

News Letter

病気ひとくちメモ
注目される現代病「ドライアイ」

眼科 松下 恵理子

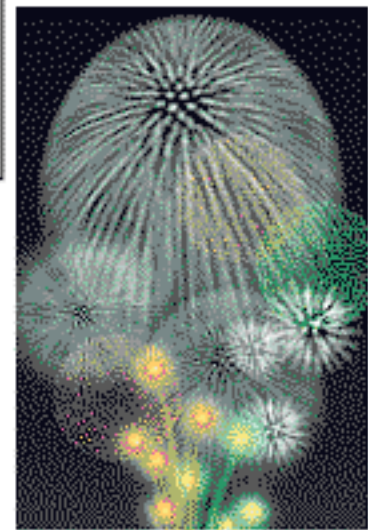
健康な目の表面は涙の海で覆われています。ほんの〇・〇〇7ミリリットルの小さな海ですが、この中にはさまざまな栄養や機能が含まれていて、透明な黒目（角膜）を大事に守っています。この涙の量が少なくなったりすると目の表面が乾いて傷つきます。これがドライアイです。

車の運転やパソコン作業など「集中して見る」とき、人はまばたきが減ってしまいます。まばたきが減ると涙の供給が減り、目の表面に涙のときれた部分ができ、この部分が空気にふれると「ショボショボする」や「しみる」と感じます。これが続くと目の疲れや痛みとなる訳です。

また、誰でも夜になると涙の分泌は減少します。加齢や緊張、ストレスでも涙は減ります。夜型生活、テレビやパソコン、ストレスの増加、エアコンによる乾燥、と現代社会は涙を減らす要因に満ちており、ドライアイが増加傾向にあることも頷けるでしょう。

対処法としてはパソコンなどの作業中はまばたきを意識的に増やす、人によりまぶたを蒸しタオルなどで温めてリラックスするのも有効な場合があります。それでも涙が足らない時は目薬を使う方法があります。

目が疲れると肩が凝ったり頭痛をおこしたり、当然集中力も低下するでしょう。ドライアイ自体は目の一大事ではないですが楽しく物を見るためには大切です。



部署だより
臨床検査科
「聴こえの検査」

口は一つなのに、耳はどうして二つあるのでしょうか？ しゃべるよ、人の話をよく聴くため？ 確かにそうですね。耳は、二つあることによって、聞こえて来る方向が分かりやすくなります。

聴こえの検査には、純音という、同じ周波数の音を聴く検査や、ことば（ア、キ、クなどの語音）を聴く検査など患者様自身に「きこえた」という応答をしていたら検査のほかに、患者様の意志・意識とは関係なく、音が聞こえているかどうかを知る目安になる検査もあります。例えば「赤ちゃんは、「きこえたよ。」なんて応答してくれませんか。でも、耳に音の刺激を与えて耳の奥にある音をきく細胞の動きを調べる検査や、音の刺激で出てくる脳波を調べることで、きこえているかどうか判断できる検査もあります。

「聴く」ということは、耳を通して脳で聴いているのです。「聴こえ」はデリケートです。ストレスの多い世の中になりました。心因性の難聴ということもあります。また、耳が聞こえないという事は、見かけだけではわからないことが多いのです。ですから周囲の人の理解が必要です。生死にかかわることは少なくても、快適に暮らすためには、「聴こえ」は大切なのです。



7月の統計

外来患者数 17,502人
(うち紹介患者数 174人)

新入院患者数 526人

新退院患者数 632人

平均在院日数 18日

救急車・時間外患者数 1,541人

手術件数 174件

病院の理念

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉介護施設などとの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をととして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

私たちの目指す医療（基本方針）

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療

季節の食卓

「むらさきの栄養素」

なすの旬は夏から秋。夏野菜は食べるとからだを冷やすものが多いのですが、なすは特にそれが強いとされます。「秋なすは嫁に食わすな」ということわざも、美味しすぎるからというより、秋なすが体を冷やしすぎたり、種がないために子宝に恵まれないことを心配した思いやりというものが正しい意味のようです。

中国医学では、からだのほてりや炎症を鎮め、血流をよくして血管を丈夫にする作用があるとされています。

なすの皮の紫の色素成分ナスニン、強い抗酸化力を持ち、活性酸素を抑えるなどが抑制効果があるとされています。

ナスニンは水溶性ですので、切ったなすを水にさらしたりせず、皮付きのままよく調理して食べるのがよいでしょう。また、ぬか漬けに鉄くぎを加えて、なすの色を美しく仕上げた漬物を食べるのも、ナスニンを多く摂取するよい方法です。

なすを乱切りにして牛肉や豚肉、生姜やんにくの香味野菜と香ばしく炒めて美味しくいただきます。



研修報告

教育研修委員会・森本

8月17日に、「患者を救う あなたの一言」をテーマとして接遇研修が行われ、約80人の参加がありました。

講師の津島中学・武内先生が民間（スーパー）での長期社会体験研修で学んだことをもとに、当院の意見箱への投書からみた当院の接遇の問題点の分析および改善への提言をいただきました。ユーモアのある話しぶりに、ロールプレイを効果的に挟んで飽きさせず、なかなか好評でした。研修後のアンケートでは、回答者64人中60人が研修内容についてAと評価していました。（A・B・Cの三段階評価）。感想をいくつか紹介します。

・ご本人の研修経験を通して病院での接遇について具体的に講演して下さりとてもよかったです。本日の研修を通してこれからの業務にいかしていきたいと思います。全職員が参加したらいいと思う研修だった。

・講師のお人柄が伝わってくるようなよい研修でした。もっと医師が参加すればよかったと思います。

・ロールプレイをしながらとても楽しい研修でした。ぜひ時間外に職員全員参加型でやればよかったと思う。

外部から講師をお呼びする場合は、遅い時刻にするのはなかなか困難ですが、今後の検討課題とします。

研修予定

「病院職員向け」

8月30日 メディカル

コントロール研修

9月6日 ACLS研修

9月14日 安全管理研修

9月27日 ACLS研修

「患者様向け」

8月26日 母親学級

（分娩経過と呼吸法、

乳房マッサージ・病棟案内）

9月7日 糖尿病教室

（糖尿病とは・食事の基本）

9月21日 糖尿病教室

（検査と治療目標、

献立のたて方）

「医師の交代」

泌尿器科

大河内 寿夫医師に代わり

福原 秀雄医師が赴任

しました。

