

2015. January VOL.12

# あおき 病院広報誌 ホットライン

ご自由にお持ち帰りください。



冬の釧路にて。

撮影：副院長 青木三重子

特集

まちのパートナー

「万が一」のリスクに備えるのが麻酔科医

あずみ苑本庄

このちゃんの栄養科レシピ  
残りおせちのさつま揚げ風

お！簡単にハビリ紹介！  
体幹トレーニング ブリッジ編

あ！行くんべえ。上里  
ナチュラルカフェとるる〜

き！になる情報  
感染症が増える季節です

# 「万が一」のリスクに備えるのが 麻酔科医



麻酔科 大谷 英祥

## 患者さんの体を守る

普段、私たち麻酔科医は患者さんと直接接する機会がありません。縁の下の力持ちのような存在です。今回は麻酔科医の仕事について紹介します。麻酔科医の一番の役割は、手術中の麻酔です。手術は体にとって大きな負担ですから、その負担から患者さんを守るのが麻酔であり、麻酔科医の役割です。

当院では、基本的に「全身麻酔」に「局所浸潤麻酔」を併用して使っています。まず、全身麻酔の

目的は次の4つです。

- ①意識を取る
- ②痛みを取る
- ③筋肉を柔らかくする
- ④有害反射を防ぐ（手術中の処置によって体に起こる危険な反応を抑える）

これら4つの効果を、催眠剤や鎮痛剤、局所麻酔、筋弛緩剤などを組み合わせることで可能にしています。

局所浸潤麻酔とは、局所麻酔の一種です。そもそも局所麻酔とは、意識を残して痛みだけを取る麻酔のこと。その方法には、神経のすぐ近くに麻酔薬を注射し、その神経が支配する一定部分に麻酔をかける方法と、手術をする部位に直接麻酔薬を注射して部分的に麻痺させる方法の大きく2種類があります。このうち後者が、局所浸潤麻酔です。

全身麻酔にこの局所浸潤麻酔を併用することで、手術が終わって全身麻酔が覚めた後もメスを入れた部分が痛まないというメリットがあります。

昔は、全身麻酔で患者さんの意識を落として痛みを感じないようにする、つまり、脳に痛みの刺激は伝わっているけれど、脳を寝かせているから痛みを感じないというのが、麻酔の考え方でした。しかし最近では、その方法では脳が痛みを記憶していて、手術後の痛みが強くなるということがわかってきました。そのため、全身麻酔で意識を取るだけではなく、局所麻酔も併用して痛みを脳に伝えないことが大事なのです。さらに、局所麻酔を併用するかどうかで、半年後や一年後の生命予後が違うという報告も出てい

ます。これについては  
だ検証が必要ですが、い  
ずれにしても、局所浸潤  
麻酔を併用したほうが患  
者さんのメリットは大き  
いと考えています。

## 100%の期待に応える

患者さんに最も適した  
麻酔のかけ方を選択する  
には、手術の方法や患者  
さんの既往歴、服薬状況、  
患者さんの年齢、痛みに  
対する感受性などを把握  
することは欠かせませ  
ん。そのため、手術前日  
まで必ず主治医と情報を  
共有しています。そして  
必要に応じて、手術当日  
に患者さんやご家族にさ  
らにお話を聞いたり、補  
足で説明をしたりするこ  
ともあります。

手術中と言うと、麻  
酔科医は常に「最悪の事  
態」を想定して準備をし

ています。抗生剤を投与  
する場合はもしアナフィ  
ラキシーショック（全身体  
のアレルギー症状）が起  
こつたらどうするか、高  
齢の患者さんの場合は麻  
酔薬を投与すると血圧が  
下がりやすいので、どう  
対処するか、など。手術中、  
麻酔科医は何もせずに  
ボーっとしているように  
見えるかもしれませんが  
（笑）。ですが、実際は、「こ  
うしたらこういうことが  
起こり得る」という1万  
例に1例のリスクを考え  
て麻酔をかけています。

現実的には不測の事態  
というのほとんど起こ  
りません。しかし、たま  
たま起きてしまった、そ  
の1回に患者さんの命を  
救えるように麻酔をかけ  
ることが、麻酔科医の使  
命。そう心して、毎回の  
手術に立ち会っています。  
命を救うという点で



は、当院は、地域の救急  
救命士の気管挿管実習に  
も協力しています。一分  
一秒を争う救急現場では  
救急救命士の能力が生命  
を左右することもあり、  
的確な処置（気管挿管な  
ど）を行える救急救命士  
の育成は、とても大切な  
ことです。現在、全身麻  
酔で30例以上の研修を積



んだ救急救命士は、救急  
現場で気管挿管を行うこ  
とが認められています。  
当院では、同意いただい  
た患者さんのみ、麻酔科  
医の指導のもとに救急救  
命士が気管挿管を行って  
います。青木病院は地域  
に根差した病院です。地  
域の救命率向上の一助に  
なればと願っています。

みんなの

連携先医療・福祉機関紹介 青木病院のパートナーを紹介します。

# まちのパートナー

## あずみ苑本庄 介護支援専門員

インタビュー 後藤 和哉 様 (写真上段・左)  
高橋 茂樹 様 (写真上段・右)



### Q1. あずみ苑本庄の特色を教えてください

あずみ苑は、関東各地でデイサービス、ショートステイ、有料老人ホーム、グループホームなどを展開するレオパレス21の介護施設です。

あずみ苑本庄では、通所介護（デイサービス）、短期入所生活介護（ショートステイ）、居宅介護支援事業を展開しています。デイサービスとショートステイは土・日・祝日も営業しているため、利用者さまやご家族のライフスタイルに合わせたご利用が可能です。利用者さまの意欲・活力を引き出すための地域交流イベントや日替わりレクリエーションを充実していること、ゆったり快適にご入浴していただけるように個浴対応を行っている点なども特色です。

### Q2. あずみ苑本庄で大切にされていることを教えてください

利用者さま一人ひとりの自主性を大切にしています。私たちが提供するサービスはあくまでも手段であり生活の主体は利用者さまご本人である、ということを常に意識しています。利用者さまの性格や趣味を把握し、ご希望を汲み取ることで最適なサービス提供ができると考えます。なかには外に出ることに消極的な方もいらっしゃいますが、その方に合った方法を見つけることで出来るだけご自身で会話や交流を楽しめるように支援しています。

居宅介護支援事業では利用者さまの意見を尊重し、あずみ苑本庄だけでサービスを完結するのではなく地域全体を社会資源と捉え、他の事業所とも連携を図りながらケアプランを立てています。

### Q3. 青木病院へのメッセージをお願いします

私たちが携わっている利用者さまがご入院された場合、入院先へ訪問して利用者さまのご様子を伺います。電話やFAXだけで情報交換を行うのではなく、直接会って話す間柄を大切にしています。これからもたくさん訪問させてください。よろしくお願いします！



〒367-0035 埼玉県本庄市西富田739-1 TEL 0495-25-4165

# 残りおせちのさつま揚げ風

調理時間／25分 144kcal(1人分)

おせちの残りでちょっとアレンジ  
見た目も味も、早変わり！



今回は当院の待合室に置いてある、ストレス解消メニューファイルからのご紹介です！

生地にはんぺんを使うことで、簡単にふっくらもちもちの食感に。今回は具材におせちを使いましたが、余りものの料理でも代用できるので、ご家庭でオリジナルの味を生み出してみたいかがでしょうか？

生地に使用したはんぺんは、魚肉のすり身（スケトウダラ等）、山芋が主材料なので、良質なたんぱく質が多く、脂質が少ないのが特徴です。

たんぱく質は筋肉や骨、血液のもとになるほか、体のさまざまな調節機能や免疫を作るうえで大切な役割をしてくれています。

また消化吸収がよいため年配の方でも食べやすく、すり身なので魚が苦手な方にもおすすめですよ。

中野古乃佳  
(このちゃん)

具材を変えたり、  
ごま油で揚げると  
バリエーションが増えて  
楽しいですね♪



## 材料（2人分）

- ・はんぺん…… 1枚（100g）
- ・卵（中）…………… 1個
- ・醤油…………… 小さじ3/4
- ・片栗粉…………… 大さじ1
- ・揚げ油
- お好みの具材
- ・黒豆の煮物
- ・紅白なます



1 はんぺん、卵、醤油、片栗粉をフードプロセッサーにかけペースト状にする



2 ①を2等分にし、それぞれに黒豆の煮物、紅白なますを混ぜ合わせる



3 フライパンに深さ3cm程の油を入れ、170度に熱する

②を一口大になるようにスプーンで落とし入れる



4 表裏返ししながら、キツネ色になるまで揚げれば完成

# お! 簡単リハビリ紹介!

～これなら毎日できるぞ～

## 体幹トレーニング ～体の中心を鍛えよう!! (ブリッジ編)～

最近「体幹」という言葉を聞く機会が多いと思います。体幹とは「体の幹」。腹筋、背筋、腰回りの筋肉など、手足・頭を除いた胴体部分のことです。体幹の役割はさまざまですが、身体の深部にある深層筋(インナーマッスル)は姿勢を維持する役割、身体の軸となる役割があります。また、深層筋を鍛えることによって基礎代謝がよくなりダイエットにも効果的です!!



### ドローイン

仰向けで、両ひざを閉じた状態で立えます。お腹に手をそえ、腹横筋に負荷がかかっているのを意識しながら鼻から息を大きく吸い、お腹を最大限に膨らませます。口から息を吐くときにお腹を思いっきり凹ませます。息は最後まで吐ききりましょう。



### フロントブリッジ

うつ伏せになり、肘を肩の下について、一直線にします。その状態で息を吸ったり吐いたりしながら、姿勢をキープします。このときお尻があがったり、下がったりしないようにしましょう。



### サイドブリッジ

横向きになり、肘と骨盤と足を直線ラインにおきます。肩の下に肘がくるようにし、もう片方の手は骨盤におきます。骨盤を真上に持ち上げ、肩から骨盤まで一直線にしたままキープします。



### ブリッジ

仰向けに寝て、両膝を立てます。背中とは床につけたまま、おしりだけ持ち上げます。



理学療法士 小池 織帆

- ゆっくり5～10秒、無理のない程度でキープします。
- 1日、各10回が目安です。
- 呼吸は止めずに行いましょう。

# あ! 行くんべえ。上里

## ナチュラルカフェ とぅる〜る〜

夢みるばさりの敷地内にある「ナチュラルカフェ」とぅる〜る〜」に行ってきました。今回のいただいたのは、冬季限定の「石焼トマトドリア」。あつあつの石釜で溶けたチーズとホワイトソースが絡んだ雑穀米は噛めば噛むほど香ばしく、ほどよいトマトの酸味が広がり、女性でもペロッと完食できます。また、最後には、おこげも楽しめます! 米粉100%のホワイトソースと雑穀米を使用しているため、小麦アレルギーの方でも



代表取締役 井上 彩さん

石焼ドリアは11月〜2月までの冬季限定メニューです。  
トマト味のほかに、プレーン、ハヤシ、カレーの4種類があります♪



## ナチュラルカフェ とぅる〜る〜

埼玉県児玉郡上里町三町828-4  
TEL 0495-33-1123  
営業時間/11:00~18:00  
(17:00ラストオーダー)  
定休日/月曜定休  
(祝日の場合は翌火曜)

★売店は10時オープンです。

食べられる、身体と心が温まるドリアです。  
料理のほか、カフェから見える農場も魅力のひとつ。手入れは全てスタッフの方の手作業だそうです。庭に植えられたラベンダーは、季節ごとに色が変わり、四季を感じることがができます。初夏はラベンダーが香る癒しの空間を楽しむのも、おススメです。

# き! になる情報

## 感染症が増える季節です

今回は、これからの季節に増えるインフルエンザとノロウイルスについてご紹介します。

### ★インフルエンザ

#### ○流行時期

11月〜3月ごろに流行します。

#### ○症状

38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が突然現れます。

#### ○感染経路

咳やくしゃみで口から発生する飛沫による飛沫感染です。

#### ○予防方法

##### ①感染経路を絶つ

咳やくしゃみが出る際はマスクを。手洗いも、皮膚や体に付いたウイルスを除去するために重要です。また、空気が乾燥すると感染しやすいため、保湿を心がけましょう。

##### ②予防接種を受ける

インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低くし、かかった場合の重症化を防ぐためのもの。効果が現れるまでには2週間程度かかります。当院でも予防接種を行っておりますので、ご希望の方はお問い合わせください。

##### ③免疫力を高める

免疫力が弱いと感染しやすいため、普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

### ★ノロウイルス

#### ○流行時期

特に冬季に流行します。

#### ○症状

嘔吐、下痢、腹痛などです。

#### ○感染経路

手指や食品などを介して、口から感染します。

#### ○予防方法

食事の前やトイレの後には、必ず手を洗いましょう。アルコール消毒は、風邪やインフルエンザには効果的ですが、ノロウイルスにはあまり効果がないといわれています。また、下痢や嘔吐の症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。

冬は気温が低く、空気が乾燥しているため、感染症にかかりやすい時期です。普段から、手洗い・うがいやマスク、人混みを避けるなど、予防を心掛けましょう。

# 外来診療担当表

2015年1月1日現在

曜 日		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	青木 隆志	栗原 大聖	青木 隆志	鳥尾 哲矢	青木 隆志	交代制
		坂口 勝信		河野 慎次郎		岡野 良知	
	午後	青木 隆志	休診	青木 隆志	鳥尾 哲矢	青木 隆志	交代制
		坂口 勝信		河野 慎次郎		岡野 良知	
内 科	午前	青木 由夏	青木 由夏	青木 由夏	高 遼	青木 由夏	休診
		野本 泰介 9:30~	青木 三重子	青木 三重子	青木 三重子	相賀 雄一	
			禁煙外来	野本 泰介	野本 泰介	野本 泰介	
	午後	石橋 明博	休診	青木 由夏	相賀 雄一	青木 由夏 (完全予約)	
		野本 泰介		青木 三重子	高 遼	相賀 雄一	
				相賀 雄一	野本 泰介		
肝臓内科 専門外来	午後	休診					肝臓外来 (完全予約)
糖尿病 甲状腺外来	午前	休診					交代制
泌尿器科 午前9:30~ 診療開始	午前	休診				松本 和久	休診
	午後					松本 和久	
循環器内科	午前	休診	休診			休診	第2、4 吉田 くに子
	午後	土屋 寛子				佐鳥 圭輔	第1、3、5 中野 明彦

※事情により、外来診療表の内容が変更されることがございます。 **お電話でのお問い合わせ先(予約専用電話) 0495-25-5533**

【企画・発行】

医療法人 青木病院 広報  
柏成会 委員会

〒367-0063 埼玉県本庄市下野堂1丁目13番27号  
TEL.0495-24-3005 FAX.0495-24-3007

<http://www.aoki-hospital.com>

受付時間 / 8:30~12:00 13:30~16:30  
診療時間 / 9:00~12:30 14:00~17:00

