



# うみつばめ

コロナウイルス対策で各種イベントも中止になり、自らも活動自粛中のまぐトル  
皆さんに会えなくて寂しいけど、今は3つの密（密閉・密集・密接）は避けトル

(STAY HOME) で串本の海にいます…。  
～まぐトルより～

## 基本理念

私たちは、地域の中核病院として、住民の立場にたち住民の健康、福祉、安全の向上に貢献します。

## 基本方針

1. 私たちは、患者さまの心（心身）の痛みに関心し、やさしさと思いやりのある医療を目指します。
2. 患者さまの医学的情報について、十分な説明を行い、理解と納得に基づいた医療の実践を行うとともに、個人情報保護に努めます。
3. すべての職員が連携して、患者さまの満足と信頼が得られる医療の実践に努めます。
4. つねに医療の安全に関する知識と技術の向上に努めます。
5. 地域の医療、保健、福祉、介護との連携強化に努め、地域に開かれた病院を目指します。
6. つねにコスト意識をもって業務の効率化と能率化を図り、健全運営に必要な財政基盤確保に努めます。

# 「酸化ストレス」

串本町病院事業管理者 竹村 司

年齢が増すごとに、がんや心臓の病気、脳梗塞やパーキンソン病などの脳の病気にかかる頻度が増えてきます。これらの病気の発症の契機として「酸化ストレス」の存在が注目されています。酸化ストレスと言われてもすぐにピンとこない方もたくさんおられると思います。例えばこんなイメージです。子どもの頃、母がリンゴを剥いてくれた時、「色が変わるから早いうちに食べなさい」と言われたことがあると思います。これはリンゴが空気中の酸素に触れたことで起こる「酸化現象」です。実は私たちの体内でも同じようなことが起こっています。体の酸化現象を引き起こす原因が「酸化ストレス」なのです。

私たち哺乳類は呼吸によって空気中の酸素を体内に取り込みます。取り込まれた酸素は、体内に取り込んだ栄養素を燃やしエネルギーを作り出します。ところが同時に副産物として酸化ストレスの元になる「活性酸素」、「フリーラジカル」、「過酸化水素」も作り出されてしまいます。これらに加えて活性酸素は、紫外線、大気汚染、大量のアルコール飲酒、喫煙（タバコ）などによっても増えてゆきます。



それでは活性酸素をすべて取り除けば老化を防ぎ健康を保てるのでは？と思われるかもしれませんが、実はそう単純なものではないのです。活性酸素は、体内に侵入してくる細菌やウイルスなどの病原体と闘う殺菌作用も同時に持っており、体にとっては必要な生体防御機能の一つでもあります。また、色々な原因で体に生じた細胞や器官のダメージの修復・再生を促す働きも持っています。すなわち、活性酸素をすべて取り除くということではなく、酸化力（錆びる力）と抗酸化力（錆びるのを防ぐ力）のバランスが大切なのです。

若い頃は体内に抗酸化力がしっかりと備わって機能しており、活性酸素の量は一定に保たれています。ところが年齢とともに、特に60歳を過ぎたくらいになると、体内の抗酸化力が急に弱まってゆき、活性酸素は増加します。増えすぎた活性酸素は、その殺菌能力で自分の体の細胞や臓器まで傷つけ、破壊してしまうのです。これが老化現象の原因の一つとなります。さらに老化の進行だけでなく、がん、心筋梗塞、肝臓病、認知症などの発症とも密に関連しています。

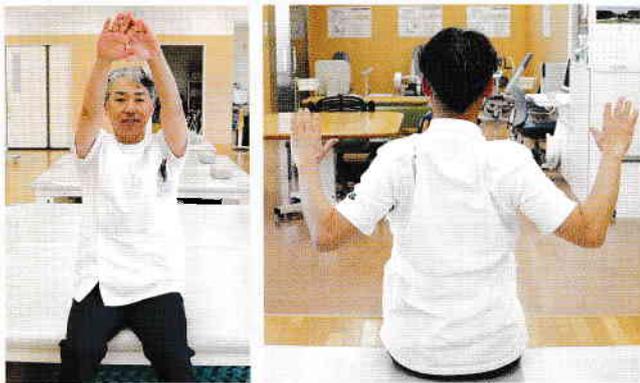




# リハビリテーション部だより

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、不要不急の外出を控えて、不自由な生活が続いています。家に閉じこもる生活が続く運動しなくなると、筋力や持久力などの身体機能が下がり、「やる気」や「認知機能」の低下にもつながります。「加齢により心身が老い衰えた状態」をフレイルといいます。「生活不活発」による高齢者のフレイル（虚弱化）の進行が心配されています。フレイルが進むと、体力の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなり、感染症を重症化しやすくなります。

フレイル予防には筋力トレーニングが有効です。自宅で取り組めるトレーニングを紹介します。



## 肩甲骨運動

座位姿勢では坐骨荷重を意識しましょう。顔の高さで手を交差します。次に肩甲骨の内側を意識して背中側で両肘を近づけます。その繰り返し10回×1セットから始めましょう

## スクワット

椅子にお尻が付く前に立ち上がる。  
膝がつま先より前に出ないようにしましょう。  
4秒数えながらおりて、4秒でもどります。  
ふとももと、お尻を意識して10回×1セットから始めましょう



## もも上げバランス運動

安全にできるように準備をします。  
持ち上げた膝の外側を手のひらで触ります。  
体の軸が傾かないように注意しましょう。  
左右10回×1セットから始めましょう

【文責：リハビリテーション部 岸尾 俊尚】

# 低線量肺がんCT検査のご案内



日本人の死因の第一位は悪性新生物（癌）ですが、その中で年間死亡率数が最も多いのは「肺がん」です。肺がんは自覚症状が出てからではすでに進行がんとなっていて治療がしにくいため、症状がないうちに発見することが重要です。

## どうい う 検査？

胸部をらせん状に撮影することにより、胸部レントゲン撮影では死角（約30%）となる部分や小さな病変部も発見しやすく、早期の肺がんやその他の病変発見に有用な検査です。

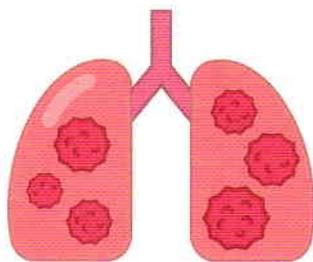
## 検査方法

撮影台に仰向けになった状態で5～8秒程度の息止めを数回行う検査で約5分程度で終了いたします。

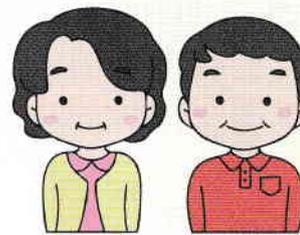
**\*\*通常行うCT検査に比べ、この検査は大幅に抑えた線量（5分の1程度）で撮影可能です\*\***



喫煙者もしくは家族が喫煙されている方



家族歴で肺がんがある方



50歳以上の方



息切れ、痰、咳など自覚症状のある方



有害物質（アスベストなど）を仕事で取り扱っている方  
又は過去に取り扱っていた方

こんな方にお勧めな検査です



## 検査結果 について

当院、阪本院長及び近畿大学放射線科医師による二重読影後に結果をご報告させていただきます。

検査料金は 15,000 円です。

**検査をご希望の方は当院担当係までお問い合わせ下さい。**

【文責：放射線部 徳田 憲彦】

# 「ポリファーマシー」って聞いたことありますか？

## ●「ポリファーマシー」とは

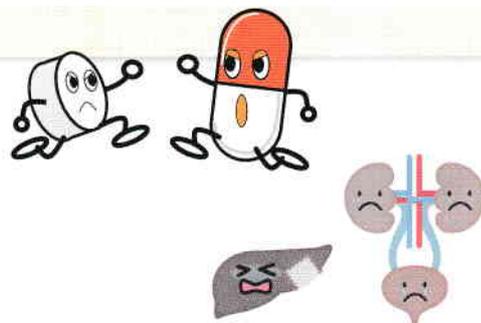
「ポリ（多くの）」+「ファーマシー（薬）」を組み合わせた造語です。多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。単に服用する薬が多いことではありません。



## ●高齢者とポリファーマシー

高齢者では、

1. 薬の種類が多く、薬同士が相互に影響しあう。
2. 肝臓や腎臓の機能が低下して、代謝や排泄までの時間がかかる。  
との理由により、副作用が出やすく、ポリファーマシーに最も注意が必要です。



## ●高齢者に多い副作用

高齢者に起こりやすい副作用は、ふらつき・転倒、物忘れです。転倒による骨折をきっかけに、寝たきり状態になったり、さらに寝たきりが認知症を発症する原因となる可能性もあります。



## ●薬との付き合い方

「ポリファーマシー」を避けるためには以下のことが大切です。

1. 処方された薬はきちんと使う。
2. 自己判断で薬の使用を中断しない。
3. 使っている薬は必ず医師や薬剤師に伝える。

飲み忘れ防止に薬の一包化、飲み残しには残薬調整などの方法もあります。

また、薬が重複や増えすぎないためにもお薬手帳は一冊にまとめるといいでしょう。



**薬は正しく使えば、病気の予防や生活の質の向上に役立ちます。**  
**疑問があれば、かかりつけの医師あるいは薬剤師に相談しましょう。**



【文責：薬剤部 林 直樹】

# アドバンス助産師とは

助産実践能力が一定の水準に達している事を客観的に評価する仕組みであり、医師の指示なく、自立して助産ケアを提供できる高度な技術を有する助産師の事を言います。

日本助産評価機構が認定します。

資格を得るためには、お産技術だけでなく、お産に伴う急変時の対応力・産褥期女性の心身ケア能力・仮死状態で産まれてきた新生児の蘇生など幅広い分野での技術の習得が必要となります

このような高度専門技術を持つ当院の助産師が、前号で紹介させて頂いた、小山 美代助産師です



## アドバンス助産師の業務内容

- 助産師外来：第2・4火曜日 / 定期検診
- 乳房外来：授乳指導・断乳指導・マンママッサージ  
(当院で出産された方でなくても可)
- お産
- 育児指導：育児技術・沐浴・授乳・調乳
- 産前教室：母親学級、両親教室
- 電話相談
- 産婦のデイサービス・ショートステイ：利用対象産婦の母体管理及び生活術の指導・乳児の世話・発育・発達当の観察・母子が必要とする保健指導及び育児相談等



上記の様な業務をおこなっています。アドバンス助産師の関わりで、より専門的なケアが行えるようになりました



日本助産評価機構  
ロゴマーク



【文責：看護部 小高 ルミ】

# 4月からのニューフェイス

本年度、5名の医師のほか臨床検査技師1名が新しく採用され、異動により事務部1名が配属されました。また看護部2名、放射線部2名の役職異動がありました。

町民の皆さまに安心して頂けるように精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願いたします。



## 後列左から：

(放射線部主任) 徳田憲彦<sup>とくだのりひこ</sup>、(リハビリテーション部) 矢野礼華<sup>やのあやか</sup>、  
(看護師長) 寺島真由美<sup>てらしままゆみ</sup>、(小児科) 西野裕貴<sup>にしゆうき</sup>医師新、  
(整形リハビリテーション科) 岡尚宏<sup>おかなおひろ</sup>医師新、(看護師長) 池香苗<sup>いけかなえ</sup>、  
(臨床検査部技師) 直井七海<sup>なおいななみ</sup>新、(事務次長) 谷口博文<sup>たにくちひろふみ</sup>

## 前列左から：

(産婦人科) 木村憲三<sup>きむらけんぞう</sup>医師、(消化器内科) 山田光成<sup>やまだみつなり</sup>医師新、  
(内科・外科) 泉冬樹<sup>いずみふゆき</sup>副院長新、(内科) 阪本繁<sup>さかもとしげる</sup>院長、  
(小児科) 竹村つかさ<sup>たけむらつかさ</sup>司病院事業管理者  
(整形リハビリテーション科) 西地晴彦<sup>にしちはるひこ</sup>医師新、(外科) 出口浩之<sup>でぐちひろゆき</sup>副院長

