

病院ホームページ紹介



今後も、わかりやすいホームページを作って行きたいと思います。

①【救急・入院】の方

この領域は、主に入院棟の事についての記事が掲載されています。
主に救急のご案内・入院のご案内・がん相談支援センターなどです。

②【外来診療】の方

この領域は、主に外来センターの事についての記事が掲載されています。
主に初めて受診する方・再来受診の方・外来診療予定のご案内・健康管理センターの案内等です。

③お知らせ

この領域では、小児診療体制・院外参加型の講演会や研修会等の情報を掲載しています。

④地域医療連携のご案内

この領域には、主に地域医療連携課のご案内が掲載されています。また、附属外来センター診療予定表と休診予定表がPDFファイルにて掲載されていますのでプリントアウトして活用下さい。

⑤広報のご案内

ここでは、病院で発行している広報誌の「ささえあい」・「地域医療連携だより」のバックナンバーが掲載されています。



第15号 発行日：平成26年3月24日

特集

ペインクリニックについて 高血圧予防の為の工夫



ペインクリニック（麻酔科痛みの外来）について

中央手術室統括部長兼集中治療室担当部長 荒井 賢一

痛みの外来とは？

よくわかんないけど注射をぶって痛みを止める所らしい。あそこで注射をぶってもらったらよかったよ。ちっとも変わらない。もつと痛くなった、等々。一般の患者さんのイメージはこんな感じでしょうか？

有史以来、人にとって痛みは警告信号であるとともに苦痛をもたらしてきました。頭痛、耳、目、鼻の痛み、口の中、顔面の痛み。首や肩こり、首や肩の痛み、腕の痛み。胸の痛み、腹の痛み、背中、腰、おしりの痛み、坐骨神経痛、膝の痛み、足首の痛みなどなど。警告信号ですから痛いところを見てもらいにその部位に該当する科を受診します。

それぞれの科で検査を行い、癌はないか、命にかかわる病気、例えば脳卒中や心筋梗塞、動脈瘤、胆石、尿管結石、骨折、骨の強い変形など。

特に重大な病気が見つからなければ、鎮痛剤を飲んで様子を見るか、手術の適応があればその検討に入ります。数日で改善すれば取り敢えず治療は終了です。

以上のようなプロセスをもってしても痛みが持続する場合をどうしましょうか？

ここから初めて（慢性）疼痛の治療が始まります。

带状疱疹は治りつつあるのに耐えがたい痛みが残った。脊柱管狭窄症と診断されたが手術をするほどではない、できれば手術をしたくないが鎮痛剤でも痛みがとれない。三叉神



■発行：〒375-8503 群馬県藤岡市藤岡942番地1 公立藤岡総合病院
(代表) TEL 0274-22-3311 FAX 0274-24-3161
URL <http://www.fujioka-hosp.or.jp/>

■責任者 甲賀 英明

■地域医療連携課 (直通) TEL 0274-22-6039 FAX 0274-24-7002

経痛と言われたがテグレトールを飲むとふらふらする。手術の後の傷は治っているのにそこが痛いまたは触れると嫌な感じがする。以前にぶつけた所が傷はないのに痛みだけ残って、最近ひどくなってきた。このような症状の時には通常の鎮痛剤だけではなかなか痛みはコントロールできません。

ペインクリニックでは鎮痛薬、抗うつ薬、抗けいれん薬、時にはブロックなどの注射を組み合わせで対処します。当然複雑な原因で痛くなっているのです、そう簡単にはコントロールできません。副作用が一番出ないような組み合わせは人それぞれに違います。最適な組み合わせを見いだせるまで試行錯誤が続きます。痛みが軽減してきたら薬を継続するか減量するかを決めます。注射1本ぶって、はい終了という治療はあり得ません。

痛くはないが臉がびくびくしたり、顔の筋肉が勝手に痙攣する。顔面痙攣です。手術による治療もあるけど手術をしたくないという人はボツリヌストキシンの注射で対応します。このようにペインクリニックでは特殊なことをするわけではありません。どこの科の医師にも処方できる薬の投与が中心です。時には麻酔科独特の神経ブロックを合わせることはありますが、主たる治療法は薬物療法です。薬の組み合わせを患者さんと一緒になって検討するというのに少しの経験と慣れが必要です。本当に困った時に相談してください。何か良い治療法が見つかるかもしれません。期待に添えないかもしれません。慢性疼痛は厄介な病気です。

高血圧予防の工夫

栄養室 管理栄養士 高田 留美



現在、生活習慣を防ぎ、健康を維持するための塩分摂取量として、男性9g未満・女性7.5g未満を目標としています。塩分の摂り過ぎを防ぐための上手な食べ方を紹介します。

冬になると恋しくなる温かい麺類、醤油ラーメンの汁塩分4.5gを汁全部残すと1.2gの塩分に、きつねうどんの汁塩分3gを汁全部残すと1.4gの塩分に抑えられます。温かい汁麺は食べる時に麺に汁がからんだり、汁の塩分が麺にも浸透しているので、麺だけ食べて汁を残しても、汁の塩分の30～50%近くが口に入ります。

又夏には冷奴、醤油を豆腐にかけるのと薬味にかけるのとでは、塩分量約0.3gほどの差になります。薬味がない場合は醤油が豆腐に広がっていく様子が目で見てわかりますが、薬味をのせると薬味が醤油を吸い、かけた量を把握できず、必要以上に多くかけ過ぎてしまう傾向があります。冷奴の薬味は醤油をかけてからのせると良いでしょう。

塩分は品質保持やおいしい味わいの立役者として重要な存在です。塩分の性質を知り、自分で工夫することが、健康を守るためのカギとなるでしょう。

平成25年度糖尿病教室活動状況

第1回 糖尿病教室

日時：平成25年11月20日(水) 14:00～15:00
場所：公立藤岡総合病院附属外来センター 2階 会議室

『インスリン治療について』

- ①治療の目的
- ②製剤の種類
- ③治療方法
- ④治療上の注意点

講師：藤岡総合病院 薬剤師・糖尿病内科医師
参加人数：48名



第2回 糖尿病教室

日時：平成25年12月11日(水) 14:00～15:00
場所：公立藤岡総合病院附属外来センター 2階 会議室

『運動療法について』

- ①何で運動は必要なのでしょう？
- ②どんな運動をすればよいのでしょうか？
- ③運動は苦手だけど参加しても大丈夫？

講師：藤岡総合病院 理学療法士
参加人数：64名



第3回 糖尿病教室

日時：平成26年2月19日(水) 14:00～15:00
場所：公立藤岡総合病院附属外来センター 2階 会議室

『糖尿病合併症について』

- ①糖尿病3大合併症と治療法……糖尿病内科医師
- ②フットケアについて……外来看護師
 - 足の観察の仕方
 - 足の手入れ方法（洗い方・爪の切り方）
 - 履き物（靴・サンダル）の選び方
 - 足病変の予防について

参加人数：73名



次回糖尿病教室

参加費：無料（予約制）
日時：平成26年5月21日（水）14:00～15:00
を予定しています。
申し込み・問い合わせ：外来センター医事情報課まで