

健康日和

やわたメディカルセンター

あなたの健康が私たちの願いです。

けんこうびより 2011 APRIL Vol.17
 発行/やわたメディカルセンター
 石川県小松市八幡イ12番地7 〒923-8551
 電話(0761)47-1212(代) FAX(0761)47-1941
 E-mail:hosp@katsuki-g.com
 URL:http://www.katsuki-g.com/

健康日和

4

2011 APRIL Vol.17

発行/やわたメディカルセンター

石川県小松市八幡イ12番地7 〒923-8551
 電話(0761)47-1212(代) FAX(0761)47-1941
 E-mail:hosp@katsuki-g.com
 URL:http://www.katsuki-g.com/

介護予防 ずっと元気で、いきいき生活!

通所リハビリテーション「やわた健康スタジオ」

「やわた健康スタジオ」は、健康維持・増進、生きがいを積極的に取り組む方への支援を目的に、介護保険で要支援1または要支援2と認定された方を対象とした、介護予防専門の通所リハビリテーションです。

やわた健康スタジオの特徴

- ① プログラムはすべて自己選択:
運動トレーニング・軽スポーツ・創作活動はご自身で自由に選択でき、スタッフが補助・支援します。
- ② 安心の健康管理体制:
医師・看護師による日々の体調確認を行っており、安心して運動や活動に取り組んでいただけます。
- ③ リハビリテーション専門職がアドバイス:
理学療法士・作業療法士が定期的に体力検査と生活問診を行い、効果的なプログラムを提案いたします。
- ④ 短時間集中型プログラム:
2時間の短時間利用です。生活リズムに合わせて午前・午後のコースを選んでご利用になれます。

退院後の健康管理に不安はありませんか?

退院後も運動やリハビリを続けたいがどこに行ったらいいかわからない方、健康づくりのために体を動かしたい方、介護予防のために体や頭を鍛えたい方等、このような思いをお持ちの方は、「やわた健康スタジオ」にお気軽にご相談ください。

相談窓口 電話0761-47-7555 (担当:茶谷)



【お知らせ】

3月18日(金)に、第2回
「なるほどナットク健康教室」を
開催しました。

3月18日(金)に「なるほどナットク健康教室」を漆町公民館で開催しました。約30軒の町で30名近くの方が参加されました。デンタルクリニック院長の中新敏彦医師が、「歯周病と身体の健康〜本当は怖い歯周病〜」と題し、最近注目されている「歯周病と生活習慣病との関わり」について詳しく説明しました。また、医事サービス課の橋本恭子課長が、保険証の種類による負担割合の違いや特定療養費など、「病院で支払う医療費」について説明しました。やわたメディカルセンターは、開催を希望する団体を募集しています。お気軽にお問合せください。TEL0761-47-1212 [担当/地域医療連携室 北出]

4月1日着任 新任医師紹介

循環器内科
やえがし たかのり
八重樫 貴紀 Dr.

整形外科
おかもと よしゆき
岡本 義之 Dr.

子どもの
おやつにも便利!

簡単
レシピ

カルシウムやビタミンCの補給に!

じゃが芋おやき (材料2人分)

材料	分量	作り方
●新じゃが芋	2個	1. ネギは細かく切っておく。
●桜エビ	10g	2. じゃが芋は皮をむき串が通るくらいまで柔らかく茹で形がなくなるまでつぶす。
●ネギ	10g	3. 2に醤油、油以外の材料を混ぜる。
●片栗粉	2.5g	4. 手で一口大の大きさに丸め少しつぶし平らにし、表面に薄く醤油をぬる。
●醤油	小さじ1	5. フライパンに油を引き焦げ目が付くまで焼く。
●油	適量	

オープンギャラリー情報

OpenGallery
Information

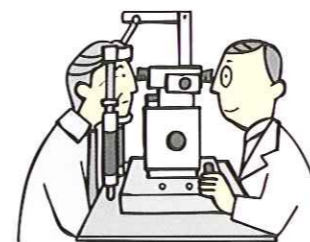
作品展示をご希望の方は
やわたメディカルセンターまでご連絡ください。
TEL 0761-47-1212 [担当/サービス本部 中村]



4月16日(土)~5月13日(土) 開催中(〜4/15)
宮本 光則 スケッチ展
北地 正 ジオラマ写真展「昭和・心の風景」
5月14日(土)~6月10日(土)
久保田 辰五郎 水彩画展「空飛ぶおっさん」

白内障

クリアな視界を 取り戻すために



避けては通れない加齢による病気

白内障は瞳の奥にある水晶体が濁る病気です。主な原因は加齢で、50歳代の約半数、60歳代の約6割、70歳代では約8〜9割、80歳以上では、ほぼ全ての方に白内障の症状がみられると言われています。

水晶体は透明なたんぱく質33%、水66%、ミネラル1%から構成されていますが、このたんぱく質分子が老化や環境因子(紫外線、赤外線など)により水に溶ける性質を失って濁ってきます。目の使いすぎで白内障になることはありません。

最初の症状は「なんとなく」見づらい



白内障では左記のような様々な症状が出現します。

- ① 何となく見えにくい
- ② ピントが合いにくい
- ③ 雲がかかったようにかすんで見える
- ④ 日中、まぶしくなり、サングラスや日差しよけの帽子が手離せない
- ⑤ 夜間、運転中に対向車のヘッドライトで見えなくなる
- ⑥ 暗いところで見えにくくなる
- ⑦ ピントが近くなり、老眼鏡なしで近くが見えるようになる
- ⑧ 眼鏡を合わせてもすぐ度数が合わなくなる
- ⑨ 物が2つにも3つにもたがって見える

さらに進行すると、最後は明暗のみが分かる程度にまで見えなくなります。

手術は2泊3日の短期入院で

白内障の初期なら、まぶしさに対してサングラスをかける、近視が進めば眼鏡で矯正するなど対処可能です。しかし、白内障がさらに進行して眼鏡が役に立たなくなったり、生活上不便を感じるようになってきたら、手術が必要です。

通常、局所麻酔下で手術を行います。白目と黒目の間に幅数ミリの切れ目を作って、水晶体の前の膜(前囊の一部)を切り取りそこから水晶体の中身を超音波で細かく砕きながら吸い出します。水晶体の中身を除去した空っぽの水晶体囊の中に人工の凸レンズである眼内レンズを入れます。当院では片目2泊3日の短期入院で行っています。

できれば手術は受けたくないというのは、どんな病気であれ患者様の本音だろうと思います。しかし残念ながら、白内障を根本的に治療するには手術しかありません。日本では年間90万件以上の白内障手術が行われています。手術時期について昔は「見えなくなるまで待て」と言われていましたが、現在では白内障が原因でこれまでの生活に不自由を感じたときが手術時期です。お気軽にご相談ください。

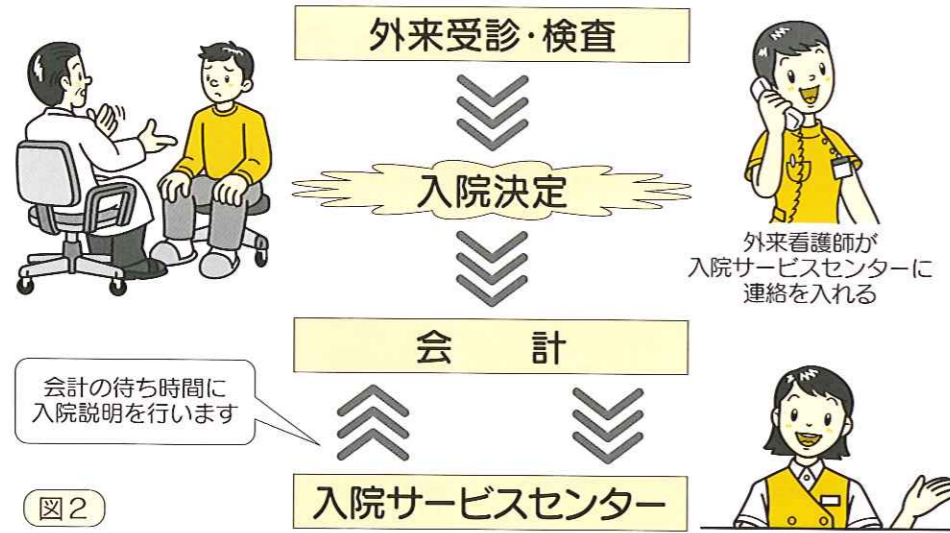
今月のDr

眼科
山田 陽久(やまだ あきひさ)Dr



白内障は、加齢によって起こる病気です。ライフプランに合った最適な治療法を患者様と一緒に選びます。

外来受診から入院サービスセンター受付までの流れ



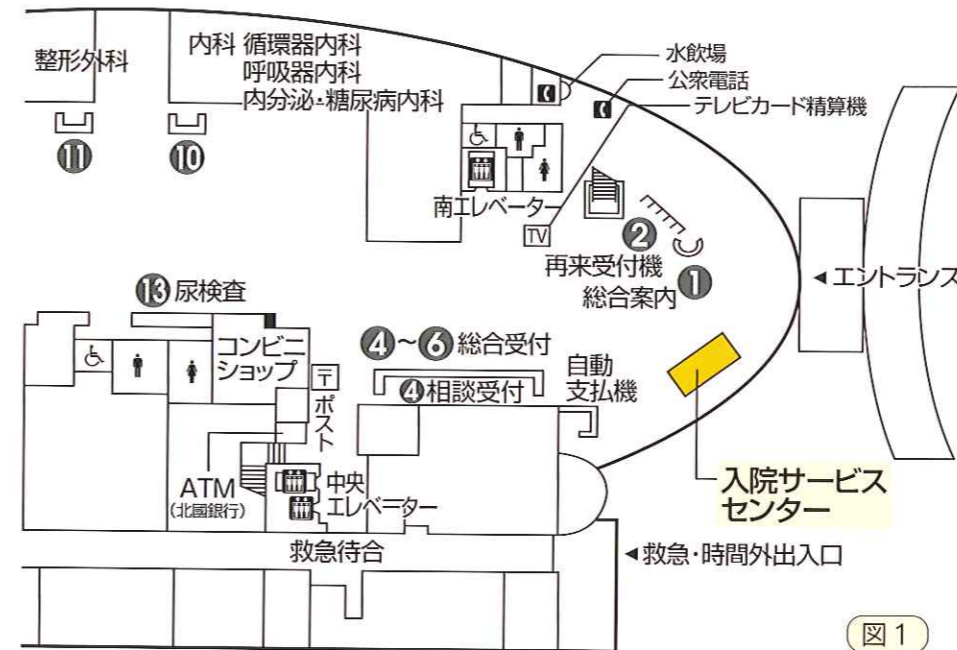
A 入院治療が必要かどうかは、医師の判断なので、入院サービスセンターで入院が決定するわけではありません。外来受診時に入院が決まったら、会計の待ち時間に、入院サービスセンターで入院手続きを行います。(図2)

Q 入院サービスセンターに行く、入院ができるのですか？

面倒な入院手続きの窓口を一本化

入院サービスセンター

当院では平成20年8月に、「入院サービスセンター」を新設し、入院手続きの窓口を一本化しました。これまでは、各外来と病棟で行っていた入院に関する様々な説明を一括して専門スタッフがを行い、入院まで「お待たせしない」スムーズな対応を実現しました。薬剤師によるお薬チェックや、地域医療連携室の併設など、ますます機能が充実した同センターについてご紹介します。



Q 入院サービスセンターはどこにありますか？

A 1階正面玄関から入って左側のとてもわかりやすい場所にあります。プライバシー保護のため、白いパーテーションと観葉植物に囲まれています。(写真1)(図1)

Q 入院当日は、直接入院サービスセンターに行けばいいですか？

A 入院説明の際に決定した時間までに、入院サービスセンターへ直接お越しください。まず、薬剤師がお薬の確認をさせていただきます。その後、当日お持ちいただく書類などの確認ののち、病棟(病室)へご案内いたします。入院当日の流れは、次のとおりです。(図3)

- ① 入院日時や食事、中止するお薬の確認
- ② 入院生活に関すること
- ③ 入院時にご用意いただくものについて
- ④ 入院に関する書類の説明
- ⑤ 高額療養費制度の案内(対象の方)

A まず、患者様(又はご家族)に、入院申込書とお部屋(個室)の希望用紙をご記入いただきます。その後、以下のような入院に関わる事柄について説明させていただきます。

Q 入院サービスセンターでは、どのような手続き・説明がありますか？

入院サービスセンターに来院

- 以下の4点について確認します。
- お薬(薬剤師)
 - 食事に関すること
 - 入院に関する書類
 - 治療に関する書類

入院病棟へ案内

- 入院設備(テレビカード販売機、給茶機など)
- 避難経路
- トイレ・洗面所の説明

図3



不安 疑問

入院生活を始めるにあたって不安なこと、疑問なことは些細なことでもご相談ください。患者様の快適な入院生活のため、全力でサポートさせていただきます。

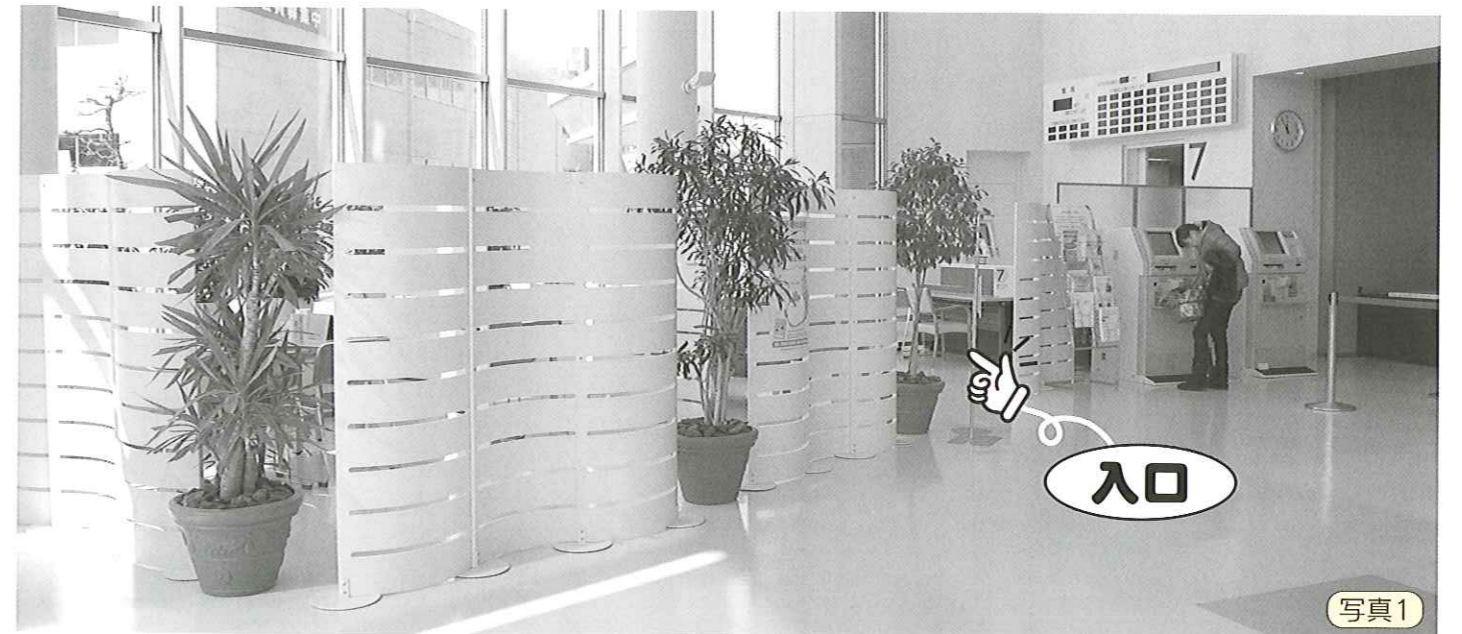


写真1