



病院の理念

私たち職員は、生命を尊び、病院の理念を実践するとともに、患者さんの権利を尊重し、お互い協力し合い、信頼される医療を提供します。

一 私たちの病院は、「思いやりの心」を大切にし、発症急性期より専門的治療の実践を目指します。

一 常に前向きに研鑽を深め、患者さんや家族の方が満足できる、安全で良質かつ高度な「チーム医療」を提供します。

一 地域の医療機関との「連携」を密にし、地域医療の向上に貢献します。

HAKODATE NEUROSURGICAL HOSPITAL

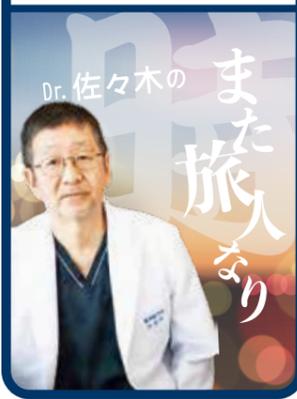
患者さんの権利

- 誰もが良質で最善の医療を受ける権利
- プライバシーを尊重され、診療についての情報を得る権利
- 選択と同意に基づく医療を受ける権利

患者さんの責務

- 医療提供者に対し、患者さん自身の健康に関する情報を提供してください。
- 治療を受ける上で、理解出来ないことがあれば質問してください。
- 病院職員の医療提供がスムーズにおこなえるよう協力してください。

幼少期に母が戦時中しまっておいたクラシックのレコードを聴かされたけど、ラジオから流れる「赤胴鈴之助」の主題歌を歌ったのが最初だった。そのうちテレビ放送が始まり日本人の歌う洋楽を真似してラケットでギターを弾く真似をした。歌詞の意味もわからぬままに大人の歌謡曲を歌ったりコブシを回しながら演歌を口ずさんでいるうちにビートルズの時代に突入し西洋のヒットチャートに釘付けになった。フォークブームに乗って兄貴のギターをポロンポロンやったかと思ったりクラブトンに衝撃を受けてブルースへの遡上を始めた。マイケルの全盛期にはムーンウォークは出来なかつたけどスリラーのゾンビの踊りてウケを狙った。やはりブルース・ロックが良いとジョン・メイヤーにのめり込んでいたかと思ったり「スター誕生」のレディ・ガガが良かった。そんなこんなで仕事の間も頭の中ではいつも雑多な音楽が渾然と流れ続けていることになってしまった。



鼓翼(こよく)と書いて「はばたき」。勢いのある、気の漲った鳳の羽の一打ちのような生命のきらめきを、すべてのひとが享受できますよう思いを込めて。

脳卒中の
急げサイン

① 両手を前へならえ、左右差の確認

② 両眼をよく見て片側を凝視しているか

③ メガネや腕時計を見せて「これなあに」

④ 指を4本見せて「これ何本？」

ひとつでも異常があれば

保存版
☎0138-53-6111

**血栓回収可能施設へ優先搬送
or 119 通報**

休日・深夜は問わず、急ぐこと

Contents

| | |
|------------------------------|--|
| 院長ごあいさつ & 未破裂脳動脈瘤について.....P2 | 晴れたらルーフガーデンへ & まだまだ感染対策.....P6 |
| New 入院セット導入のお知らせ.....P3 | Dr. 神山と光子の会話 & Dr. 細田のチョット失礼〜☆「物差し」.....P7 |
| おしえて！ドクター！片頭痛 by 嶋崎先生.....P4 | Dr. 佐々木の「また旅人なり」.....P8 |
| おしえてシェフ by 厨房.....P5 | 病院理念・患者様の権利と責務.....P8 |

ごあいさつ

令和4年、2022年の新春を迎えるにあたり、病院を代表してご挨拶させていただきます。

昨年中は、世界中が新型コロナ一色で、皆様におかれても長きに渡り、身も心も不安な引きこもり生活を余儀なくされたことでしょう。

今年はいったいどうなる事やら、これを書いている時点でも未だ今後の動向は読めませんが、「明けない夜はない!」の信念の元、勇猛果敢な寅にあやかって、今年も気持ちを強く、前向きな一年にして行きたいものです。

ただ、感染症対策も大事ではありますが、そちらにばかり気を取られ、成人病の予防が疎かになってはいけません。運動不足で筋力を落としたり、家飲みや過食で肥満や糖尿病を許しては元も子もありません。今回、新型コロナに感染した患者さんの中でも、肥満と糖尿病を持つ方の重症化率が極めて高い事が分かりました。

この二つは感染症だけでなく、他の殆どの成人病にとっても高い危険因子であり、高血圧、高脂血症と合わせて「死の四重奏」などと優雅な名前では呼ばれていますが、これらは、動脈硬化を進め、脳卒中や心臓病などいわゆる「循環器病」の発症をも早めてしまいます。現在全国で、毎年約30万人の方がこの「循環器病」で亡くなっており「がん」に次ぐ死亡原因になっています。

厚生労働省でも、これに対して、令和元年から「循環器病対策推進基本計画」と銘打って、国民の健康寿命を延ばすため、医療機関へのテコ入れと国民一人ひとりに「循環器病」についての知識と予防を広める運動が始まっています。

我々函館脳神経外科病院スタッフも、また今年一年、第一線の救急病院として、この「循環器病」から地域の皆様を守るべく、24時間365日一丸となってシームレスな「チーム医療」を実践して参る所存ですので、どうか皆様も、日頃より、ご自身のお身体を慈しみ、健康管理にご注力くださいますようお願いして、新春のご挨拶とさせていただきます。

函館脳神経外科病院 院長 妹尾 誠

みはれつとうどうみゃくりゅう 未破裂脳動脈瘤と診断された患者様へ

脳ドックやMRI検査等により、「未破裂脳動脈瘤」と診断される頻度が増えています。脳動脈瘤が破裂を起こす前に発見された状態を「未破裂脳動脈瘤」と呼び、この多くは症状をきたさないかもしれませんが、クモ膜下出血等を回避するための治療をおこなう必要がある場合があります。本院公式サイトでは、「未破裂脳動脈瘤」と診断された患者さんへの情報提供と、じかに医師への相談のやりとりがおこなえるよう、メールによる脳卒中センター長ホットラインを設置しています。ご本人やご家族で、ご不安のあるかたは、どうぞ遠慮なくアクセスしてください。

函館脳神経外科病院 副院長 山崎 貴明



入院セット 導入しています

当院では、感染予防対策も兼ね、患者様とご家族様のお洗濯などのご負担軽減を目的として、令和3年7月1日より導入しております。

◎入院セットって何?

入院生活に必要な日用品を看護の視点で厳選し、清潔な品物をレンタルで利用できるサービスです。

◎どんな利点か?

- ◎ 急な入院になっても、慌てて荷物を揃えなくても大丈夫、入院中も消耗品の買い足しをせずに済みます。
- ◎ 使用したものは補充されますので、一人暮らしの方やご家族の方の準備する負担が軽減できます。
- ◎ 患者衣、タオル類は専門業者が高温殺菌洗濯しており大変衛生的、院内の清潔保持にも役立っています。



Aプラン:日額330円

入院生活に必要な日用品一式

患者衣・バスタオル・フェイスタオル・リンズインシャンプー・ボディソープ・スリッパ・BOXティッシュ・歯磨き用コップ・歯ブラシ・歯磨き粉・飲水用コップ・箸・スプーン・フォーク・マスク・イヤホン・ウエットティッシュ・入れ歯ケース・入れ歯洗浄剤・食事前エプロンなど



Bプラン:日額110円

下着類(シャツ、パンツ、靴下)一式

シャツ(前開き半袖・七分袖)・パンツ・靴下

紙おむつセット:日額330円 Omutsu Set

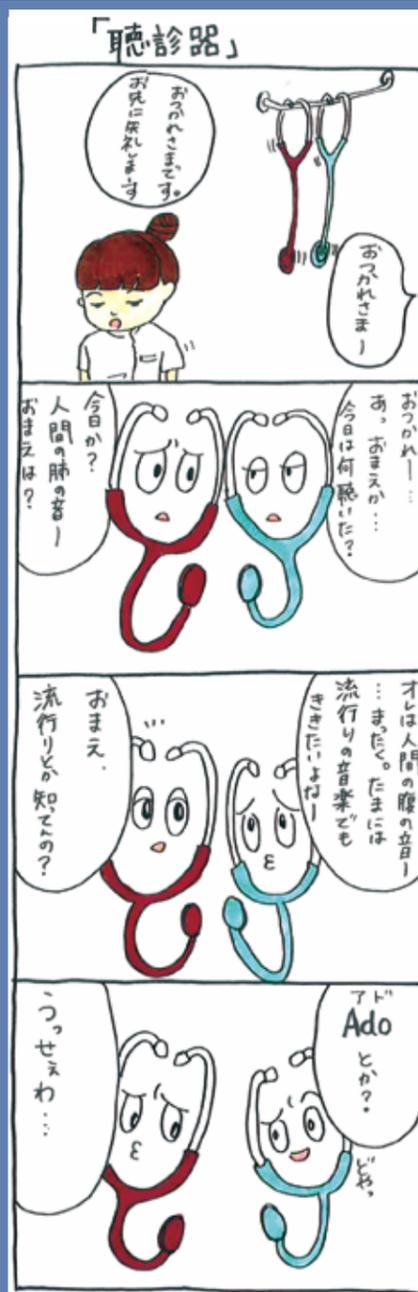
テープ止め・パンツタイプ・お尻ふき・バリアクリーム・吸収シート

足りなくなった品物はどうすればもらえるの?

A 定期的にベッドサイドへ伺って補充いたしますが、必要時は声をかけていただければお渡しできます。

下着の洗濯は自分ですの?

A お洗濯は不要です。入院セットに含まれる患者衣・タオル類・下着は工場にて高温殺菌洗浄しています。



1病棟看護主任 路奥 未来



頭痛はおおまかに2種類

片頭痛

へんずつつ
をご存知？

おしえて!ドクター!

しまたき みつり
名誉院長 嶋崎 光哲 先生

頭痛があり頭の中に何か異常があるのではないかと心配し、脳神経外科を受診される方は多いと思います。ご心配でしょう。

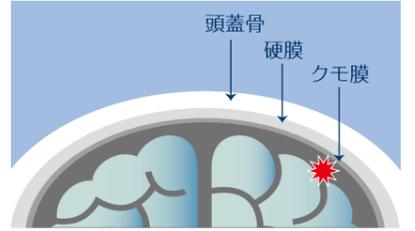
心配事:

頭痛が痛い。

二次性頭痛

くも膜下出血・脳腫瘍・慢性硬膜下血腫・髄膜炎などの脳外科的な病気によるもの

- ▶▶▶ 二次性頭痛としては以下のような症状が発生します。
 - ①突然の頭痛 ②今まで経験したことがないようないつもと違う頭痛 ③頻度と程度が増加する頭痛 ④50歳以降の初発の頭痛 ⑤めまいや麻痺等の他の症状を伴う頭痛
- これらの場合はMRIやCTを撮って脳外科的な病気がないかどうかを調べる必要があります。



一次性頭痛

片頭痛や緊張型頭痛などの脳外科的に心配のない慢性頭痛

▶▶▶ 今回は慢性頭痛の中でも頻度が多く、生活に支障をきたすことが多い片頭痛について、以下に取り上げます。

片頭痛

日本においては15歳以上の約40%が頭痛で困っており、片頭痛の有病率が約8.4%、緊張型頭痛の有病率が約22.4%です(図4)。

肩こりやストレスなどにより頭が圧迫されたり、締め付けられるような痛みの緊張型頭痛の人が多いのですが、片頭痛は頭痛発作を繰り返す疾患で、こちらのほうが生活に与える支障度が高く、問題となります。

症状の特徴

- ・片側性(しかし片側性は約60%で両側性の場合もあります)
- ・拍動性の強い頭痛(圧迫の時もあります)
- ・日常的な動作(歩いたり・階段の昇降)で頭痛が増悪
- ・吐き気や嘔吐を伴ったり
- ・大きな音やまぶしい光で頭痛が悪化...など

片頭痛の治療は?

薬による治療が中心となります
①消炎鎮痛剤 ②トリプタン製剤 ③制吐剤 ...など

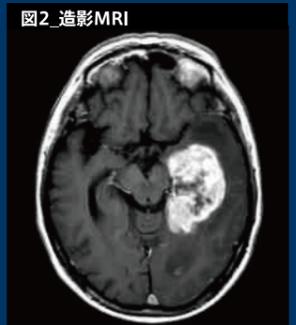
片頭痛を起こさないようにする生活の注意点

- ①過労をさける
- ②ストレスをためない
- ③規則正しい生活(睡眠不足でも寝すぎでも良くありません)
- ④規則的な食事(赤ワイン、チーズ、チョコレート、カフェイン等の取り過ぎに注意)
- ⑤正しい姿勢(猫背は肩こりの原因になります)
- ⑥適度な運動をこころがける

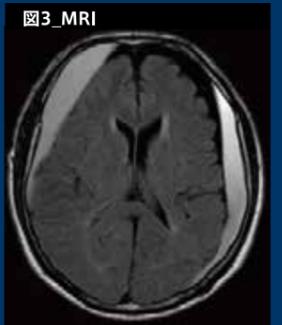
わかっちゃいるけどそうもいかない。にんげんだもの。



真ん中の白く見える所がくも膜下出血



右側に白く見える所が脳腫瘍



両側の脳の周りの白い所が慢性硬膜下血腫



函館脳神経外科病院 自慢の厨房から

おしえてシェフ

「手間も時間も省けて後片付けも簡単な栄養バッチリの美味しい一品!」



超オススメ

今回は、寒い季節に体を温めてくれる食材を使用したレシピをご紹介します。さっぱりヘルシーなタレは豆腐やステーキ、サラダなど色々なお料理に合いますよ。使用する食材は季節に合わせてアレンジも自由。お好みのお肉に冷蔵庫の残り野菜を使用して、自分好みのおかずとしても、お酒のおつまみとしても、お子様から高齢者まで幅広く召し上がれる一品。工夫しだいで、何通りものオリジナルレシピが完成します。

- 色んな食材を組み合わせ、栄養バランスの良い一品に!
- ご家族でも、おひとりでも、鍋とザルだけで!
- 洗い物も少なく、とってもお手軽。

「医食同源」...という言葉は耳にしたことがあると思います。もともと中国では、食材にも薬と同じように体を治す効果があると考えられてきました。漢方や薬膳では、「人も自然のその一部であり、自然の変化とともに生きる」とが大前提という考え方があり、旬の食材はその季節にふさわしい性質を持つているものが多く、旬のものを食べることで体を健康に保つと考えられています。食への機能性を促して温めたり、機能を抑えて冷やしたりする性質があります。その性質を、五行(木、火、土、金、水)に従って熱性、温性、平性、涼性、寒性の5つに分類したものが「五性(ごせい)」です。体が冷えている人には熱性・温性の食材、体が熱っぽい人には涼性・寒性の食材が適しています。平性は、温めも冷やしもしません。

| | |
|-----------|--|
| 熱 (NETSU) | 体内の冷えや、寒さを取り除く効果あり。気血の巡りを良くし、痛みを止め、冷えや冷えによる下痢によい。(シナモン、こしょう、とうがらし、羊肉、酒 など) |
| 温 (ON) | 熱性よりも穏やかな作用。気血の巡りを良くし、疲れを癒やし、冷えによる食欲不振の改善に適す。(しょうが、にんにく、かぼちゃ、ネギ、にら、みかん、鮭、さば、えび、納豆 など) |
| 平 (HEI) | 体を温めも冷やしめせず、常食しても体に偏った影響を与えにくい。熱性、寒性の強い性質を緩和する働きもあり、他の性質の食材と組み合わせやすい。(米、キャベツ、白菜、人参、芋類、椎茸、牛肉、豚肉、鮭、卵、牛乳、ぶどうなど) |
| 涼 (RYO) | 寒性よりも穏やかな作用。微熱、のぼせ、ほてりなどの改善のほか、熱中症予防などの暑い季節の体温調節にも役立つ。(きゅうり、なす、ほうれん草、大根、りんご、なし、そば、豆腐 など) |
| 寒 (KAN) | 涼性よりも強く体を冷やす性質あり。発熱、のどの渇き、顔が赤い、のどの痛み、便秘などの改善や、夏の体温調節に役立つ。(すいか、バナナ、メロン、トマト、もやし、ごぼう、かに、こんにやく など) |

※注意※ 高血圧の方は、体に熱がこもりがちなので体を冷やす食材と組み合わせ、温め過ぎを防ぐようにしましょう。

参考文献 植木もも子 西東社「薬膳・漢方食材 & 食べ合わせ手帖」

【あなた好みに簡単アレンジソース】(1人分)

| | | | | | | |
|------|-----------|------|-------------|-------|---------------|-----|
| 【材料】 | ・にんじん | 【タレ】 | ・ポン酢(市販でOK) | 200ml | ・おろし生姜 & ニンニク | 5g |
| | ・キャベツ | | ・大根おろし | 200g | ・豆板醤 or 唐辛子 | 適宜 |
| | ・もやし | | ・砂糖 | 30g | ・オリーブオイル | 10g |
| | ・ピーマン | | ・顆粒だし | 5g | ・黒胡椒 | 適宜 |
| | ・ラムしゃぶ肉など | | | | | |

※タレはすべての材料をボールで混ぜ合わせておく ※肉をボイルする時に使用する顆粒だしは別です

【下ごしらえ & 手順】

- ①野菜はお好みの大きさにカットしておく
- ②鍋にお湯を沸かし、油、塩を入れて、人参→キャベツ→もやし→ピーマンの順に入れてボイルし(茹で過ぎないで)、ザルにあげて水気を切る。
- ③鍋にお湯(1ℓ)を沸かし、顆粒の和風だし、または洋風だしを入れて、だし汁を作る。
- ④③のだし汁から、半量の500mlをボールに取り分けておく。
- ⑤③のだし汁にラム肉を入れて、火が通る程度にさっと湯引きする。
※沸騰させない温度(80度くらい)にしゃぶしゃぶの要領で火を通す。
- ⑥④に取り置いただし汁に、ラム肉を浸しておくことでしっかりとさせることができます。

【盛り付け】

・野菜とラム肉を盛り付けて、タレをかけてお召し上がり下さい。



晴れたら ルーフガーデンへ Rooftop Garden for everybody

函館脳神経外科病院3F作業療法室前からは、ルーフガーデンに出られるのをご存知ですか？ここでは院内行事委員会の職員たちがいろいろな園芸にトライし、患者さんやご家族のみなさんとともに花や野菜などを愉しみ、広く日向ぼっこもできるスペースとなっているんですよ。雪のない季節なら、ぜひ訪れてみてくださいね。

今年度の園芸ではイチゴ、きゅうり、ブルーベリー、トマト、ひょうたんに挑戦しました。古着を使って作成したかかしが見守ってくれたおかげか、きゅうりはとても豊作で、毎年なかなか実らなかったブルーベリーも3年目にしてたくさん実らせることができました。イチゴは残念ながら収穫することができなかったのですが、患者さんからアドバイスを頂き、新芽を来年まで育てることになりました。作物の成長を楽しみにルーフガーデンに足を運んでくれる患者さんいらっしゃるので、来年の園芸も患者さんと共に季節を感じながら楽しみたいと思います。



院内行事実行委員 3病棟介護福祉士 中山 菜摘

2019
令和元年 異いやりブルーベリー
(本誌57号掲載)



Rooftop Garden for everybody

院内行事 委員会とは？

年間を通して院内において季節ごとのさまざまなイベントや活動を計画し開催する委員会です。
端午の節句・看護週間・七夕・十五夜・ハロウィーン・クリスマス・お正月・桃の節句・雛祭り etc....
院内で過ごす患者さんやご家族のかたも、わたしたち職員もいっしょに季節を楽しむ機会となりますように。

正しい装着

- 鼻のラインに合わせて折られている
- プリーツが下向きに広がっている
- 鼻が隠れている
- あごが隠れている

そのマスク、ちょっと待った

フルフェイス型

- サイズが大きい
- 目まで行く

鼻マスク型

- サイズが小さい
- 口が出過ぎ

怠慢型

- プリーツ広げず
- 鼻が出過ぎ

天狗型

- 頭についたホコリを拾う

感染対策、考えよう

まだまだ!!

飛沫感染 注意

接触感染 注意

感染対策 3則

- 1 持ち込まない
- 2 持ち出さない
- 3 拡げない

ドアノブ
スイッチ
つり革など

●クシャミや咳、風邪や感染症の疑いがあるひとは優先でマスク着用しましょう●マスクは捨てる時も気を遣いましょう●身体を冷やさず、喉は潤しておきましょう●換気の良い空間に身を置きましょう●身体を動かしましょう●腸内環境を良くし免疫力を上げましょう●お互いを思いやり、優しくしましょう●神経質になり過ぎたり、不要不急の外出を控え過ぎて不安や孤立や疑心暗鬼が広がらないよう意識しましょう●仲の良いひとはもっと仲良くしましょう●人や動物・植物と関わり、絆をたもち、心も身体も関係も、もっと温度を上げて楽しく過ごしましょう●ほんとうに心ほがらかに過ごしましょう。

一点凝視 | 反応がない | 口をペチャペチャ | てんかん

「急に動きが止まり一点凝視 ...」

74歳女性 村岡しずかさん(仮) No.105



お母さんがどうかされましたか？



母はコーラスサークルに通っているんですけど、サークルの友人が「この前サークルの時、お母さん、合唱の途中で急にぼんやり一点を見つめたまま歌わなくなった事があって、30秒ほどですぐ我に返ったようだけど、本人はよく覚えてないって言ってたのよ。」と教えてくれたんです。

昨日も、家で私とおしゃべりの最中、急に喋らなくなって手をもぞもぞしはじめたので、「お母さん、大丈夫？」と問いかけたんですけど、あらぬ方を見つめたまま反応がなかったんです。20秒ほどで元に戻りましたが、認知症の初期じゃないかと。



私も全然覚えてなくて。



それは変ですね。もしかすると、時々脳波が乱れているかもしれません。検査をしてみましょう。

結果

MRIでは異常はなかったのですが、脳波が一部乱れていたため、高齢者に多いタイプのでんかん発作(複雑部分発作)を起こしていると言われました。その後、てんかんを抑える薬を飲み始めると、発作は無くなり、また楽しくコーラスに通えるようになりました。早く発見できてよかったですね。

CHECK!

ぼんやり一点を見つめるように動作が停止する

無意識に一方の手をモゾモゾと動かす、もう片方の手は固まった状態

無意識に口をモグモグさせたり、舌や唇をクチャクチャ鳴らす

呼びかけに反応がなかったり記憶が飛んだりする

発作が終わってからフラフラと歩き回ることがある

運転中の発作は重大事故に

発作が起きると、意識を失いますので、運転中の発作は周囲を巻き込む重大事故につながります。ご家族ご友人などに早く気づき、早めに病院を受診されることが重要です。

Dr. 細田のチョット失礼し物差し

朝一番にカルテを開き予約を確認する。

この病院に勤務して14年。当然患者さんも医者も同じに年齢を重ねる。患者さんの多くは私と同じで老人で顔なじみ。名前を見ると病名はおぼろげだがその人の印象がすぐ頭に浮かぶ。

今日はあのご婦人が来る。

80歳を超え落ち着いた物腰。同世代の中では身長が高い。髪はショークット。どう見ても60歳代にしか見えない。「一言で表すと「凛」とした雰囲気なのだ。」

診察室に入ってくる。何となくいつもと違う。バッグを脱衣カゴに入れる動作がぎこちない。今日は70歳代に見える。通り診察を終え、いつもと違うねと話をする。すると、背中が痛い初めて話す。その時ほつりと、「子供の頃背中に物差しを入られていた」と穏やかに口調で告白。もちろん今回の症状とは無関係。母親が娘の姿勢を心配してのことだ。

我が家もそうだが昔ほどの家庭に必ず竹尺があった。鯨尺(くじらぢき)とも言っていた。男の子はチャンバラで使っては怒られた。年寄りには「孫の手」代わりに背中を掻く。猫背の矯正にも使うとは聞いたことはあるが実際にあったとは。

そうか。若々しく見えるのは姿勢のせいなのだ。いつも背筋を伸ばし、まるでモデルのように歩いてきた。次回受診までには元のように戻してきますと、前向きに約束して診察室を後にする。

自分でも気が付いていたが、最近腰に手を回して歩く。爺くさいと女房に馬鹿にされる。がしかし、実際その方が歩き易いのだ。反省。人目のあるところでは姿勢よく歩こう。少しでも若く見せるため胸を張りスタスタと、視線はまっすぐ遠くに。

おしやれは「我慢(見栄)」だ。

冬季愛用のモモヒキは白衣の下では着けないと、固く心に誓う...