

JRほすびたる

第185号(2016年10月1日号)

発行責任者 事務部長
編集/発行 JR仙台病院
地域医療連携室
TEL 022-266-9671

理念

高度で良質な医療と心のこもった患者サービスで地域社会に貢献し、調和のとれた企業立病院をめざします。

院是
調和

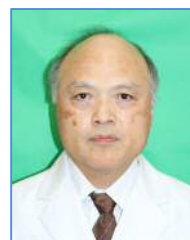
～基本方針～

1. 高度かつ良質な医療を提供し、地域医療機関との機能連携を強化して企業立病院として社会貢献します。
2. プライバシーの尊重と最善のアメニティに配慮し、安心と満足が得られる快適な療養環境を整備します。
3. 全スタッフが一丸となって心のこもった患者サービスを提供します。
4. 日々研鑽に努め、責任を持って仕事に携わる質の高い医療人を育成します。
5. 医療環境の変化に対応できる健全な医療経営に努めます。

当院は医療機能評価の認定を受けています

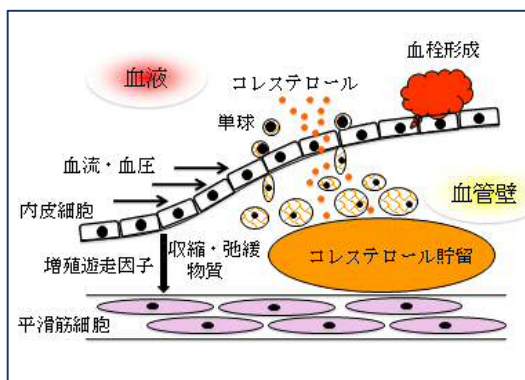


血管を守る生活



循環器内科
福地 医師

血管は血液を介して全身の組織に栄養素を送り込み、老廃物を回収する管です。建物にとっての上水道や下水道の配管と同じです。配管の耐用年数は20年前後とされていますが、長寿命の人間の血管にも動脈硬化という経年変化が現れます。



心臓を養っている冠動脈の動脈硬化は年齢とともに進行し狭心症や心筋梗塞として発症します。血管壁の中で加齢により最も影響を受けるのは内皮細胞です。血管の内側表面を被う1層の細胞ですが、動脈硬化を制御する司令塔の働きをしています。血液中のコレステロールや単球の血管壁への侵入を調節、血流や血圧を感知して血管平滑筋細胞の増殖遊走因子および収縮・弛緩物質を放出、さらに血管内腔面における血栓形成を制御しています。内皮細胞は障害されると再生を繰り返してその働きを維持しようとしますが、その再生能力は加齢とともに低下します。

この内皮細胞の動きを障害するのが高血圧症、糖尿病、脂質異常症、および喫煙(受動喫煙含む)などの危険因子です。最近、心血管疾患の予防のために収縮期血圧の目標値を従来よりも低い値(120mmHg以下)にすることが提唱されています。動脈硬化は血圧の高い太い動脈に起こりやすく、血圧の低い末梢動脈には稀な現象です。糖尿病や脂質異常症にもそれぞれの治療目標値があります。喫煙はニコチン中毒症というりっぱな病気であり1本も吸わないことが目標です。これら危険因子の治療が血管の内皮細胞を守る治療です。

血管を守るために自分でできることは食事と運動です。食事は塩分制限、カロリー制限、コレステロール制限などありますが、極端な食事はかえって栄養バランスをくずします。適度な運動は直接内皮細胞の動きやその再生能力を高め、また血中の善玉コレステロール(HDL)を上昇させます。しかし、自己満足に陥らず努力の成果を客観的に評価する姿勢が大切です。外来での血管内皮細胞機能検査も実用化されています。

JR仙台病院 ホームページアドレス <http://jrsendai-hospital.jp/>

『After 5から始めよう!!』

昨年の厚労省の「国民健康・栄養調査」では運動習慣が無い人は30代で多く、4人に3人は運動習慣がないとの結果でした。30代は職場では中堅、家では育児で「運動どころではない」という方が多い年代とも考えられます。年齢に関わらず運動習慣の無い人が運動を始めることは大変です。しかし、人には比較的楽に運動を始められる時間があります。それは夕方17時～19時頃です。

人の体温は夜中の2時に最も低く、夕方18時に最も高くなります。エネルギー代謝は体温と比例関係にあり、体温が1℃上がると13%代謝が亢進すると言われています。つまり、仕事終わりの17時～19時頃は体温が高く、エネルギー代謝が増加しており、有酸素運動をするのに適した状態となっています。この状態での運動は疲れにくくだけでなく、循環・代謝が増進し老廃物を流してくれるので疲労回復も期待できます。これから運動を始めようと考えている皆さん、仕事が早く終わった日は是非、いつもの1つ2つ前の駅で下車して、自宅までの道のり、夜風を感じながら歩いてみてはいかがでしょうか。



【リハビリテーション科 理学療法士 塩原 悠平】

防災訓練の実施

9月6日(火)15時15分頃、震度6弱の地震が発生しエレベーター停止、停電という想定で通報、避難誘導、負傷者の救出救護等の訓練を実施。事務部に設置された対策本部では次々に入る電話報告(病棟など)に対応し関係箇所へ指示し確認を行いました。



芸術の秋 音楽鑑賞 各イベントのご報告



8月29日『千葉さくらヴァイオリン&大野瑞穂ピアノコンサート2016夏』が開催されました。千葉さくらさまは仙台生まれ、ドイツのカールスルーエ音楽大学へ「ソリスト課程」を修了、世界各地で演奏、2015年5月よりミュンヘン交響楽団の第1ヴァイオリン奏者として活動しています。大野瑞穂さまは武蔵野音楽大学院修了。ドイツのカールスルーエ音楽大学ディプロマ課程修了。ソロリサイタル等国内外で演奏会に出演しています。曲目は、バガニーニ作曲の「カンタービレ」など数曲を演奏していただきました。

9月9日『イタリアより愛を込めて!田原さえとフルーティストたち』が開催されました。出演者は田原さえさま(ピアノ)は仙台市出身で、当院2回目の演奏になります。イタリア出身のフェデリカ・ロッチさま(フルート)は世界各地で演奏ツアーを行い、現在はヴェネツィアの国立音楽院で教鞭をとり後進の育成に取り組むなど国内外のコンクールの審査員を務めている方です。櫻本歩美さま(フルート)はロッチ教授の生徒であり一緒に演奏となりました。曲目はモーツァルト魔笛、ショパンのワルツなど数曲を演奏していただきました。最後に入院、外来の患者さまなど、ご来場の皆様と一緒に「花」や「故郷」を合唱しました。優しいハーモニーにホールは包まれ、やすらぎのひと時を過ごしました。



9月15日『バンドネオンとピアノによるコンサート』が開催されました。渡辺公章さま(バンドネオン)はフランスで学び、NPO「日仏楽友協会」のプロデューサーとして多くの演奏会を企画、自身も演奏を行いました。佐々木世寿さま(ピアノ)は当院2回目の演奏になります。チェコ・プラハ音楽院に留学し、演奏活動の傍ら、後進の指導にも当たっています。お二人は中学校の同級生コンビで共演することになりました。曲目はアルゼンチンタンゴで聞き覚えのあるロドリゲス作曲のラ・クンパルシータなど数曲を演奏していただきました。

9月15日は「中秋の名月」

恒例の社員が摘んできたススキのプレゼント。診療を終えてお帰りになる皆さまは、季節感漂うポスターをご覧になりススキを手に取る姿や、「お月見!奥さんが喜ぶなあ」と言ってススキをお持ち帰りになる患者さまもいらっしゃいました。

