

# は~とねっと

Vol.22 2016

札幌白石記念病院と患者さん&地域の方々とのコミュニケーション誌

ご自由にお持ちください

### 特集

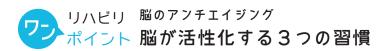
### 不整脈のハナシ

<u>その不整脈、諦めますか?</u>根治しますか?





医師事務業務の強力助っ人! 医師事務作業補助者のお仕事 札幌白石記念病院 しています スタッフボイス









## 不整脈のハナシ

その不整脈、諦めますか? 根治しますか?



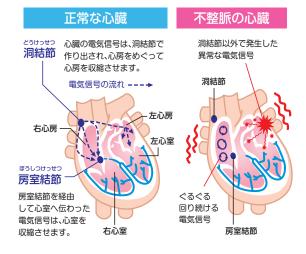
当院では、北海道初の CARTO UNIVUと言う 最新機器を導入いたしました。(2016/9稼働予定)

放射線を使わずにカテーテルの位置を把握できる機能があります。これにより従来の治療機器の性能・安全性に加え、治療時の放射線被曝が激減することが期待されます。



#### 不整脈とは?

心臓は体中に血液を送るポンプで、4つの部屋からできています。4つの部屋順序良く、規則正しく動くことで心臓が効率よく仕事しています。 しかし、バラバラと不規則に動いてしまう事がありこれが不整脈です。



#### 不整脈の症状は?

脈が早い、遅い、とぶ、バラバラ、脈が触れにくいなど症状のほか、息切れが出やすくなるなどの症状にもつながる事があります。血圧測定で測定しにくい(エラーが出る)なども不整脈の徴候です。また、不整脈であっても自覚症状が出にくい方がいらっしゃいます。自覚症状がないからといって安全ではなく、脳梗塞を起こしやすい不整脈(心房細動)もあり適切な検査・治療が必要です。

### 栄養士みのでレシピ

葉酸もりもりスタミナレシピ!

#### ミニ知識

葉酸の吸収率アップのカギは ビタミンB6とビタミンB12です。 葉酸を効果的に摂りましょう。

動脈硬化の原因の一つに『ホモシスティン』という物質がありますが、この代謝に 葉酸やビタミンB6・ビタミンB12が大きく関わっているのです。これらの栄養素が不足することにより血液中のホモシスティン濃度が上昇し、この状態の持続が動脈硬化を促進させてしまうので、毎日の献立に葉酸を上手に取り入れましょう。

栄養科管理栄養士 佐藤 久美子

#### 鶏レバーと砂肝小松菜の炒め物

162cal 塩分1.1g(1人分)

葉酸はビタミンB群の一つで緑の野菜を中心に果物やレバー、貝類、豆類、海苔など色々な食材に含まれています。 ちなみに18歳以上成人男女の1日の推奨量は240μgです。

材	鶏レバー	·50g		酒	•••••	大さじ1/2
料料	砂肝	·100g		砂糖	•••••	小さじ1/2
<u>ر</u>	A (生姜汁・酒) かたくり粉	·各小さじ1		しょう	ib ゆ	小さじ1/3 小さじ1/4
之 人	かたくり粉	・小さじ2		塩	•••••	小さじ1/4
分	小松菜	·200g	オ	トリーブ	オイル	大さじ1
Ŭ	にんにく(たたき潰す)	1かけ				

- ① レバーと砂肝は10分ほど水につけて血抜きをし、それぞれ 一口大に切って 🖪 をふる。 汁けをふきかたくり粉をまぶす。
- 5 ② 小松菜は5センチ長さに切る。フライパンに油大さじ1/2を 熱し、小松菜をさっと炒めて取り出す。
  - ③ 同じフライパンに残りの油を熱してにんにくを炒め香りが立ったら①を加えて炒め、火が通ったら②を戻し入れ **日** で調味する。
  - ・葉酸 456μg ・ビタミン B6 0.35mg ・ビタミン B12 12.0μg



### 医師事務作業補助者のお仕事



医師の業務には、診療業務と並行して、多 くの事務業務があります。診療記録・診 療情報提供書(他院へのお手紙)の作成、 診断書・意見書の作成、入院患者様ごと の入院記録の作成等、医療行為の合間に 多くの事務作業を並行して行っていまし た。この事務作業を専門的に補助する役 割を持つのが、医師事務作業補助者の仕 事です。

私たちが事務作業を行う事により、医師 方が患者様と直接お話する時間が増えた り、外来での待ち時間を減らすことがで きます。当院の医師事務作業補助者の業 務は、次のとおりです。

書類作成業務:ご依頼いただいた診断書 等をできるだけ早く作成し、皆様にお渡 しするよう心がけています。

医療データ管理業務: 当院の患者数・医 療データ等の収集を行っています。

他院検査受付業務:他院から検査の依頼 をいただきましたら、患者様情報・検査 情報等を各部署に周知します。これによ り、来院後、待ち時間なく検査を受けて頂 くことが可能となります。

脳ドック受付業務:脳ドックの受付を行 い、当日、スムーズに脳ドックを受診いた だけるよう手配いたします。

外来診察補助業務:外来診察室にて、外 来診察の補助をしています。処方薬剤の チェックや予約の確認等を行います。外 来診察をスムーズに安全に行うために、 医師の診察補助を行っています。

少しでも患者様のお役に立てるよう、笑 顔で業務にあたります。チェックのベス トが目印です。院内でお困りのことがあ りましたら、遠慮なくお声がけください。

#### 不整脈の治療は?

薬、カテーテル・アブレーション、ペースメーカ 一植込み、電気的除細動などがあります。

近年、カテーテルアブレーションの進歩は目覚ま しく、脈が速くなる不整脈や脈がとぶ不整脈の多 くが根治できるようになってきました。

- 発作性 上室性頻拍(WPW 症候群など)
- 心室性期外収縮
- 心房粗動・頻拍
- 心房細動
- 心室頻拍

※カテーテルでの不整脈治療で、すべての不整脈 が治せるわけではありません。

#### 根治治療

カテーテル・アブレーションとは? (経皮的 カテーテル心筋焼灼術)

足の付け根の血管から細いプラス チックの管 (カテーテル)を心臓の中に入れて心臓の一部を

通電して焼灼し、不整 脈を根治する治療法 です。不整脈の種類や 罹病期間によって外 来通院やお薬の継続 などが異なりますの で詳細は外来でお問 い合わせください。



アブレーションカテーテル

### リハビリ

#### 脳のアンチエイジング ポイント 脳が活性化する3つの習慣

歳を重ね、物忘れが心配になる ことはありませんか?少しず つ脳の老化も起こりますが、動 きが活発になれば脳機能が高 められると言われています。い かに脳を刺激し、活性化させる のかが脳の若返りのポイント です。

脳のアンチエイジングで最も 大事なことは、脳に必要な栄養 と、新しい刺激を加え、鍛える ことです。しかし辛くては意味 がありません。自分に合った方 法で楽しく続けましょう!

#### ①どんどんおしゃべりをする

家族や友人と顔を見ながら会話 することにより脳が活性化しま す。昔の思い出話をしたり、お孫 さんとしりとりなんかをするの も良いでしょう。また、読書をす るときは声を出して読む「音読」 がオススメです。

#### ②日記や家計簿をつける

読み書きや計算も脳の活性化に 効果大。今日あったことを思い 出し、手書きで日記や手紙を書 いたり、買い物に行ったときに は暗算で買った物の合計を出し てみましょう。

#### ③指先を使う

手先がうまく使えなくなるの は脳の機能低下の兆し。 ウォーキングなどの軽い全身 運動がオススメですが、運動 が苦手な方は指先を使う趣味 にチャレンジしてみましょ う。指先を使うことで神経細 胞を増やすことが出来ます。 園芸、料理、手工芸、絵手紙な どは指を繊細に使うだけでな くアイデアを練り、手段や段 取りを考えるなど、脳をフル に活動させます。

### 札幌白石記念病院 スタッフボイス



3 階病棟看護科長 むろ ちえみ 室 千恵美

3階病棟が開設し今年で3年目になりま す。主に虚血性心疾患、不整脈疾患など を中心に病棟と心臓カテーテル室看護 を兼務しています。

4月から新たに2名の医師、4名の看護 師が加わりさらにパワーアップした チームで真心を込めて患者様に最良な 治療・看護を提供してまいります。

863-5151(代表

#### 白石メディカルネットワーク Vol.10

#### 広川内科クリニック

# 至JR白石駅 ● 秀岳荘 ● 白石区役所 ●北海道労働保健 管理協会 健診センター診療所

〒003-0026 札幌市白石区本通3丁目南2-38

**€ 011-861-2026** http://www.hirokawa-c.com/

● 午後:月・火・木・金/ 14:00 ~ 18:00 ▶ 休診日/日・祝日および水・土午後

談ください。

Q

っています。何か調子が悪いといった場合はお気軽にご相 地域の皆さまの健康な状態を維持することが大切だと思 患者さまや・地域の皆さまへメッセージがございました らお願いいたします

患者さんの生活背景など話をよく聞き、どんなさ細な相 診療において心がけておられることがございましたら、 談でも親身になってアドバイスできるよう努めています。 教えてください?

Ш

内科クリニッ

Ш

淳

院長先生へのQ&

糖尿病、高血圧、脂質異常などの生活習慣病をはじめ、甲

状腺疾患、骨粗しょう症、各種健診、予防接種、内科全般に

わたり幅広く対応しております。

広川内科クリニックの診療の特徴を教えてください

**デ**インフォメーション

広川内科クリニック

●午前:月~土/9:00~12:30

・寺子屋白石第5回健康セミナー 日時:8月27日(土)13~14時 場所:当院1階外来ホール(参加無料)

【テーマ】 第一話:心房細動と脳梗塞 循環器内科 宮本 憲次郎

第二話:知って得する脳梗塞 ~ここまで来た!最新治療~ 脳神経外科 野村 達史

・納涼夏祭り 日時:8月27日(土)13~15時 場所:当院正面駐車場(病院裏面に無料駐車スペースをご用意しています) 今年も夏祭りを開催いたします。ヨーヨー、綿あめなどを用意しています。お気軽にお立ち寄りください。

#### 外来医予定表 [平成28年7月から]

\* 出張医師

診療科		Ę	月		火		木		金	土
	午前	大	大坊		本田 (2・3・4・5週)			本田	大坊	
		岡*		野中 (1・2・3・4週)		米増	橋本		橋本	当番医
脳神経外科			野村 (1.5週)				佐々木*			
カロコールエントリイ	午後	野中    大坊		野村	髙橋		野中			
		F	岡*		恩田		佐々木*		本田	
		齋 藤*(1•3週)	恩田*(2・4週)				中川(1・3週)			
<b>海里里古</b> 到	午前	宮	田	藤井	宮本(不整脈外来)	大村	藤井	宮本(不整脈外来)	宮田	当番医
循環器内科	午後	宮	田	宮本		大村	藤井		大村	
リハビリ	午前					戸島			戸島	
テーション科	午後	戸	島					戸島		

日:午前/9時~12時(受付:8時40分~11時30分) 午後/13時~17時(受付:11時30~16時30分) 診療・受付時間 土曜日:午前/9時~12時(受付:8時40分~11時30分)

都合により、担当医師は変更になる場合がございます。ご理解・ご協力お願いいたします。

### 社会医療法人 医翔会

札幌白石記念病院

http://www.ssn-hp.jp/cms/

札幌市白石区本通8丁目南1-10 〒003-0026

診療科目/脳神経外科・循環器内科・リハビリテーション科・麻酔科・放射線科 ご予約の受付はお電話でも可能です。

**~011-863-5151**(代表) FAX: 011-863-5161

