



ろうさいだより



2021年冬号

明けまして
おめでとうございます

院長 豊島 良太

年が明け、令和3年になりました。皆さまには、穏やかで和やかなお正月をお過ごしになったこととお慶び申し上げます。

本院は設立から50数年経ちました。この間、増築を重ね、その都度、最新の設備を導入してまいりました。その結果、建物はたいへん複雑になり、動線も長くなりました。また、壁や床、トイレなどの療養環境の老朽化も目立つようになりました。そのため、令和元年6月より新棟の工事をしてまいりましたが、今年の1月に完成し、3月より使用開始の運びとなりました。新棟には、外来と入院の半分と救急、検査、画像の各センターや手術室などが入ります。今回の完成により、部分的ですが「地域・救急医療の充実と患者さんの療養環境の飛躍的な向上」が現実のものになりました。

ところが、工事はこれで完了という訳ではなく、次に東側の旧病棟の南に、入院の残り半分と薬剤部や栄養管理部などを入れる建物を新築し、最後に北側に玄関と駐車場の新設というように工期を分けて整備いたします。敷地が狭く、新築工事の前に既存の建物の撤去が必要なためです。したがって、工期は長くなり、すべての完成は令和5年度初めの予定です。この間、地区の皆様や患者さんにご迷惑を掛けないように、万全の措置を講じますので、どうぞご理解賜り、新しい山陰労災病院にご期待いただきますようお願い申し上げます。

結びに、本年がコロナ禍も収まり、皆様にとりまして良い年になりますことを心より祈念申し上げ、年頭の挨拶といたします。



新(青字)と旧(緑字)の看板が後2年ほど併存します(南からの写真)。

脳卒中について

神経内科部長 楠見 公義

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり破れたりすることによって、脳に障害がおこり、運動麻痺や感覚障害、言語障害などが生じる病気です。

脳卒中には脳の血管が詰まる「脳梗塞」と血管が破れる「脳出血」や「クモ膜下出血」があります。

脳卒中はがん、心臓病、老衰についで4番目の死因となっていますが、患者数は年々増加しており、年間約29万人が発症し、現在300万人以上の患者さんがいらっしゃるといわれています。また寝たきりや要介護状態となる最も大きな原因となっています。

脳卒中は動脈硬化が原因となることが多く、高血圧、糖尿病、高脂血症、喫煙、過度の飲酒などが危険因子といわれています。心房細動などの不整脈、心臓弁膜症なども発症の原因となります。

脳卒中の症状は障害される脳の場所と大きさにより異なりますが、頭痛や手足、顔面のしびれ、麻痺、めまい、言語障害、視野障害、左右が認識できなくなるなど多彩な症状をきたします。

脳梗塞では発症早期であれば、詰まった血栓を溶かす血栓溶解療法や血栓を直接取り除く血栓除去術などの血管内治療が近年開発されてきており、症状が疑わしい場合は速やかに急性期治療を行っている医療機関に受診することが極めて重要です。

また脳卒中の前兆である一過性脳虚血発作（TIA）といって、突然症状が出現し、数分から数時間で消失することもあり、そのような場合も速やかに専門医への受診が必要です。

コロナ禍において受診を控えようとお考えの方もおられるかと思いますが、疑わしい症状が生じた場合は速やかに医療機関への受診をお願いいたします。

最後に日本脳卒中協会が作成した「脳卒中予防十か条」をお示しします

「脳卒中予防十か条」

1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つかれば すぐ受診
4. 予防には たばこを止める 意志を持って
5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ



山陰糖尿病だより

発行にあたって

糖尿病療養指導委員会 原 康晃

毎年 11 月 14 日は、世界糖尿病デーです。この日を中心に全国各地で糖尿病啓発キャンペーンが行われ、糖尿病の予防や治療継続の重要性について周知する機会にもなっています。世界糖尿病デーのキャンペーンには、青い丸をモチーフにしたブルーサークルがシンボルマークとして用いられ、全国各地でブルーライトアップのイベントも行われています。

当院では、毎年この時期に糖尿病療養指導委員会主催による糖尿病講演会を開催して、患者さん同士や糖尿病療養スタッフとの交流をはかっておりました。しかし、今年度は新型コロナウイルス感染症予防の観点から、残念ながら講演会の開催を中止とさせていただきます。代わりに、昨年度の講演会の様子や、療養指導スタッフからのメッセージをまとめた山陰糖尿病だよりを発行し、11 月より糖尿病代謝内科外来通院中の方を中心に配布しております。当院ホームページ上でも公開しておりますので、手に取っていない方は是非ご覧ください。

新型コロナウイルス感染症が落ち着き、糖尿病講演会を開催する際は事前にお知らせいたしますので、是非参加していただければと思います。

The collage contains several key pieces of information:

- World Diabetes Day (11/14):** A poster explaining the significance of the date and the Blue Circle campaign.
- Diabetes Prevention:** A section titled 'みんなで糖尿病だより' (Everyone's Diabetes Newsletter) with a '中止のお知らせ' (Cancellation Notice) for the current year's lecture.
- Dietary Guidelines:** A section titled '人生の食メダル' (Life's Food Medal) providing advice on healthy eating habits.
- Diabetes Management:** A section titled '糖尿病の診断' (Diagnosis of Diabetes) and '糖尿病の予防' (Prevention of Diabetes) with practical tips.
- Diabetes and COVID-19:** A section titled '糖尿病があると、コロナウイルス感染症にかかると重症化するリスクがあります' (If you have diabetes, the risk of severe COVID-19 infection is higher), emphasizing the importance of blood sugar control.
- Diabetes and Exercise:** A section titled '運動は糖尿病の予防と治療に効果的' (Exercise is effective for the prevention and treatment of diabetes), listing various activities like walking and swimming.
- Diabetes and Blood Pressure:** A section titled '糖尿病と高血圧はよく一緒に起こります' (Diabetes and high blood pressure often occur together), highlighting the need for comprehensive management.

七草粥

栄養管理室からの
かんたん健康レシピ



お正月が過ぎれば、七草粥の時期となります。皆さん、「春の七草」は全てご存知でしょうか？おせち料理を食べた後は七草粥で胃を休めてあげましょう。

由来・意味

もともと中国から始まった風習で、唐の時代に1月7日の「人日（人の日）」に、「七種菜羹（ななしゅさいのかん）」という七種類の野菜を入れた汁物を食べたことから始まったようです。七草粥は無病息災や長寿健康を祈って食べますが、お正月のご馳走で疲れた胃をいたわる作用があります。春の七草はセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの七種類であり、秋の七草は食べることはできず見て楽しむ風習があります。

●七草かゆの7つの効能

七草種類		セリ	ナズナ	ゴギョウ	ハコベラ	ホトケノザ	スズナ	スズシロ
縁起の意味		競り勝つ	なでて汚れをはらう	仏の本体	繁栄がはびこる	仏の安座	神様を呼ぶ鈴	穢れのない白
胃袋すっきり	健胃効果	○	○			○	○	○
むくみ解消	利尿効果	◎	◎		◎			
リラクゼーション	心の安定						○	
風邪予防	解熱	○	○			○		
	居痰	○						
	咳止め			○				○
二日酔い解消	肝臓回復	○	○					
栄養補給	ビタミン ミネラル	○	○				○	○
美容効果	そばかす予防						○	
	ひび・あかぎれ予防							○

●当院の年末年始行事食



大晦日（年越し蕎麦）



正月（ちらし寿司）



ボランティア募集

山陰労災病院では病院ボランティアを募集しております。
ご興味のある方は山陰労災病院総務課までご連絡ください。

活動時間帯：平日午前（週1～2回程度）

活動内容：インフォメーション業務等



●2021年1月発行 ●ご意見等ございましたらお気軽にお問い合わせください E-mail:toiawase@saninh.johas.go.jp

問い合わせ先：山陰労災病院総務課

TEL 0859-33-8181 FAX 0859-22-9651

〒683-8605 鳥取県米子市皆生新田1丁目8番1号

ホームページ

さんいんろうさい

検索