



スイセン(水仙)

*ギリシア神話で、美少年ナルシッサスが水面に映る自分の姿に見とれ、そのまま花になってしまったのが水仙だということです。そこで、英名は narsissus です。
また、自分の美貌に酔いしれる人をナルシストと呼ぶのもここから来ているわけです。

目次

| | |
|--|---|
| 温泉の効能 (炭酸水素塩泉)・(鉄泉) | 2 |
| 重症心身障害児(者)の短期入所・療育外来・巡回相談 | 2 |
| 塩分摂取量 | 3 |
| 質問箱循環器(血管) | 3 |
| 今回の“なんで” なんで - 風邪の症状を軽く考えてはいけないの | 4 |

職員一同は、患者様の権利と立場を尊重し、地域と密着した『安心と信頼をいただける病院』を目指します。

＊ ＊ 温 泉 の 効 能 ＊ ＊

和歌山病院ニュースをお読みのみなさん、温泉は好きですか？

医学的に治療効果のある温泉水を療養泉といますが、これからいくつかの温泉について紹介させていただきます。ご自分の体の症状と照らし合わせて、温泉を選んでいただき参考にしてくださいね。

炭酸水素塩泉（重曹泉、重碳酸土類泉）

和歌山県の炭酸水素塩泉で有名なものは、龍神温泉です。この温泉は、役の行者小角が発見し弘法大師が難陀龍王のお告げによって開いたとされ、以来1300年の歴史を持っていると言われています。

また、肌がなめらかになる冷の湯といわれ、浴後清涼感があります。入浴と飲泉で痛風、糖尿病、肝臓病、胆石、慢性胆嚢炎、慢性消化器病に効能があり、筋肉痛、関節痛、打撲、切り傷、慢性皮膚病にもよいそうです。ただし、高血圧症、腎臓病の人は重曹泉の飲泉を控えるほうがよいでしょう。

鉄泉（含鉄・銅泉）

和歌山市鳴神にある花山温泉の泉質は、含鉄泉です。一般的に湧き出したときは無色透明、空気に触れると褐色になるそうです。入浴と飲泉で貧血、慢性消化器病、痔に効能があり、入浴は月経困難症、筋肉痛、関節痛、更年期障害、慢性皮膚病によいそうです。強酸性の鉄泉は乾燥肌の人には向かないようですので注意をしてくださいね。



＊ ＊ 重症心身障害児(者)の短期入所・療育外来・巡回相談 ＊ ＊

当院の重症心身障害児(者)病棟では、心身に重度の障害のある児童および、18歳以上の方に対して、療養生活のお世話をしながら、専門の医師による治療のほか、日常生活の指導を行い、保護者に対しては、療育の実状を説明し、理解を深められるよう配慮して、一貫した療育体制をとって運営しています。

当院のもっている人的、物的機能を入所児(者)のためだけに用いるのではなく、広く在宅重症心身障害児(者)の方々にも活用していただけるよう、当院では「短期入所(ショートステイ)」、「療育外来」、「巡回相談」等の在宅支援を行っています。

短期入所 ご家庭で重症心身障害児(者)を介護されている家族の方が、病気・出産その他の理由により、重症心身障害児(者)を家庭で一時的に介護できなくなった時などにご利用いただけます。

療育外来 毎週火曜日 9:30～15:00
専門の医師による診断に基づく健康管理のほか、定期・随時の診断を行います。ムーブメント理論に基づく運動、音楽、感覚遊び、レクリエーション等の活動を行っています。

巡回相談 障害児(者)地域療育等支援事業の一部の委託を受け、海草・有田圏域と、御坊・日高圏域の在宅支援のために、福祉職員による巡回訪問と、医師・看護婦による医療相談を行っています。

上記に関してのお問い合わせは、国立療養所和歌山病院(医事課または指導室)までご相談ください。



& & 塩分摂取量 & &

循環器疾患を予防して健康を保つには、塩分の摂取量を1日10g未満に抑えることが望ましいとされています。(平成12年度国民栄養調査結果の塩分摂取量の平均は12.3gとなっており、50歳以上では13gを超えていました。)

塩分は、購入した食塩の摂取量だけでなく醤油、みそ、加工食品(たとえば蒲鉾や竹輪、干物、ハム、バターなど)に含まれていますから、計算するのは難しいと思います。また味覚は年齢と共に衰え、味付けは濃くなる傾向にあり自分の舌だけに頼ると塩分制限が順調に進まない場合があります。

そこで、塩1gは、醤油小さじ1杯(5ml)と同じ量となり、また普通のみそ(種類により多少違いがあります)なら7.5g(一度家庭でみそを量ってみてください。)が目安となります。焼魚を食卓に並べるときは、塩を1~1.5g振りかけますが、煮魚なら、小さじ1~1.5杯の醤油というように、基準を作りながら食事を作ると楽しくなるかも???

また食事のバランスも大切となってきますから、栄養士と共に食について会話してみませんか。栄養相談は、主治医にご相談下さい。



質問箱(血管)

《皆様からお寄せいただいた質問にお答えするコーナーです。》

Q : 血管にも色々あると思いますが、形や役割と血管の病気について教えてください。

A : 血管は読んで字のごとく「血の管(くだ)」であり、血液を全身におくるために心臓から体内に行き渡った管です。心臓から体内の末梢までの血管を動脈、体の末梢から心臓にもどる血管を静脈と呼びます。血管の大きさはその場所で様々ですが、心臓から全身へ行くもっとも太く大きい最初の血管を、大動脈といいます。大動脈の直径は、通常約3cm程度、「おでんのちくわ程度の太さをしており、中の穴が大きいもの」を想像していただければよいと思います。その後、血管は末梢にいくに従って徐々に細くなり最後には顕微鏡で見ないと判断できないほど細くなります。もちろん血管はただ血液を流す管ではありません。血管の壁は数種類の細胞からできており、それぞれは密接に関係しており、血管の緊張を調整し、全身の血液の流れを調整しています。この調整がうまくいかなくなると高血圧や低血圧などの異常の原因になります。生活習慣に関連した血管の病気を単純に理解するためには「水道管」を想像して下さい。水道管の中が錆で狭くなると、水の流れが悪くなります。血管の場合「水道管の錆」にあたるものが動脈硬化です。動脈硬化の結果血液の流れが悪くなると狭心症などの病気になりますし、水が凍るように、血管の中で血が固まって血液の流れが止まってしまうと、脳卒中や心筋梗塞になります。

また、錆のために水道管の壁が弱くなって、水の圧力に負けてしまい、水道管が膨らむ場合があります。血管では、これを動脈瘤といいます。最終的に水道管が水圧に耐えられなくなって破裂したら…水道局は大騒ぎになるでしょうね。人の場合も大きな血管の破裂(大動脈瘤破裂)はもっとも危険な病気の一つです。もし血管の異常が見つければすぐに適切な治療(血圧のコントロールや手術)を受けることが重要になります。体調がおかしいときは、専門医に診察を受けてくださいね。

外来診療担当表

平成14年1月1日現在

| 総合外来 | | | | | |
|----------|------|-------|-----------|-----------------|--------|
| 診察室 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 1診 | 西村 | | | 西村 | |
| 循環器・内科 | | | | | |
| 診察室 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 3診 | 楠山 | 水越 | | 楠山 | 水越 |
| 5診 | 豊田 | 和中 | | 川邊(哲) | 豊田 |
| 呼吸器科 | | | | | |
| 診察室 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 1診 | | | | | 西山 |
| 2診 | | | 駿田 | | |
| 6診 | 上田 | 川邊(和) | 島(午後) | 小野 | |
| 7診 | 駿田 | 小野 | 上田 | 川邊(和) | 岡村 |
| 脳内科 | | | | | |
| 診察室 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 1診 | | | 間 | | |
| 胸部外科 | | | | | |
| 診察室 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 2診 | 別所 | 西田 | | 別所 | 西田 |
| 神経内科 | | | | | |
| 診察室 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 6診 | | | 三輪(隔週) | | 近藤(隔週) |
| 小児科 | | | | | |
| 診察室 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 小児科 | 岩崎 | 島津 | アレルギー(予約) | 岩崎 | 島津 |
| 睡眠外来(午後) | | | | | |
| 診察室 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 6診 | 岡村 | | | | |
| 放射線科 | | | | | |
| 診察室 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 放射線科 | | 池田 | | 池田 | |
| 検査 | | | | | |
| 検査室 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 超音波室 | 心エコー | 心エコー | | トレッドミル 腹部エコー | 心エコー |
| 内視鏡室 | | 内視鏡 | | 内視鏡 | |

上記の診察日は学会出席等に変更することがありますので、詳しくは受付窓口でご確認ください。

診療科目 内科・呼吸器科・循環器科・小児科・外科・呼吸器外科・心臓血管外科・放射線科
 受付時間 午前8時30分から午前11時30分まで
 (睡眠障害外来は毎週月曜日の午後1時30分から午後4時まで)
 面会時間 午後1時から午後8時まで

今回の“なんで”

なんで寒い時期、かぜの症状を軽く考えては、いけないの？

「単なるかぜ」と軽く考えていませんか？かぜとよく似た病状が発症するのが「インフルエンザ」です。よく似ていますが、はっきりと違いがあります。

かぜはのどの痛み・鼻汁・せきなどが中心で全身症状はあまり見られませんが、インフルエンザの場合は、先に説明したかぜの症状とともに、急激な発症により39℃以上の発熱に達し、頭痛・関節痛・筋肉痛など全身症状が強く見られ、症状が悪化すると、気管支炎・肺炎、また小児では中耳炎・熱性けいれんなどを合併することも少なくありません。そして、高齢者や呼吸器・心臓などに慢性の疾患を持つ人は、重症化することが多く、十分に注意が必要となります。インフルエンザは抗原性の違いからA型(2～3年間隔で流行)・B型(4～5年間隔で流行)・C型に分類されます。インフルエンザの症状を防げるかどうかは、人の身体が、ウイルスの型に対して、防御のための抗体を“持っている”か“持っていない”かが鍵を握ります。

ワクチンは、インフルエンザウイルスを、発育鶏卵の尿膜腔内に接種して培養・増殖させ、ゾーナル超遠心機によりウイルス粒子を濃縮後、エーテルなどで分画精製し、ホルマリン処理をするため製造に時間がかかり、爆発的に流行すると製造が間に合わなくなります。現在、世界で広く流行しているのは、Aソ連型・A香港型・B型ウイルスの3種類あり、日本では、世界の流行状況などから予測し、有効なワクチンが作られています。

インフルエンザを予防するには、できるだけ人の集まる場所はさけ、外出時のマスクと帰宅時のうがい、空気の乾燥を避けるため、加湿器などで適度な湿度を保ち、睡眠をよくとり、バランスの取れた食事をするのが大切です。もし、「なにか体調が変だな」と思ったら早めに医療機関で治療を受けましょう。



ホームページアドレス
<http://www.hosp.go.jp/~wakah/>

国立療養所和歌山病院
 〒644-0044 和歌山県日高郡美浜町和田1138
 電話番号 (0738) 22-3256
 FAX (0738) 23-3104