



# OLIVE



H30年秋号

## 循環器内科について

お久しぶりです。昨年一年間は出産のためお休みをしておりましたが、4月より復帰しました橋永絵理です。この1年間、皆様にはご迷惑をおかけしました。本当にありがとうございました。初めての子育てで、わからないことだらけです。子供が病気にかかった際には、かなり昔に習った小児科の授業を思い出しながら奮闘しておりますが、現実には教科書とはかなり異なることを改めて痛感しています。

私の専門は循環器内科ですが、現在は腎臓・透析の勉強も大学病院でさせていただいております。『循環』とは、心臓を中心に血液は全身をめぐるっていますが、その血液の流れのことです。その循環に関する臓器の異常を診るのが循環器内科になります。主に、狭心症、心筋梗塞、不整脈、心臓弁膜症、心筋症、心不全など心臓に関わる疾患や、大動脈、肺動脈、末梢動脈などの血管に関わる疾患が治療の対象となります。これらの疾患を予防するのが大事となり、その多くは全身の動脈硬化が原因となります。動脈硬化を予防する為に、高血圧、脂質異常、糖尿病、肥満などの早期



発見、早期治療が重要となってきます。現在、薬といっても非常に多くの種類があります。それぞれの患者さんの疾患やライフスタイルにあった治療を相談、選択しています。

検診などで『少し引かったくらい…』、『その日はたまたま…』と思って放置せずに、動脈硬化が進行する前に早期治療を開始することも重要となってきます。服薬の治療などに抵抗がある場合は、生活習慣の見直しなどご相談にのりますので、気軽に声をおかけください。これからもどうぞ宜しくお願い致します。

(橋永絵理)

## <メタボリックシンドローム>



メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）は、内臓脂肪の多い肥満の方が「高血圧」「高血糖」「高脂血症」などの危険因子を併せ持っている状態のことです。糖尿病などの生活習慣病になりやすく、動脈硬化を進行させ、重大な心血管病を引き起こします。

自覚症状がない方でも、右の診断の基準に一つでもあてはまればメタボリックシンドローム予備軍です。

定期検診を受け、食・運動習慣を見直し、生活習慣病や心血管病を予防していきましょう。

※40歳以上74歳以下の方は、特定健康診査（メタボ健診）が行われています。



### ●メタボリックシンドローム診断基準

ウェストサイズ 男性：85cm以上 女性90cm以上

＋ 加えて…

#### ★中性脂肪が多い

中性脂肪値 150mg/dl以上

HDLコレステロール値 40mg/dl未満

いずれか  
または両方

#### ★血圧が高い

収縮期（最高）血圧 130mmHg以上

拡張期（最低）血圧 85mmHg以上

いずれか  
または両方

#### ★血糖値が高い

空腹時血糖値 110mg/dl以上

このうち2つ以上  
該当する

→メタボリックシンドロームと診断されます

### ◆運営理念◆

私たちは「信頼」「安心」「満足」をモットーに、患者様への心の通った「ぬくもり」のある病院をめざします。

## つかがわTOPICS 透析教室



7月22日、栄養課による透析教室を行いました。透析治療に欠かせない食事療法について理解を深めていただくために毎年開催している教室です。今回のテーマは、「高リン血症」について。栄養評価表をもとに自身の栄養状態を把握しながら、リンのコントロール



の仕方や食品選びのポイントなどを勉強しました。

皆さんお待ちかねのバイキングでは、ちらし寿司や唐揚げ、ハンバーグ、デザートなどが並

びます。リンについて意識しながらも楽しんで料理を選ぶ様子が伺えました。患者さん同士会話も弾み、バイキングは大盛況でした。

今回、23名の透析患者さんにご家族に参加していただきました。栄養士や看護師に質問する場面も見られ、食事療法への関心が深まったことを実感できました。



透析食＝難しい、というイメージを払拭できるよう、これからも身近に感じてもらえる栄養指導を行っていききたいと思います。（古澤）



▲大人気だったクレープ実演

## プロレスリングFＴＯ

当院も協賛企業であるプロレスリングFＴＯ。8月17日、J:COMホルトホールにて『真夏の激熱バトル！！2018』が行われました。FＴＯの皆さんには介護ホームつかがわでパフォーマンスを披露していただいたことありますが、今回初めて試合観戦させてもらいました。



会場は超満員で、試合開始前から熱気に包まれました。

た。レフリーの公平(?)なジャッジのもと体を張った技が繰り広げられ、試合は白熱！真剣な中にも笑いありで、観客一同熱狂しました。



今回生で試合を観戦し、プロレスの面白さを感じる事が出来ました。皆さんもプロレス観戦に行ってみませんか？きっとテレビでは味わえないものがあると思いますよ。

FＴＯの皆さんすばらしい試合を有難うございました。これから応援しています！（岩佐）



▲スカルリーパーエイジさんと

## 防ごう！インフルエンザ

今年もインフルエンザが流行する季節が近づいてきました。インフルエンザを防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。（足立）

### <インフルエンザを防ぐポイント>

- ①帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに石鹸で手を洗いましょう。
- ②十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。
- ③予防接種を受けましょう。予防接種は重症化を防ぎます。
- ④乾燥しやすい室内の湿度（50%～60%）を保ち、のどの粘膜の防衛機能を低下させないようにしましょう。
- ⑤インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



### <インフルエンザの症状がでたときは>

- ①マスクを着用しましょう。
- ②くしゃみや咳をするときは、他の人にかからないようにしましょう。また、すぐに手を洗いましょう。
- ③早めに医療機関を受診し、薬は医師の指示に従って正しく服用しましょう。安静にして、こまめに水分補給をしましょう。



## 第6回みんなで歩こう

11月14日は、世界糖尿病デー。世界各地で糖尿病の予防・対策を啓発するイベントが開催されます。当院も世界糖尿病デーに合わせて、11月9日(金)にウォーキングイベントを開催します！お弁当や粗品なども準備しておりますので、糖尿病予防、健康づくりのために私たちと一緒に歩きませんか？参加希望の方は、10月31日(火)までに外来スタッフまで声をかけください。みなさんの参加をお待ちしております♪

日時：平成30年11月9日(金)  
10:30～13:30

集合場所：病院2F奥健診ルーム

内容：春日地区周辺約2kmの  
ウォーキング

血糖値測定

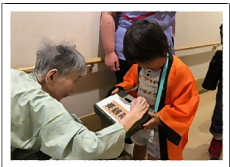
※雨天の場合は中止です。





## 介護ホームつかがわTOPICS

今年もやってきました夏の一大イベント、デイサービスつかがわ夏祭り！夏の暑さに負けない元気な子供神輿が病院や介護ホームを練り歩きます。▲10人の子供たちが参加



お賽銭片手に子供神輿を今か今かと待ちわびる患者さんや利用者さん。お神輿が到着すると、可愛い子供達と一緒に「わっしょい！わっしょい！」普段は聞けない大きな声で盛り上げてくれました。

デイサービス遊では、屋台をイ

## デイサービス夏祭り

メージした輪投げなどゲームを体験できる場所をご用意。童心に返ってゲームを楽しみ、職員手作りのお好み焼きとたこ焼きを食べてお祭り気分を味わいました。お祭りで元気をもらったので、これからの1年も健康で過ごせますね♪



一生懸命準備をしてくれた職員と、お神輿を担いで元気と笑顔をプレゼントしてくれた子供達に感謝です！（高橋）



## 東春日地区供養盆踊り



8月19日、病院前のクローバー公園で東春日地区の供養盆踊りが今年も開催されました。恒例の輪投げやバスケットゲームに利用者さんも参加し、地域

の子供たちと一緒に楽しむ笑い声が響いていました。盆踊りでは浴衣姿の職員が花を



添え、車椅子の利用者さんも輪に入り、行く夏を惜しみながら楽しく踊り続けました。

今回子供を連れて盆踊りに参加した同地区の職員は、これをきっかけに地域の方々と顔見知りになり、道端で会うたびに挨拶を交わすそうです。とても嬉しい後日談ですね。地域の方々と話し合い、ふれ合い、助け合い、共存し、地域と一緒に盛り上げていけたら…と感じた夏でした。（三輪）



## 敬老の日

9月17日は敬老の日。介護部では感謝の気持ちを込めて利用者さんにプレゼントを用意しました。毎年部署ごとに内容を決めるのですが、今年はポプリを使ったサシェ（匂い袋）が多数。介護部ではアロマテラピーがブームのようです♪



▲手作りInstagramパネル 通所リハビリテーションでは秋祭りも開催して、皆でお祭り騒ぎ！職員は法被や浴衣を着て参加。厨房の方々にも協力してもらってバイキング料理を提供しました。目の前で作



ってくれるお好み焼きや焼きそばが特に人気で、おかわりに行列ができるほど。美味しい料理と楽しいゲームで大いに盛り上がった秋祭りでした。

（三輪）

## 国民文化祭



第33回国民文化



祭・おおいた2018、第18回全国障害者芸術・文化祭おおいた大会が10月～11月にかけて開催されています。10月6日、皇太子殿下と

雅子妃殿下が開会式に参加されるため大分に来訪されました。場所は、当院から目と鼻の先の大分県立美術館OPAM。患者さん、利用者さんと両殿下のお迎えに行っていました。

警察の方のご厚意で前の方に場所を確保。今か今かと到着を待ちわびます。両殿下が乗った車が見えると大歓声上がり、みんなで一生懸命手を振りました。優しいお顔の皇太子殿下と美しい雅子妃殿下。そのお姿を目に焼き付けるように見つめ、手を合わせる方もいらっしゃいました。貴重な体験ができた皆さんとても喜ばれていました。（高橋）





# 塚川第一病院 外来診療一覧



受付時間：平日 8:30~12:00 14:00~17:00 土曜日 8:30~12:00

休診日：土曜日午後・日曜日・祝祭日・6月15日（開院記念日）

| 科名             | 受付時間        | 月       | 火                             | 水             | 木       | 金       | 土                  |
|----------------|-------------|---------|-------------------------------|---------------|---------|---------|--------------------|
| 循環器内科<br>糖尿病内科 | 8:30~12:00  | 院長      | 院長（第2火曜休診）<br>橋永              | 院長<br>橋永      | 院長      | —       | —                  |
| 腎臓内科           | 8:30~12:00  | 平岡      | —                             | —             | 平岡      | 平岡      | —                  |
|                | 14:00~17:00 | 平岡      | —                             | —             | —       | —       |                    |
| 消化器内科          | 8:30~12:00  | 和氣（内視鏡） | 和氣（内視鏡）                       | 和氣<br>溝口（内視鏡） | 和氣（内視鏡） | 和氣（内視鏡） | 和氣（内視鏡）            |
|                | 14:00~17:00 | —       | —                             | 溝口            | 和氣      | 和氣      |                    |
| 呼吸器内科          | —           | —       | 14:00~17:00<br>安東<br>（第2火曜休診） | —             | —       | —       | 8:30~12:00<br>渡邊／菅 |
| 精神科<br>心療内科    | 14:00~17:00 | 副院長（再診） | —                             | —             | 副院長（再診） | —       |                    |
| 整形外科           | 14:00~17:00 | —       | —                             | —             | 山口      | —       |                    |



※10月18日（木）より、整形外科の診察が始まりました。

※初めて精神科・心療内科・整形外科を受診される方は電話にてお問い合わせください。

※黒岩医師は第2・4水曜（9:00~12:00）外来診療しております。

## 医療法人博光会 事業所紹介

### ●塚川第一病院●

所在地 大分市東春日町5番25号

TEL 097-532-0234 FAX 097-532-0233

HP <http://www.hakkokai.com/>

病床数：60床（一般病棟25床 療養病棟35床）

人工透析室 44床

診療科：一般内科、循環器内科、腎臓内科、糖尿病内科、消化器内科、呼吸器内科、人工透析内科、精神科・心療内科、整形外科、リハビリテーション科



### ●訪問看護ステーションつかがわ●

所在地 大分市東春日町5番25号

TEL 097-535-2283 FAX 097-535-2280



### ●介護保険サービスセンターつかがわ●

所在地 大分市東春日町8-21

サザンブライツ東春日B棟1階

TEL 097-548-5010 FAX 097-574-8720



### ●介護ホームつかがわ●

#### ●通所リハビリテーションつかがわ（病院5F）

所在地 大分市東春日町5番25号

TEL 097-536-1183 FAX 097-536-1185

#### ●小規模多機能ホームつかがわ（1F）

TEL 097-540-6717 FAX 097-540-6718

#### ●グループホームつかがわ萌（2F）

TEL 097-548-6816 FAX 097-548-5126

#### ●グループホームつかがわ藍（3F）

TEL 097-548-5122 FAX 097-548-5126

#### ●デイサービスつかがわ笑（4F）

TEL 097-540-6020 FAX 097-540-6028

#### ●デイサービスつかがわ遊（5F）

TEL 097-548-5050 FAX 097-548-5016



#### ●有料老人ホームつかがわ牧

所在地 大分市牧3丁目2-23

TEL 097-556-3350

FAX 097-556-3356



◆編集後記◆あんなに暑かった夏を忘れてしまうくらいに、季節はちゃんとやってきますね。いつの間にか寒くなり、秋真っ盛り。「〇〇の秋」といいますが、みなさんの今年の秋は何の秋でしょうか？院内では社員旅行が始まりました。旅行の秋ですね。海外は釜山、国内は県内から沖縄まで5ヶ所に分かれます。次号でその様子をお届けします♪  
（文責 五十川）