稲沢厚生病院だより

ginnan －銀杏－

冬 -2022- No.93

主な内容

新年のご挨拶
睡眠時無呼吸

これが2021年11月29日に導入された、新しいCTです!

新しいCTの3つの特徴

特徴 1
患者さんの負担軽減

撮影時間 短
息止め時間 短

特徴 2
AI搭載

被ばく量 大幅に!! 減
高画質画像

特徴 3
安心・安全な設計

圧迫感 減
寝台への乗り降りが安全に!

●病院理念●

私たちは、地域住民の健康と生活を守るために、より良質で安全な医療・保健・福祉を提供すると共に、医療人を育成し、安心できる地域づくりに貢献します。

新年あけましておめでとうございます。

地域の皆さまの温かなご支援のもと、

コロナ禍ではありますが、

稲沢厚生病院は今年も無事に

新年を迎えることができました。

一昨年からの新型コロナウイルスの感染拡大により、昨年も世界中が不安と混乱の状況に陥り、日本においても一時は医療崩壊の危機に直面しました。人々は自粛生活を余儀なくされ、色々な面で疲弊した年となりました。

当院も一昨年に引き続き、コロナ対策に明け暮れる1年でありました。発熱外来での診療やPCR検査、コロナ感染患者の入院受け入れ、連日のコロナワクチン接種など、全職員が一丸となって対応して参りました。一方で、通常の病院機能を維持し、良質な医療を提供するといった責務を果たさなければなりませんでしたが、どうにか一般診療を制限することなく、1年を通じて、医療・保健・福祉を提供できたと思っています。

また、幸いにも、院内感染やクラスターの発生をみることはありませんでした。これもひとえに、皆さまのご理解とご協力を頂いたおかげです。皆さま方には、正面玄関での体温測定やマスク着用、面会制限などの感染対策に協力して頂きました。今もまだ感染対策は継続中で、大変ご迷惑をおかけしておりますが、改めて感謝申し上げます。

当院は今年も、「地域包括ケアシステム」の中で、住民の皆さまが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けられるように、地域の医療・介護施設等との連携を高め、我々の担う役割を充分認識し、機能分化を推進していきます。そして急性期から回復期、慢性期、さらに在宅へと「切れ目のない医療」を適切に提供できるように、稲沢市西部の「地域密着型病院」として、職員一同さらなる医療の質の向上に努めます。

今年はコロナワクチンの3回目の接種も開始され、新型コロナ感染症に対する新たな治療薬も次々と出てくるようです。今年こそはコロナ禍という長いトンネルから抜け出せる予感がいたします。中止が続いた国府宮はだか祭りやさくらまつり、祖父江のイチョウ黄葉祭りなどを、今年は皆さまと存分に楽しめることになると期待しています。

この新しい年が、皆さまにとってより良き年となり、コロナ禍の一刻も早い終息を心より祈念致しまして、私からの年頭の挨拶とさせて頂きます。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

病院長　伊藤　浩一

フレイル予防

みなさん、『フレイル』という言葉を聞いたことはありますか？『フレイル』とは筋力・認知機能低下・社会とのつながりが低下した状態のことを言います。もし、フレイルの状態になってしまうと、身体にダメージを受けたときに、回復できる力が弱くなり、ストレスからの抵抗力が弱くなってしまいます。

フレイル簡単チェック項目

- □体重減少（半年で2.3kg減量がある）
- □握力が弱い（男性：26kg、女性：16kg）
- □疲労感がある（わけもなく疲れた感じがある）
- □歩くのが遅い（歩行速度1.0m／秒未満）
- □運動習慣がない

3項目以上当てはまるとフレイルに陥る可能性があります。

予防

生活習慣病の進行・悪化、運動機能、認知機能の低下を防ぎ、社会的に関わりを保ち続けることが大切です。

●持病のコントロール

医師や薬剤師と相談し現状の維持を行う

●感染予防

適度な運動やバランスのよい食事をとり免疫力を高める

●日常生活に運動を

毎日続けられる運動を少し取り入れる

●口腔ケア

手洗い／うがいで清潔維持

●社会との繋がり

趣味やサークル・ボランティアなどに参加する

みなさんが健康でいるためには、出来るだけフレイルの状態にならないように、予防が大切となります。無理のない範囲で予防を行い、健康で過ごしていきましょう。

認知症看護認定看護師　小笠原 美希

ストレスから身を守る心の盾

私たちは“～しなければ”という思い込みを持っています。この思い込みは専門用語で**ドライバー**と呼ばれ、ストレスから**心を守る盾**になります。今回は**ドライバー**＝**心を守る盾**と言い換えてご紹介します。

心の盾

誰もがいずれかの盾を持ち、中には複数持つ人もいます。みなさんはどの盾をお持ちでしょう。

1. **完全であれ：**きちんとやろう、完璧にやらなければ
2. **他人を喜ばせよ：**○○さんを助けよう、迷惑がかかるから～しなければ
3. **努力せよ：**がんばろう、最善を尽くさなければ
4. **強くあれ：**耐えよう、私がやらなければ
5. **急げ：**事前に～しよう、早くしなければ

例えば、5の盾を持つ人は素早く問題解決に取り組むことでストレスと向き合います。どの盾を持つか知ることでストレスとの向き合い方がわかり、上手に心を守ることができます。

盾は矛に変身する

強いストレスにさらされると盾の力は弱まり、矛に変身します。すると自分の盾とは正反対の振る舞いに怒りを感じ、矛で攻撃することもあります。例えば休憩を取っている人に…

- 1の盾を持つ人 「きちんとしなさい」
- 2の盾を持つ人 「身勝手な」
- 3の盾を持つ人 「もっとがんばれ」
- 4の盾を持つ人 「堪え性がない」
- 5の盾を持つ人 「さっさとして」

と感じるかもしれません。

怒りが沸いたら、自分へ「完璧でなくていい」「がんばらなくていい」と声をかけ盾を休ませ、矛への変身を防ぎましょう。それもストレスから身を守るために効果的な方法です。

臨床心理室　宮下 真由美

もしかして睡眠時無呼吸…？

01 簡単症状チェック

- □「いびきがうるさい。夜中に呼吸が止まっていた」と指摘される
- □夜中に息が苦しくて目が覚める
- □しっかり寝たはずなのに疲れが取れない
- □日中に眠気がある
- □運転中の信号待ちで気がついたら寝ていたなど

02 睡眠時無呼吸のリスク

- 日中の眠気による交通事故・労働災害
- 以下の疾患の発症リスクが数倍に高まる
  - ●**高血圧症**
  - ●**虚血性心疾患**（狭心症・心筋梗塞など）
  - ●**心不全・不整脈**
  - ●**脳血管障害**（脳梗塞・くも膜下出血など）

03 受診科

当院では
内科（呼吸器）
または
耳鼻いんこう科
が担当

04 治療の流れ

外来受診
↓
簡易検査
↓ 医師の判断により
終夜睡眠ポリグラフィー検査（PSG）
↓
検査結果をふまえ、治療方針を決定

05 終夜睡眠ポリグラフィー検査（PSG）とは？

睡眠時無呼吸を診断するための精密検査。一泊入院をして、寝ている時の脳波等を測定。

06 PSG検査入院のこと

【入院日数】
金曜日から土曜日の1泊2日
（第2・3・4）

【費用】
約44,000円
※個室料金を含む
（室料5,500円／日の場合）

この病気はご家族の指摘が診断の第一歩です。
大切なご家族のために「いびき、無呼吸」があるかもと思われたら是非受診を勧めてください。

PSG入院の詳しい内容はコチラ

News

当院の活動が中日新聞で紹介されました。

2021 年 11 月 13 日、第 1 回目となる「看取りを経験されたご家族の交流会」を訪問看護ステーションそぶえにて開催しました。当日は、13 名の方にご参加いただき、顔なじみの訪問看護師らと語らいのひとときを過ごされました。

参加者の方が語り合う様子

中日新聞 2021 年 11 月 17 日尾張版に掲載された実際の記事

（この記事・写真等は、中日新聞社の許諾を得て転載しています。）

新入職員医師紹介

内　科　小林（こばやし）　彩香（あやか）

出身地　名古屋市
趣　味　ピアノ、水泳、料理
抱　負　消化器内科医として胃カメラや大腸カメラなどの手技をしっかりと身につけていきたいです。半年の間ではございますが、どうぞよろしくお願い申し上げます。

精神科　山本（やまもと）　祐輔（ゆうすけ）

出身地　静岡県浜松市
趣　味　海外旅行、サッカー観戦
抱　負　真摯に患者さんと向き合っていきたいと思います。また、稲沢のいいところをたくさん見つけていきたいです。

職員募集

詳細は総務課までお気軽にお問い合わせ下さい。

TEL0587-97-2131（代表）

2021年度採用

- 臨床心理士（準職員）　若干名
- 調理員（正職員）　若干名
- 看護助手（準職員・パート）　若干名

2022年度採用

- 作業療法士（正職員）　若干名
- 保育士（準職員）　若干名

■病院だより第93号　2022年1月1日発行／〒495-8531　愛知県稲沢市祖父江町本甲拾町野7番地　TEL 0587-97-2131　FAX 0587-97-3633
■発行責任者　病院長　伊藤浩一　■ホームページ　https://www.inazawa.jaaikosei.or.jp/　■次号　2022年4月発刊予定