

2016. January VOL.16

# あおきホットライン

病院広報誌

ご自由にお持ち帰りください。



田貫湖にて富士山夕景  
撮影：副院長 青木三重子

特集

検査を受ける前に知っておきたい「生理検査」のきほん

健康・ヘルシークッキング  
春菊の胡麻和え

お！簡単リハビリ紹介！  
呼吸筋をストレッチ

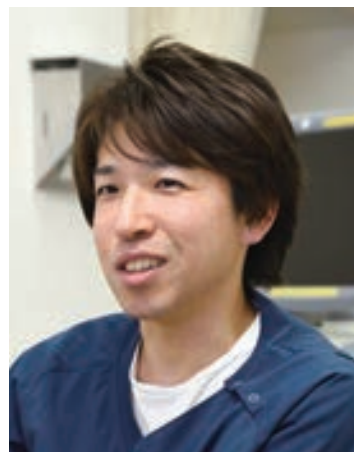
あ！行くんべえ。上里  
蕎麦しみず

まちのパートナー

ナーシングホーム ころろ

き！になる情報  
出張健康講座を始めました

# 検査を受ける前に知っておきたい 「生理検査」のきほん



臨床検査技師 鈴木 陸隆

臨床検査技師とは、診断や治療に欠かせない検査を行う専門家です。臨床検査技師が行う検査には、大別して2種類あります。一つが、患者さんの血液や尿などを分析する「検体検査」。もう一つが、心電図や超音波など、患者さんに直接接して行う「生理検査」です。当院では、検体検査は外部の検査会社に委託しています。今回は、私が担当している生理検査について紹介します。

## 「心電図検査」

心電図検査には、「12誘導心電図」「ホルター心電図」「運動負荷心電図」があります。まず、12誘導心電図は、その場の心臓の動きを診る、最も一般的な心電図検査で、異常な波形が出ていないかどうかを診る検査です。

次に、12誘導心電図と比べられた異常波形や、あるいは、患者さんに自覚症状があるにも関わらず、異常がみられなかった場合には、さらに精査するために、24時間、心電図を記録するホルター心電図という検査を行うことがあります。胸に携帯型の心電計を着け、普段通りの生活をしていただき、その中で異常な波形が出るか否かを診る検査です。

## 「超音波検査」

12誘導心電図やホルター心電図を行った結果、狭心症などの虚血性心疾患が疑われた場合には、必要に応じてトレッドミル運動負荷心電図検査というものを行うことがあります。医師の立ち合いのもと、傾斜やスピードが段階的に変わるベルトコンベアの上を歩いてもらい、心臓に負荷をかけながら、虚血状態の有無を確認します。

各種心電図に異常が見られたり、聴診で雑音が聴こえたりした場合、「心臓超音波（エコー）検査」を行うことがあります。

体表から超音波を当てて、その反響（エコー）を画像化することで、心臓の



血圧脈波検査 (オムロンコリン  
BP-203RPEⅢ)



超音波検査 (GE  
Vivid 7 Dimension)

大きさ、壁の厚さ、弁膜の動き、血液の流れなどさまざまな心機能を調べます。心臓のほか、腹部（肝臓、胆のう、すい臓、ひ臓、腎臓など）、甲状腺、頸動脈、四肢動脈など、全身のさまざまな臓器を診ることができま

ます。超音波検査は、超音波を当てただけの痛みを伴わない、体にやさしい検査ですが、実は検査技師の熟練度によって、結果の良し悪しが左右されてしまう難易度の高い検査のため、私自身、日々研鑽を積んでいるところです。

### 「肺機能検査」

息切れ、長年の喫煙、空咳、粉塵が舞う中での

仕事など、肺の疾患が疑われる場合に行うのが、「肺機能検査」です。

行ったことがある方はわかると思いますが、この検査は、患者さんに努力してもらわなければ正しい結果が得られません。「これ以上吸えない」「これ以上吐けない」と思っても、まだ余力がある場合があります。実はモニターに映し出される波形を見るとわかります。ですから、検査技師から「もう少し！まだまだ！」と言われたときには、大変かもしれませんが、ぜひ頑張ってください。

### 「血圧脈波検査」

血管の詰まり具合や硬さを診る検査です。動脈は、

若いころには弾力がありますが、年齢とともに、硬くなっていきます。いわゆる動脈硬化です。原因はさまざまですが、進行すると、血管をふさぎ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしてしまいうこともありま

す。また、この検査では、おおよその血管年齢を出すこともできます。このように臨床検査技師は多岐に渡る検査を、専門家として行っています。検査前には、どういった検査なのか、どんな注意が必要なのかをできる限り分かります。詳しく説明させていただきますので、安心して検査をお受けください。

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

## 住宅型有料老人ホーム ナーシングホームこころ

インタビュー 施設長

新井 千鶴 様

(写真前左)



### Q1. ナーシングホームこころの特色を教えてください。

訪問看護ステーションを併設し看護師が24時間常駐しているため、「病院での急性期の治療は終わったが継続的医療が必要」な方を積極的に受け入れています。現在、青木病院や歯科医院を含め3カ所の医療機関と提携し訪問診療を受けています。青木病院との24時間のホットライン（電話連絡）の体制が整っているため、緊急時の連携・対応も円滑です。歯科医による訪問診療では、虫歯の治療や入れ歯の調整、口腔ケアをしてもらっています。入所している方々の全身の健康が維持されるように、日々のケアを行っています。

### Q2. ナーシングホームこころで大切にされていることを教えてください。

「心に寄り添い、心を込めて、尊厳ある生活を支えます。」という理念を掲げています。医療依存度の高い方も尊厳ある生活を送れるよう、ご本人の心身の状況を尊重しつつなるべく離床を促し、デイサービスの活動に参加しその場の雰囲気を楽しんでいただくよう心がけています。病院へ入院中は表情が暗かった方がナーシングホームこころに入所され、職員が関わりを持つことで笑顔が見られるようになると私たちも笑顔になり大変嬉しく思います。離れて暮らすご家族にも配慮し、来所時には状態を報告し看護師が医療の視点でご説明しています。

### Q3. 青木病院へのメッセージをお願いします。

青木病院の先生方は緊急時すぐに受け入れてくださるのでいつも助かっています。今後ご指導していただけたら幸いです。こちらも病院のお力になれるようがんばります！



〒369-0306 埼玉県児玉郡上里町大字七本木2955-2 TEL 0495-35-1556

# 春菊の胡麻和え

調理時間／15分 45kcal(1人分)

疲れた胃腸に、この一品…



春菊はβカロチンやビタミンB群、C、鉄分、カルシウム、カリウム、食物繊維など、栄養素を豊富に含む代表的な緑黄色野菜です。春菊に含まれるβカロチンは、ほうれん草、小松菜を上回る含有量で、肌の老化を防ぐ美容効果があります。そのほか、多彩な栄養素により、風邪の予防、便秘の改善、整腸作用、食欲増進なども期待できます。

また、春菊独特の香り成分、αピネンやベンズアルデヒドは、自律神経に作用し、胃腸の働きを促進し、消化吸収を良くしたり、痰を止め、咳を鎮める作用があります。

## ★春菊の美味しい選び方★

POINT

① 切り口が新しく、茎は太すぎない  
軟らかいもの

POINT

② 葉が濃い緑色で、みずみずしく香  
りの強いもの



ももちん

## ★長持ちさせる保存方法★

POINT

① 葉先がしなびないように、袋に入れて袋の口を閉じて冷蔵庫へ

POINT

② 根元に泥がついている場合は、よく洗い新聞紙に包みビニール袋に入れ冷蔵庫へ

## 材料（4人分）

- ・春菊……………1束強
- ・砂糖……………小さじ4
- ・すりごま……………小さじ4
- ・醤油……………小さじ2
- ・塩（茹で用）……………少々



鍋に湯を沸かし、塩少々を加え、春菊を茎の方からゆっくり沈め、全体で1分半ほど茹で、冷水にさらし色止めする。



ボウルに、砂糖、すりごま、醤油を入れ、混ぜ合わせる。



①の春菊を3～4cm幅の一口大に切り、水気をよく切る。



②に③を入れ、和えたら完成。

# お! 簡単リハビリ紹介!

~これなら毎日できるぞ~

## 呼吸筋をストレッチ

前回では「呼吸法」について紹介しました。みなさん実践してくれていますか？

そして今回は次のステップ! 「呼吸筋のストレッチ」をしましょう。

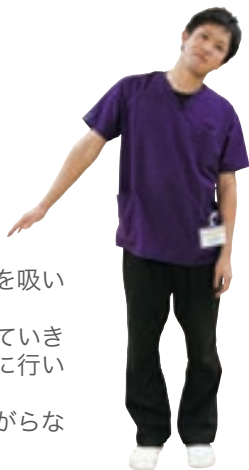
呼吸というのは肺が伸び縮みしているわけではなく、その周りにある横隔膜などの筋肉が伸び縮みして肺を動かしています。「呼吸筋」とは息を吸うための筋肉と吐くための筋肉の総称です。首・お腹まわり・背中などの広範囲にわたって人の呼吸を支えています。

ところがストレスが加わったり年齢を重ねていくと呼吸筋が硬くなり、呼吸筋が伸び縮みしにくくなってしまい、呼吸が浅くなったり、深呼吸がうまくできなくなります。普段から呼吸筋を和らげて、気持ちよく呼吸できる体をつくりましょう。

### 1

#### 首のストレッチ

- ①片手を斜めに伸ばし、息を吸いながら首を倒します。
  - ②息を吐きながら首を戻していきます。反対側も同じように行います。
- ※腕を伸ばした方の肩があがらないようにしましょう。



### 2

#### 胸壁のストレッチ

- ①両手を腰の後ろで組みます。ゆっくり息を吸いながら、両肩を前方に閉じていきます。
- ②ゆっくり息を吐きながら両肩を開いて組んだ両手を後ろに伸ばします。息を吐ききったらもとの姿勢に戻ります。



### 3

#### 胸と背中ストレッチ

- ①胸の前で両手を組み、ゆっくりと息を吸いながら腕を前に伸ばして背中を丸めていきます。
  - ②十分に息を吸い切ったら、息を吐きながらもとの姿勢に戻ります。
- ※大きなボールを抱えるようなイメージで背中を丸めるのがポイントです。



POINT

理学療法士 柏木 弘樹

- これらの3つのストレッチをそれぞれ3回ずつ、1日3回を目安に行いましょう。
- いずれのストレッチもゆっくり呼吸をしながら、もし痛みが出る場合は無理をしないでください。
- 呼吸を止めず、吸う筋肉・吐く筋肉を意識しながら行いましょう。

# あ! 行くんべえ。上里



## 『蕎麦しみず』

和風モダンな外観がとてもおしゃれな『蕎麦しみず』に行ってきました。

今回いただいたのは、平日限定ランチ。前菜、サラダ、天ぷら、蕎麦、甘味、飲み物がセットで2,000円(税込)。メインの二八蕎麦はツルツと喉越しが良く、かつお節がきいたそばつゆはあつさり。地元野菜を使用した天ぷらは5種あり、ポリウム満点です。店主の清水さんはフレンチの経験もあり、前菜では洋も楽しめる和洋折衷のお蕎麦屋さんです。

「料理提供というより、お客様さまに時間を提供している。居心地のいい空間でゆっくりしてもらいたい」と語ってくださいました清水さん。店内



### 蕎麦しみず

埼玉県児玉郡上里町七本木1398-1

TEL 0495-71-8661

営業時間／

(昼) 11:30~14:00 (ラストオーダー14:00)

(夜) 17:00~20:30 (ラストオーダー20:30)

定休日／火曜日

(祝日の場合は水曜日・不定休あり)

平日限定ランチ

へは履物を脱いで上がるなど、お店は木を中心とした温かみのある造りで、ゆつくりと料理、時間を楽しむことができます。昼は友達とランチでおしゃべりを楽しんで、夜はしつとりとお酒をいただきたい☆

# き! になる情報

## 出張健康講座を始めました。

青木病院では、ロコモティブシンドロームの啓蒙や予防促進を目的として、理学療法士、看護師があなたの地域に出張し、健康に関する講演(運動あり)を行う出張健康講座を始めました。

### 【講座内容】

ロコモティブシンドロームってなんだろう？

簡単な自己診断方法と今日からできる！予防運動

講座時間：45分(講演・運動)

その他の講演

- ・変形性膝関節症の予防
- ・五十肩の予防
- ・腰痛予防

などを行います。

講座内容はご希望の時間や

人数、参加されるお客様の年齢により柔軟に対応致します。

ご依頼、ご質問はこちらまでご連絡下さい。

【費用】 無料

### 【連絡先】

医療法人柏成会 青木病院  
総務課

☎0495-24-3005

ホームページからお申込みできます。



# 外来診療担当表

2016年1月1日現在

診療科		曜日		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	青木 隆志	青木 隆志	青木 隆志	小野 秀樹	小野 秀樹	交代制		
		坂口 勝信	栗原 大聖	河野 慎次郎	鳥尾 哲矢	釘宮 典孝	交代制		
	午後	青木 隆志	休診	青木 隆志	小野 秀樹	小野 秀樹	交代制		
		坂口 勝信		河野 慎次郎	鳥尾 哲矢	釘宮 典孝			
内科	午前	青木 由夏	青木 由夏	青木 由夏	青木 三重子	青木 由夏	渡邊 康裕		
		青木 三重子	青木 三重子	野本 泰介	野本 泰介	渡邊 康裕			
		野本 泰介	禁煙外来	住吉 一誠	高 遼	味生 洋志			
	午後	青木 由夏	休診	青木 三重子	野本 泰介	渡邊 康裕	休診		
		野本 泰介		渡邊 康裕	渡邊 康裕				
		石橋 明博		住吉 一誠	高 遼	味生 洋志			
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 <small>午前9:30～ 診療開始</small>	午前	休診						松本 和久	休診
	午後	休診						松本 和久	
循環器内科	午前	休診	休診				休診	休診	
	午後	土屋 寛子	休診				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 柏成会 **青木病院** 広報委員会

〒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

