、今まで患者さまにはご迷惑をおかけしておりましたが、今回、3階トイレのみですが、奥のトイレを仕切り、個室にしました。写真ではうまく伝わらないので、是非、使用してみてください！



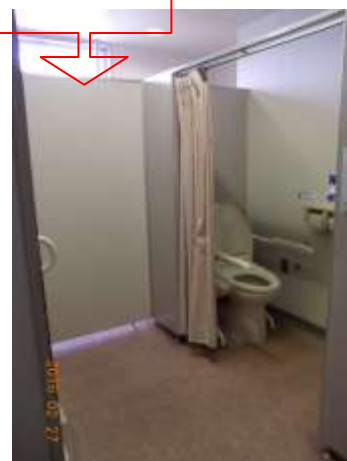
before

個室感があっていい
と思います。



after

仕切り



卒業に向けて

高等課程看護学生 T. A.

高等課程での2年間を終え、色々なことがあったと振り返りながら、残りの学校生活を過ごしています。今後は看護業務が入ってくると思うと、不安な気持ちもありますが、看護師に自分が近づいていると感じ、嬉しい気持ちもあります。これからは専門課程へと進み、道のりはまだ長いですが、高等課程を卒業できるのは家族やたくさんの方の協力があったことを忘れず、専門課程でも頑張っていきます。

頑張ります！



新作パッチワークできました



ノートの隅に、可愛い30コマの線描きの絵がありました。種を撒いてお花が咲くまで12コマを選んでアップリケし、キルトしました。中待合室にかけています。ご覧になってちょっと心が暖まって下さったらありがたいです。

福田