



とがち野

TOKACHINO

OBIHIRO KOSEI HOSPITAL

野

帯広厚生病院広報誌

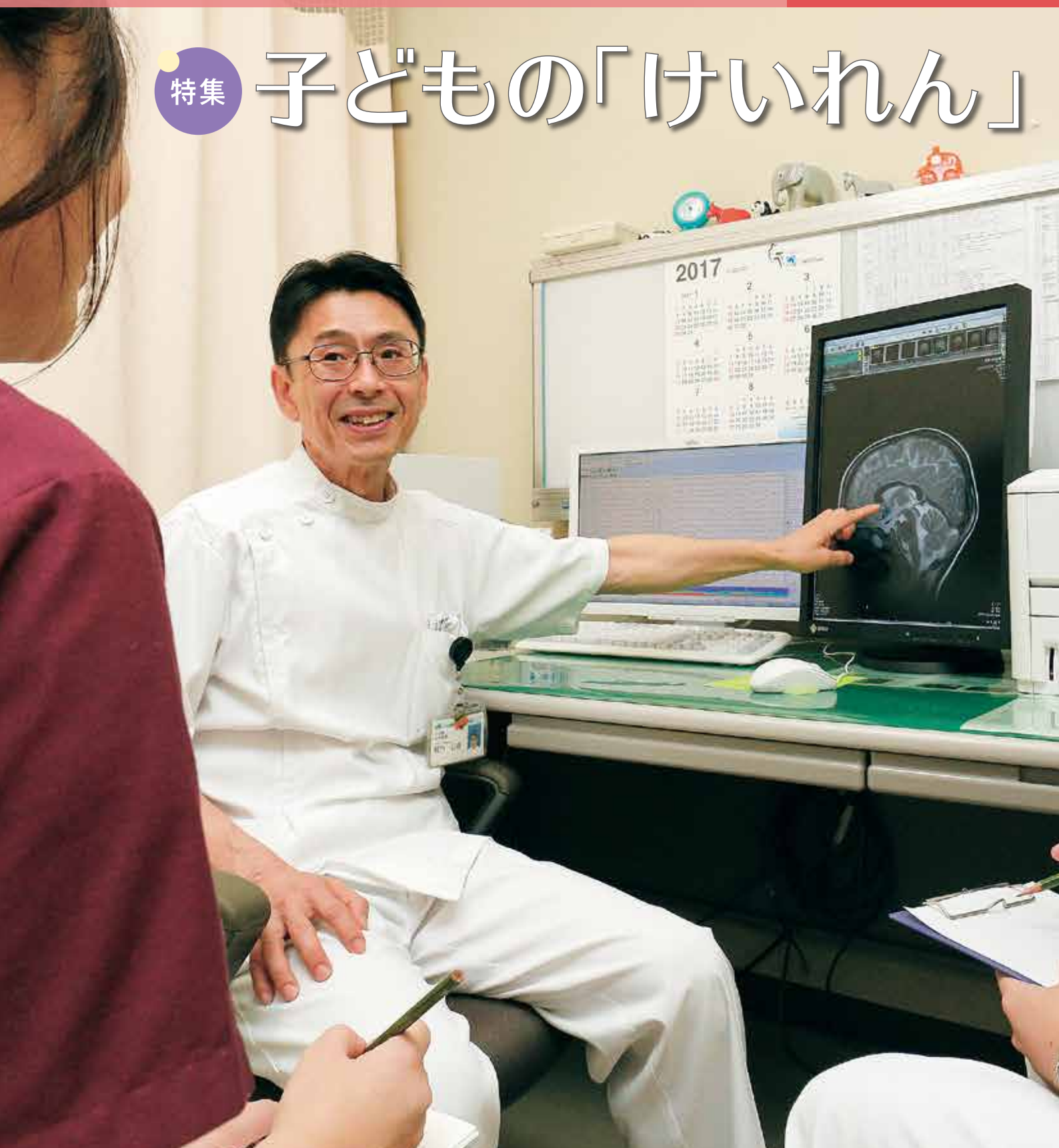
2017.10

Vol.57

ご自由にお持ち帰り下さい。

特集

子どもの「けいれん」



CONTENTS

特集	子どもの「けいれん」……	02
	インフルエンザ対策 ……………	05
	新病院新着情報Vol. 11……………	06
	ほっとステーション窓口開設のお知らせ	07
	うんどうあどばいす 皆さん「廃用症候群」という言葉をご存じですか?	08
	からだがよろこぶレシピシリーズ 「どんな効果があるの?話題の油“アマニ油”」	09
	とがち野へのご意見 ……………	10
	がん患者サロン『エンポックル』のご案内……	11



EVENT案内

平成29年

12/14

第34回がん診療拠点病院地域住民公開講座

テーマ「肺がん」 講師 呼吸器内科 主任部長 高村 圭

日 時／12/14(木) 14:00～15:00

場 所／南棟4階 講堂

子どもの「けいれん」

子どもが「けいれん」を起こしたら

「けいれん」は筋肉が自分の意思とは無関係に急激に収縮を繰り返す状態です。小児では決して珍しくない症状ですが、その原因はさまざまです。万一、子どもが全身のけいれんを起こしたら、手伝ってもらえる人がいないか大声で呼び、ハサミや給湯ポットなど周囲の危険物を除けて横向きに寝かせます。これは、仰向けに寝かせていると、吐いた時に吐物を誤嚥する可能性があるからです。首を軽く反らせて、衣類の胸元を緩め、呼吸がしやすいようにします。決して口の中に指や割り箸などを入れてはいけません。舌を強く噛むことは滅多にありませんし、口の粘膜を箸などで切ったりすると血液がなかなか止まらず窒息につながる危険があるからです。力むような強直性けいれんは、体をゆすったり叩いたりしても止まらないので刺激をせずに子どもの状態を観察しながら、けいれんが治まるのを待ちます。低血糖発作や不整脈など、何らかの持病で予め対応が決まっている場合はその処置をします。

強直性けいれんが5分以上持続したり、2〜3分でけいれんが治まって、いつまでも顔色不良が続いたりするようならば救急隊に相談しましょう。

う。顔色は戻ったけれど、急いで受診する必要があります。あるかどうか迷う場合は医療機関や北海道小児救急電話相談（夜19時から翌朝8時まで、短縮ダイヤル「#8000」）に電話して相談するのがよいでしょう。短い発作であっても頻回にくりかえす場合は受診が必要です。

けいれん発作の観察のポイントは、開眼していたか、顔や眼がどちらの方向を向いていたか、力の入り方に左右差が無かったか、唇が紫色だったか、何分くらい続いたか、吐いたりしたか、発熱があったかなどです。

小児救急でんわ相談
#8000



..... 子どもがけいれんを起こしたら

- ◆大声で人を呼び、支援者を求める
- ◆周囲の危険物を除けて横向きに寝かせる
- ◆衣類の胸元を緩め、呼吸がしやすいようにする
- ◆口の中に指や物を入れない
- ◆強直性けいれんが5分以上持続したり、顔色不良が続くようならば救急隊を呼ぶ



「熱性けいれん」とは

「けいれん」を主訴に救急外来を受診される子どもの圧倒的多数は「熱性けいれん」です。「熱性けいれん」は、主に生後6～60カ月の乳幼児期に起こり、通常は38℃以上の発熱に伴う発作性疾患（脱力や一点凝視など、けいれんがない場合も含む）で、髄膜炎などの中枢神経感染症、代謝異常、その他の明らかなる発作の原因がみられないものです。発熱が無くても発作を起こすことがあり得る「てんかん」の既往がある場合は含みません。日本での有病率は約8%で諸外国（2～5%）に比べて高いです。「熱性けいれん」を繰り返す予測因子としては、

- ①両親のいずれかの熱性けいれん家族歴
 - ②1歳未満の発症
 - ③発熱から発作までが短時間（概ね1時間以内）
 - ④発作時体温が39℃以下
- の4つで、これらの因子がない子どもの再発率が約15%であるのに対して、いずれかの因子がある場合の再発率は約30%です。



「てんかん発作」とは

一方、「てんかん発作」は種々の成因によってもたらされる慢性的脳疾患で、大脳神経の異常な神経活動による反復性の発作を特徴とします。瞬（瞬）や頻（頻）など体の一部がピクピク動いて止まらなくなるものから全身を激しく強直（こわばり）させてけいれんするものや、一瞬ビクツとして持っているものを落としたり、突然に力が抜けてくずれもの、ボーッとして無反応となり記憶が抜けるもの、急に怖がって走り回ったりするなどの異常行動をとるものなど、症状は多様です。

「てんかん」の診療で最も重要な事項は症状の情報です。冒頭で述べたような発作症状自体の情報ばかりでなく、発作前の身体状況、内服薬、本人の予兆や記憶、麻痺などの発作後の状況を教えて下さい。発作時に余裕があれば携帯電話などで発作時のビデオを撮影して見せていただければ大変参考になります。その他、妊娠・出生歴、発育・発達歴、熱性けいれんや頭部外傷や持病などの既往歴、家族歴なども教えていただきます。

その他
既往歴・家族歴も

余裕があれば
動画も撮影

発作前後の情報

てんかん診療の際は、さまざまな症状情報をお伺いしていきます。

「てんかん」診断のための検査

診察では心臓や肺などの内科的診察に加えて、運動の麻痺やぎこちなさ、腱反射などの神経学的診察や身体の状態異常、皮膚のアザ、精神発達、性格などを診めます。

血液検査では貧血、肝機能、腎機能、電解質、血糖、甲状腺機能、血液ガス、エネルギー代謝に関連する乳酸、ビリルビン酸などをまづ検査します。これらの異常により、「てんかん」ではないのに「けいれん」を起こすことがあるからです。

画像検査としては脳の形態や障害を見るためにMRIやCTを撮影します。また症状に応じて脳血管の状態を見るためにMRA検査や脳の血流分布や特定の抗けいれん物質の受容体の状態を見るために微量の放射性薬剤を用いたSPECTという検査を受けていただくことがあります。MRIやSPECTは数十分間じっと横になっ

ていいることが必要のため、乳幼児の場合は、入院して医師の立会いの下、眠り薬を使って撮影しています。

脳波検査は「てんかん」の診療では必須で予約が必要な検査です。脳波検査は直径1cm程度の平板電極を軟膏のようなペーストで頭皮、耳、おでこにはりつけて脳の電気活動を間接的に記録します。他に心電図

と呼吸のモニターもつけます。途中でストロボによる光刺激や深呼吸による過呼吸検査を行います。これらの刺激で発作の波が誘発されることがあるためです。子どもの場合、装着から測定終了まで約1時間から1時間半かかり、本人にとっても保護者の皆様にとっても大きな負担となりますが、決して痛い検査ではありません。一般にてんかん波は睡眠時に出現しやすく、睡眠時脳波は重要な情報源となるため、検査当日は寝不足にして来院していただくようお願いしています。実際に「てんかん」であっても、初回の脳波で異常が認められず、診断がつくまでに繰り返し検査が必要となることもあります。発作が頻回で緊急を要する場合はベッドサイドで脳波をモニタリングする場合もあります。また新生児室ではaEEGという特別な脳波モニタリング・システムを使って赤ちゃんの脳機能やけいれん発作を検査することがあります。



aEEG測定装置

「てんかん」の治療法

治療法は基本的には抗けいれん剤による内科的治療を行います。抗けいれん剤は病歴と検査結果を総合的に検討して選択します。多くの場合は単剤の抗けいれん剤で発作を抑えることができますが、時に複数の抗けいれん剤の併用が必要となることがあります。複数の抗けいれん剤でも発作が抑制されない場合は脳神経外科的な手術療法の適応がないか検討します。当科は「北海道大学病院てんかんセンター」や「医仁会 中村記念病院」と連携してインターネットを利用した脳波カンファランスなどを行い、てんかん診療の向上を目指しています。抗けいれん剤治療の効果が不十分な場合について、

北海道大学病院てんかんセンター」に入院精査を目的に紹介させていただいています。「北海

道大学病院てんかんセンター」では長時間ビデオ脳波、PET（脳の糖代謝を測定する画像検査）、脳磁図（てんかん電流による磁場の変化からてんかん焦点をみつける装置）などの検査をします。外科的治療のひとつである「頸部植え込み式迷走神経刺激装置（VNS）」のフォロームも当科で受けることができます。

継続的に抗けいれん剤などの治療を受けている場合は、医療費の助成（自立支援医療制度）を受けられる場合があるので、病院の医療相談室から市町村窓口にお尋ねください。



迷走神経刺激装置のプログラミングワンド

インフルエンザ 対策



インフルエンザにかからないために

①手洗い

手洗いは手指に付着したインフルエンザウィルス除去のために有効です。帰宅時や食前には、積極的に手洗いを行いましょう。また、アルコール手指消毒剤も有効です。



②流行前のワクチン接種



インフルエンザワクチンは、かかった場合の重症化防止に有効といわれています。

③適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。50～60%の適度な湿度を保つことも効果的です。うがいと喉に潤いを与えるのも1つの方法です。



④休養とバランスのとれた食事



⑤人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザ流行期は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず人混みに入る可能性がある場合には予防策として不織布マスクを着用しましょう。

※不織布マスク→「織っていない布」という意味です。市販されている家庭用マスクの約97%が不織布製マスクです。



※当院ではインフルエンザの予防接種のみは行っておりません。お近くの病院(内科)で確認の上、接種してください。

インフルエンザを広げないために

①咳エチケットの実施

◆咳やくしゃみ等の症状がある場合は、マスクを着用する

◆突然の咳やくしゃみの時は、

①他の人から顔をそらし

肘の内側で口元を覆いましょう。

※両手で覆った場合は、直ちに手洗いを行いましょう

②ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。

②インフルエンザにかかった時に気をつけること 「他の人にうつさない」ことが大事！

同居する小さなお子さんやお年寄りとは、なるべく接触しないようにしましょう。

◆咳が出る時は、マスクを着用しましょう

◆お世話の後には、こまめに手洗いをしましょう。
アルコール手指消毒剤の使用も効果的です。

◆熱が下がった後も、他の人にうつす可能性があります。
学校や職場などで決められた期間は、自宅療養しましょう。

〈病院内での感染予防〉

1. 入院患者さまをインフルエンザから守る為、流行時期は「面会を制限」致します。
面会をご希望される方は、患者のご家族や病院のホームページにてご確認下さい。
2. 咳・鼻汁・下痢・吐き気・発熱などの症状がある場合は、日頃から面会を控えて頂くようご協力よろしくお願い致します。



新病院

着情報

vol. 11



進捗状況

新病院の工事状況について

平成29年7月



4月下旬に病棟部分の鉄骨組み立てが終わり、7月上旬には外来棟部分の鉄骨組み立てが完了しました。

現在は、外壁の取り付けが行われていますが、工事用のシートで覆われているので残念ながら見えません。

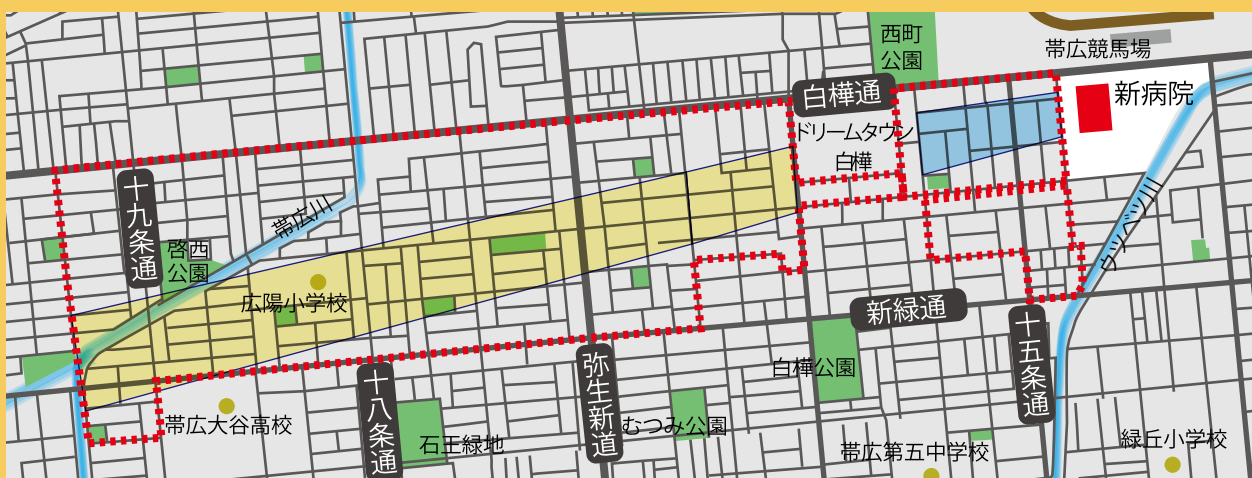
内部では、低層階の間仕切り壁が順次組み立てられています。

電波障害について

新病院建設に係る電波障害発生につきましては、事前に調査を実施しておりましたが、工事用クレーンによる想定外の電波障害が発生し、周辺エリアの方へご案内文書を投函するなどの対応をさせていただきました。

随時位置が変わる工事用クレーンによる電波障害発生エリアを特定するため、更に厳しい基準で追加調査を実施し、これまでに約100戸の工事(増幅器設置等)を実施させていただきました。

今回の追加調査で対象としたエリア及びその周辺にお住まいの方へもご案内文書を既に投函させていただいております。対象エリアにお住まいの方につきましては、今一度電波受信状況をご確認いただきますと共に、最近テレビの映りが悪くなった方につきましては病院までご連絡いただきますようお願いいたします。



- ① 事前調査による電波障害エリア
- ② 追加調査により電波障害対象としたエリア
- ③ 案内文書を投函したエリア



最新の工事状況につきましては、病院ホームページ「新病院整備について」にて随時更新しております。病院南玄関ホールに新病院の模型と紹介パネルを設置しております。ご来院の際は是非ご覧ください。

「ほっとステーション窓口」

- 開設のお知らせ -



- 場 所 1階 医事課 新患受付・診断書窓口のとなり
- 時 間 8:30～17:00 月曜日～金曜日（休診日は除く）

相談 内容

※ご相談は下記に限りません

一人で抱え込まずに相談して下さい！！

- 通院や入院に関して、疑問、心配がある
- 退院後の生活に関して心配がある
- 医療費の支払いに関して使える社会保障制度について知りたい
- がんに関することで相談にのってもらいたい
- 訪問看護を利用できるのか知りたい
- 医療安全に関すること
- 病院に対する不満や意見があるので聞いて欲しい
- 医師や看護師等が自分のことを分かってくれているのか不安に思う

～相談したことで不利益な取扱いを受けることはありません～



コウセイくん

当院では、今年8月1日「ほっとステーション窓口」を開設しました。

皆さんが病院を受診される際、あるいはお見舞いでいらっしゃる際、わからないことがたくさんあると思います。新築移転後の病院を思い描きながら、「どんな事でも気軽に相談できる窓口」を目標として、ご来院される方をサポートさせていただきます。

現在、窓口には知識と経験豊富なスタッフ、院内医療メディエーター*が常駐しており、開設以来、様々なご相談をいただいております。

ご自身やご家族が病気になったり、ケガをしたりするといろいろな心配事が出てきます。病気やケガは治るのか、医療費はいくらかかるのか、仕事復帰はできるのか・・・。

心配事を抱えたままだと、息が詰まります。元気がなくなったり、イライラして誰かに当たりたくなります。「ほっとステーション窓口」は、このような心配事が少しでも軽くなるように、そして気軽に相談していただけるような窓口を目指します。

皆さんからたくさんの生の声をいただき、皆さんとともに考え、よりよい相談窓口にしていきたいと考えておりますので、どうぞお気軽にご利用ください。

※院内医療メディエーター（医療対話仲介者）は、患者さまと医療者の橋渡し役となり、それぞれの思いや背景を受け止め、対話を促進することで問題解決に向けてお手伝いをするスタッフです。

「廃用症候群」という言葉を覚えていませんか？

原因は様々ですが寝たままの状態が長く続く事で、多岐にわたる心身の機能低下が生じます。これらの機能低下をまとめて『廃用症候群』と呼びます。

安静により1週間、動かない状態が続くと全身の筋力の約10～15%低下すると言われています。老化による筋力低下が30歳から80歳にかけて約30～40%生じます。老化による筋力低下が重なると、高齢者は特に『廃用』による寝たきりのリスクが高まります。

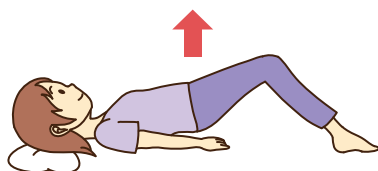
今回は寝た状態でも行える、『廃用症候群予防運動』を紹介します。運動を行う際には下記の注意点を守り、無理のない範囲で行ってください。

※筋トレ時の注意点

- ①数を数えながら行いましょう。(息を止めない)
- ②目的の筋肉を意識しながら行いましょう。(筋肉の動きを意識する)
- ③反動を使わないことで負荷をかけましょう。(ゆっくりと行う)
- ④筋トレは必ずしも負荷をかければ良いものではなく、負荷が強すぎると目的の筋肉以外が強く働き(ごまかし運動)、訓練効果が低下します。(無理をしない)

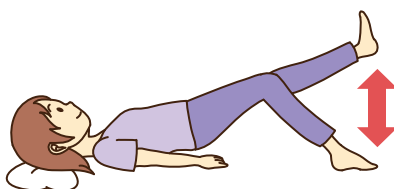
①背筋・臀筋トレーニング (ブリッジ運動)

1. 仰向けで膝を曲げる。
2. 臀部と膝に力を入れお尻を持ち上げる。
3. ゆっくり臀部を下ろす。



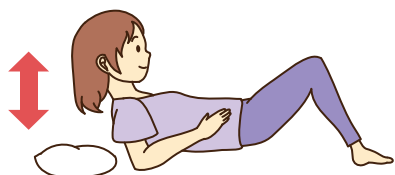
②大腿四頭筋トレーニング

1. 膝を伸ばしたまま、上に足をあげる。
2. ゆっくり足を下ろす。



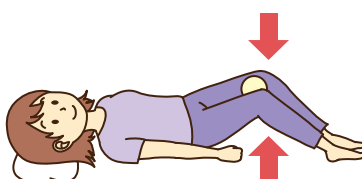
③腹筋トレーニング

1. 仰向けで両膝を曲げる。
2. 腹部に手を置き、身体を前方に起こす。
3. ゆっくり身体を下ろす。



④内転筋トレーニング

1. 膝の間にボールを挟み、両膝で挟み込む。
2. 力を抜く。5秒数えながら挟んでいき、5秒数えながら離していく。



どんな効果があるの？

アamani
話題の油“亜麻仁油”アamani
亜麻仁油とは？

成熟した亜麻という植物の種子を圧搾、または潰したものを溶媒で抽出することで得られる黄金色の油です。亜麻仁油には必須脂肪酸である ω （オメガ）3脂肪酸が多く含まれています。

オメガ
 ω 3脂肪酸とは？

ω 3脂肪酸は人間の体内でつくることができない必須脂肪酸に分類されるため、食品から摂取する必要があります。 ω 3脂肪酸はDHA、EPA、 α リノレン酸の3種類に分類されますが、亜麻仁油は α リノレン酸が多く含まれています。 α -リノレン酸は体内でDHAやEPAに変化するため、亜麻仁油には様々な効果が期待されています。

どんな効果がある？

DHA

認知症の予防に効果があると期待されています。

EPA

腸内の炎症を抑えて善玉菌を増やし、血液の流れを良くして腸内環境を整えたり、便秘改善にも効果的と言われています。

 α リノレン酸

血中の脂肪やコレステロール値を下げる働きが期待されています。

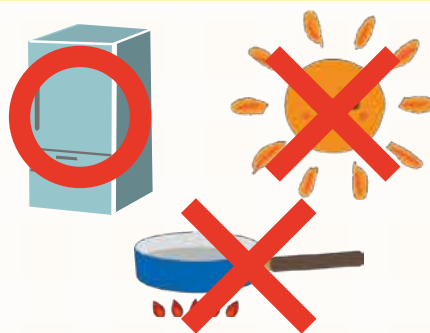
1日にどのくらいの量を摂取したらいいの？

厚生労働省では ω 3脂肪酸を「1日2g」摂取することが望ましいとしています。亜麻仁油を小さじスプーン1杯摂ると ω 3脂肪酸が約2g含まれているので、このスプーン1杯（5g）がおおよそ目安になります。しかし身体に良いとは言っても、摂り過ぎはエネルギー過剰になるため、注意しましょう。

アamani
亜麻仁油の保存方法

亜麻仁油は空気に触れると酸化しやすい特徴があります。また、光や高温に弱いため保管方法、調理方法には注意が必要です！

- ◆光の当たらない場所で保管
- ◆開封後は冷蔵庫保管で早めに使い切る
- ◆熱を加えて調理しない

アamani
亜麻仁油を使った簡単レシピ

【トマトと玉ねぎのサラダ（2人分）】

〈材料〉

- ・トマト1個 ・玉ねぎ1/2個
- ・ポン酢大さじ2/3
- ・アamani 亜麻仁油小さじ2
- ・ごま少々
- ・青ネギ少々

〈作り方〉

- ①Aを全て混ぜておく。
- ②玉ねぎをスライスし、水にさらす。
トマトを一口サイズに切る。
- ③水気を取った玉ねぎ、トマトを①と混ぜ合わせ、青ネギを散らせば完成。

※お好みでゆず胡椒を加えても美味しいです。



栄養量（1人分）：
エネルギー 90kcal、塩分 0.5g

とかち野へのご意見

たくさんの回答ありがとうございます。

一部ですがご紹介させていただきます。

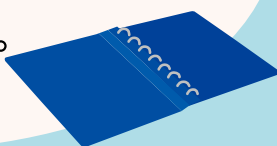
また、お寄せ下さった方の中から抽選で10名に記念品を送らせて頂きました。多くの励ましのお言葉ありがとうございます。これからもご意見、ご要望をお待ちしております。

少ないページでいろいろな事がかかれていることを続けてほしいですね。

循環器内科に通院、毎号案内窓口にあり楽しみに読んでいます。



わかりやすい記載で医学の知識が無い人でも抵抗なくよめると思います。毎回楽しみです。勉強になるので全てファイリングしています。



たまたま子宮がん検診で
びっくり、手術することになったので強く勉強になった。

嚥下の体操イラスト
見やすくて良いです！

病院受診時にはいつもいただいて読んでいます。かんたんに取り組める運動や手軽にできるお料理レシピを特に楽しみにしています。お薬についての情報や関節をほぐすりハビリの運動などシリーズで取り上げていただけると嬉しいです。

コーヒーと運動について
大変勉強になりました。



アンケートにお答えいただいた方の中から
抽選で**10名様**に右記の記念品(配置薬詰め合わせ)
をお送りします。(詰め合わせの内容は変更する場合がございます)



こんにちは、がん相談支援科です

～がん患者サロン“エンポックル”のご案内～

日時

毎月第3水曜日

14:00～16:00

厚生病院内会議室にて

対象

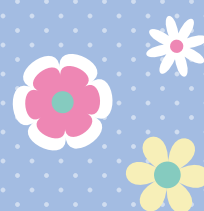
がん患者さん、ご家族の方は
どなたでもご参加いただけます。

がん患者さん、ご家族が自由に入出り
できる語り合いの場です。お茶を飲み
ながら、病気の悩みや不安、生活の工
夫や楽しみ方など、お話ししてみませ
んか？内容は、ミニ講座と談話会です。
当院スタッフも一緒します。どうぞ
お気軽にご参加ください。

ミニ講座の
様子



6月は、当院栄養科寺山科
長による“がん治療中のお
食事”についての講座に
32名が参加されました。



がん相談

がん相談支援科は、“地域がん診療連携拠点病院”
として、自院・他院にかかわらず、どなたでもご
利用いただけます。どうぞお気軽に。



対応時間

平日 **8:30～16:30**

今後の予定

- | | |
|--------|-------------------------------------|
| 10月18日 | 介護保険について
帯広市介護保険課 佐々木 正人氏 |
| 11月15日 | 食の安全
帯広畜産大学特任教授 渡辺 信吾氏 |
| 12月20日 | クリスマス会 |
| 1月17日 | 談話会 |
| 2月21日 | 談話会 |
| 3月22日 | ストレッチ・軽体操
当院理学療法士 |

がん相談支援科 0155-24-4161（内線 2503）

JA 北海道厚生連の理念

JA 北海道厚生連は、組合員および地域住民の皆様の生命
と健康を守り、生きがいのある地域づくりに貢献してまい
ります

基本方針

医療連携を深め、地域医療と救急医療の充実に努めます
職員教育・研修を推進し、医療水準の向上に努めます
患者さまが満足する療養環境と職員が誇れる職場環境を
目指します

病院理念

最も信頼され選ばれる病院づくりを目指します

地域の求める 医療連携を考えた病院づくり
わかりやすい 質の高い 患者さまの立場に配慮した医療
患者さまへの気配りのある環境づくり 温もりのある医療

患者さまの権利と責任

人権の尊重と、プライバシーが守られて治療を受ける権利
自分の病気や治療内容について、十分な説明を受ける権利
治療を選択する権利と、同意できない診療を拒否する権利
病院の規則を守り、他の患者さまの治療を妨げない責任