



# 秋元病院だより

00022 2006年 10月号

発行 医療法人梨香会秋元病院

〒273-0121 千葉県鎌ヶ谷市初富 808-54

TEL 047-446-8100

FAX 047-446-8101

<http://www.akimoto-hospital.com>

## 基本理念

患者様のために家族や仲間たちのために己のために  
地球のために未来のために子供たちのために  
私たち梨香会の職員は日々学び、『We are a family』の精神で医療を提供し夢のある健康社会の実現に向けて貢献して参ります。

## 基本方針

- 1.精神疾患及び その身体的管理の治療に日々精進する
- 2.早期社会復帰への支援活動に日々精進する
- 3.疾病予防対策を重んじた活動に日々精進する



## 秋元クリニック

医療法人梨香会 秋元クリニックは、平成7年6月に誕生しました。外来専門クリニックとしては、北松戸メディカルクリニックについて2番目に開設されたクリニックで、今年ですでに11年目を迎えました。

クリニックの待合室に、あるデイケアのメンバーが色画用紙に毛筆で書いた言葉が掲げてあります。「安心して下さい、出口のないトンネルなどありませんから。」というものです。それをご覧になった通院中の患者さんから、「この言葉を読んで、とても救われました。」と声をかけられました。

秋元クリニックは、精神科・心療内科とともに、皮膚科を標榜しているのが特徴です。手狭な待合室では、時に皮膚科に通院している赤ちゃんが泣いたり、子供が走り回ったりしています。又、一方では、この言葉で、病んだ心を少しでも癒される方もいます。そんな家族的な雰囲気の中、クリニックの待合室は、他にはない温かな空間を醸し出しています。

諸先生方の外来診察とともに、精神科(小規模)デイケア、家族療法講座、カウンセリング、家族会、そしてブナの会をはじめとする様々な自助グループなど、多彩なプログラムが用意されています。

スタッフ一同、今後も更なる医療サービスが提供できますよう努めていく所存です。皆様方のご指導、ご鞭撻の程、宜しく願い致します。

事務長 石川 寛司

# 医局

## 睡眠薬

精神科医 森 聡志

睡眠薬については、皆さんどんなイメージをお持ちでしょうか？「怖い」「中毒になる」「くせになり、やめられなくなる」など、マイナスイメージが、まだ、まだ先行しているようです。

確かに、以前、用いられていた睡眠薬には、その様な側面がありました。しかしながら、最近ベンゾジアゼピン系睡眠導入剤などが開発され、その安全性は非常に高いものになりました。時々、この系統の薬を多量に飲んで自殺を図る方がいらっしゃいますが、臓器に障害を残すこともありますし、呼吸を浅くしてしまうことから、脳に酸素が足りなくなり、脳障害を起こしてしまうこともあります（ですからいわゆるODという行動はやめましょう）。しかし、死ぬことは、まずありません。そのくらい安全になったのです。近年ではさらに新しい薬も開発されてきています。正しく使えば何の問題も無いのです。

精神科、心療内科の分野では、「眠れない」という訴えがよくあります。統合失調症でも、抑うつ状態でも、以前神経症と呼ばれた群でも、ほとんど必発といえます。そういった方には、まず睡眠をよくとって、休んで頂く事が重要なのですが、マイナスイメージから、処方された薬を捨ててしまう方も見られます。それは病気の回復を遅らせたり、症状の悪化をきたすこともあります。どうしても不安な方は、主治医とよく相談してください。

睡眠の障害には、「寝付きにくい」「よる何度もおきてしまう」「朝早く目が覚めてしまってその後眠れない」「よく寝た気がしない」などがあります。訴えに応じた薬がありますから、医師に伝えてください。

薬を選んでいくことは、患者さんと医師との共同作業です。はじめに出された薬があわないと思ったら診察時に伝えてください。徐々にではあります。自分にあった薬が見つかっていくでしょう。これは、ほかの薬剤でも同じことです。

また、症状がよくなれば、睡眠薬の処方も必要がなくなる方も多いです。まずは怖がらずに、よく睡眠をとることが大切です。

# 看護

## AEDの普及と心肺蘇生法

看護師 石井 裕子

人が急に意識をなくして倒れ、呼吸と循環（心臓の動き）が停止した場合、「迅速な救急通報、迅速な一次救命処置、迅速な除細動、迅速な二次救命処置」が必要です。一次救命処置は一般人、二次救命処置は医療従事者が行う心肺蘇生法です。「除細動」とは心臓の動きが完全に止まる（心電図が直線となる心静止）前に出現する心室細動（心臓のけいれん、脈は触れない）を、体表から心臓に電気を流すことにより、元の心臓の動きに戻すことです。

2000年に発表された初めての国際的心肺蘇生法ガイドラインでは、ハンディタイプの自動除細動器（AED）による除細動が一次救命処置に含まれています。AEDのスイッチを入れ音声の指示通りに操作するだけで除細動が可能です。除細動が一分遅れると救命率は10%低下します。通報により救急車が現場に到着するまでに平均5～6分かかるので、この間のAEDを含む一時救命処置がどんなに重要であるかが理解できます。日本でのAEDの使用は2001年12月航空機客室乗務員に、2004年2月看護師に、2004年7月には一般人にも認可されました。当院にも外来ホールにAEDが配備され、緊急時には医者でなくてもAEDを使用できる講習が全職員を対象に続けられています。最近ではJRや営団地下鉄の駅や市役所、公民館、学校、球場等の公共施設にAEDが設置してあります。しかし心停止状態が常に心室細動であるとは限らず、いつもAEDが有効とは限りません。AEDが「除細動」の必要はありません」と指示し、循環のサイン（息、咳、体動）がなければ一時救命処置を続ける必要があります。2000年のガイドラインには、口対口人工呼吸が難しい場合には「不要」と書かれています。心停止の初期であれば心臓マッサージだけでも人工呼吸を合わせた場合と比較し蘇生率は劣りません。兎に角、一次救命処置では心臓マッサージだけは忘れずに施行して下さい。

## 乳ガン度チェック

40ポイント以上 危険 24～10ポイント 不安  
39～25ポイント 要注意 9～0ポイント 安全

項目	はい	どちらでもない	いいえ
最近、疲れやすく慢性疲労感がとれない。	3	1	0
乳房に小さなしこりが触れるようになった。	3	1	0
乳腺症だとわけてきたが、最近しこりが大きくなってきた。	3	1	0
わきの下のリンパ腺がはれている。	3	1	0
倦怠感やだるさが続いている。	3	1	0
乳房の形に左右差が出てきた。	3	1	0
乳房のしこりが硬くゴツゴツしている。	3	1	0
乳房のしこりを押すと痛みを感じる。	3	1	0
乳房を含めた婦人科検査を受けたことがない。	3	1	0
腫瘍マーカーのCA15-3などの高値を指摘された。	3	1	0

項目	はい	どちらでもない	いいえ
乳房の皮膚にひきつれやくぼみがある。	3	1	0
直系の家族に乳ガンの人がいる。	3	1	0
微熱が出る。	3	1	0
手足に小さな出血斑（紫斑）ができる。	3	1	0
生理不順のことが多かった。	3	1	0
息苦しくなり、胸が痛くなることがある。	3	1	0
食生活はあまり気にしていない。	3	1	0
乳ガンのことはまったく気にしていない。	3	1	0
血の混じった乳汁が出たことがある。	3	1	0
急激にやせてきた。	3	1	0

### ワンポイントアドバイス

乳ガンの初期症状として、乳房のしこりや乳輪の異常などの症状が現れたりしますので日常的な自己管理が大切です。

# 運動療法

昨今、メタボリックシンドロームという言葉をよく耳にするようになりました。これは、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こす原因となる「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」などが重なって存在する病態を言うそうです。肥満が大きな原因であり、肥満にならない身体づくりが健康にはかかせません。病気になってから慌てるのではなく、普段からの心がけが大切です。肥満を予防するにも改善するにも基本は食事と運動(生活習慣)です。予防医学という観点からも『運動療法』は重要な位置を占めています。

## 運動療法の目的



運動療法を始めるにあたっては、必ず主治医に相談しましょう。

今まで運動をしていなかった方はいきなり始めるのではなく、1~2週間かけて少しずつ身体を動かすようにしましょう。

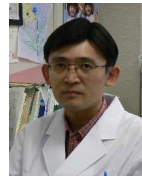
体調が良くないときは無理をせず、休みましょう。

理学療法室主任 大島 真理江

## 入局



(名前) 森 聡志  
(専門領域) 統合失調症 神経症  
(全般性不安障害、パニック障害)  
(一言) 「ちゅらさん」が大好きです



(名前) 岩瀬 利郎  
(専門領域) リエゾン精神医学 睡眠障害  
(一言) Be natural and work hard

## 新入職員ご紹介

(名前)	(趣味)	(一言)
大宮 祥子(看護師)	フラワーアレンジメント	充実した毎日を送りたいと思います!
長岐 知子(看護師)	波乗り	人生思いっきり楽しんでゆこうと思います!
室井 佳代(管理栄養士)	楽器を吹くこと	一生懸命頑張ります!
高瀬 順子(看護師)	映画鑑賞、読書	頑張ります。宜しくお願いします!
真下 たまき(看護師)	映画鑑賞、読書	ご指導よろしくお願ひ致します!
樋口 真佐子(相談員)	観劇、読書	“和”を大切に頑張ります。宜しくお願い致します!
名嘉 香(相談員)	絵画鑑賞	一生懸命頑張りますのでよろしくお願ひ致します!
安田 信(庶務部)	音楽鑑賞、スポーツ観戦	早く皆さんに名前と顔を覚えてもらえる様がんばります!

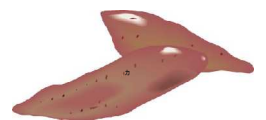


焼き芋屋さんの声が聞こえる時期がやってきました



さつまいもは身近な食物で、食物繊維を豊富に含んでいます。食物繊維は便秘解消や血液中のコレステロール・血糖をコントロールする働きがあります。また他のイモ類と比べると糖分が多いため甘く、でんぷんを麦芽糖に分解する糖化酵素を多く含んでいるため甘味が増します。ただこの糖化酵素は、蒸したり焼いたり加熱している時間にでんぷんに働きかけます。ですから電子レンジ等、短時間で加熱する場合には酵素が働く時間のないまま料理が仕上がってしまうので、甘味が少なくなってしまいます。甘味を引き出すには、一気に加熱し65 ~ 75 の温度で長く調理することがポイントです。

最後に、保存方法についてです。さつまいもは温度が低いと腐りやすいので、冷蔵庫には入れず日の当たらないところにおいてください。冬が近づくと室温も低くなるので、新聞紙などに包んであげま



管理栄養士 若林 ゆう

# 外来診療体制表

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
精神科	田中(良) 安東	北林 中尾	林 (第2.4) 安野 中尾 増田 (第5)	中尾 増田 (第1.3.5) 岩瀬	明石 五木田	安野 北林 明石	林 中尾 小牧 (第2.4)	中尾 小牧 (第2.4) 岩瀬	林 森(聡) 森(秀)	安野 安東 森(秀)	山本 小林 (10:00~) 岩瀬	北林 小林 森(聡)
心療内科											小林(10:00~)	
内科	篠崎 米谷 葛谷	篠崎 米谷	篠崎 葛谷	葛谷 米谷	財津	米谷 財津 葛谷	篠崎 米谷 財津	財津	米谷 財津	河本 菅野	河本 金子 (第1.3.5)	河本 金子 (第1.3.5)
内視鏡	葛谷		葛谷		石丸							
整形外科			川北(9:00~15:00)									
皮膚科					二木(14:00~)							
歯科	庄司(要予約)		庄司(要予約)		庄司(要予約)		庄司(要予約)		加藤(要予約)		富田(要予約)	

診療体制が都合により変更する場合がありますので、来院される際はご確認をお願いします。  
女性医師: 田中Dr(精神科) 金子Dr(内科) 庄司Dr(歯科) 富田Dr(歯科)

## 病院概要

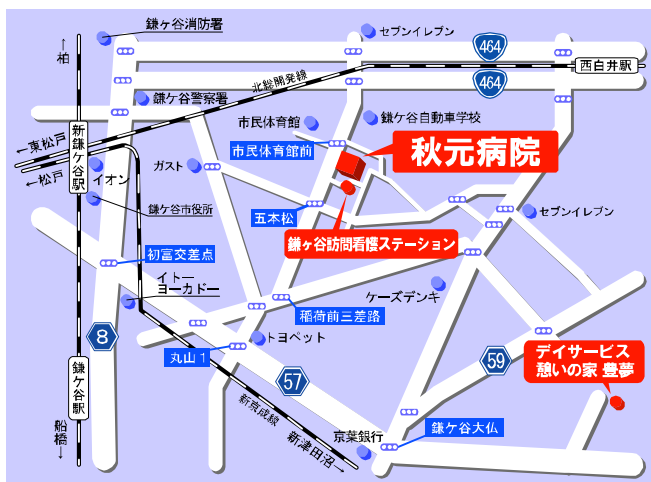
**診療科目** 精神科/神経科/ 心療内科/内科/ 整形外科/リハビリテーション科/放射線科/ 皮膚科/歯科 **曜日指定有り**  
**許可病床数** 精神科 285 床/内科 70 床  
**診療日時** 月曜日~土曜日 午前 9:00~12:00 午後 13:30~17:00 (日曜日・祝祭日は休診、但し急患は随時受付)

### 承認施設基準

薬剤管理指導/看護補助加算 /精神科ケア(大規模)/特別の療養環境の提供/入院時食事療養( )/運動器リハビリテーション /  
 一般病棟 15 対 1 入院基本料/精神科病棟 18 対 1 入院基本料/重症者等療養環境加算/精神科作業療法/居宅療養管理指導/医療安全対策加算  
 栄養管理実施加算

### 看護に関する事項

内科病棟 入院患者 15 人に 1 人以上の看護師と 12 人に 1 人以上の看護補助で構成  
 精神科病棟 入院患者 18 人に 1 人以上の看護師と 48 人に 1 人以上の看護補助で構成



## 送迎バス時刻表

【新京成線】初富駅(大正堂薬局前)  
 【東武野田線】鎌ヶ谷駅(東口ロータリー)経由

【新京成線・東武野田線・北総線】  
 新鎌ヶ谷駅経由  
 【北側交通広場】

秋元病院発	初富駅発	鎌ヶ谷駅発	秋元病院着
8:10	8:20	8:30	8:40
9:05	9:15	9:20	9:30
9:25	9:35	9:40	9:50
9:55	10:05	10:10	10:20
10:25	10:35	10:40	10:50
10:55	11:05	11:10	11:20
11:25	11:35	11:40	11:50
11:55	12:05	12:10	12:20
12:45	12:55	13:00	13:10
13:25	13:35	13:40	13:50
13:55	14:05	14:10	14:20
14:25	14:35	14:40	14:50
14:55	15:05	15:10	15:20
15:25	15:35	15:40	15:50
15:45	15:55	16:00	16:10
16:25	16:35	16:40	16:50
17:20			

秋元病院発	新鎌ヶ谷駅発	秋元病院着
8:30	8:40	8:50
9:00	9:10	9:20
9:35	9:45	9:55
10:05	10:15	10:25
10:35	10:45	10:55
11:05	11:15	11:25
11:35	11:45	11:55
12:05	12:15	12:25
13:05	13:15	13:25
13:35	13:45	13:55
14:05	14:15	14:25
14:35	14:45	14:55
15:05	15:15	15:25
15:35	15:45	15:55
16:05	16:15	16:25
16:35	16:45	16:55
17:20	17:30	17:40

### 医療法人梨香会 秋元病院

〒273-0121  
 千葉県鎌ヶ谷市初富 808-54  
 TEL047-446-8100 FAX047-446-8101  
<http://www.akimoto-hospital.com>  
 Email:info@akimoto-hospital.com

北松戸メディカルクリニック  
 〒271-0064  
 千葉県松戸市上本郷 2202-3  
 047-365-7731

秋元クリニック  
 〒273-0002  
 千葉県船橋市東船橋 3-33-3 2F  
 047-422-0221

デイサービス 憩いの家 豊夢  
 〒274-0807  
 千葉県船橋市咲が丘 4-2-1  
 047-440-2081

鎌ヶ谷訪問看護ステーション・ヘルパーステーション鎌ヶ谷  
 居宅介護支援事業所・デイケア 憩いの家 ゆたか  
 〒273-0121  
 千葉県鎌ヶ谷市初富 848-103  
 047-445-2402

北松戸訪問看護ステーション・ヘルパーステーション北松戸  
 居宅介護支援事業所  
 〒273-0064  
 千葉県松戸市上本郷 2089  
 047-364-1712

第 22 号 平成 18 年 10 月発行 / 次号 11 月初旬 編集担当 医療連携局 渉外部(秋元病院)

後記:インフルエンザの予約受付が 2 日から開始されました。専用の受付電話番号がありますのでお間違えのないよう宜しくお願い致します。

受付専用 047-445-8334

