

外来担当医表

		月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	内科	青山(龍) 高見	市原 川村	松本 山口	市原 青山(龍)	松本 青山(龍)	市原 松本
	整形外科 外科	岡庭	岡庭	岡庭	岡庭	院長 岡庭	第1,3院長 第2,4,5岡庭
	小児科	長江 木村	長江	長江 木村	木村	長江 木村	長江 木村
	検査	胃カメラ 腹部エコー 松本			胃カメラ 腹部エコー 松本 頸動脈エコー		
午後 14:00~16:00	内科	市原	青山(龍)	市原	松本	山本	
	整形外科 外科						
	小児科	長江	長江	予防接種 乳児健診	木村	木村	
	検査	大腸ファイバー 松本・川村 頸動脈エコー	心エコー 市原	胃ろう交換 工藤・松本 頸動脈エコー	心エコー市原 シャント・ PTA		
夕方 16:30~17:00	小児科	予防接種				予防接種	
夜間 17:30~19:30	内科	市原 第1,3,5落合 第2,4北野		青山(龍) 小坂		松本 第1,3,5駒井 第2,4上森	
	整形外科 外科	岡庭 斉藤		岡庭 勝野		院長 岡庭	
	小児科	木村		木村		長江	

周辺地図



<職員募集> 看護師・准看護師 担当 益田 / 薬剤師 担当 小野



医療法人 青山病院

内科、胃腸科、循環器科、整形外科、外科、小児科、アレルギー科
リハビリテーション科、放射線科、血液透析センター
瀬戸市南山町1-53
TEL (0561) 82-1118
http://www.seto-aoyama.jp
小児科予約 http://b.inet489.jp/aoym1118/



小児科予約用

基本理念

- ・思いやりと対話の医療を推進します。
- ・安全で納得できる医療を目指します。
- ・病める人々の権利とプライバシーを尊重します。

健康な老後を迎えるために 内科部長 市原 成記

寒かった3月を過ぎ、あっという間に桜も終り、花粉症もひどい年でしたが峠を越え、気が付くと夏の様な陽気になってきました。自分もですが、ほんとに「光陰矢のごとし」です。年を感じます。そうすると自分は現在50代ですが、どんな60代、70代そして終末が来るのか考えたりもします。

日本人の終末(死因)は多いものから、悪性新生物(癌)、心臓病、肺炎、脳血管疾患、老衰、その他となっております。年をとると、体はどうなっていくのか考えてみましょう。目、耳が悪くなる。歯が抜ける。皺が増える。髪が薄くなる。背中が曲がる。力が落ちる。歩きが遅くなる。疲れやすい。腰、膝、肩などが痛くなる。まだありますが、考えると落ち込みますね。体の中では、血管が硬くなる。栄養が減る。各臓器が弱る。等ですね。高齢になるとこのような変化が全くない人はいないはず。世界保健機関(WHO)が提唱している健康寿命を延ばすための有効な対策は、①禁煙、②減塩、③高血圧の治療(コントロール)・予防となります。もちろんいわゆるフレイル・・・厚生労働省研究班の報告書では「加齢とともに心

身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」の予防も非常に大切です。

ところで高血圧ですが、現在の基準(高血圧治療ガイドライン2014)で140/90以上となっています。この高血圧のみで死亡することはまずありません。高血圧は各種疾病リスクを上昇させるため予防、治療、コントロールが必要なのです。一般には脳卒中(脳梗塞、脳出血)、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)、慢性腎臓病(CKD)、末期腎障害(いわゆる血液透析が必要になる)などの発症リスクが上昇します。しかし高血圧で病院に通院する人は全体の50%、さらに治療で至適血圧まで下がった人は50%で、つまり全体の4分の1しか高血圧からの疾患を予防できていません。

減塩については、日本人の食事摂取基準(2015年版)では男性8.0g、女性7.0g/日未満です。しかし世界保健機関(WHO)のガイドラインは5g/日未満にすべきと、国

民全体における更なる減塩の推進が必要なのです。おそらく外食産業から、レトルト、インスタント食品等既製食品からも減塩が必要なのでしょうが、難しいので、消費者本人が注意しなければいけないのが日本の現状なのです。

すなわち、禁煙して、減塩して、高血圧はしっかり治療を受け、さらに適正体重維持のため食生活を改善、身体活動増加などでメタボリック症候群からの離脱、予防を心掛けましょう。

そして定期的に、検診やドックなど健康チェックを受けられて、早期発見、早期治療が基本です。それでも全ての疾患に対応できるわけではありませんが、今やれることを愚直にやる姿勢が大切であり、健康な老後を迎えるコツと考えます。

至適血圧とは
収縮期血圧（上の血圧）が120未満、拡張期血圧（下の血圧）が80未満の両方を満たす状態のこと。

～病院で見たあの道具～
これなあに？

病院で使われる道具を
クイズ形式で紹介します

これは何に使うものでしょう？

ヒント

カードの絵を見て名称を答えていただきます。

答え

言語訓練のリハビリで使用する絵カードです。脳出血や脳梗塞に伴う失語症などのリハビリに用います。失語症は、頭の中に物のイメージは浮かんでいても言いたい物の名前が思い出せないといった症状が現れます。当院では、症状に応じて聞き取る練習や物の名前を言うリハビリなどを行っています。



フットケアについて ～血液透析センターでの取り組み～

血液透析センター師長 山内淑湖

近年患者さんの足病変は増えており、血液透析センターでは全患者さんを対象にフットケアを行っています。

足病変は、靴ずれ、水虫、うおのめ、たこ、爪の変形などの小さな異変から始まります。健康な人なら放っておいても大丈夫な亀裂や小さな傷が危険因子。雑菌の侵入口となり、全身に感染を引き起こす可能性があります。また、糖尿病などで動脈硬化が進むと足の血行不良が起こり、知覚異常や視力の低下が原因で、足にできた小さな傷に気づかず悪化させ、潰瘍や壊疽（えそ）となり、重症になると足の切断を余儀なくされることがあります。足の切断ともなれば、日常生活の質や活動量が低下するだけでなく、生命予後にも影響してきます。今までにも下肢病変で治療の甲斐無く、下肢切断する患者さんを見てきました。そんな中私たちは、下肢病変の早期発見や予防することの重要性を強く感じるようになり、フットケアを透析治療の一環として積極的に取り組んでいます。

具体的には、足の観察、清潔を保つための洗浄、爪切り、たこ・うおのめ・肥厚した爪を削る処置、また医師の指示のもと潰瘍の処置などを行います。また自宅での手入れの仕方も指導しています。それでも症状が進行する場合は、各診療科（整形外科、皮膚科、血管外科）に紹介し治療していきます。

予防のために、以下の事に注意するよう指導しています。①一日一回は足全体と足の指の間を石鹸で泡立てて優しく洗い、よく観察する。②外傷予防のために、家の中でも外でも裸足で歩かず、締めつけないサイズの合った靴下をはき、足に合った靴を選ぶ。③靴を履く前に異物が入っていないことを確認する。④冷え対策でカイロや電気毛布、湯たんぽなどを使用する場合は直接足に当てず、火傷に十分注意する。これらのちょっとした事で外傷から足を守ることができます。

他にも喫煙は血管を収縮させ血行不良のリスクを高めますので禁煙することをおすすめします。また長く歩くと足が痛くなり、立ち止まると痛みが消失する症状がある場合や、安静にしていても足に痛みがある場合も、早めの受診をお勧めします。

フットケアについてお困りのことがありましたらお気軽にご相談ください。

