



公立学校共済組合
四国中央病院

日本医療機能評価機構認定病院

しこく

ホームページアドレス <http://www.shikoku.ne.jp/ctr-hsp/>

第 36 号

2008年11月

住所: 愛媛県四国中央市川之江町2233番地 TEL(0896)58-3515 FAX(0896)58-3464

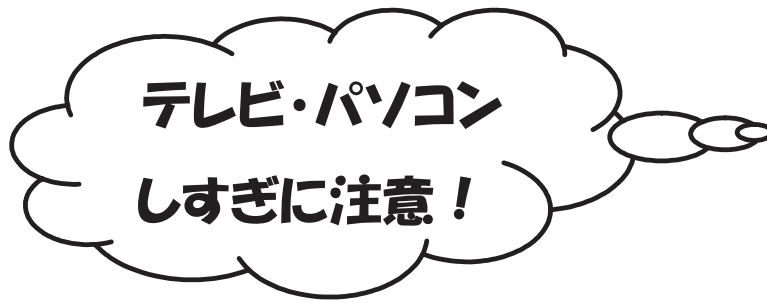


今月の内容

◇テレビ・パソコンしすぎに注意！	眼科 林 勇樹	2
	森川綾子	
◇健康まつりに参加して	教育研修委員会	4
◇こんにちは！社会福祉相談室です	社会福祉士 松永晴美	5
◇メタボ診断にはCT検査	診療放射線技師 井上将吾	6
◇新任紹介		7
◇外来診療表		8

病院理念 『真心・信頼・連携・思いやり』 基本方針

- 1 患者様に信頼される心のこもった病院を目指します。
- 2 安全で質の高い医療を目指します。
- 3 地域と職域に連携した安心できる医療を目指します。
- 4 職員各自が協調して、経営の健全化を目指します。
- 5 こころのバリアフリーを目指します。



眼科 林 勇樹 森川綾子

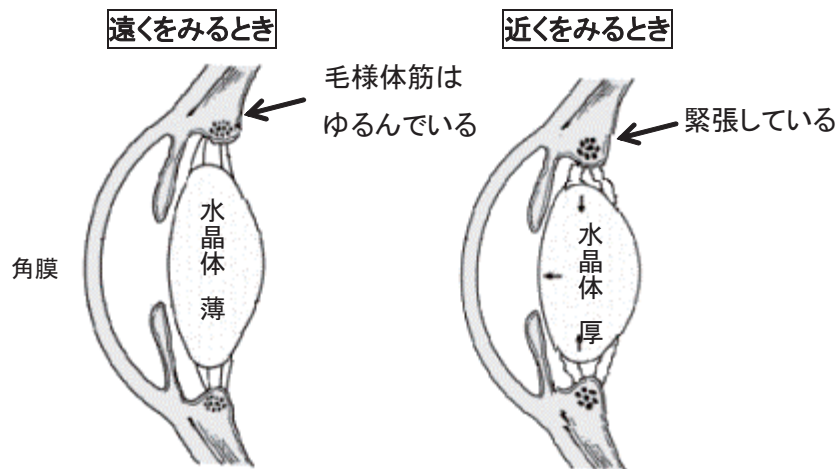
テレビゲームやパソコンの普及により、目を使用する機会が増え、眼精疲労、身体の疲労などを訴える方が増加しています。テレビやパソコンなどのディスプレイ画面のことを、VDT（Visual Display Terminal）と言います。VDTを使った長時間の作業により、目や体や心に影響のする病気をVDT症候群と呼びます。

【VDT症候群における目の症状】

目が疲れる、視力が落ちる、目がかすむ、物がぼやけて見える、目が痛む 等…。

【近くを見ているときの目の働きとは？】

目の中には“水晶体”というレンズ、それを調節する“毛様体筋”という筋肉があります。物を見るときは、この筋肉が緊張して水晶体の厚みを変えてピント合わせをしています。パソコンなど長時間近くを見続けると、この筋肉は緊張を続けている状態になり、疲れを感じるようになります。



【VDT症候群の対策・予防方法】

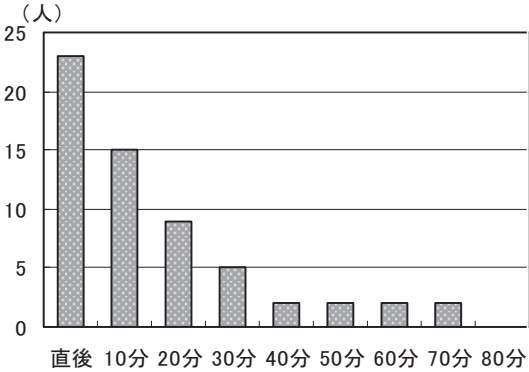
- ① 適度な休憩をとる（1時間に10分の休憩が理想です）。
- ② 作業中の環境・姿勢に注意する（視線をやや下向きにする、背筋を伸ばした適切な姿勢で、部屋の明るさを十分保ちましょう）。
- ③ 乾き目に注意する（集中時は瞬きが減ります。点眼などで補いましょう）。
- ④ 度の合ったメガネを使う（老眼の始まる40歳以上の方は要注意です）。



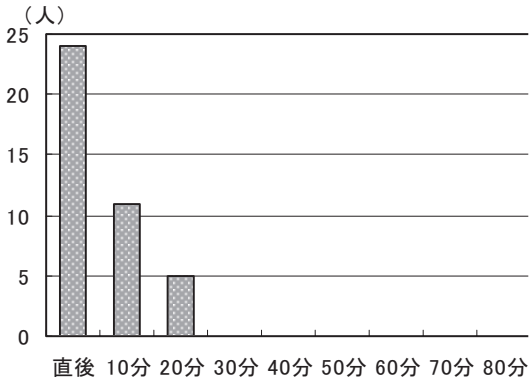
VDTで疲れた目を
“温める”もおすすめです！

最近、目の周りを温めることで目の疲れを癒す効果やリラクゼーション効果があるとの報告があります。長時間のパソコン作業をした後、2通りの休憩の方法で比べてみました。ピント合わせの機能が元の状態に戻るのにどれくらい差が出るのでしょうか。

<遠くを見ての休憩>



<温めたアイリッドマスクを付けての休憩>



遠くを見ての休憩では、全員が元の状態まで回復するのに80分かかりました。しかし目を温めたときは、10分後に被検者の54.2%、30分後に全員回復しました。被検者のアンケートでは、目を温めたとき「暖かくて気持ちが良い」「気持ちよくなって眠くなる」「疲れがとれるような感じがする」などの感想も得られました。

これは、目の周りに温熱刺激が与えられることで、毛様体筋の働きを司る副交感神経の機能が十分回復して、ピント調節力が改善されたと考えられます。またVDT作業者の訴えでは目の症状、腰の痛みなどの全身症状だけでなく「イライラする」などの精神神経系の症状も多く含まれます。温めることは、精神的なリラックス効果も期待できると考えられます。

また他の文献によると、蒸しタオルなどによる湿熱刺激がより効果が高いとの報告もあります。また乾き目にも有効であると考えられています。

今回は、ジェル状の液体の入ったアイマスクを70℃のお湯に1分間浸したものを使用しました。家庭などで行う場合は、入浴中に蒸しタオルで温めるのも簡便な方法です。また、使い捨てホットアイマスクなどの販売もされているので、疲れがひどいときには試してみてもいいのではないでしょうか。



健康まつりに参加して

教育研修委員会 篠原 孝

2008年10月4日（土）に、四国中央市社会福祉協議会が主催する『第4回四国中央市福祉フェスティバル』が、伊予三島運動公園体育館で行われ、その催し物の一つである【健康まつり】に『四国中央病院コーナー』として参加しました。

当院は、「手洗いチェック」、「ストレスチェック」、「リラクゼーションチェア」、「血圧測定」を市民の方々に体験していただこうと思い、準備していたのですが、思いの外希望者が多く、『四国中央病院コーナー』の前で人だかりができる場面も……。

「手洗いチェック」では、一生懸命手洗いたにもかかわらず十分に手洗いができてなく驚く人がいたり、こども達が嬉しそうに競争しながら手を洗っていたのが印象的でした。また、多くの人が「ストレスチェック」を希望され、小さいお子さんをお持ちのお母さんにストレスをかかえている人が多く、時間に余裕のある年配の方々が趣味をお持ちになりストレスを解消できているのがわかりました。

「リラクゼーションチェア」も多くの人に体験していただいたのですが、希望者が多かったため、少しの時間しか体験していただけなかったのは残念です。一番驚いたのは、「血圧測定」を希望する人が非常に多く、一台の血圧測定器では処理しきれずに10分以上待っていただいていた人もいたくらいです。

準備不足もあり、効率的にコーナーを執り行えなかった反省もありますが、多くの市民の皆様立ち寄っていただき、いろんな意見を言ってもらったり笑顔を見せていただいたことに、言葉にできない満足感・達成感を抱くことができました。病院としては2回目の参加ではありましたが、この【健康まつり】が続く限り参加させていただき、市民の皆様の健康に少しでも役に立つことができたら幸いと思います。



手洗いチェック機
(グリッタータグ)



リラクゼーションチェア
(ボディソニック)



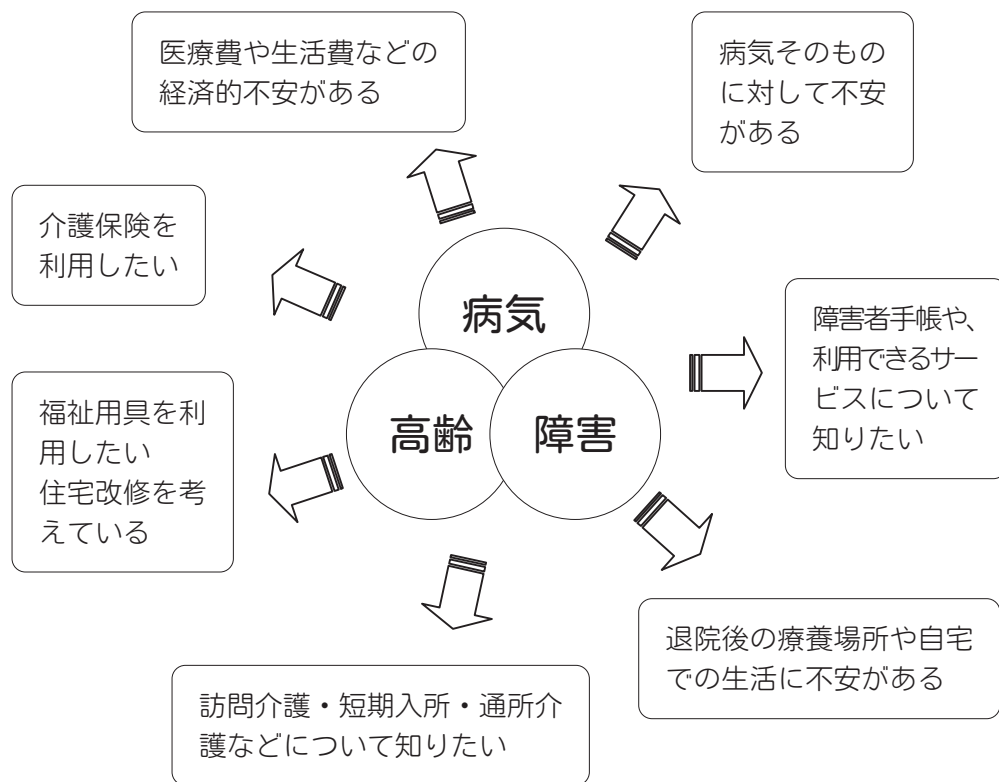
こんにちは！ 社会福祉相談室です！



社会福祉士 松永晴美

社会福祉士は、福祉施設や地域包括支援センター、市町村、医療機関などで福祉を専門とした相談や支援を行っています。

当院では、医療ソーシャルワーカーとして、患者さんやご家族の抱える経済的、心理的、社会的な悩みに対して、社会福祉の立場から、問題の解決や調整のお手伝いをしています。また、いろいろな制度やサービスを紹介したり、地域の医療・保健・福祉機関と連絡をとることで、退院後の社会生活や療養への準備などのお手伝いも行っています。



その他、不安や心配事に対して解決方法を一緒に考えていきます。

お気軽にご相談ください。

相談の内容については、秘密厳守いたします。

相談は無料です。

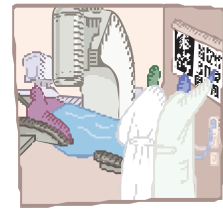
一階「入院受付・相談」窓口まで遠慮なくお越し下さい。

ナースステーションへお問い合わせいただいても構いません

受付時間 月～金 9:00～17:00



メタボリックシンドローム診断には CT (Fat Scan) 検査を受けましょう!!



診療放射線技師 井上 将吾

体脂肪には、皮下脂肪と内臓脂肪があります。皮下脂肪は、お尻や太ももに多くあって、体温を保持し、内臓を衝撃から守るなどの働きがあります。内臓脂肪は、腸の周囲にあり、過剰に蓄積すると善玉よりも悪玉の生理活性物質を多く分泌するようになり、様々な病気を引き起こします。

近年、ダイエット番組や食品、さらには簡易に行える運動器具などが話題となっていますが、この背景には『メタボリックシンドローム』があるのではないのでしょうか。メタボリックとは「代謝」、シンドロームとは「症候群」の意味です。

メタボリックシンドローム診断の目的は、血管病の予防です。内臓脂肪の蓄積による肥満に加え、高脂血症・高血圧・高血糖といった動脈硬化の危険因子を併せもつ状態が「メタボリックシンドローム」であり、動脈硬化を急速に進行させ、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞など命にかかわる病気の引き金となる危険な状態です。早期に予防するためにも早期発見が必要です。

以下にメタボリックシンドロームの診断基準を示します。

<メタボリックシンドローム診断基準>

①内臓脂肪面積判定

●CT (Fat Scan) を施行した場合
内臓脂肪面積
男女：100cm²以上

●CT未検査の場合
腹囲計
男性：85cm以上、女性：90cm以上

②血液検査判定

(以下の3項目のうち2つ以上該当)

●高血圧
収縮期血圧 130mmHg 以上
拡張期血圧 85mmHg 以上
(いずれか、又は両方)

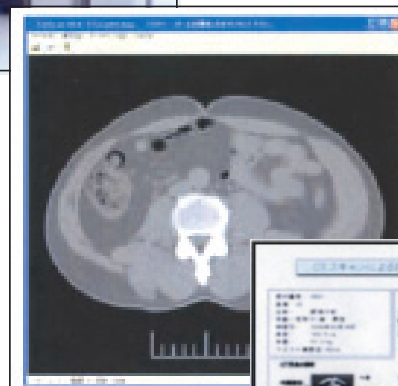
●高脂血症
中性脂肪 150mg/dl 以上
HDLコレステロール 40mg/dl 未満
(いずれか、又は両方)

●高血糖
空腹時血糖 110mg/dl 以上

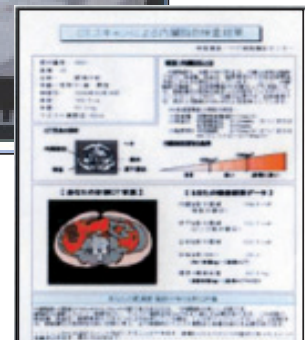
当院では、平成19年から内臓脂肪面積測定用ソフト「Fat Scan Ver.4.0」を導入しており、このソフトは、CTで臍部（へそ）の横断画像を撮影し、コンピュータ処理をすることによって内臓脂肪面積を測定できます。



CT撮影



画像の解析



検査結果



CT検査を行わない場合は、臍部での内臓脂肪面積が 100 cm^2 以上に相当するとして、日本人の体型にあわせて男女別に腹囲計が定められており、簡易的に判定できることから多用されています。しかし、腹囲計だけで内臓脂肪面積を十分反映しているのか、昨年のデータから、腹囲計と内臓脂肪面積の関係(図1)を調べてみました。

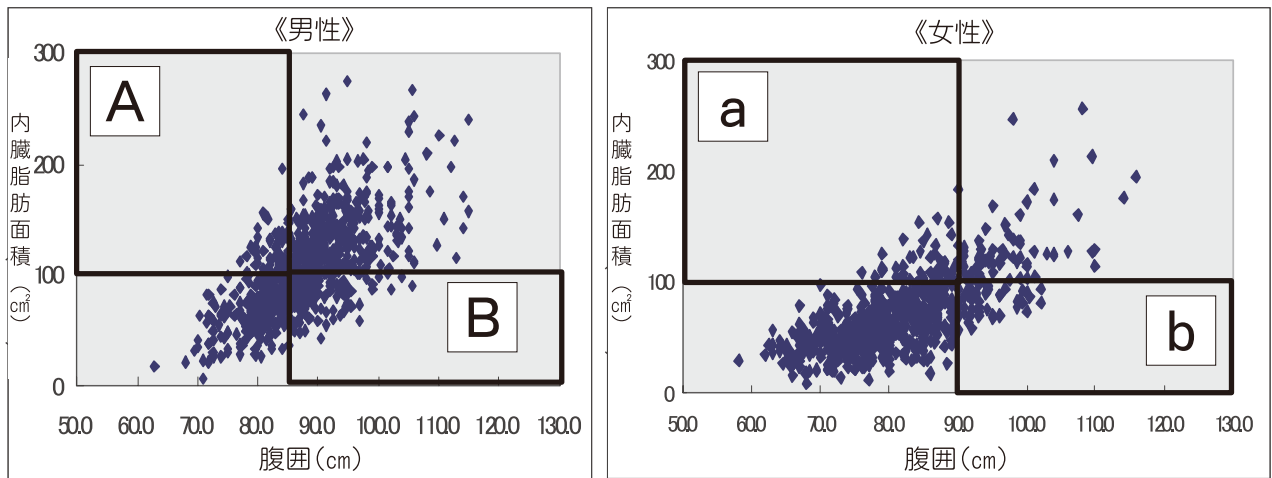


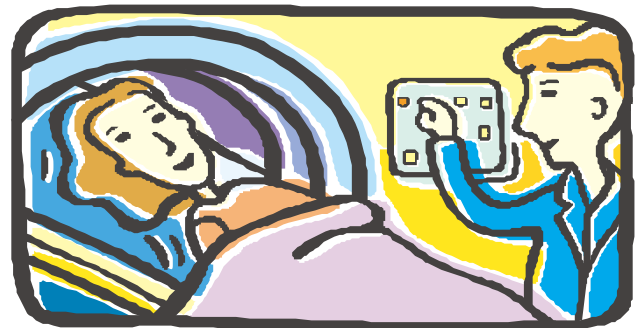
図1：腹囲と内臓脂肪面積の関係

この表の囲みA B及びa b部分は、基準となっている腹囲計による判定と内臓脂肪面積が等しくないことを表しています。この合計割合は、男性26.7%、女性15.1%でした。CT (Fat Scan) 検査を行わないことは、これらの領域に該当する可能性があり、腹囲計判定のみでは内臓脂肪面積判定が十分とは言えません。

腹囲だけで安心している人もCT (Fat Scan) 検査をすることで気づかされるかもしれません。早期発見が早期予防につながります。

この機会にぜひメタボリックシンドローム診断を受け、その際には一度CT (Fat Scan) 検査を受けてみてください。

検査をご希望の方は各科外来でお尋ねください。



外来診療表

診療時間・担当医は都合により変更する場合がございますので、予めご了承願います。

		月	火	水	木	金
消化器科		多田	柴	多田	柴	友兼
内科	循環器		若山	若山		
	総合	若山	長谷	長谷	友兼	長谷
	新患外来	洲脇	洲脇		洲脇	福田
神経精神科	1診 2診	久保	花野	花野	花野 久保	久保
小児科		藤井	松下	藤井	松下	藤井
外科	1診	三浦	岸田	松山	尾形	三浦
	2診	尾形				浦田
整形外科	1診	加藤	松岡	新居	加藤	新居
	2診	松岡	新居	松岡	藤居	新松
	3診	寒川	加藤	寒川	寒川	加藤
形成外科・皮膚科		柏木・石上		大川・飛田		
泌尿器科		新谷	瀧川	瀧川	新谷	瀧川
産婦人科	1診	中山(予約)	濱田(予約)	中山(予約)	矢野(予約)	濱田(予約)
	2診	濱田	矢野	濱田	中山	田村
眼科		林	林	林	林	林
耳鼻咽喉科		遠藤	遠藤	遠藤	遠藤	遠藤
放射線科		川井	川井	川井	川井	川井

受付は8:30~11:30、診療は9:00からです。

- ◇外科 セカンドオピニオン相談(予約)(田代院長)
- ◇整形外科 受付時間は、月・水・金曜日(再来)11:00まで、(初診)11:30までです。
受付時間は、午後から手術のため、火・木曜日(再来)10:30まで、(初診)11:00までです。
- ◇産婦人科 受付時間は、火・木曜日11:00までです。
- ◇眼科 受付時間は、月・火曜日11:00までです。◇耳鼻咽喉科 受付時間は、木曜日11:00までです。

午後の診療

		月	火	水	木	金
内科	総合	予約	予約		予約	予約
神経精神科		予約	予約	予約	予約	予約
小児科		松下	予防接種/藤井	松下	健診/藤井	松下
外科専門外来	(予約)	三浦(乳腺)	加藤(リンパ)化学療法外来 ストーマ外来	田代(肝・胆・膵) 三浦(乳腺・肛門)	化学療法外来	三浦(乳腺・肛門) 森本(乳腺・第3金曜)
脳神経外科					住吉(第2木曜) 中畠(第4木曜)	
整形外科		関節外来(予約)				
形成外科・皮膚科						
産婦人科	1診	矢野(予約)		濱田(予約)		田村(予約)
	2診	濱田		田村		矢野
眼科					林	林
耳鼻咽喉科				遠藤		遠藤

受付は13:00~15:00、診療は13:30からです。(小児科は受付16:00まで)

- ◇小児科 月・水・木・金曜日午後の受付時間は、14:00~16:00です。
火曜日午後の受付時間は、15:00~16:00です。
予防接種・健診は予約制となっております。ご希望の方は小児科へご連絡ください。
- ◇外科 脳神経外科の受付は12:30~16:00までです。診療開始時間は13:00からです。
第2・4火曜日午後は、血管・リンパ外来(診療開始14:00~)です。
第1火曜日午後は、ストーマ外来(予約)です。第3金曜日の乳腺外来は12:30から受付です。
- ◇整形外科 月曜日午後関節外来(予約)は14:00~15:30までです。
- ◇産婦人科 診療開始時間は、14:00からです。
- ◇眼科 受付時間は木曜日16:00、金曜日15:00までです。
- ◇耳鼻咽喉科 診療開始時間は、14:00からです。

編集後記

つい先日までは地方祭などで「HOT」に過ごしていたのですが、めっきりと冷え込んできました。台風が上陸しなかった年の冬は寒くなるとの説もあるようで、その影響もあるのかも。ただ、台風が上陸しなかったおかげで、農作物は豊作のようです。家計は寒くならないことを願っています。

しこく

発行 〒799-0193 愛媛県四国中央市川之江町2233
公立学校共済組合 四国中央病院
<http://www.shikoku.ne.jp/ctr-hsp/>
e-mail s-tyuou@shikoku.ne.jp
発行日 平成20年11月28日 第36号
編集人 広報・年報委員会委員長 三浦連人

転用、転載等をご希望の場合には事前に御連絡ください。