

地域の皆様と共に



第65号

平成30年10月1日

まこと

s i n c e r i t y

●発行／医療法人 誠医会 宮川病院
●発行責任者／宮川 政久

●発行所(事務所)／〒210-0802 川崎区大師駅前2-13-13 TEL 044-222-3255
●編集人／山田 英正



生活習慣病の予防 ～定期健診を活用していますか？～

理事長・院長 宮川 政久

厚生労働省は、1956年（昭和31年）以来使用されてきた「成人病」という用語を1996年（平成8年）10月から「生活習慣病」と変更しました。これは、生活習慣改善などの予防対策を強力に推進するための改称であります。

生活習慣病とはどんな病気かというと、偏った食事、運動不足、ストレス、タバコ、飲酒など、おもに長い間の生活習慣が、発症や進行に深く関わっています。

その代表的なものに高血圧症・糖尿病・脂質異常症（以前は高脂血症と呼ばれていたのですが近年診断名が変更されました）・肥満があります。

これらは自覚症状がハッキリ現れにくく、気がつかないうちに動脈硬化等々が進み、ついには狭心症・心筋梗塞・脳卒中等々重大な病気を引き起こしてしまいます。

また、さらにいくつかの生活習慣病や因子が重なる事によって危険性が一層高まり症状も重篤になります。

○あなたの生活習慣病危険度！～生活習慣をチェックしてみましょう～



チェックした数が多いほど、生活習慣病の危険性も高くなります。

生活習慣病の自己管理シリーズ
(監修:片山 茂裕(埼玉医科大学病院病院長/内分泌・糖尿病内科教授))より

生活習慣の改善は生活習慣病の予防につながり、かかった後でも治療の大きなポイントになります。自分は大丈夫と過信せず、いつも生活習慣全般に注意を払いましょう。合併症などを予防するためには、自治体や職場にて行われている定期健診を活用し、高血圧症・糖尿病・脂質異常症・肥満などを正しく知る必要があります。自覚症状がないからこそ定期健診を受けて、日頃から自分の身体の状態をチェックしましょう。

川崎市医師会では、川崎市からの委託を受けて、各種の健康診査を行っています。医師によるきめ細かな診察と個別指導が受けられます。この機会に是非、健診を受け、ご家族の健康管理にお役立て下さい。健診の種類は次のとおりです。

1) 特定健康診査

対象者：川崎市国民健康保険加入者で40歳～74歳の方
2) 35歳～39歳健康診査

対象者：川崎市国民健康保険加入者で35歳～39歳の方
(平成30年度より対象年齢拡大)

3) 後期高齢者健康診査

対象者：後期高齢者医療制度に加入している方

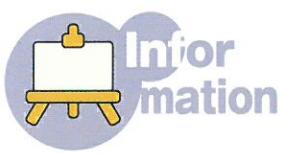
4) がん検診（肺がん、大腸がん、胃がん、乳がん）

対象者：川崎市民40歳以上で、職場の健診にがん検診が含まれていない方、被保険者のご家族でがん検診を受ける機会のない方

※実施場所：当院を含む川崎市医師会会員の病院・医院
(川崎市からの通知に医療機関名簿同封)

※通知方法：適時個人に通知されます。

※生活習慣に関する健康診査については、職場の健康保険にご加入の方は、加入している健康保険組合にお尋ねください。



**頭の症状（頭痛、めまい、しびれ、物忘れなど）
 腰の症状（腰痛・脚のしびれなど）
 関節の症状（膝の痛みなど）で不安をお持ちの方
 MRI検査をご存知ですか？**

放射線科 主任 岩渕 喜代司

「MRI検査とは？」

MRI（★1）は、強い磁石と電磁波を使って体内の状態を断面像として得られる検査です。

「MRI検査で何がわかるの？」

脳や脊椎の他、膝や肩などの関節・肝臓・胆のう・すい臓・卵巣・血管などの検査も得意としており、多くの病気の早期発見・診断に有効とされています。

CT（★2）と大きく違うのは放射線による被ばくがないことです。

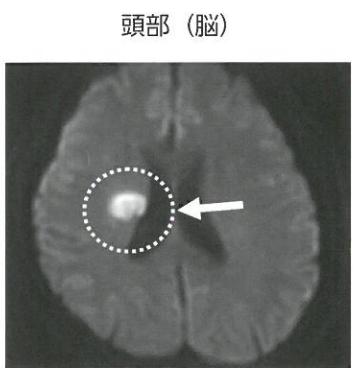
検査時間は、撮影目的などで異なりますが、およそ20～30分程度です。



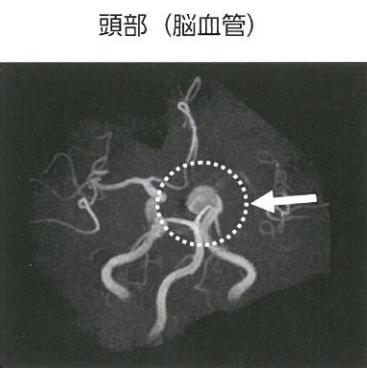
当院のMRI検査風景

「いろいろな画像が撮れる！」

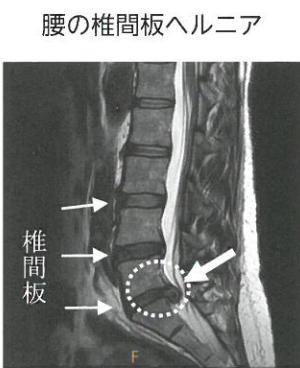
MRIの一番の強みは撮影の設定を変えることで、いろいろな病気の発見に適した画像の撮り方ができることです。例えばCTでは分かりづらい非常に早い時期の脳梗塞が、MRIの特定の撮り方で撮影すると脳梗塞の部分がはっきりと分かります。早期に脳梗塞と分かれば、脳梗塞が広がらないようにする治療や再発を予防する治療をより早く開始することができます。また、MRIはレントゲン検査・CTではわかりにくい椎間板ヘルニアや、早期の腰の圧迫骨折を見つけることにも適しています。



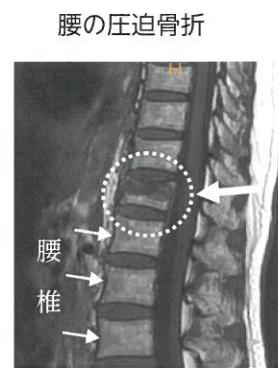
早い時期の脳梗塞の部分が白く見えています。



頭の中の主要な血管が一度に見えます。脳動脈瘤の部分が分かります。



椎間板が飛び出しています。神経を圧迫して足のしびれがおきます。



腰椎の骨折部分が黒く見えています。

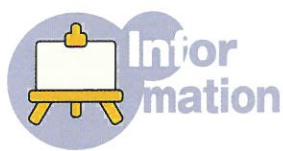
※MRIは非常に高い磁場の下で行います。安心・安全な検査を行うために、以下に該当する方は検査ができない場合がありますので、担当医師にご相談ください。

- ・ペースメーカー、脳動脈瘤クリップ、人工内耳、その他手術などで体内に金属が入っている方
- ・入れ墨、刺青（タトゥー）を入れている方

※注釈

★1 MRI（磁気共鳴画像法、Magnetic Resonance Imagingの略です）

★2 CT（コンピュータ断層撮影法、Computed Tomographyの略です）



第 13 回宮川病院公開講座 「在宅医療について知る」を開催しました

教育研修委員会 平野 勝久

平成 30 年 6 月 23 日、プラザ大師におきまして在宅医療をテーマとした公開講座（課題別連携事業）を開催しました。当院地域医療連携室の齊藤その子室長が講師をつとめ、住み慣れた環境で暮らすための重要な社会資源である在宅医療についてお話ししました。

「住み慣れた思い出深い我が家で療養したい。」「家族と自分らしく過ごしたい。」のような患者さんの思い、ご家族の思いから在宅医療が始まります。

医師の在宅での診療には「訪問診療」と「往診」があ



ります。何らかの理由で通院困難な患者さんのご自宅もしくは施設などを訪問して医療を行います。後者の「往診」とは、発熱や急な変化があったときに患者さんや訪問看護師からの連絡を受け、医師がご自宅を訪問して対応するものです。それに対して「訪問診療」では、病気や障害があっても住み慣れた家で過ごしたいという方に対し、医師が定期的にご自宅を訪問して診察や薬の処方を行います。すなわち「訪問診療」とは診療計画に基づいて定期的に患者さんのお住まい（居宅）を訪問して診療を行うことにより、急変を未然に防ぎ、よりよい療養生活を送れるよう支援するものです。

宮川病院では訪問看護ステーションと協同して在宅医療に積極的に取り組んでおります。地域医療連携室をご相談の窓口としてご利用ください。住み慣れた地域、思い出の詰まったご自宅での療養のお手伝いができますよう努力してまいります。



陽だまり通信（緩和ケア病棟便り）

緩和ケア病棟 師長 菅野 裕子

終末期がん患者さんの中には自宅ではなく緩和ケア病棟で最期を迎える方もいらっしゃいます。そのため、私たち看護師は入院している患者さんとご家族が、自宅と同じような環境で過ごせる配慮をしています。病院の中でもできるだけ今まで過ごされてきた日常を、それぞれが感じられるように努めています。そのひとつとして毎年夏には病棟で「夏祭り」を企画しています。祭りに向けてウッドデッキできゅうりやトマトなどの季節の野菜を育てています。患者さんの中には菜園に詳しい方もいらっしゃるので、野菜の育て方のコツなどを教えていただきながら、一緒に育て収穫しています。収穫した野菜は夏祭りに患者さんとご家族へ、少しでも夏らしさを感じ食べる喜びも持っていただけるように提供しています。

患者さんはふだん身体の痛みや様々の不安の中で過ごされていますが、夏祭りの際にはご家族と食事をしながら笑顔で会話するなど穏やかな時間が流れています。

した。この様子をみてほんのひと時ではありますが、患者さんにとっては身体の辛さが和らぐことの一助になっているのだと実感しました。これからも患者さんとご家族へ寄り添う看護を大切にしていきたいと思っています。



