

ゆう あい だより

# 友愛便り



第5号 平成21年10月1日発行

ごあいさつ

受診されるみなさまへ

## 外科ドクターごあいさつ

連載

徒然なるままに・・・

知って得する栄養学

### 旬の魚を食べよう!

TOPICS

医療安全管理室から

### インフルエンザの感染から身を守るために!!

おしごと拝見!

お知らせ

地域連携室より

### 「みんなの健康講座」のご案内

私たちは医療を通じて、健康で心豊かな社会の実現をめざします



## 外科ドクターからごあいさつ



平川 富夫  
(ひらかわ とみお)

出身：宮崎医科大学  
 専門：消化器外科、消化管内視鏡診断と治療、腹部救急疾患の診断と治療  
 資格等：日本外科学会外科専門医、消化器病学会専門医、消化管内視鏡学会専門医、

大阪大学消化器外科関連施設で、上部下部ERCP消化管内視鏡による診断から、消化器外科手術を中心に、再発転移時の抗がん剤治療まで一貫して、消化器病疾患の広範囲な診療に20年近く携わってきました。一般外科、救急診療は当然ながら、この10数年以来は鏡視下手術に代表される低侵襲外科手術（内痔核硬化療法、下肢静脈瘤硬化療法も含めて）の修練、習得にも努めてきました。

先進的医療より、標準的な手術を安全確実に行うことを守備範囲とし、患者さんにとって最適な治療は何かを第一に考え、Quality of Lifeを重視し、鏡視下手術が適当と考えられる患者さんには、積極的に行っていきます。緊急手術を要する場合は、昼夜を問わず対応できるように可能な限りの準備をしています。今後とも宜しくお願いします。



段 俊行  
(だん としゆき)

出身：兵庫医科大学  
 専門：消化器外科  
 資格等：日本外科学会専門医、日本乳癌学会会員

この度、平成21年5月1日より友愛会病院で勤務することとなりました。平成9年に兵庫医科大学を卒業し、その後、同病院の第1外科に入局しました。宝塚市立病院をはじめとする関連施設で外科医としての修練を積み、消化器・一般外科を専門とし、乳腺外科にも携わっております。最近では、できるだけ早期発見、早期治療が癌治療では重要課題であると考え、上部下部内視鏡検査やマンモグラフィーを含めた検査にも重点を置いて行っております。また、不幸にして癌が進行した状態で発見された方や、再発・転移などをきたした方に対し、抗がん剤などの病院での治療以外に、在宅医療などの分野でも外科医が役立つことがあるのではと考えております。

まだまだ多くのことを勉強していく必要があります。みなさまのご協力なにとぞよろしくお願い致します。

## 訪問看護日記



“懐かしくて電話しました～!”と明るく元気な声は、昨年10月頃利用されていた方の奥様です。

この1年間に亡くなられた利用者様のご家族宛てに暑中見舞いの葉書をお届けしていたので、連絡してこれ、近況を教えてくださいました。

故人の好きだったゲートボールを、今度はご自分が楽しんでいると云われ、前向きに生活されている様子がうかがえて私達も安心しました。

葉書でのお返事や訪問もあり、皆それぞれが熱心に介護されていた日々を思い出します。

“最後まで寄り添うことが出来たのは、あなた達のおかげです”との感謝の言葉は、日々訪問する私達の励みとなっています。

## おしごと拝見

今号では、当院に併設している『友愛訪問看護ステーション』をご紹介します。

設立して15年が経ち、所長を含むスタッフ6名で約100名の利用者さんのお宅を訪問しています。当初は友愛会病院の患者さんを中心としてスタートしましたが、最近では地域のクリニックや事業所のケアマネージャーからの依頼も増え、住之江区・住吉区を中心に毎日元気に自転車ですべて走っています。

スタッフの平均勤務年数は9年以上と経験が豊富です。24時間体制を取っており、スタッフ間はもちろんのこと、他の事業所との連携を大事にすることをモットーにしています。また、日々ショートカンファレンスや申し送りを行うことで、利用者さんが安心して療養生活を送れるよう病状の把握に努めています。また、利用者さんと共に、介護の中心となるご家族の健康管理も行っています。



在宅療養について何かお困りのことやご不明な点があれば、ぜひご連絡ください。

病状の観察・健康管理  
 身体のご清潔援助  
 床ずれの予防・処置

介護  
 訪問看護

ケア等々の医療機器管理  
 家族への介護指導  
 終末期の療養支援

## 交通のご案内



- 交通機関の紹介  
 病院へお越しの際は南海本線「住ノ江」駅から西へ5分地下鉄四つ橋線「玉出」駅、もしくは「住之江公園」駅より市バス「浜口西3丁目」停留所下車すぐ
- 所在地  
 〒559-0006  
 大阪市住之江区浜口西3-5-10  
 TEL. 06-6672-3121 (代表)  
 FAX. 06-6675-8903

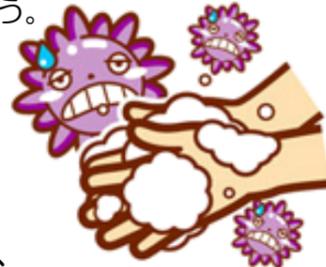


# インフルエンザの感染から身を守るために!!

インフルエンザの患者が増加を続けていることを受けて、厚生労働相が新型インフルエンザの「本格流行」を宣言しました。異例の夏場における流行となっています。学校では2学期の始まりと共に、さらに集団感染に広がる事が予測されます。

## 感染を防ぐために「日常生活での予防法」を実践しましょう

- ◇ 栄養と休養を十分に取り、体力をつけ、抵抗力を高めましょう。
- ◇ 人ごみを避け、インフルエンザウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
- ◇ 外出後は手洗い・うがいを励行しましょう。  
手洗いは接触による感染を防ぎます。うがいは喉の乾燥を防ぎます。
- ◇ マスクを着用しましょう。



## インフルエンザかな?と思ったら早めに受診しましょう

インフルエンザの症状(38度以上の高熱・咳・咽頭痛など)が出たら、早めに医師の診察を受けましょう。  
受診のときは、**必ずマスクを着用**しましょう。(受診の際は出来るだけ事前に電話で連絡を!)

小さなお子様に、アスピリン入りの解熱剤を飲ませると急性脳症を引き起こす可能性がありますので、**解熱剤の使い方については、必ず医師にご相談ください。**

新型インフルエンザは人類のほとんどが免疫を持っていないので、**容易に人から人へ感染**します。感染力は非常に強いようです。

- ◇ 弱毒性です。
- ◇ 季節性のインフルエンザと同様の症状です。(38度以上の発熱・咳・くしゃみなどの呼吸器症状)
- ◇ リスクが高いのは、幼児・妊婦・持病のある人(慢性呼吸器疾患・代謝性疾患・腎機能障害のある人など)これらの方々は、特に上記予防法を実践してください。
- ◇ インフルエンザにかかった場合の自宅療養(外出自粛)の期間は、季節性・新型を問わず、発症した日の翌日から7日間を経過するまで、または解熱(熱が下がり平熱に戻った)日の

## 第4回 みんなの健康講座

### — インフルエンザ特集 —

#### 「感染症あれこれ」

友愛会病院 内科 副部長 島野 千景 先生

#### 「インフルエンザ、 どう考え、どうすればよいか」

兵庫医科大学 小児科学講座 教授

当院では、地域住民のみなさんを対象とした『みんなの健康講座』を開催し、健康について各分野のエキスパートがやさしく・わかりやすく説明しています。

今回は、これからの季節に向けて『インフルエンザ』をテーマに、専門医が講演いたします。どうぞみなさんお誘い合せのうえ、是非ご参加ください。



日時：平成21年10月17日(土)  
午後14:00より  
会場：住之江区民ホール  
定員：300名

## 知って得する栄養学

# 旬の魚を食べよう!



秋は食材の宝庫だと言われますが、それはグルメ的な視点ではありません。秋の食材に含まれる栄養は、夏バテぎみの身体を癒してくれる効果に加え、これからやってくる冬に備え、栄養補給をする役割があります。この時期はサンマ・サバ・サケなどの魚がおいしくなりますが、これらの魚には、私たちの健康を保つために欠かせない栄養がたくさん含まれているんですよ。今回はそんなお魚の素敵な栄養についてお話しします。



## おさかな栄養学

### ①あたまと目のまわり

目の裏側には「かけ」予防に効果のあるビタミンB1や脳の成長や発達に関係するDHAが含まれています。

### ②骨

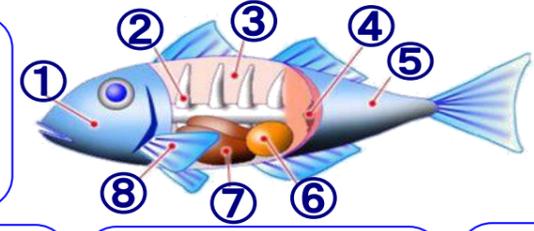
カルシウムなどのミネラルに富み、骨に多い結合組織コラーゲンもたくさん含まれています。

### ③筋隔(きんかく)

筋隔とは、魚の筋肉を縁取っている白い筋のことです。魚のカルシウムのほとんどがこの中に集まっているため、骨ではなく身を食べた方が良いのです。

### ⑧ヒレ

皮ふや筋肉を造るコラーゲンが含まれています。美肌効果に



### ④血合肉(ちあいにく)

内臓と並んでビタミンが豊富です。注目のタウリンや鉄分のほとんど

### ⑦内臓

魚に含まれるカルシウムをうまく働かせるビタミンDがたくさん含まれて

### ⑥魚卵

魚卵はビタミン・ミネラルの宝庫です。ただし、コレステロールを多く含むので食べ過

### ⑤皮

ビタミンA・B1が、身の部分よりも多く含まれ、特に黒い皮にはビタミンB2が豊富です。皮のすぐ下にある脂肪にはEPA・DHAがたくさん含まれています。

「イラスト出所：長崎県水産HP『ゆめとびネット』」

### たんぱく質

魚のたんぱく質はアミノ酸をバランスよく含んでいるため、吸収がよく、良質のたんぱく質です。また同じ量のたんぱく質を摂った場合、肉に比べて脂質が低く抑えられるので、肥満が気になる方

### カルシウム

カルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなったり、精神的にイライラしたり、また、高血圧症や動脈硬化のリスクを高めると言われています。体に吸収されにくく不足しがちな栄養素ですので、しっかり摂るよう

### DHA(ドコサヘキサエン酸)

背の青い魚に多く含まれるDHAは、人間の脳の細胞をつくる大切な栄養で、記憶力や集中力を高める効果があり、目にも良いとされています。また血液サラサラ効果もあり、生活習慣病の予防・改善効果が期待できます。

### EPA(エイコサペンタエン酸)

EPAは、背の青い魚に特に多く含まれています。血液の流れをさまたげる悪玉コレステロールや脂肪を減らす働きがあるとされ、動脈硬化や心筋梗塞、脳血栓などの生活習慣病を予防する効果が期待できます。

### タウリン

タウリンには私達の身体や細胞を正常な状態に戻そうとする作用があり、体の疲れをとる働きや血管をきれいにする力があるとされ、コレステロールを低下させたり、血圧の上昇を抑える効果が期

秋から冬にかけて、脳卒中や心筋梗塞といった怖い病気を起こしやすい季節となります。これらの病気の原因の1つとして、ドロドロの血液があげられます。血液サラサラ効果の高いお魚をおいしい旬にたっぷり食べて、健康な毎日を送りましょう。  
～友愛会病院 管理栄養士～