

特定医療法人明徳会 佐藤第一病院広報誌 明日花川



No. 63

2021.10.1

あすかがわ

“あすかがわ”は地域の皆様に役立つ情報の発信を目指す広報誌です。

仕事子育て
サポート企業認定
子育てサポートをしています。



TAKEFREE
ご自由にお持ち帰りください

採れたよ!
宇佐ん秋

豊作だ〜!!



TOPIX

知って得する医療ナビ	2
外来インフォメーション	5
食前体操	6
食欲の秋に低糖質スイーツ	8
ズームアップさとう	9
さとうの救急箱	10
外来担当医一覧表	12

～知っておきたい「もしも」の時～

頭部打撲後の 対応について

今回は、日常生活を送る中で遭遇しやすい
「頭を強く打ったとき」について、
どんな点に注意すれば良いか？
また病院受診の必要性などの判断について、
専門医に質問してみました。



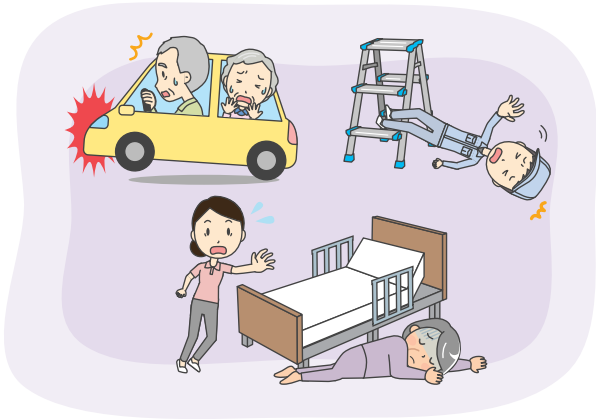
なか はら しげ ひろ
脳神経外科医師 中原 成浩

Q1

「頭を打った」と言われて
受診される方は多いのですか？

はい。頭部打撲で来られる
方は多いです。

打撲の状況としては、交通
事故をはじめ、歩行中の転
倒や転落でも来られます。ま
た、自転車での転倒、買い物
カートから落ちた、脚立など
の高所からの落下、または施
設内のベッドからの転落な
ど、様々な状況で受診にこら
れます。一口に頭部打撲、と
言ってもいろんな場合が考
えられますね。



Q2

もし強く頭を打ってしまった場合、
どんな点に注意が必要なのでしょうか？

頭を打った時の記憶が有るか無いか、とても重要です。あとは怪
我の程度や意識がはっきりしているか、ぐったりしていないか、手足
の動きは悪くないか等、全身の状態を確認します。

高齢者の方の場合、記憶が無い場合は「てんかん」を起こして倒れ
た可能性も考えられます。特に75才以上の方は、一度は診察に來ら
れて経過を診ておいたほうが良いです。

頭をぶつけた後、しばらくたつてから脳の表面に血が溜まりはじ
め、それが血腫となり脳を圧迫する「慢性硬膜下血腫」を発症する
可能性もありますので、注意深く観察が必要です。

Q3

どんな時に救急受診が必要ですか？

交通事故など、大きな力が加わったような時はもちろんですが、ぐったりして元気がない状態であれば、すぐに受診して下さい。また、繰り返し尿意や排泄についての発言がある時も実は危険な場合があります。

他に危険な症状として次のものがあります。

- 頭を打った時の記憶が無い
- 頭を打ってから30分以上の全健忘(記憶喪失)がある
- 頭痛がどんどん酷くなる
- 嘔吐した(複数回吐いた、嘔吐している)
- 手足のしびれ、片麻痺(半身に力が入らない)がある
- けいれんが起きた
- 意識が無い、眠りこんでしまう
- ぼんやりしている、会話が成立しない、的外れなことを言う
- 暴れ出してしまう(話が通じない)

1つでも
当てはまったら
救急受診を!



Q4

頭を打った後はどれくらい期間、注意して様子を見るべきでしょうか。

一般的には打撲後6時間から24時間は様子を見ていたほうが良いです。また、病院で問題ないとされた場合でも、1日〜2日は注意して様子をみるのが大切です。

高齢者の場合は、最低でも72時間(3日間)は注意が必要です。さらに慢性硬膜下血腫のように、1ヶ月から2ヶ月後に症状が出てくることもあります。

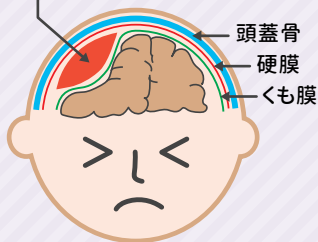
周りの方が見ている、急激に認知機能が悪化した気がするとか、歩行が悪くなった、いつもより元気がない、食欲が減った...という「なんとなく様子がおかしい」という症状があれば、脳神経外科受診をお勧めします。



【慢性硬膜下血腫】

頭部の打撲をきっかけに発症する

血腫



頭蓋骨
硬膜
くも膜



幼児

つまずいて頭を打つ



高齢者

酔っ払って頭を打つ



若者

スノーボードで軽傷

た、大変...



Q5 頭を強く打った時に起こりうる危険な症状は？

頭蓋内出血や慢性硬膜下血腫、また頸椎の損傷、脳挫傷などが挙げられます。

頭蓋内出血は、一般的に頭を打ってから6時間以内に起こることが多いとされていますので、6時間以内に痛みが増してきたり、嘔吐を繰り返すようであれば、すみやかに受診して欲しいと思います。

また頸椎を痛めていたら、麻痺などの後遺症が残る危険もあります。実は、人間は3つも4つも同時に痛みを理解出来ません。そのため、患者さんから痛みの訴えがない場合でも、頭や手足の検査と同時に頸部の確認が必要です。

また、脳振盪はびまん性脳損傷の分類に入ります。脳振盪を起こした場合、CTなどの画像に映らなくても脳はダメージを受けています。

それも、物の角にぶつけた等の「局所的な物」なのか、交通事故などで「回転性の外力」を受けたかでもダメージの度合いが変わってきます。



特に「回転性の外力」が脳に与える影響は大きくなりがちです。脳は髄液の中に浮かんでいるので、強い力で身体が回転すると、その動きについていけずに全体的に損傷を受けてしまいます。2,3才くらいの小さなお子さんと骨折の可能性は低いですが、内側がどうなっているかは分かりません。そのため画像で頭蓋内を確認する必要があります。

「回転性の外力」というと難しいですが、例えばケーキの箱を落としたとき、箱は無事でも中のケーキは潰れている、という状況をイメージして貰えると分かりやすいかと思います。

スポーツでは選手同士が接触して頭を打つこともありますが、脳振盪を起こした場合は見えないう損傷が起きているので、繰り返し衝撃を与えると命に関わる危険がでてきます。そのため、スポーツ中に脳振盪を起こした場合、続けてプレーしないのは常識になっています。打撲後、3日から7日は様子を見るように説明しています。



最後に……

頭を打った際の症状には様々なものがあります。もし頭を打ってしまったら、まずは子ども、大人に限らず、1日〜2日は注意して観察して下さい。

また、打撲後は、痛み止めや眠くなる薬の服用、飲酒は厳禁です。安易にこれらを摂取すると、内出血の症状と区別がつかなくなる場合があります。眠り込んでいる間に内出血が悪化する危険がありますので、充分気を付けて下さい。

頭部打撲後の観察について

頭を強く打った場合、本誌3ページのQ3.「救急受診が必要な状態」、Q4.「注意すべき期間」を参考にして頂き、打撲後の見守りをお願いいたします。

「救急受診が必要な状態」以外にも、観察中にチェック欄の症状がみられる場合は、医療機関へ連絡してください。

Check!

- 頭痛が徐々に強くなる。
- 吐き気がある、嘔吐した(食べ物や吐く)。
- ぼんやりしてくる、放置すると眠ってしまう、起こしてもなかなか起きない。
- 視力が落ちる。物が二重に見える。
- 手足が動きにくくなる
- 痙攣(ひきつけ)が起こる。
- 熱が高くなる。



小さいお子様は、頭を打ったあとでも症状が出にくいことがあります。

たとえ元気にしていても、2～3日は充分観察をお願いします。

※頭を打ったあとに眠り込んでしまい、覚醒後すぐに吐いたりすることがありますが、慌てる必要はありません。安静を保ち、症状の観察を行い、悪化するようであれば、受診をお勧めします。

ご相談の際は、以下のような問診をさせていただきます

- どのような状況で打撲しましたか?(交通事故、高いところからの落下、歩行時の転倒など)
- 何時頃の打撲ですか?
- 怪我や出血はありますか?
- 頭を打った後、どんな様子でしたか?
- 現在、治療中の病気がありますか?
- お薬は飲まれていますか?

打撲時刻のメモやお薬手帳を手元にご準備いただけますとお話がスムーズです。



はじめよう！新・生活習慣

① ゆったりと腰掛けて、深呼吸します



② 首をゆっくり回します



③ 首を前後左右に曲げます



“食べる・飲み込む”を楽にする！

食前体操



食事の時にムセることがある、飲み込み辛いと思うことはありませんか？

年齢を重ねると、筋力と同様に「嚥下能力」(食べ物を飲み込む力)も低下してきます。

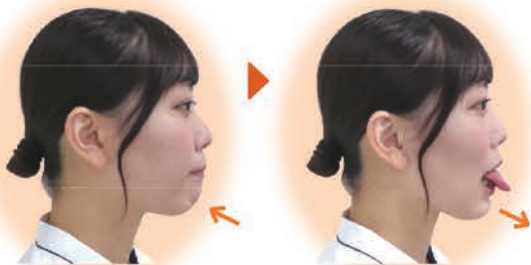
嚥下能力の低下は、ムセや飲み込み辛さだけでなく、食道に食べ物が詰まる、唾や水分を誤嚥して肺炎が起きるなどのリスクも高めてしまいます。

そこで今回は、嚥下のチカラを保ち、楽しく安全に食事をするための食前体操をご紹介します。

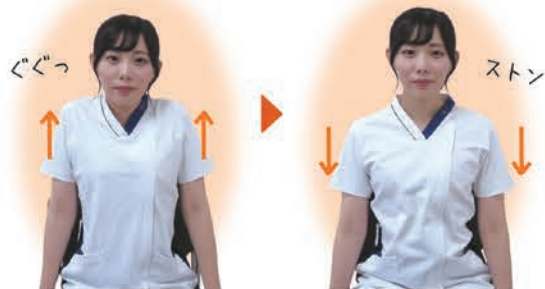
体操の効果として、口や頬の動きから唾液の分泌が促され、飲み込みやすく、食べやすくなります。また、筋肉をほぐして飲み込みが良くなる効果も期待でき、声帯の周りの筋肉を鍛えてムセの予防にもつながります。

当院の回復期リハビリ病棟でも、朝食と昼食の前に実施中です。手軽にどこでもできますので、ぜひお試しください。

7 口を開けて、舌を出したり引っ込めたりする



4 肩をゆっくり上げて、ストンと落とす



8 舌を左右の唇の端に出す



5 口を大きく開けて、しっかり閉じる



9 舌を唇の上に出す、下に出す



6 口を突き出したり、横に引いたりする



10 最後に、深呼吸で整えます



気軽にできるから
続けやすいなあ!

豆乳ヨーグルトプリン

監修:栄養科 糸長



のど越し
するん!

秋になると食欲が湧き、食べ物が美味しくなりますね!

しかし食べ過ぎてしまうと、胃腸に負担がかかるだけでなく、体重の増加も気になってきます。

そこで今回は、美味しく食べて低カロリーな豆乳ヨーグルトプリンをご紹介します!

胃腸に優しく、大豆イソフラボンやたんぱく質などの栄養素の他、カルシウムも含まれているため、骨粗鬆症の予防にも期待ができます。

ぜひこの秋、美味しく食べて身体にも嬉しいお手軽スイーツにチャレンジされてみませんか?



作り方

- 1 豆乳とヨーグルトは室温に5分ほどおく。
- 2 耐熱ボウルに粉ゼラチン用の水を入れ、粉ゼラチンを振り入れて5分おく。
- 3 粉ゼラチンと水のいったボウルを、ラップをせずに電子レンジで約30秒加熱して溶かす(加熱時間は2個分の目安です)。
- 4 ゼラチンが温かいうちに砂糖を混ぜ、さらに豆乳とヨーグルトを加えて泡立て器で混ぜる。
- 5 レモン汁を加え、泡を出さないように手早く混ぜ、カップに流し入れる。
- 6 冷蔵庫で2時間ほど冷やし固め、ジャムをのせて完成!

ジャムはブルーベリーに限らずお好みで、イチゴやリンゴなどをのせても良く合います!

材料(二人分)

- ・調製豆乳……………100ml
- ・ヨーグルト(無脂肪無糖)…100ml
- ・粉ゼラチン……………3g
- ・水……………大さじ2
- ・砂糖……………小さじ2
- ・レモン汁……………小さじ2
- ・ブルーベリージャム……お好みで

栄養価(一人分)

- ・エネルギー……………78Kcal
- ・カルシウム……………86mg
- ・たんぱく質……………5.0g

輝いているスタッフを紹介!

ズームアップ! SATO

診療放射線技師 松木さん

県外の大学で専門知識を学んだ後、ふるさと宇佐市に帰郷し、当院へ入職した松木さん。働き始めた当初、患者さんとの会話で「ああ、戻って来たんだなと、ほっとしました」と頬をほころばせます。今年8年目を迎える放射線技師としての仕事内容、成長した点や、やりがいについて伺ってみました。



放射線技師を
目指したきっかけ

もともと医療系志望だったんですが、大学のオープンキャンパスに参加した際に『マンモグラフィーを撮影する女性技師が少ない』と聞き、「私が力になればたら」と思ったのがきっかけです。

撮影時は、リラクセスした方がより良い画像が撮れますし、患者さんの精神的ストレスの緩和にも繋がります。デリケートな部分なので、同性だからこそその安心感、相談しやすさを大事にしながら、日々患者さんをお迎えしています。

普段のお仕事を
教えてください!

放射線技師として、レントゲン、CT、MRIと、マンモグラフィーの撮影を担当しています。

撮影時は医師から出た指示を確実に実施できるように、患者さんにお声をかけて、撮影部位の確認や、造影剤が影響する薬が無いか、アレルギー歴が無いかが、副作用の出やすい疾患が無いかなどを確認し、安全で正確な検査ができるよう注意しています。

また、患者さんのお体の状態に合わせて撮影時の体勢を工夫し、できるだけ苦痛の無いよう、かつ医師の指示内容に応えられる画像が撮れるよう努めています。



入職時と比べて
成長したと思う点は?

大学では限られた症例しか見る機会がなく、当初は全く判読出来ませんでした。が、臨床での様々な検査を通して知識・技術ともに深めてこれたと思います。

例えば患者さんのカルテ情報を事前に把握し、既往歴から考えられる疾患を予測しながら撮影すること。また、麻痺の出方によって脳のどの部分が損傷しているか焦点を絞り、重点的に撮影することなど。迅速かつ正確な診断に繋げるための放射線技師の役割を学んで来れたと思います。学生の時には知り得なかった知識や判断力など、現場で養えたことがたくさんあると感じます。

仕事をする上での喜び・
やりがいは何ですか?

一番心がけていることは、撮影後の画像をしっかり読み込み、疾患を見落とさないよう確認することです。

撮影だけでなく、画像に対して医師から意見を求められることもよくあります。夜間は読影専門医が不在のこともあり、慎重に意見交換しています。

こんな風に自分の経験値を活かせる環境に感謝していますし、日々を重ねることにやりがいを感じています。

さとうの救急箱

今回のテーマ

RSウイルス感染症

今年の「RSウイルス」は、感染流行時期と患者数が例年と全く異なる傾向を示しています。コロナ禍で感染対策をしても感染が増えており、特に乳幼児は重症化しやすいRSウイルスについて、小児科医からお話しさせていただきます。



私がお答えします!

小児科 田畑 和代

専門領域(資格等)

- 日本小児科学会小児科専門医
- 日本小児科医会会員

おばあちゃん世代となり、孫をみる目で日々診療しています。乳幼児早期からの集団保育に入る児が多くなり、予防接種では防げないウイルス疾患に次々罹患しての受診が多く、できるだけ処方薬の少ない治療を心がけています。



今年の感染流行傾向

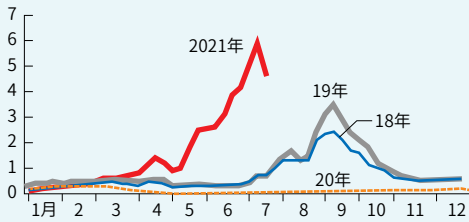
昨年から新型コロナウイルス感染症の流行が続いていますね。これに対する感染予防対策や登園自粛等が徹底されたことから、子どもの世界では、昨年夏以降から今年3月まで、かつてないほど感染症の流行はありませんでした。

ところが今年4月から1歳前後の新入園児もあり、登園自粛も少なくなったせいか、RSウイルス感染(以下、RSV感染)で受診する患児が増えており、7月まで全国的に感染拡大しました。

RSVは、今までは秋から冬にかけて流行していましたが、今年は全く異なる流行時期に、入院治療を受けた乳幼児が多数続いていました。

RSウイルス感染者の定点医療機関あたり報告数

(国立感染症研究所の資料から作製)



RSウイルスとは

RSVとは、Respiratory Syncytial Virusの略称で、気道上皮細胞に合胞体を作って増殖します。

感染経路は、飛沫接触感染で、乳幼児保育施設、病棟で毎年集団感染を起こし、2歳までには、ほぼ100%のお子さんが初回の感染を経験します。RSVでは終生免疫は獲得されず、一度感染しても同一シーズンに再感染する可能性があります。

RSウイルス感染症

発熱、鼻水、せきなどのかぜの症状が出て、重くなると細気管支炎や肺炎で入院が必要になります。



月齢・年齢別の症状

小学生以降は、軽い風邪症状で終わりますが、幼児期は高熱が続き、アレルギ―素因のある児は、気管支喘息十気管支炎となることもよくあります。

乳児は、感染した兄弟姉妹から感染することが多く、数日すると鼻汁が多くなり、生後3ヶ月までは鼻呼吸しかできないので、鼻汁吸引を頻回にしないと、呼吸障害・哺乳困難となります。それから湿性咳嗽がだんだんひどくなり嘔吐することもあります。

発熱は、生後6ヶ月を過ぎてから多くなり、39度台が4日くらい続くこともあります。



鼻づまりがあって母乳を飲むと口がふさがり、さらに呼吸がしにくくなる。

2歳未満、特に6ヶ月未満は、気管支のその先の細気管支に炎症を起こします。細気管支の粘膜の浮腫、分泌物の増加で狭窄、ひどいと閉塞を起こして、肺の過膨張、無気肺、肺炎を起こします。

それで呼吸性喘鳴、多呼吸、努力呼吸がでてきます。新生児期には、無呼吸を起こすこともあります。発症して一週間が増悪して、次の一週間で軽快してきますが、ウイルスの排泄は、3週間は続きます。

さらに厄介なことに、乳児が一度感染すると気道の過敏性が亢進して、他の

ウイルス感染でも喘鳴を繰り返すことも多いです。

重症化しやすい、早期産児、その合併症の気管支肺異形成のある児、中等症以上の先天性疾患、先天性免疫不全症、ダウン症候群のある児は、流行期にRSV抗体、パリバズマブ（シナジス）を毎月筋注して予防します。

RSV感染の診断

RSV感染の診断は、吸引した鼻汁液で迅速診断できますが、保険適用が1才未満、入院中の患児に限られています。しかし、発熱が続く、咳がひどいということで、診断しても有効薬はありませんが、公衆衛生の観点からサービ的に迅速診断を使っています。症状のある幼児は乳児と同じ部屋に寝かせない、など予防策をとっても、家庭内感染を防ぐのはコロナ同様難しいようです。



まちがいさがしたんけんたい!

アスカちゃん動物さんたちと、たき火をして焼きいもを作っているよ!
でも右と左のイラストには、7このまちがいがあるんだ。いくつ見つけられるかな?

答え



左



右



間違い探しイラスト製作:リハビリテーション部 奥友希

外来担当医一覧表

～令和3年11月1日現在の外来体制です～

午前

●午前受付時間11:00まで <ご注意>お電話での受付は行っておりません。

診療科目	曜日	月	火	水	木	金
内科(1診)		藤井 郁夫	藤井 郁夫	藤井 郁夫	—	藤井 郁夫
内科(2診)		姜 正広	姜 正広	姜 正広	姜 正広	島本 大
内科(3診)		吉田加奈子	吉田加奈子	白井洋一朗	吉田加奈子	—
内科(4診)		手島 進	白井洋一朗	手島 進	手島 進	手島 進
呼吸器内科		—	増田 大輝	—	増田 大輝	—
消化器外科・肛門科		當寺ヶ盛 学	(大分大学)	宮崎 信彦	當寺ヶ盛 学	宮崎 信彦
脳神経外科		中原 成浩	豊田 啓介	中原 成浩	中原 成浩	釘崎 愛理
整形外科		出口 力	西里 徳重	—	西里 徳重	—

午前 専門外来

完全予約制

診療科目	曜日	月	火	水	木	金
神経内科		—	—	秋山 拓也	—	西江 信
膠原病外来		—	—	白神浩平(大分大学)	—	尾崎貴士(大分大学)
放射線診断科		佐藤 仁一	佐藤仁一/島本 大	佐藤仁一/島本 大	佐藤 仁一	佐藤 仁一
慢性疼痛外来		—	—	—	秋山 拓也(1・3・5)	—

※予約のない方は受付しておりませんのでご注意ください。受診を希望される方は、受付窓口にご相談下さい。

午後

●午後受付時間 13:30～16:30まで <ご注意>お電話での受付は行っておりません。

時間	曜日	月	火	水	木	金
内科		—	手島 進	—	白井洋一朗	—
呼吸器内科		—	—	増田 大輝	—	—

午後 専門外来

完全予約制

診療科目	曜日	月	火	水	木	金
内科	糖尿病外来	—	—	—	藤井 郁夫	松田直樹(大分大学)
	生活習慣病外来	—	—	千葉政一(大分大学)	—	—
	肝臓内科	—	—	本田浩一(大分大学)	—	—
科	神経内科	秋山 拓也	—	—	—	西江 信
	膠原病外来	—	—	—	—	尾崎貴士(大分大学)
脳神経外科		釘崎 愛理	中原 成浩	(大分大学)	中原 成浩	豊田 啓介
整形外科		西里 徳重	出口 力	—	出口 力	—
慢性疼痛外来		—	秋山 拓也	—	—	—
消化器外科・肛門科		宮崎 信彦	—	—	—	當寺ヶ盛 学
放射線診断科		佐藤仁一/島本 大	佐藤仁一/島本 大	佐藤 仁一	佐藤仁一/島本 大	佐藤仁一/島本 大

※予約のない方は受付しておりませんのでご注意ください。専門外来はすべて予約制です。受診を希望される方は、受付窓口にご相談下さい。

内視鏡 担当医

時間	曜日	月	火	水	木	金
午前		島本 大	(大分大学)	吉田加奈子	島本 大	(大分大学)
午後		姜 正広	(大分大学)	島本 大	吉田加奈子	(大分大学)

乳腺外科

第1・3・5土曜午前 武内 秀也 受付時間/午前10:30まで(当日受診可能、事前予約も可能です。)

脳血管外科

第4週・金曜午後 山田 清文 完全予約制:事前に窓口へご相談下さい。

企画 発行

特定医療法人 明徳会 佐藤第一病院

〒879-0454 大分県宇佐市大字法鏡寺77-1
TEL 0978-32-2110/FAX 0978-33-4918
https://www.sato-d1.com
E-mail: meitokukai@sato-d1.com

公式アカウントからも情報発信中です▶▶  



リハビリテーションに
ついてのご案内

●午前受付時間 11:30まで
●午後は予約制

医療機関の皆様へ

ご紹介・受診についてのご相談は、**地域医療連携室**へご連絡下さい。上記受付時間外(予約制外来含む)の受診相談も対応しております。

直通 TEL 0978-34-9322
FAX 0978-34-9323
窓口対応時間 平日/8:30～17:30

理 念

特定医療法人 明徳会 佐藤第一病院は、
1.患者さまの尊厳を守り、地域に密着した質の高い医療を目指します。
1.たえず医療水準の向上に努め、チーム医療を推進します。

運営方針

- わたしたちは、専門スタッフがそれぞれの役割を分担し、患者さまを中心にしたチーム医療を行います。
- わたしたちは、患者さまご家族との信頼関係を大切にし、満足して頂けるように人格形成をはじめ、知識、技術の向上に努めます。
- わたしたちは、病院職員としての誇りと責任を持って、他の医療機関、施設との連携をすすめます。
- わたしたちは、よりよい医療を提供するために、相互啓発し魅力ある職場づくりを目指します。

患者さまの権利

わたしたちは、患者さまの以下の権利を尊重し、納得と同意に基づいた医療を行います。

- 良質かつ適切な医療を公正に受ける権利をもっています。
- 医師・病院を自由に選択し、他の医師の意見を求める権利をもっています。
- 十分な説明と情報提供を受けた上で、治療方法などを自らの意思で選択する権利をもっています。
- 人格や価値観が尊重され、人としての尊厳が守られる権利をもっています。
- 意識がないか判断能力を欠く場合や未成年者の場合、代行者に決定を委ねる権利をもっています。
- 自分の診療記録の情報を受ける権利をもっています。
- 個人情報の秘密が守られる権利を持っています。

患者さまの責務

当院理念「患者さま中心のチーム医療」を進めるうえで、大切な役割を自覚して頂くために、患者さま自身に求められる以下の責務をご理解下さるようお願い致します。

- 正確な情報を提供するとともに、疾病や医療を充分理解する責務。
- 医療に積極的に取り組む責務。
- 快適な医療環境づくりに協力する責務。
- 社会的ルールを守る責務。