

からだの通知表

検査科
上江田 ゆかり

〈尿素窒素って何?〉

尿素窒素は検査表でBUNまたはUNで表示されている項目です。タンパク質が分解されるとアンモニアになり、さらに肝臓で尿素に変えられ腎臓を通り、尿として体の外に出されます。血液中の尿素窒素値が高くなると腎臓機能が低下、逆に低くなると肝臓機能が低下していることになります。糖尿病腎症チェックには大切な検査のひとつです。



お答えします! 病院のギモン！？

Q 交通事故で受診する場合って何か手続きありますか?

A 交通事故による受診は、自賠責保険（強制保険）を使用しますので、受診前に加入している保険会社から当院へ連絡するようお願いしております。その理由は、自賠責保険のみ使用するケースと、自賠責保険及び健康保険の両方を使用するケースの2種類あり、その判断を保険会社が行うからです。急な事故で保険会社と連絡が取れない場合には、患者様に一度自費にてお支払いをお願いしており、保険会社と連絡取り次第返金する流れを行っております。



臨床工学科の
「泌尿器科の
レーザー手術って？」

臨床工学科
前川正樹

キキの裏側

レーザーによる手術にはどんなイメージがあるでしょうか？当院には種々のレーザーがありますが、泌尿器科ではホルミウム・YAGレーザーというレーザーを使っています。

ホルミウムとは金属元素の名前です。スウェーデンの地質学者によって発見されたので、スウェーデンの首都ストックホルムの古い呼び方から名付けられました。ホルミウム・YAGレーザーは水に吸収される特徴があり、組織には0.4mmの浅い深度にしか到達しません。この特徴で前立腺肥大の核出術に使用されています。

レーザーによる手術にはどんなイメージがあるでしょうか？当院には種々のレーザーがありますが、泌尿器科ではホルミウム・YAGレーザーというレーザーを使っています。

ホルミウムとは金属元素の名前です。スウェーデンの地質学者によって発見されたので、スウェーデンの首都ストックホルムの古い呼び方から名付けられました。ホルミウム・YAGレーザーは水に吸収される特徴があり、組織には0.4mmの浅い深度にしか到達しません。この特徴で前立腺肥大の核出術に使用されています。

薬は温氣や光、熱によって影響を受けるため、直射日光が当たらない場所で保管します。また、OTC医薬品については、有効期限を過ぎた古い薬は未開封でも飲み残しがある場合には薬局に相談していただき、誤って使用しないよう、他の容器に入れ替えて保管しないようになります。



「夢のある仕事！
メディカルキッズセミナー」
を開催！

2019年夏休み。小学生を対象に、病院で働く人の役割を広く理解してもらうことを目的として「メディカルキッズセミナー」を開催しました。40名のキッズは、手術や一時救命処置、PCR検査、調剤体験、リハビリや食事・栄養について学びました。内視鏡手術では、実際に手元をモニターに映しながら内視鏡操作を行い、また、薬剤科では、チョコレートを薬に見立てて調剤し処方薬を作成しました。他にも、普段は経験できない様々な体験を行いました。「手術は難しかったけど、もう二回やりたい。」「赤ちゃんのおむつを初めて替えた。楽しかった。」などの感想がありました。夏休みの思い出と、将来の夢に繋がってもらえると嬉しいです。

私たちの体内を舞台にした、話題の細胞擬人化漫画



ウルティモ尾本
おもと会統括本部
移住三年目に突入。
好きな沖縄料理は
クープイリチー。

今回ご紹介する作品は、漫畫である。左のイラストから本作の世界観が想像できるだろうか？実はこのキャラクターたちは、すばり「細胞」だ。私達人間の体内にあり、一番身近な存在の「働き方」にどうか？実はこのキャラクターたちは、すばり「細胞」だ。私達人間の体内にあり、一番身近な存在の「働き方」に

フオーカスを当てたのが「はたらく細胞」である。人間1人あたりの細胞の数は約60兆個と言われている。そこには細胞の数だけ仕事（ドラマ）がある。ウイルスや細菌が体内に侵入した時、アレルギー反応が起つた時、怪我をした時など、白血球と赤血球を中心とした体内細胞の活躍を描いた「細胞擬人化漫畫」という斬新な設定の本作は、连载初回から大反響を呼んでいます。肺炎球菌、スギ花粉症、

インフルエンザ、すり傷、などの様々な脅威に対して、体の中ではどんな攻防が繰り広げられているのだろうか？体の各部位に置き換えるビジュアル化（熱中症＝細胞達が水分を奪い灼熱に苦しむなど）に成功したのが魅力の一つだろう。なお、はたらく細胞はアニメ化もされており、全国的に猛暑日が続く中、今年5月に公式YouTubeチャンネルが『はたらく細胞』第11話「熱中症」を無料公開した。またこの回は、健康飲料のボトルを、熱中症対策を呼びかけている。このように様々な話題を呼んでいます。がどうか。

紹介作品
医療口品

清水 茜

講談社

大洋第一病院栄養科
がんじゅう
レシピ

管理栄養士 崎濱 悠貴
おためし
あ～れ！

カンダバー



カンダバー
車麩 卵 ソナ缶 だしの素 酱油
半束 1/2本 1個 1缶 小さじ1杯 少々

みなさん、「カンダバー」をご存知ですか？カンダバー（かずら）はさつまいもの葉のことで、ハートに似た形が特徴です。カンダバーにはルテインやビタミンA、ビタミンC、ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維などを含む栄養価の高い食べ物です。ルテインとは高い眼病予防効果をもつといわれており、ほうれん草に多く含まれています。ビタミンAは目の健康維持に必要な栄養素であると同時に動脈硬化の予防にもいいといわれています。ビタミンCは抗酸化作用（からだの老化を防ぐ）があります。ビタミンB1が不足すると疲れやすくなり、B2の不足では肌荒れや口内炎を引き起こす原因となることがあります。また、食物繊維には腸の環境を整えるだけでなく、血糖値の急な上昇を防ぐ効果が期待されています。

今回はそんな栄養満点のカンダバーを炒めた「カンダバーチャンブルー」をご紹介します。カンダバーは炒め物以外にもジューシーや汁物、ヒラヤーチーに入れたりいろいろな料理に使用できるので一度試してみてはいかがでしょうか。

「呼吸方法を意識して、体操してみよう！」



椅子に座ったまま歩く
ような気持ちで腕を
振って足踏みをする。
2 分、3セット行う。



両手で壁を押すように
息を吐きながら6秒間
力を入れた状態を保つ。
10回行う。



POINT
呼吸は長めに吐くことを意識する。



POINT
口をすぼめて強めに息を吐く。



POINT
十分に息を
鼻から。全部吐きなが
ら背中を丸める。
5回繰り返す。



POINT
左右の肘と肘、小指と小指を合
わせて背中を丸める。

セラピストによる 健康体操館



管理栄養士 崎濱 悠貴
おためし
あ～れ！

smile VOL.115

OCT 2019 ●

VOL.115

Review