

令和4年度 雲南市立病院 医療出前講座「飛び出す！雲南病院講座」メニュー一覧

Table with 4 columns: No., テーマ, 内容, 担当部署. Contains 38 items of medical outreach lectures.

雲南病院だより

応援メッセージをいただきました

「コロナ禍で頑張っている医療従事者に応援メッセージを届けよう！」と、大東高校3年生、新田彩海さんが応援メッセージボードとマスクケース(300枚)を届けてくれました。

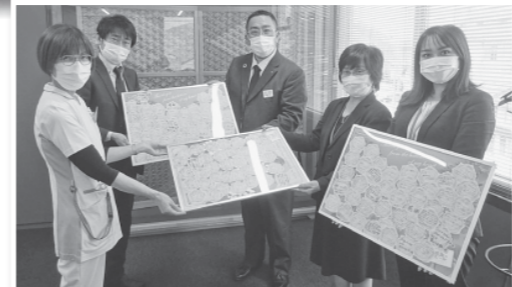


贈呈の様子(新田さん:右から2人目)

また、明治安田生命松江支社(木次営業所)からも新型コロナウイルス感染症に対応している医療機関を励ますため、明治安田生命のお客さん、従業員の皆さん約200人の方から感謝の応援メッセージを花束にしたメッセージボードを贈呈していただきました。



掲示したメッセージボード



贈呈の様子(明治安田生命)

医療出前講座「飛び出す！雲南病院講座」

総務課 ☎ 0854-47-7529 FAX 0854-47-7501

当院では、平成22年度より「病気の早期発見」、「生活習慣病などの予防」や「医療に関する情報の提供」などを目的に医療出前講座を行っており、令和4年度も、地域住民の皆さんが「知りたい」「聞いてみたい」内容の講座となるよう多様なメニューを用意しています。

積極的に地域に出掛け、地域の皆さんとふれあい、また、さまざまな声を聞き、「地域に親しまれ、信頼され、愛される病院」となるよう心掛けていきますので、「医療出前講座」をぜひ利用ください。

なお、新型コロナウイルス感染症対策をしっかりと講じた上で行いますが、主催者側でも十分な感染対策をお願いします。また、新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、中止または延期をさせていただくことがありますのでご理解をお願いします。

- 対象: 原則、市内に在住、在勤、在学している10人以上の団体、グループなどです。
会場: 市内に限ります。
時間: 土・日・祝日を除く平日の14時から17時までのうち1時間程度です。
講師料: 無料です(ただし、実習費などについては実費負担していただきます)。
申し込み: 開催予定日の2ヵ月前までに市立病院総務課へ申込書を持参いただくか、市立病院ホームページ・電話・FAXで申し込んでいただき、日程調整をさせていただきます。
その他: 会場の手配、参加者への連絡などは主催者側でお願いします。
営利を目的とされる場合は申し込みはできません。

総合診療医が答える

「こんな症状や疑問持っていませんか？」

第25回：「筋肉をつけたいのですが、どうしたらいいですか？」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。

先日いただいた質問はこれです。

「筋肉をつけたいのですが、 どうしたらいいですか？」

いつまでも元気に運動して筋肉を保っていたいというのが多くの方の思いだと思います。

筋肉は体を支える臓器の中で骨と靭帯と並ぶ重要な臓器です。主にタンパク質からできており、その量と一つ一つの筋肉の強さが重要です。年を重ねるごとに、その量は徐々に減ってきますが、鍛えることによって、筋肉量を維持したり、増加させる事が可能です。

筋肉を維持、増加させるために大切なのは、タンパク質の摂取、じっとしている時間を減らす事、そして人との交流を行う事です。

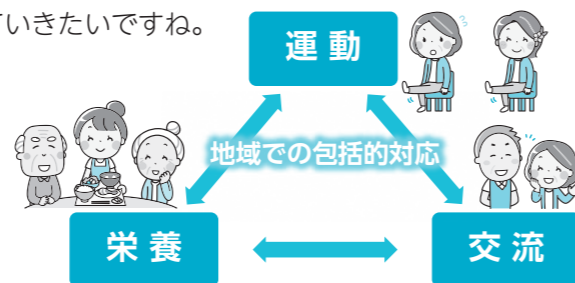
筋肉をつけるためにはまずバランスの良い食事とタンパク質を多めに取る事です。歳を重ねるごとに、タンパク質の接種量が減少してくると言われています。良質なタンパク質を含む肉や魚を定期的に摂取することにより筋肉に必要な栄養分を体に取り入れる事ができます。

さらに毎日、できるだけ体を動かせる習慣をもつ事です。生活活動量が低下することも筋肉量の低下をもたらします。入院などが典型的な例だと思います。入院しベッド上でじっとしていると、毎日最大で3%の筋肉が失われると言われています。どんな元気な男性でも退院後にふらつきや歩きにくさを感じる事があるのはそのせいです。一度失ったら筋肉はそれを取り戻すためには、数ヵ月以上かかると言われており、年齢を重ねるごとに、時間がかかります。動く習慣を持ち続ける事が健康で活動的な体を作ります。

最後に、人との交流の中で動くことが体の交感神経ならびに副交感神経を刺激し、効果的に身体機能を維持する方法です。新型コロナウイルスの流行に伴う各種取り組みの中止などにより、多くの方々が地域でのつながりを失い、高齢の方の間では筋肉量が著しく落ちて、介護が必要になっている方々がいます。筋肉量を含めて、常に地域での交流を行いながら、身体機能を保っていく事が重要です。

市内には運動や栄養をアドバイスして下さる方々が活動されています。地域の運動を促進する取り組みの一つに「地域運動指導員」の育成と指導員の方々による地域の皆さんの運動量の向上があります。また栄養に関しても、「食生活改善推進員」による地域への適切な栄養摂取推進活動があります。このような活動に積極的に参加していく事が筋肉量を維持、増進し、適切な栄養状態を保つ上でとても大切だと思います。

今後このような活動と病院の活動がうまくつながることによって、地域の方々の健康をさらに向上させる可能性があると考えております。新型コロナウイルスが流行する中でも、適切な感染対策を行いながら、地域での交流を通して、適切な運動と栄養摂取をすすめていきたいですね。



地域の好循環なサイクル図



採血の様子



注射の準備の様子



感染対策実技

4月1日採用となった6人の新人看護師、保健師は、新人研修の真っ最中です。研修は集合研修と個別研修を繰り返して、先輩看護師が適切にアドバイスし、温かく指導します。

4月は、心肺蘇生法や感染症対策、輸液管理や体位配置、導尿・吸引・経腸栄養の基礎的技術などの研修を行いました。新人看護師は、少しずつ新しい環境にも慣れ、実際に患者さんとコミュニケーションをとりながら、指導者と共に看護ケアを行っています。院内で名札に初心者マークが付いた看護師を見つけた際は、温かく見守っていただければと思います。

新人看護師の研修が始まりました



あなたの健康をサポート♪

病院保健師からのちょっと役立つ話

Vol.13 「皆さんは慢性腎臓病 (CKD: Chronic Kidney Disease) を知っていますか？」

腎臓の働きとは？

腎臓は腰のあたりに2つ、握りこぶしくらいの大きさです。

○毎日約150Lもの血液をろ過して尿として体外に排出し、血液をきれいに保ちます。

○血圧の調整などに必要なホルモンを分泌しています。

○体の水分量や電解質バランスを調整しています。

慢性腎臓病 (CKD) は、腎臓の働きが健康な人のおよそ6割以下に低下した状態、あるいは腎臓になんらかの障害がある状態をさす言葉です。初期にはほとんど自覚症状がなく、気付かずに放置したままになりやすい病気です。腎臓機能の悪化を放置したままにすると腎不全になり、透析が必要になることもあります。

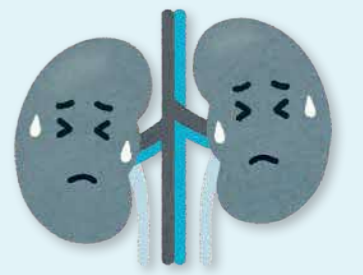
腎臓の機能は「eGFR(イージーエフアール)：推定糸球体ろ過量」で判定されます。健康診断の血液検査*で測定できます。eGFRが60未満や尿蛋白などの異常がある状態が続く場合、CKDの該当になります。日本の推定患者数は1,300万人以上、成人の8人に1人とされています。

*健康診断の種類によってはeGFRが含まれていないものもあります。

次のような方は、注意が必要です。

健診を受けたりかかりつけ医を受診したりして腎機能を測定してみましょう。

- ◇ 健診の尿検査の項目で異常を指摘されたことがある。
- ◇ 尿の色が白っぽい、もしくは赤く濁っている。
- ◇ 尿が泡立っている。
- ◇ 夜中に頻りにトイレに行く。
- ◇ 顔色が悪いと言われることがある。
- ◇ 疲れやすい。息切れがする。
- ◇ むくみを感じる。



CKDは生活習慣病と相互関係にあり、メタボリックシンドロームがCKDの引き金となったり進行を早めたりします。CKDが進行すると心臓病や脳卒中などの心血管疾患にかかりやすくなることもあります。

★CKDを予防しましょう★

- 夜更かしや疲労が腎臓の負担になります。疲れを溜めないようにしましょう。
- 肥満を解消しましょう。
- 糖分、塩分、脂質の取り過ぎに注意し、バランスの取れた食事をしましょう。
- アルコールは控えましょう。
- たばこはやめましょう。
- ストレスを溜めないようにしましょう。
- 適度な運動をしましょう。
- 風邪や泌尿器の感染症が腎臓病の原因となることもあります。感染予防に努めましょう。
- 糖尿病や高血圧、脂質異常があれば治療しましょう。