



大相撲名古屋場所



## 歩け、歩け1万歩!

国家公務員共済組合連合会 名城病院副院長 木本 英三

今回は健康のために歩け、歩けという話です。

個人的なことから始まりますが、私は昨年11月9日以降1日1万歩以上歩くことを決意し、今日まで雨の日も雪の日も台風の日も欠かさず1日1万歩以上歩き続けています。もちろん、例外として、一日中車での移動と屋内での活動を強いられ3千歩で終わった日が1日、あと飲酒活動のために9千歩で終わった日が4日ほどありました。歩くことは昨年6月頃より意識はしていましたが、0歩から3千歩、5千歩、8千歩、1万歩と日によりバラバラでした。

ある日、いくつかの検査データを目の当たりにし、医者の方でありながらこれは完全な治療を要する病気である、大変なことだと思ったのが継続して歩くことを決意させた動機です。

二月間位は体重の変化はありませんでしたが、三月目位から明らかに体重減少の傾向が見られてきました。現在では最高時の体重より5~6kg減を維持できています。

有酸素運動は血流を活発にして

酸素の運ばれる量を多くして、長時間にわたり糖分さらには脂肪などのエネルギー源を消費する「心臓血管能力」(吉田たかよし博士)を高める健康に良い方法とされています。ただ単に脂肪を燃焼させるだけではなく、記憶や思考能力を高める運動で、筋力を高めるだけの無酸素運動とは異なります。

ひところ手先仕事がボケを防ぐと言われた事がありましたが、血流や酸素供給を増加させる有酸素運動の方が頭脳への効果は高いでしょう。また、20分以上続けて歩かないとダメと言われた頃もありましたが、最近は細切れでも効果はあるとされています。

歩くことは言語的・論理的思考能力にも良い効果をもたらすというのは先の吉田たかよし博士の説で、アルツハイマー病の発症率も下げるとも言われています。

私はそれとは別の歩きながら頭を使うという副次的効果もあるのではと思うようになりました。趣

味の俳句を歩きながらあれこれ考えて言語的思考活動を行うのです。季語など無視の五七五です。写真をつけて勝手に写真俳句と名付け、facebookに投稿して自己満足に浸っています。そんな中から最近のお気に入りの一句。

野の花の

野の花らしく

咲くこの目



最後に、膝や腰が悪くて歩けない方にすれば、歩けないじゃないかと言われるかもしれませんが、そんなときは年齢や健康状態にあわせた有酸素運動を工夫することにつきると思われます。

医者の話ではなく患者になった医者の話でした。

## 眼科

糖尿病網膜症を早期に発見するために  
定期的眼底検査を受けましょう！

糖尿病網膜症は、代表的な生活習慣病である糖尿病の眼合併症としてよく知られています。

近年、手術装置の発達により、進行した増殖糖尿病網膜症に対しても手術治療が可能となり、増殖変化を遅らせる薬剤の研究も進んでいますが、手術を安全に行うためには、中等度の網膜症の段階でレーザー網膜光凝固術が十分に施行されていることが必要であり、失明を防ぐことはできても、根本的に網膜症を治癒させることはまだ不可能です。また術後経過が良好であるにもかかわらず視力、視野障害が改善しない場合もあります。さらに糖尿病黄斑症といって増殖変化がそれほど強くなくても高度な視力障害を来すタイプの網膜症もあり、治療に苦慮することがあります。

視力を維持するためには、やはり従来どおりの早期発見・治療が重要となります。一般に自覚症状が出るころにはかなり網膜症は進行して

いると言っているでしょう。

日本糖尿病眼学会では、定期的な眼底検査の結果を記入することで、患者さんに糖尿病のコントロールだけでなく、網膜症の状態を知っていただき、内科の先生方との連携に努めるべく、糖尿病眼手帳を発行しております。

現在わが国では、予備軍まで含めると40歳以上の約10人に一人が糖尿病であるといわれています。糖尿病と診断されたらすぐに眼科を受診してください。そして眼底検査で網膜症の指摘をされなくても定期的に眼底検査を受けてください。当院でも糖尿病眼手帳をお渡ししております。お気軽に御相談ください。



眼科部長

飯田

了

## 5階病棟・産婦人科

(アパロン)  
コードレス分娩監視装置導入！

5階病棟は、産婦人科とその他診療科の女性を対象とした病棟です。病棟では、年間約280件の分娩があります。

分娩の場合、分娩監視装置を用いて陣痛、胎児心拍管理を行っています。

「産婦人科診療ガイドライン」によると、子宮収縮薬を使用した陣痛誘発・陣痛促進剤を使用する場合は、投与開始前から分娩監視装置を装着し監視することが明記されています。今までの分娩監視装置

は、有線のためトイレに行く都度コードを外していました。また、コードがあることで行動制限され陣痛室以外へは出ることができませんでした。

昨年末と今年度に入り、分娩監視装置の更新に伴い、コードレス分娩監視装置(アパロン)が2台導入されました。

子宮収縮薬を使用した陣痛誘発や陣痛促進剤を使用する場合でも産婦さんがトイレに行く時や陣痛室以外にでるときも自由に行動していただけます(無線の可能な範囲内)。



実際に、陣痛室でヨガ(写真)を行ったり、デイルームで家族と談笑したり、お城を見て気分転換したりと産婦さんが自由に行動できるようになりました。

コードレス分娩監視装置(アパロン)導入によって、産婦さんに負荷をかけず、分娩に臨ん

でいただけるよう産婦人科助産師一同分娩各期の援助を行い、母子共に健康な状態でのサポートを実践していきたいと思っております。



陣痛室でヨガをする産婦さん



デイルームで気分転換する産婦さん

12  
階  
病  
棟12階病棟師長  
岩佐多恵子

## 快適な療養環境作りに向けて

12階病棟は、整形外科18床・小児科4床・共有4床・特別室10床です。整形外科は16歳以下の側彎症の小児の入院がほとんどです。側彎症の治療における症例数は国内トップクラスであり、全国から患者さんが入院してきます。年齢的に母親が付き添うことが多く、入院も長期化するため、患児だけでなく付き添いをする母親に対するケアも必要とされます。少しでもストレスの発散ができるよう病棟でレクリエーション係りを中心に毎月参加型のイベントを計画しています。

5月には壁一面に大きな鯉のぼりをおよがせ、鯉のぼりに子

供たち一人一人が、それぞれの表現で文字や絵を鱗に描いてもらいました。ベッド上で安静を強いられている患児も、ストレッチャーで移動し満面の笑みで鱗を張り付けることができました。6月はアジサイの花、7月は七夕の短冊と、企画するスタッフも患児や母親の反応を楽しみにしながらノリノリで取り組んでいます。病棟の雰囲気はとてにぎやかで明るい声が飛び交っています。

またその反面、当病棟は特別室があり静かな療養生活を望まれる患者さんも入院されているため、子供たちが興奮しテンションが高くなってくるとご迷惑でないか、ハラハラすることがあります。

特別室の廊下をパーティションで区切り、案内文を掲示するなどの対策をとっていますが十分な状況ではありません。しかし特別室の患者さんから小児



の泣き声や興奮した話声についての苦情をいただいたことはなく、あたたかな眼差しで「子供の声はいいものだねー、孫を思い出す」など寛容な態度で受け入れていただいています。患者さんの優しい言葉に、ますますより良い病棟づくりをしなくてはならないと身の引き締まる思いになります。

また、特別室を有することで様々な疾患の患者さんをケアする機会をいただいています。幅広い層の患者さんや多様化する医療に対応できるよう、学習会の参加や他部門との連携を密にしております。師長・主任・スタッフ24名協力し、安全で安心でき、患者さんや家族に寄り添える看護が提供できるよう励んでいます。

病  
診  
連  
携  
室病診連携室長  
松重まり子

## 救急隊との症例検討会・意見情報交換会

当院では地域医療に貢献するため、救急患者さんの受け入れを積極的に行っていますが、順調に業務を推進するには何よりも、救急隊との連携と信頼が大切になります。

そのため、救急隊員・救急救

命士との勉強会（症例検討会）と意見情報交換会を定期的開催しています。

症例検討会は、救急隊員が搬送した重症患者さんの事例について、当院医師と検討を行い、今後の救急活動に役立てることを目的として開催しています。今年は、呼吸困難と肺動脈血栓症等について検証を行い、救急隊員から多数の質問が出され活発な症例検討会となりました。

また、意見情報交

換会は、救急隊と当院から出された患者搬送時の情報提供や受入体制の要望事項について意見交換を行い、改善できることから直ちに実施しています。

最近の取り組みとしては、緊急患者搬送時に限り、当院エレベーター2基のうち1基を患者搬送専用とし、速やかな患者搬送ができる体制を構築しました。

これからも相互のコミュニケーションを図り、円滑な救急活動がすすめられればと思っています。



用  
度  
施  
設  
課

## 今夏を乗り切りましょう

震災による大規模な津波に加え原子力発電施設（以下：原発施設）の事故という、日本が今まで経験したことのない災害があり、その災害は電力の供給にも大きな影響をおよぼし、東京電力・東北電力管内の電力供給不足は、計画停電という緊急措置が実施されるに至りました。

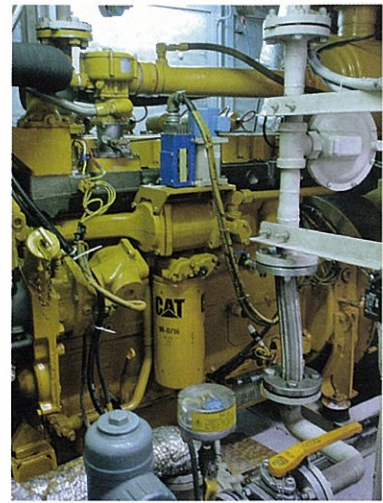
原発施設安全の是非を問う声が高まり、国内で稼動する原発施設が減少することで、全国的な電力不足が懸念されるようになりました。

当院では、電力会社が提供する電気他に、ガス燃料使用のエンジンをを用いた発電設備を稼動させることにより電力の一部を賄っています。この設備はガスエンジンによる排熱を利用す

ることで、温熱を取り出し、総合エネルギー効率を高めることにより省エネルギー効果を生むコージェネレーションシステムとなっており、現在2基を擁しています。

このシステムは、環境への配慮を目的に設置されたものですが、災害などの影響により電力会社からの電気供給がストップした場合に、重油燃料を用いた自家発電機と併用して、医療機器稼動に必要な電気を供給することも可能です。

このたび中部電力㈱の提案を受け、通常1基稼動のところを、電力需要の高まる平成24年6月18日から平成24年9月28日までの約3ヶ月間、2基同時にこの発電設備を稼動さ



当病院のコージェネレーションシステム

せることにより、電力会社が供給する電気の使用を抑える協力体制をとっています。

今夏もエネルギー消費量の増加による電力供給バランスの悪化が見込まれています。皆様におかれましても節電のご協力をお願いします。

編  
集



今年の夏と言えば、やはりオリンピックです。毎日応援で眠れない夜を過ごした人も少なくないのではないでしょうか。オリンピックも今回で30回目。そのうちロンドンが3回目ということですから、イギリスの歴史や伝統、外交の強さを感じます。実はロンドンは私が大好きな旦那さんと新婚旅行で訪ねた土地。その歴史に魅かれて訪れました。そのロンドンの町を駆け抜けるマラソンは町の風景とともに懐かしく観戦できました。人それぞれにそれぞれのオリンピックの楽しみ方。でも、日本を応援する気持ちは一緒ですね。次回はどんなヒーロー、ヒロインが誕生するのでしょうか。

R. I

後  
記

### 名城病院診療等のご案内

ホームページはこちら <http://www.meijohosp.jp>

診療科目

内科・循環器科・小児科（小児循環器）  
外科・整形外科・心臓血管外科・脳神経外科  
皮膚科・泌尿器科・産婦人科・眼科  
歯科口腔外科・神経内科

診察受付時間

[新患受付] 午前8:30～11:30まで  
[再来受付] 午前8:00～11:30まで

面会時間

[一般] 午後0:30～8:00まで  
[新生児] 午後0:30～8:00まで（授乳時間を除く）  
[ICU] 午後0:30～4:30まで  
（家族のみ） 午後5:00～8:00まで

※生花の病室への持込は、感染予防のためご遠慮願います。

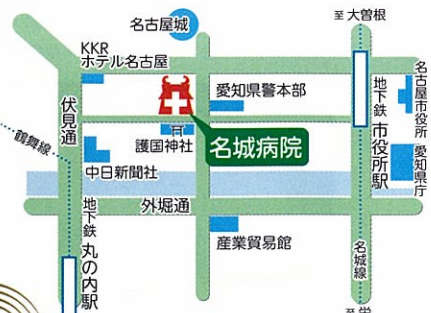
診療案内

[休診日] 土曜日・日曜日・祝日  
年末年始（12月29日～1月3日）  
創立記念日（11月6日）

所在地

〒460-0001 名古屋市中区三の丸1-3-1  
TEL (052) 201-5311 FAX (052) 201-5318

お問合せは、  
・ 午後の診療等、詳しくは、医事課まで（内線 2132）  
・ 病診連携に関しては、病診連携室まで（内線 2151）  
医療機関の方へ  
・ 医療福祉に関しては、医療福祉相談室まで（内線 5105）



名城病院は、病院機能評価の認定を受け、よりよい医療を提供できるよう努力しています。