

地域の健康を想う広報誌

# つがる西北五 広域連合広報誌

2015

2

第2号

ご自由にお持ち下さい



つがる総合病院 ボランティア活動員の皆さん

## 《特集》 低温やけど

暖かくて気持ちいい温度に要注意！

### 【まめ知識】

レントゲンについて

### 【リハビリテーション局がお送りする健康体操】

Vol.1 転倒予防

### 【地域医療をつなぐ】



HP: [www.tsgren.jp](http://www.tsgren.jp)

# 特集

## 低温やけど

暖かくて気持ちいい温度に要注意！

湯たんぽ、使い捨てカイロ、電気毛布やホットカーペット等、まだ寒さの厳しい今の時期に欠かせない暖房グッズ。しかし、暖かくて気持ちいい温度に長時間触れ続けると「低温やけど」を起こす可能性があります。

### ■低温やけどとは？

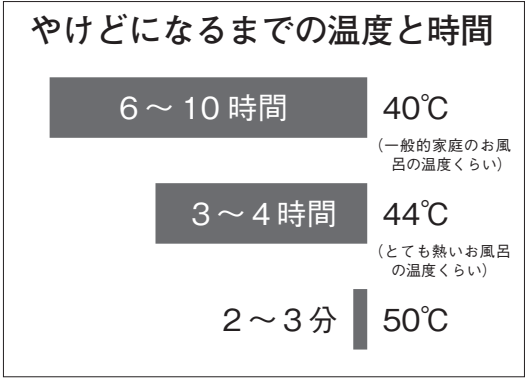
熱いと感じないままやけどになってしまうのが「低温やけど」です。

通常、直接熱い物に触れた場合、「熱い！」と一瞬で反応し、反射的に触れた部分を離します。接触していた時間が短いため、万が一やけどを負ったとしても皮膚の表層のやけどで済むのがほとんどです。

一方、低温やけどは、体温より少し暖かい程度の温度（45℃前後）に、長時間同じ部位が触れていることで発症します。「熱い！」という感覚がないので、気付いた時には、重症化してしまう場合があります。



### ■どのくらいの温度でやけどになるの？



この時間以上接触し続けるとやけどを発症する可能性が！

低温の場合、長時間触れていても熱さを感じにくく、やけどがゆっくりと進行するため、皮膚の奥深くまでやけどを負ってしまう場合があります。

低温やけどは見た目で判断してはいけません。軽症と判断してしまいがちですが、時間が経過するにつれて皮膚の内部や皮下脂肪等が壊れるといった重症になる可能性もあります。特に、左記の方々は、同じ姿勢で熱源が体に触れた状態になる可能性が高いため、特に注意が必要です。



知覚や神経に障害がある方

泥酔している方

寝返りができない乳幼児

高齢者

糖尿病等で手足の血行が悪い方

## ■ 症状と受診のタイミング

やけどは、熱による障害が皮膚のどの深さまで及んでいるかで分けられます。



<b>1度</b>
ひりひりとした痛みと軽い赤みが発生。
<b>浅い2度</b>
やや強い痛みと赤みが発生。水ぶくれが発生することもある。
<b>深い2度</b>
腫れ上がり、水ぶくれが発生する。皮膚が白くなる。
<b>3度</b>
皮膚のすべての細胞が壊死。治癒まで2週間以上かかる。

低温やけどの場合、『深い2度』の症状になることも多くあります。

最初は見ただ目に異常がなく、あまり痛みを感じませんが、放っておくと徐々に症状が現れます。気付いた時は、すでにやけどが進行している場合が多く、治癒までに何か月もかかる場合があります。

自己判断により、水ぶくれを潰すことや、変色や痛みを伴っているのしばらく様子を見る等せず、医療機関を受診するようにしましょう。

## ■ 予防するためには

- ① 肌に直接あてない
- ② 同じ部位を長時間温めない

### 湯たんぽの場合

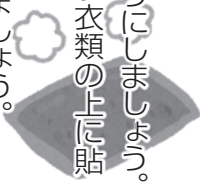
- ・ 布団が温まったたら、布団から取り出しましょう。就寝前、早めに布団に入れておくと、就寝時には布団から取り出せますので、危険性がなくなります。
- ・ 一定時間ごとに位置を変えましょう。



- ・ 厚手のタオルや布で包みましょう。必ず防止できるわけではありませんが、低温やけどを生じるまでの時間は長くなります。
- ・ 低温やけど対策用品を使用しましょう。

### 使い捨てカイロの場合

- ・ 同じ部位に長時間あてないようにしましょう。
- ・ 貼るタイプのカイロは、必ず衣類の上で貼りましょう。
- ・ 貼ったまま眠らないようにしましょう。



### その他家電の場合

- ・ 電気毛布の電源は、就寝時に切りましょう。
- ・ ホットカーペットの上で眠らないようにしましょう。

暖房グッズは、取扱説明書を必ず確認し、正しく安全に使用しましょう。

まだ寒さの厳しい季節、暖かくして快適な冬をお過ごしください。

## 今号の表紙

つがる総合病院 ボランティア活動員の皆さん

## 人と人とのふれあいから生まれる『心の治療』



つがる総合病院の2階受付・外来フロアを中心に活動しており、“水色のエプロン”がトレードマークです。

現在、ボランティア登録者は13人おります。

車椅子介助や院内案内、事務手続きの補助等を主に行っておりますが、時々、病気に対して不安をお持ちの患者さん等とお話することもあります。そんな時は、患者さんの話をじっくりと聴くことで、「あなたが聴いてくれたからさっぱりした。」と笑って帰られる方もいらっしゃるそうです。

患者さんの介助や案内だけでなく、人と人とのふれあいによって患者さんの心の治療にもなりますし、活動員自身にとっても、自分を活かす良い機会になっているのだと感じます。

これからも、活動員の皆さんには、やりがいのある楽しい活動をしていただきたいと思っております。

つがる総合病院 院長 高杉 滝夫





# レントゲンについて



鯨ヶ沢病院 診療画像情報部

技師長 鶴賀谷 正 克

**Q** レントゲン写真やX線写真を撮ってきて下さいと言われますが、同じことでしょうか？

**A** はい、同じことです。X線（レントゲン）は、1895年、ドイツの物理学者W・C・レントゲン博士によってX線が発見されたことにちなんでいます。X線を用いてレントゲン写真を撮影するもつとも一般的な検査です。

**Q** X線写真（レントゲン写真）を撮影するとき、どうして洋服を脱いだりするのでしょうか？

**A** 厚手の洋服やエレキバン、湿布、カイロ、ボタン、アクセサリー類、ブラジャー、Tシャツのプリント等は撮影部位に写ってしまい医師の診断の障害になるからです。

肌着一枚（ボタンや金属のついていないもの）や、検査着に着替えていただくよう、ご協力をお願いいたします。

**Q** 胸部X線写真（胸のレントゲン）で息を大きく吸って、止めて検査をするのはどうしてですか？

**A** 息を大きく吸うのは肺を風船のように大きく膨らませて、広い範囲を観察するためです。息を止めるのは、普通の写真撮影のように画像のブレを防止するためです。呼吸による動きで写真がブレてしまうと、正確な診断をすることができなくなってしまいます。



0.025 秒前後の短い時間で撮影します。

## CTとMRIのちがい

CT検査とMRI検査は、検査部位・目的によって両者をうまく使い分けて検査が行なわれています。

### ● CT 検査

(Computed Tomography: コンピューター断層撮影) X線を用いて、身体の輪切り画像を撮影する検査です。肺疾患、脳内出血、肝臓や腎臓などの疾患、骨の疾患（骨折や脊椎の病気）等の検査に用いられます。検査時間が短いので救急対応に最適です。X線を使用するので被ばくを受けます。



### ● MRI 検査

(MRI = Magnetic Resonance Imaging: 磁気共鳴画像撮影) 強い磁気を用いて、身体のいろいろな角度の輪切りや縦切り画像を撮影する検査です。椎間板ヘルニア、靭帯断裂、脳梗塞、脳動脈瘤等の検査に使用されています。組織分解能力が優れており、被ばくの心配がありません。検査時間が長く、ペースメーカー等、金属類が体内にある場合、検査が制限されます。





リハビリテーション局がお送りする

健康体操 Vol. 1

# 転倒予防



1日、**1～2セット**を目安に、行ってください。

今回教えてくれる方

つがる総合病院 リハビリテーション部  
理学療法士 福司 悠佳 さん

写真協力：作業療法士 天坂宗一郎 さん

高齢の方は少しずつ筋力が弱くなったり、ふらつきやすくなったりして、転倒の危険性が高まります。体がふらつかないように、筋力を強くすることが、転倒予防につながります。

そこで、ご家庭で簡単にできる体操をいくつかご紹介します。適度な体操をして、転びにくい体をつくりましょう。



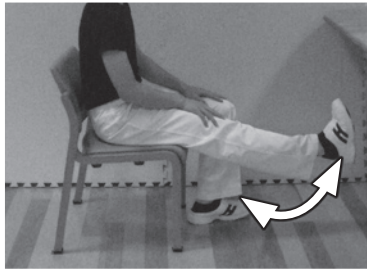
かかりつけ医に相談の上、体操を始めましょう。

体操する時は、壁や安定した物につかまってください。また、反動をつけずにゆっくり行ってください。

STEP

1

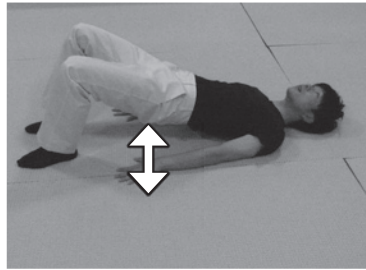
イスに座って、ひざを  
しっかり伸ばします。  
【反復10回(左右)】



STEP

2

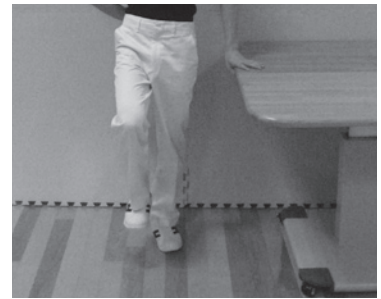
あお向けに寝て、ひざ  
を立てます。頭と肩を  
つけたまま、お尻を持  
ち上げます。【反復10回】



STEP

3

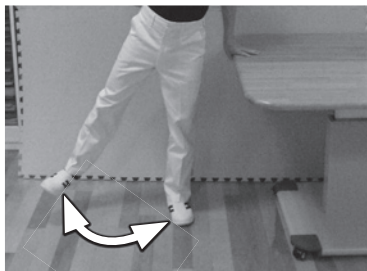
片脚立ちをします。  
【左右 10秒ずつ】



STEP

4

体をまっすぐにしたまま  
片脚を横に広げます。  
【反復10回(左右)】



立っているのが不安定な方は…

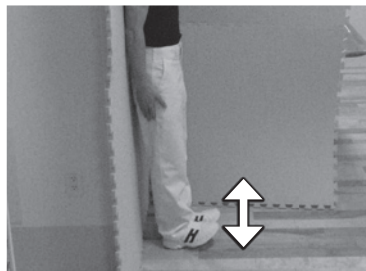


あお向けに寝て  
片脚を横に広げます。

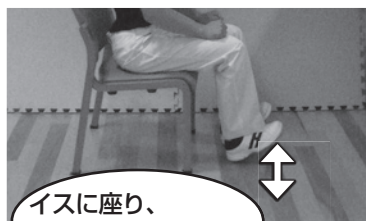
STEP

5

壁に寄りかかって立ち、  
両脚のつま先を上げま  
す。  
【反復10回】



立っているのが不安定な方は…

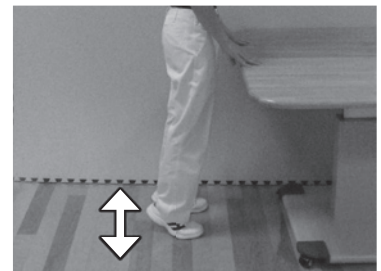


イスに座り、  
つま先を上げます。

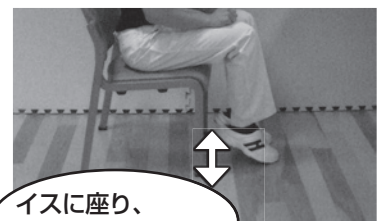
STEP

6

両脚でつま先立ちを  
します。  
【反復10回】



立っているのが不安定な方は…



イスに座り、  
かかとを上げます。

# 地域医療をつなぐ



つがる西北五広域連合  
病院運営部  
運営統括課長 成田弘人

今回は「自治体病院機能再編成」について、つがる西北五広域連合病院運営部運営統括課長の成田さんにお話を伺いました。

## Q. 「自治体病院機能再編成」とは、何ですか？

A. 限られた医療資源の効率的運用を図るとともに、医療機能の分化を前提に西北五圏域一体となって医療を提供するため、本医療圏内にある自治体病院の医師等、医療資源を集約することで、急性期医療や高度救急を担う「中核病院」とこれを後方支援する「サテライト医療機関（病院・診療所）」とに再編し、医療連携により各施設が一つの病院のように医療を提供していこうという試みです。

## Q. 西北五地域における「自治体病院機能再編成」は、どうして必要なの？

A. 赤字経営の病院が多い状況にある自治体病院に対しては、同じ医療圏内の自治体病院の再編及び経営の効率化が求められています。現実的に医師が足りない状態で経営の効率化を求められることで、現場が疲弊してしまうためです。

## Q. 「自治体病院機能再編成」によるメリットは？

A. 「自治体病院機能再編成」により、病床数の集約化と急性期医療が効率化された本医療体制において、より質の高い医療サービスの提供を図ることを目指しています。

## Q. 質の高い医療サービスを受けるためには、何が必要なの？

A. 病態に応じた適切な医療機関・施設の選択と医療施設間のネットワークづくりが要となるところであり、加えて住民のライフコース（人生の道筋）に従って医療を提供していくためには、連合立5医療機関の間だけでなく、地域の民間医療機関とともに医療連携のためのネットワークの構築を図っていかねばなりません。

また、患者さんの病態に応じ、それぞれの異なる機能を持つ施設間の連携を調整するためのコーディネータ役が必要です。

## Q. 具体的に、どのようなことに取り組んでるの？

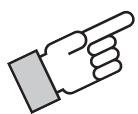
A. 各連合立医療機関においては、各施設に診療情報を共有できるよう電子カルテによる医療情報システムを整備したところであり、各医療機関に「地域連携室（鶴田診療所は担当）」を設置し、紹介状や逆紹介状の管理や退院後の療養等に係る調整等について、患者さんと相談しながら行っているところです。

また、民間の医療機関との連携については、日常における基本的な疾病に対応されている民間医療機関が患者さんの病状に応じて、患者さんを専門医、病院等へ適切につなげていくための一助となるよう、連合立医療機関の間をつなぐ「地域連携システム」のネットワークに参画いただくことで、連合立医療機関の診療情報を参照できる、電子メールや患者メモ機能により医療従事者間でコミュニケーションを行うことができる利点を利用して、地域とのネットワークを形成すべく、平成25年11月「西北五地域医療連携ネットワーク協議会」設立し、現在、本ネットワークの運営について協議を重ねています。

さらに、つがる総合病院では、圏域の皆様が一連の継続した医療を提供できる協力体制を築くため、地域の医師の先生方に登録いただく登録医制度の取組みを進めているところです。



！ なるほど地域全体がひとつの病院のように連携して、地域医療を支えるしくみを目指しているのですね。

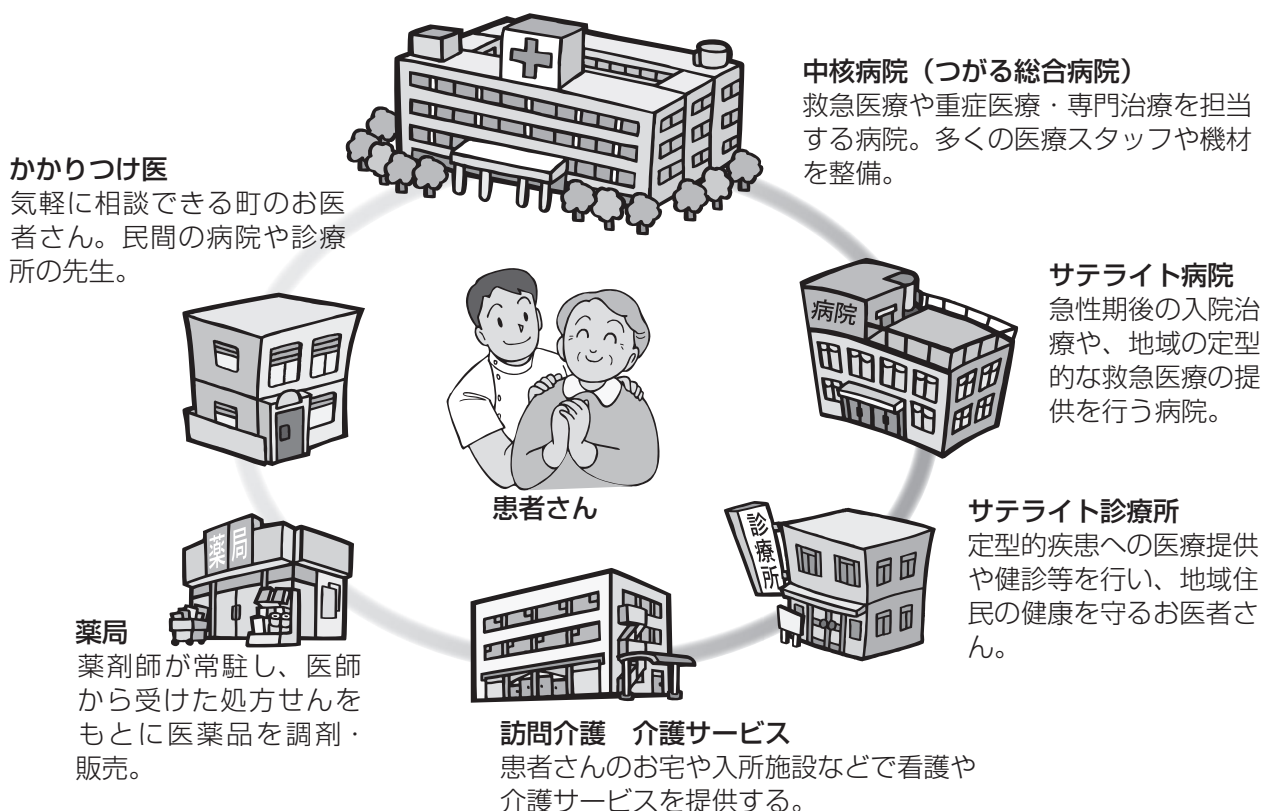


# ここがポイント！

地域の医療は一つの医療機関だけでは成り立ちません。

医療機関それぞれが得意分野で力を発揮し、協力し合うことで初めて成り立つのです。

まさに **地域全体がひとつの病院** のように連携して、患者さんやご家族を支えます。



## 地域を守るお医者さん

平成26年度中、つがる西北五広域連合の病院において平日夜間救急医療に従事いただいた皆様を紹介します。

### \* つがる総合病院

医療機関名	医師名
市浦医科診療所	岩村 有泰
ファミリークリニック希望	小笠原幸裕
中泊おの医院	小野 裕明
木村内科医院	木村 正雄
田町小山クリニック	小山 正幸
田中外科内科医院	田中 正彦
田辺胃腸科外科医院	田辺 靖彦
健生五所川原診療所	津川 信彦
てらだクリニック	寺田 明功
中村内科医院	中村 謙弥

### \* かなぎ病院

医療機関名	医師名
ファミリークリニック希望	小笠原幸裕
市浦医科診療所	岩村 有泰
小泊診療所	佐藤 光亮

多大なご協力をいただき  
ありがとうございます。  
紙面を借りて御礼申し上げます。

## つがる市民診療所

〒038-3131  
青森県つがる市木造千年4番地  
TEL.0173-42-3111  
FAX.0173-42-1526



**内科“くすり診察”のご案内**  
内科の患者さんで、全く変更のない内科定時薬をご希望の方が対象です。

くすり診察受付時間  
(内科のみ)  
毎週 月・木曜日  
午後1時45分～2時45分

## かなぎ病院

〒037-0202  
青森県五所川原市金木町菅原13番1  
TEL.0173-53-3111  
FAX.0173-53-2407



### 内科診療体制の変更

昨年10月より、内科外来の診療体制が医師3人体制から4人体制へ変更となりました。今後もスタッフ丸となり医療サービスの向上に努めていきます。

## 鶴田診療所

〒038-3503  
青森県北津軽郡鶴田町大字鶴田字鷹ノ尾34番地  
TEL.0173-22-2261  
FAX.0173-22-5484



### 訪問診療のご案内

通院の困難な患者さんに、自宅で療養していただくため、訪問診療を行っております。お気軽にご相談下さい。医療相談室(内線17)

## 鱒ヶ沢病院

〒038-2761  
青森県西津軽郡鱒ヶ沢町大字舞戸町字蒲生106番地10  
TEL.0173-72-3111  
FAX.0173-72-3367



### 経鼻用内視鏡カメラの導入

当院で使用している上部内視鏡カメラは、これまで経口用(口から入れるカメラ)だけでしたが、患者様の負担軽減を図るため、昨年9月より、新たに経鼻用(鼻から入れるカメラ)を導入しました。

## つがる総合病院

〒037-0074 青森県五所川原市字岩木町12番地3  
TEL.0173-35-3111(代表)  
FAX.0173-35-0009



### 母乳・育児外来のご案内(予約外来)

助産師があなたのお悩みに優しく対応いたします。

- ・乳房トラブル
- ・母乳が足りているのか心配
- ・赤ちゃんが上手く飲んでくれない
- ・新生児育児のこと など

他院で出産された方もお気軽にご相談ください。

産科婦人科(内線4301・4302)



## 高額寄附者へ感謝状を贈呈しました

つがる総合病院の開院に際して、個人、団体で高額な金品を寄贈された方を表彰する「高額寄附者感謝状贈呈式」が平成26年10月1日、11月7日に行われ、五所川原ライオンズクラブ(三国谷克明会長)、尾形洋子さん(弘前市)、山田春雄さん(五所川原市出身・東京都世田谷区在住)へ感謝状を贈呈しました。

寄附は病院の発展に役立ててほしいと寄せられ、棟方病院事業管理者から「大変心強く、総合病院機能のさらなる充実に、より一層努力をしていかなければと決意を新たにしているところであります」と感謝の言葉を伝えました。



左から棟方管理者、三国谷会長、尾形さん、高杉院長



中央、山田さん