

2016年
秋 号
Vol. 18

幸義会だより

岡山東部脳神経外科

「夢」

病院副院長 浮田 直也



とある事務所の一角。小さなガラスステープルをはさんで向かい側に中居くん。少し離れたところで吾郎ちゃんが独り本を読み、草薙くんと慎吾ちゃんが楽しそうに話している。なぜだろうと考えていると、そう思いだした！自分はSMA Pのメンバーだった！みなさんご存知 国民的アイドルグループ Sports Music Assemble People (スポーツと音楽のために集められたひとたち) 略してSMA P。中居くんと今日のコンサートでの相談中。どうしよう、世界にひとつだけの花しか歌詞と振り付け覚えてない。これまでメンバーとしてどうやってきたか全然思い出せない。そのときマネージャーらしきスタッフが入ってきてもうすぐキムタクが到着との連絡。なぜか急に緊張・・・

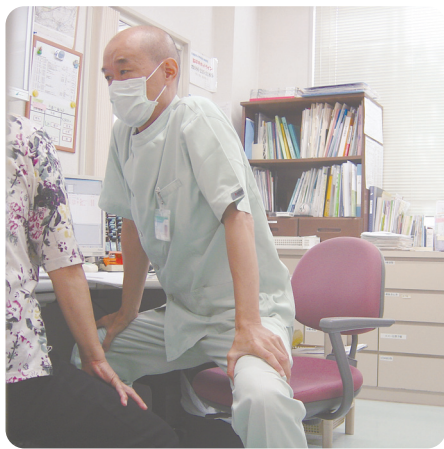
明日は仕事が大変そう、楽しみにしていた旅行に行く、体調をよくするためにしっかり寝ておかないと、などいろいろなことを考えてしまっています。そうすると寝よう寝ようと思っても布団のなかでごろごろの繰り返し。時間だけは過ぎてゆき、ますます寝ないこととあせり始め、それでまた寝られないの繰り返し。無心になろうが、羊を数えようが、ひたすら眠ることを考え続け、羊はすでに数百匹目。結局寝ること自体に疲れてしまふ。みなさんこんな経験はないでしょうか？私も寝るのが得意でないため、こういったことをよく経験しています。これは寝ることが得意な人からすると不思議のようです。身近な人でいうと私の妻です。あつという間に寝ます。もっと考えることがあるだろう！って腹が立つくらいいすつと寝てます。それでは実際不眠の人はごく一部なのでしょうか？

実は不眠症は日本人の5人にひとり非常に多くの方が困っている状況です。このため眠剤、安定剤を内服されているかたも非常に多く、またいったん開始するとなかなかやめられない状態が続いています。カクレ松岡修造さんのような努力が実を結びません。ただひたすら睡眠がやってくるのを待つだけです。寝ようと思えないこと、遅寝早起きを基本にするほうがよさそうです。眠剤については使わないと極端に考えすぎないほうが無難だと思います。眠剤を飲むと認知症になると心配されるかたもいますが、まだ関連ははっきりせず、逆に睡眠不足が認知症を来す可能性が指摘されています。

ここで睡眠に関する二つの注意点についてお話しします。まずは「レム睡眠行動障害(RBD)」です。ふつう我々は夢のなかで大声で叫んだり走り回ったりしていても、傍から見るとじっと眠っています。明らかな機序は解明されておらず、脳の一部が動かないようにコントロールしているんだらうと言われてます。ただこのレム睡眠行動障害のかたは、そのまま大声を上げたり、からだをばたばた動かしたりするため、自身や周りに寝ている人がけがをしたりします。寝相が悪い人だなどです。睡眠が浅いのですが、パキンソン病やレビー小体型認知症の前駆症状の場合があります。このため短期的にはある程度お薬で症状を緩和することを考え、また長期的には先の病気の発症する可能性を考えていくことが重要です。

二つ目は「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」です。昔新幹線の運転士さんがこのために走行中に居眠りしたことで脚光をあびました。ちなみに授業中はSASがなくても居眠りできます。無呼吸とは呼吸が10秒以上止まっていることであり、一晩(7時間)の睡眠中に30回以上、一時間あたり5回以上でSASとみなします。このため睡眠の質が悪化し、生活の中の眠気にて集中力や意欲の低下を来し、社会的問題を起こしてしまいます。また呼吸が止まっているため、血中の酸素濃度をさがり、炭酸ガスがたまる、を繰り返すため、さまざまな合併症を来します。SASがなければたんに比べ高血圧は2倍、虚血性心疾患は3倍、脳血管疾患は4倍発症しやすくなります。このためいびきや無呼吸を人から指摘されたり、眠気などが困るといったためいびきや無呼吸がある場合にはぜひ主治医にご相談ください。まずは存在する可能性があるかどうか簡易な装置の貸出にて自宅で評価可能です。以上二つのことについてご自身、家族ともご注意ください。

さいごに。夢といえば「マイホーム」。私も10年ほど前に莫大な借金を背負い家を建ててしまいましたが、今では全く気にならないようなことも新築当時はあちこち一生懸命磨いたり掃除したりしていました。ある日テレビで外国人が、スチームが先からでる掃除機のようなもので床をピカピカにしており、今ならなんと特殊な？布巾も3枚ついて14000円！あわてて電話するも一回目はつながらず。あせって何度かかけたらようやくつながり無事ゲット。配送されてくるまでの待ち遠しさをさんざん味わい、一週間ほどかかりようやく到着。わくわくしながらさっそく使ってみました。ん？なんかものすごくチャッチイ。シュワッという割にはきれいにならず、なんか蒸発した水滴のあとが残って乾いた布巾でもう一回ふかないとなんか汚い？だまされた！と気づくのに数日かかりました。だいたいチャッチイから、いわゆる掃除機の先と同じ長方形なので、しなないうちで力をつけて先を三角形にするのに！と思っていたら、その数週間後、新型が出てました。先の形は三角形。夢ってほかないなあ・・・とし



リハビリテーション

リハビリテーションと聞いて何を想像しますか。マッサーや歩行訓練を一番に想像する方が多いと思います。リハビリテーション(Rehabilitation)の語源はRe(再び)+Habitus(適した)+ation(する)という言葉から成っており、「再びその人らしく生きる」との意味合いを持っています。すなわち、リハビリテーションとは脳血管障害やその他の病などにより心身機能に何らかの障害が生じた方の心身機能の再獲得を目的としています。身体運動機能だけではなく、昨日まで動いていた手足が急に動かなくなり戸惑いや落ち込みがある患者様に対する心のケアも重要となります。当院では、急性期病院としてのこのような身体機能回復や心のケアを行うことにより、患者様の可及的な社会復帰を目指しています。

研修医紹介



みなさま初めまして。初期臨床研修医の三津井彩加と申します。私は2015年3月に横浜市立大学医学部を卒業し、卒後初期臨床研修の2年間を神奈川県横浜市にいます。この度は、9月から1ヶ月間という大変短い期間ではありますが、地域医療研修のため岡山東部脳神経外科病院でお世話になることとなりました。けいゆう病院における地域医療研修の場としては秋田県と岡山県の2箇所ありますが、私が今回岡山での研修を選択させていただいた理由は2つあります。1つは兵庫出身でありながら隣県である岡山県を訪れたことがなく、祖父や従姉妹が岡山大学出身であることもあり、ずつと行ってみたく岡山県に足を踏み入れる素晴らしい機会だと思ったことです。2つ目は、普段動いているけいゆう病院には脳神経外科がなく、救急診療をしていますが頭蓋内疾患が疑われる症例は診ることができないためです。

初めての岡山での生活は右も左もわからず、脳神経外科での研修も今まで経験したことがないことばかりで不安も多々ありましたが、職員の皆様には暖かく迎え入れて優しく指導していただき、充実した時間を過ごさせていだいており、本当に感謝しております。早いもので研修も残り1週間となりましたが、指導医



医師 三津井彩加

病院食の紹介です

月見うどん



デイサービスセンター「歩夢」

9月15日の中秋の名月の日に、デイサービスセンター「歩夢」では、利用者様と一緒につるつとした食感の豆腐白玉団子を作りました。

女性の方だけでなく、男性の利用者も積極的に参加されて、上手に丸めて湯がいた後は蜜をかけて、おやつの時にいただきました。



栄養より

「秋の味覚 きこの栄養素」

「きのこは体に良い」と聞いたことはあるけれど、どんな栄養素が多くて何が体に良いのでしょうか？

まずは食物繊維。便秘解消やデトックスの栄養素としてよく知られています。そしてビタミンD、ビタミンB群、葉酸などのビタミン類。疲労回復、美肌効果が期待できます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける役割があり骨の強化に重要な役割を担っています。葉酸は妊婦さんや胎児にとって必要不可欠な栄養素ですが、赤血球を作る役割もあります。その他、ナトリウム、マグネシウム、リン、亜鉛などミネラル類も豊富です。体の調子を整える役割がありますが、体内で作ることができないため食事から積極的にとる必要があります。

様々な栄養素が豊富に含まれている「きのこ」、料理プラスすればボリュームがでて、よく噛むことで満腹感につながります。栗やさつま芋よりも超低カロリーなので、しっかり食べて秋の味覚を楽しみましょう。

バレーボール部

病院対抗バレーボール大会

H27・12月1日から岡山東部脳神経外科病院となり、早いもので9ヶ月となりました。

病院となつてから、病院職員バレーボール大会岡山支部予選大会に出席しませんでした。一通の郵便が届きました。さてバレーボールをする人が集まるのだらうかと各部署に声をかけ何とか試合には出られる人数を確保できたところで理事長にかけあい、ユニフォームとボールを購入してもらい練習もそこそこでいざ試合へ！

0点で終わると思いきや最高1セット11点も取れ皆で大喜びしました。

それから月2回2時間程度皆で楽しく練習をしています。バレーボールで良い汗を流したい職員の方は是非ご参加下さい。



新入職員紹介

東備クリニック

事務 松島 都子

6月26日より



東備クリニックの事務として勤務させていただきます。

ります松島都子と申します。

入職後2か月が経ち、以前勤務していた医院とは、規模も患者数も驚くほどの多さに戸惑うばかりで、スタッフの皆様にご迷惑をおかけしております。そんな私を温かく迎え入れて頂き、そして、親身になってご指導して下さい、とても感謝しております。

まだまだ知らないことばかりで、皆様には色々ご指導頂くこともあると思いますが、お役に立てるよう真摯に努力してまいります。どうぞよろしくお願い致します。

育休明け

看護師 島山 彰子

昨年7月から



1年間の出産及び育児休暇を頂きました。この度7月26日から復職しています。

院内の託児所を利用して働いています。

長期的お休みを頂いたお陰で息子の成長をゆっくり側で見守ることができじっくり子育てに専念することが出来ました。待機児童が増える中安心して仕事に取り組める環境にとても感謝しています。仕事と家庭の両立と初めて扱う電子カルテに苦戦する毎日ですがスタッフや先輩ママさん達に助けてもらいながら頑張っています。

よろしく申し上げます。

事務 勝部まなみ



この度、8月26日より職場復帰いたしました。

産休前から、皆様に気遣っていただき、娘ともども元気にこの日を迎えられたこと、心より感謝しております。

娘は1歳1ヶ月になり最近はお歩くのが楽しくて仕方ない様子です。まだ目が離せず大変なこともありますが、楽しい日々を送らせていただいています。

1年間というブランクもあり、また子供も小さいため、まだまだご迷惑をおかけするかと思いますが、これまでに以上に頑張りますので宜しくお願い致します。

8・9月誕生会

8・9月のお誕生日会は「宝伝」にて行われました。鉄板で焼かれたおいしい食材とお酒でみんな大満足でした。これを機に職種間の連携が一層深まり今後の仕事の活力にもなったと思います。

