



真木会だより

せんだんの木



病院理念

みんな仲よく
医療で奉仕

誰にも親切
笑顔で応対

ホームページアドレス：<http://www.makikai.jp/>

予防接種で病気を 未然に防ぎましょう



今年は海外にて新型インフルエンザが発生し、日本国内や県内においても流行しています。新型インフルエンザは既存の季節性インフルエンザとは別のもので、通常のワクチンでは効果がないとされています。新型インフルエンザワクチンは現在製造中であり、予防の基本は他者から感染を受ける機会を減らす（外出や集会を避ける、うがい・手洗いの励行、マスクの着用など）こととなりますが、それ以外にも、インフルエンザにかからないような体づくりが大切です。日頃から十分な睡眠・規則正しい生活・バランスのとれた栄養の摂取など心掛けたいものです。

また、初冬から春先にかけては季節性インフルエンザが流行します。この季節性インフルエンザも肺炎・気管支炎・脳症・心筋炎などの合併症を併発して、大きな健康被害や生命の危険がある場合があるので、侮るわけに



はいきません。体調管理の為に季節性インフルエンザの予防接種を行なっておきましょう。

季節性インフルエンザワクチンは通常1回接種で効果があります。しかし、予防効果はおおよそ5ヶ月の為、毎年1回接種する必要があります。流行期に備えて10月～12月中旬までに接種できることが望ましいでしょう。なお、当院外来では予約の必要はなく、受診して頂ければ予防接種を行なうことができます。

ただし、今年のワクチン生産量は例年より少なく、数に限りがあるため早めに接種したほうがよいでしょう。

（看護科 斉田）

季節性インフルエンザワクチン

接種回数	通常1回
予防効果	約5ヶ月間
自己負担額(当院)	¥3000



SUPERDOCTOR

スーパードクター 真木会の名医

今回紹介するのは、真木病院副院長の永尾俊弘先生です。永尾先生はいつも優しく、冗談を言って場をなごませてくれ、仕事の面では診断が早くて正確といった頼もしい先生です。そんな永尾先生の内面をちょっとのぞいてみたいと思います。

聞き手：1F病棟 看護主任 佐藤あや子

佐藤：まず、先生のプロフィールからお伺いしたいと思います。生まれはどちらですか？

永尾：神奈川県川崎市です。中学1年のころ群馬に引っ越してきました。高校は高崎高校で、医学部も群馬大学です。

佐藤：先生は内科医でいらっしゃるようですが、特に御専門の分野はありますか？

永尾：循環器で、特に高血圧です。

佐藤：高血圧の患者さんは多いと思いますが、患者さんに注意してほしいことは何ですか？

永尾：医者ということをよく聞いてください。あと、マスコミの情報にまどわされないことです。

佐藤：今は情報が多いので、間違った知識を持つのは危険ということですね。では、普段の先生の様子も少しお聞きしたいのですが、趣味は何ですか？

永尾：いろいろあるからなあ～。水泳とDVD鑑賞です。

佐藤：水泳はいつ頃から始めましたか？

永尾：高校のときからです。高校・大学とやっていて、一時やめていましたが、また、40歳くらいから始めました。今は週2回くらいスイミングに行っています。

佐藤：そうすると、かれこれ15年くらい続けているんですね。うわさだと、大会で優勝したとか？

永尾：最近では去年の北関東イトマン水泳大会で、年齢別25m・50m平泳ぎで共に大会新記録で優勝しています。

佐藤：週2回だけで優勝なんてすごいですね。では、DVDはどんなものがお好きですか？

永尾：SFものが好きです。今は「バトルシップ・ギャラクティカ」を観ていて、これはギリシャ神話をモチーフにした物語で人類のはるか過去に……(SFの話長く続く)



佐藤：かなりマニアックですね。他に有名なもので好きなものはありますか？

永尾：有名なのだと「2001年宇宙の旅」が好きですね。2001年になったとき、現実がSFを追い越せなくなったと思いました。

佐藤：最後に、医療に関することや最近興味のあることで、何かメッセージをお願いします。

永尾：地域医療に貢献するという言葉がありますが、地域医療とはそこにいつまでも病院があること、存続していることだと私は思います。最近興味があるのは、人類学と高血圧です。人間は、結局は生物(いきもの)であり、生まれてもいつかは死んでしまいます。ヒトはおよそ20万年前、20年しか生きられませんでした。文明が進歩し捕食動物の恐怖からまぬがれ、栄養(蛋白質・炭水化物・水・脂肪・塩分)の摂取量が増え、ヒトは長生きできるようになったのです。それと、倭約遺伝子仮説というのがあります。飢餓状態が長く続いた日本人は、この倭約遺伝子(食べ物を出来るだけ効率的に吸収する遺伝子)を数多く持っています。そのため、同じ塩分摂取量でも欧米人よりはるかに吸収率がよく、高血圧になりやすい体質を持っています。つまり、日本人は高血圧および生活習慣病になりやすいのです。

佐藤：食事の影響は大きいということですね。日本人の体質も考えると、本当に注意していかなければいけないと思いました。大変興味深いお話ありがとうございました。(看護科 佐藤)

高血圧について

血圧とは、血液が血管壁を押す力のことです。心臓が縮んだ時には血液が送り出され、血管に高い圧力がかかります。これが収縮期血圧(最大血圧)です。反対に、心臓が拡張して血液を吸い込んだ時は血管の圧力が低下します。これを拡張期血圧(最小血圧)といいます。

「高血圧」とは最大血圧140/最小血圧90mmHg以上が続く状態のことです。長年にわたる不適切な食事や飲酒、喫煙の習慣、運動不足が影響し心筋梗塞や脳梗塞などにつながります。早い段階で生活習慣を修正し予防することが大切です。(看護科 長井)



How to PET-CT

～食事を禁止にする理由～

PET-CT検査は検査薬にブドウ糖に似た薬を注射します。注射をすると、約1時間で薬はがん細胞にとりこまれます。しかし、食事をしてしまうと食事からのブドウ糖が吸収されてしまい、検査薬ががん細胞にとりこまれず、正しい検査ができなくなってしまいます。そのため検査前の食事を禁止しているのです。正しい検査を行うため、検査の6時間前からは食事や間食はとらないようにしましょう。糖分の入っていない水またはお茶は飲んでも大丈夫です。

(看護科 須田)



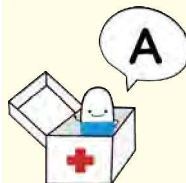
読影医
行 廣 雅 士
核医学会専門医
放射線科専門医
PET核医学認定医

ちょっと教えて？



Q

薬を飲むときに
「コップ1杯の水」
で飲むのはどうして？



A

薬を服用するときの水の量が少ないと、口の中や食道に薬が残って潰瘍を起こしたり、薬がよく溶けず十分吸収されなかったりすることがあります。そのため、「コップ1杯」程度の水で服用するのが望ましいといわれています。薬による潰瘍を防ぐためには、水の量だけではなく、体を起こした状態で服用することも大切です。

(薬剤科 鈴木)

紹

部

介

署

外来看護師

PETセンター外来では、内科・外科一般外来に加え乳腺外来・肝臓外来・禁煙外来など特殊外来も行っており、日々たくさんの患者様が来院されております。その為、看護師は患者様の

名前の確認と復唱を必ず行ない、患者様の取り違いの防止に努めています。また、医師の診察・治療がスムーズに行なえるように、診察前に血圧・体重・体温などの測定や、患者様の痛いところ・具合の悪いところをお尋ねしています。病気や治療に対する不安の軽減に努め、検査についても、看護師等が必ずご案内をしています。外来看護師は患者様の看護や診察の介助・検査説明・PET-CT検査の注射・特定検診・抗がん薬投与管理など、幅広く関わって仕事をしています。

現在がん治療は入院して行なう方法から、外来で行なう方法に変化しています。当外来でもがん治療を積極的行なっており、長時間の治療が苦痛なく受けられる設備として「化学療法

室」があります。がん治療を行なうに当たり、看護師は患者様の症状の把握を行ない、点滴治療の管理・投薬スケジュールの調整を医師と共に行なっております。また、患者様とのコミュニケーションを密にして、帰宅後に困った時でも対応できる体制を整えています。

私たちは病院理念にあります〔笑顔で応対〕と看護部の方針にあります〔思いやり〕を意識して看護に取り組み、皆様が安心・安全に医療を受けられるように努力しております。来院の際はお気軽に話しかけて下さい。思いやりのあるやさしい看護師がお待ちしています。

(看護科 金子)



高崎PET総合画像診断センター診療案内

診療科目	曜日		月	火	水	木	金	土
外科 消化器科	午前		真木	藤田	小高	藤田 真木(予約)	真木	有沢(1.3.5) 群馬大学(2.4)
	午後		新井(予約) 群馬大学	肝臓外科 鈴木	真木(予約) 群馬大学	真木	藤田	
内科	午前		永尾	小林	笠原	小林	永尾	斉藤
	午後			永尾			小林	
整形外科	午前			群馬大学	群大准教授 篠崎			群馬大学
	午後					群馬大学		
特殊外来	午前		泌尿器科 群馬大学		乳腺外来 新井(予約)		肝臓外来 窪川	
	午後		内視鏡外来 和田	乳腺外来 新井(予約)	循環器科 高崎病院			
胃内視鏡	午前		群馬大学	群馬大学	和田	和田	和田	藤田・群馬大学(1.3.5) 和田・群馬大学(2.4)
	午後		藤田		自治医大	群馬大学	群馬大学	
大腸内視鏡	午後				和田	和田	和田	
					自治医大	非常勤		
肝・胆・膵検査	午後						窪川	

※ 午前の受付時間は11:30まで、午後の受付時間は17:00までです。
 ※ 睡眠時無呼吸症候群の診察は、内科・小林医師の診療で行なっております。

スポットライト

色々な方々にスポットライトをあて、健康のために気をつけていること、元気に過ごす秘訣など、皆さんのイキイキ増進法を紹介します。

私の夢の健康目的

高校時代からスポーツを愛好、球技特にバスケット歴六十数年その間母校高商のコーチを三十三年間、又バレーボールは高崎短大時代天皇杯全国大会に三回出場となんでもこいの超健康状態。二年前に体調を崩したがそれも克服し山登りや週二回のフィットネスジム通いを欠かさず、最近はシュートの練習もしっかり行い、八十歳位になってから今一度コーチ生活に戻り第一線での活躍を夢見ている。



荒瀬印刷株式会社 代表取締役
高崎市体育協会 会長 荒瀬 宏

夢を日本の文化に

— 夢はヒトを元気にする原動力 —

はじめまして、株式会社ベスト、田邊国博です。私の夢は、仕事に、プライベートに、100%情熱を注げる環境を、大切な家族、仲間たちと共に作り上げていくことです。私は昔から猪突猛進。幼い頃はプロサッカー選手を夢見て、大学時代まで情熱的にプレーしておりました。そんな私の現在の夢、それは…夢を共有し、ワクワク感を創造する。自分だけでなく、仲間の夢も共有し、ワクワク感で満たされた環境を作り上げていく。仕事に、プライベートに。たった一度の人生、二度ない人生をとことん楽しみ、これからも夢に向かって走り続けます。

写真は、毎月第一土曜日を基本に、「ヒトとヒトとのふれあいの場を提供する」を目的として、弊社3階おもてなし広場で開催している《おもてなし交流会》の風景です。年齢・性別・国籍・職業関係なく、多くのヒトがふれあいを楽しみ、ここで出会った仲間は個別でも仲良くしております。出会いの場を提供できている満足感があり、これからも定期的に開催していきます。



発行：医療法人 真木会 編集：真木会広報委員会

広報委員：田村康伸 青木和俊 金子泉 川島清江 久保田枝里 齊田恵 佐藤あや子
鈴木望美 須田康子 長井美智子 浜名東 平田和子 吉田美和子

高崎PET総合画像診断センター

Tel.027-370-3011 Tel.027-363-8558 (人間ドック・健康診断)
〒370-0801群馬県高崎市上並榎町187



医療法人 真木会 真木病院

Tel.027-361-8411
〒370-0075群馬県高崎市筑縄町71-1