



楽しい！？ムズカシイ！？心電図

心臓血管センター循環器内科 前田武俊

心臓血管センターでは近隣の医療従事者の皆さんを対象に定期的なセミナーを開催しています。今年度は「いま心電図がアツい！目からウロコの心電図読解術」と題して、横浜市立大学附属市民総合医療センター客員准教授 小菅雅美先生をお招きし、古くて新しい心電図を読み解くにあたっての画期的なアプローチ法を伝授いただきました。

小菅先生は心電図に関する著書や論文を多く発表されており、日本で(いやたぶん世界で)心電図を最も多く、そして最も深く読み込んできた先生です。ご自身が見出した心電図読解法を惜しげもなく披露され、まさに目からウロコの1時間でした。参加者は院内外から150名を数え、同様のセミナー・研修会としては類を見ない盛り上がりでした。

心電図は100年以上前から医療現場で活躍するありふれた医療機器ですが、シンプルだからこそこれを読み解くには知識と経験が必要です。AI(人工知能)が将棋で人間に勝ってしまう時代、わざわざ人間が解釈しなくてもいいのでは？といった踏み込んだ質問も出ましたが、過去の心電図と見比べ、小さな変化も見逃さず、個々の患者さんの病態に応じて情報を読み取っていくという作業は今でも人間に分があるそうです。心電図を読むって、実は人間っぽい作業なのかもしれません。機械に任せられないからこそ、今でも心電図を学ぶ意義がある、小菅先生にそう教えられた気がしました。



大浜第一から全国へ！情報発信 UPDATE

大浜第一病院では、当院で得た知見を積極的に全国学会や学術誌で報告し、医学・医療の発展、また一般の方々への啓発活動に寄与しています。

6月

第4回日本心血管脳卒中学会学術集会(福岡市)

百次 仁(脳神経外科・医師)

第123回沖縄県医学会総会(南風原町)

仕垣 幸太郎(大腸肛門外科・医師)

大田 一木(初期研修医)

桃原 慎(初期研修医)

明永 征大(初期研修医)

富安 泰生(初期研修医)

第25回国際欧州内視鏡外科学会(ドイツ)

(25th International Congress of the European Association for Endoscopic Surgery)

稲嶺 進(外科・医師)

第42回日本超音波検査学会学術集会(福岡市)

仲宗根 康文(臨床検査科・臨床検査技師)

第18回日本言語聴覚学会(松江市)

大城 麻紀子(リハビリテーション科・言語聴覚士)

第56回日本消化器がん検診学会総会(つくば市)

伊志嶺 真達(消化器内科・医師)

第35回日本肥満症治療学会学術集会(盛岡市)

稲嶺 進(外科・医師)

第42回日本外科系連合学会学術集会(徳島市)

仕垣 幸太郎(大腸肛門外科・医師)

肥満・糖尿病の外科治療(誌上发表)

稲嶺 進(外科・医師)



医療法人おもと会

大浜第一病院



☎900-0005

沖縄県那覇市天久1000番地

TEL (098) 866-5171

FAX (098) 864-1874

WEB <http://www.omotokai.or.jp/ohama1/>



大浜第一病院HP

編集後記

Text: 総務課 長 嶺

真夏の日差しが突き刺さるような、ココ沖縄★うだるような暑さが続き、気が付くとビール片手におじさん化した私が…なんてことにならないように！女子の皆さん気をつけましょうね。とはいっても、あつーい夏、ついつい冷たいものが欲しくなりますよね。くれぐれも体を冷やしすぎないように、程よいクールダウンで暑い夏を乗りきりましょう。

笑顔 顔

スマイル

8月号 | 毎月1日発行(第89号) 2017年8月1日(火)
発行 大浜第一病院 広報委員会
発行責任者: 大城 康一
〒900-0005 沖縄県那覇市天久1000番地
TEL: (098) 866-5171
FAX: (098) 864-1874
<http://www.omotokai.or.jp/ohama1/> 大浜第一病院HP



皮膚科 医師
たか かし ち さ こ
高橋 智佐子



ふけ症ってなに？

ふけとは古い頭皮と皮膚から分泌される皮脂というあぶらの混ざった物の事で、これが増えて目立つようになるとふけ症といわれます

ふけ症は2種類

- 乾燥タイプ→ぱらぱら乾いた感じのふけ
- 脂漏タイプ→ぎとぎとべたべたした感じのふけ
- でんぷう菌の大量発生により皮脂が多くなった状態(生まれつきの体質や性差(女<男)と関係)

原因・予防と対策

- ①シャンプーは、髪質にあった商品を選ぶ(かぶれから頭皮を傷め、ふけを生じる)
- ②正しい洗髪方法を知る
 - 1.ぬるま湯で頭を湿らせた後、少量のシャンプーを良く泡立てる
 - 2.泡立てたシャンプーで、刺激を与えないように優しく洗う
 - 3.シャンプーは十分にすすぎ、リンスやトリートメントは毛先のみを使用する
 - 4.洗髪後は髪の毛をよく乾かすようにする
- ③ストレス、睡眠不足、過労等の生活習慣の乱れは、皮膚の抵抗力が弱くなりふけを悪化させるため避ける
- ④多量の紫外線を浴びると地肌に刺激をもたらすため注意する
- ⑤(脂漏タイプの場合)甘い物や油っぽい物、刺激物などの皮脂分泌をさかんにする食べ物は控え目にし、バランスの良い食事をこころがける



最後に一言

ふけを放置しておくと、毛根に炎症をおこし毛が抜けてくることもあります。頭部のふけが上記の対策で改善しない場合は皮膚科へご相談下さい



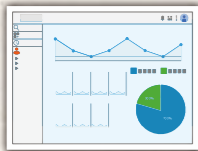
地域連携室



ご紹介します！

『地域連携室』をご存じですか？地域の医療機関や関係機関と連携し、紹介患者様の橋渡しを担っているのが、『地域連携室』です。また、かかりつけ医と当院を結ぶのが『診療情報提供書(紹介状)』となります。紹介状をお持ちの患者様がスムーズに診療や検査を受けられるように、地域連携室では、受診の予約や調整、診療科医師との連携を行います。また、継続性のある医療を提供するために、かかりつけ医へ引き継いでいくのも地域連携室の大事な役割です。その他、月に1回「セルフケア・カレッジ」を開催し、地域の皆様のお役に立てるような講話内容を企画しています。





セルフケア・カレッジ開催レポート

『ここでしか聞けない 便秘、便失禁のはなし - Let's 骨盤底筋体操! -』

大腸肛門外科 仕垣 幸太郎

去る6月27日にセルフケアカレッジにて大腸肛門科の仕垣幸太郎が講演を行いました。今回の内容は大きく3つ、「直腸脱」、「便秘」、「便失禁」についてでした。これらに共通して言えることは、**意外と多い病気であるにも関わらず皆さん相談できずに悩んでいる**ということです。直腸脱にはキズの小さな手術である「腹腔鏡手術」治療が可能です。また、便失禁には最新治療である「仙骨神経刺激療法」が沖縄県で当院のみ施行可能です。また、後半では、認定排泄ケア専門員(コンチネンスリーダー)による骨盤底筋体操の解説と実演を行いました。参加された皆さんも一緒に体操を行い、骨盤底筋をどのように動かすのかを体験していただきました。

痔の悩み以外にも、大腸肛門外科は直腸脱や排便障害(便秘、便失禁)についてお悩みの患者様の力になれる科です。快便を手に入れて、快適な生活を是非とも送りましょう!



認定排泄ケア専門員(コンチネンスリーダー)が誕生!

看護師 平良 さやか

2017年4月に日本コンチネンス協会の認定排泄ケア専門員(コンチネンスリーダー)を取得いたしました。

みなさんは「コンチネンス」という言葉をご存じですか?

コンチネンスとは排泄のコントロールがついていることを意味します。排泄のトラブルには尿もれ、便もれ、便秘などがあります。これらは身体的な苦痛だけではなく、衛生的、社会的そして精神的にも苦痛が大きく、外出や人と会うことが困難になります。

排泄のトラブルをもつ人に対して、その人が望む生活を過ごせるように質の高いサービスを提供したいと思います。



排便・痔の悩み110番

大腸肛門外科 **ホットライン**

070-5537-8038

相談時間 平日8時30分~17時30分

※外来および各種予約の変更は098-866-5171(代表番号)へおかけください



8月旬の食材：苦瓜(にがうり)

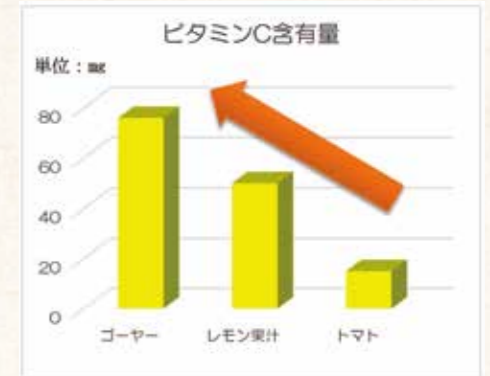
夏バテ予防の代表食材といえばゴーヤー。沖縄本島ではゴーヤー、九州ではニガウリなどと呼ばれています。ゴーヤーと呼ばれるようになった由来は、中国語の「クーグァー」が訛ったとする説や、最初に作った人が胡屋(ゴヤ)氏だった(!)など諸説があります。

・ビタミンCが豊富♪

苦み成分のモモルデシンが食欲増加!

ゴーヤー1本あたりのビタミンC含有量は、トマト1個の約5倍、レモン1個の果汁よりも多く、また通常加熱には弱いビタミンCですが、野菜の中でも加熱に強いのが特徴です。ビタミンCは疲労回復に役立ちます。

独特の苦味成分であるモモルデシンには胃腸の粘膜を保護し、食欲を増加させる効果があります。まさに夏バテ予防に最適の食材です!



☆ゴーヤーを美味しく食べる方法☆

ゴーヤーの苦みが苦手という方は、表面のイボイボが少なく、緑色が薄いものを選ぶと良いでしょう。また薄くカットしたり、水にさらしたり、塩もみや多めに熱を通すと苦みが軽減します。食用にするのは未成熟のもので、熟してくると中の白いわたが赤くゼリー状になってきます。

☆ゴーヤーの選び方☆

- 色が濃く鮮やかでつやがある物
- ふっくらとしていて、あまり大きすぎないもの
- 持った時に硬くはりがあり、ずっしりと重みがあるもの

☆ゴーヤーの簡単レシピ☆

ゴーヤーともやしのナムル

材 料 (2人分)			
● ゴーヤー	1/2 本	A) 鶏ガラの素	小さじ 1
食 塩	小さじ 1	ごま油	大さじ 1
● 太もやし	1/2 袋	食 塩	少 々
● 人 参	10g 程度	● すりごま	お好みで



作り方

- ①ゴーヤーは中のわたと種をスプーンで取り、5mm程度に薄くカットし、塩をまぶしておく。
※わたと種も実は食べられます! 栄養価も高いので捨てるのはもったいないですよ~
わさびマヨネーズで和えても美味しいです♪
- ②もやしは洗い、人参は5mm程度に薄くカットする。
- ③①のゴーヤーは水でさっとゆすいだ後よく水気をしぼり、②と一緒に耐熱皿にのせる。
- ④③にA)の調味料をかけた後ラップをし、電子レンジ500Wで4分加熱。
※茹でるよりレンジでチンすることで、茹で汁へのビタミンC流出を防ぐ。
- ⑤よく混ぜ合わせて、上からお好みですりごまをかけて出来上がり。