

2020  
spring  
issue  
Vol.  
004

# 徳へい



特集

## 徳島平成病院 検査部の ご紹介

コラム

リハスタッフ直伝！  
のびのび体操

健診コラム第4回  
睡眠時無呼吸  
症候群とは

当院の広報活動が  
平成医療福祉グループ  
広報大賞  
企画おもしろいで賞

1位

を受賞しました!

Congratulations!

広報大賞とは…

平成医療福祉グループ内の病院・施設が参加する、Web サイトによる広報活動を表彰するコンテストのこと。

当院のWeb サイト内「とくへいニュース」に掲載している記事が、平成医療福祉グループ広報大賞「企画おもしろいで賞」を受賞しました! とくへいニュースでは、健康教室などの様子はもちろん、普段なかなか見ることができない院内の様子なども紹介しています。ぜひご覧ください!



徳島平成病院



◀ 病院で開催しているリハビリ健康教室の様子。たくさんの方が参加された様子をレポート!



▼ 日々さまざまな情報を発信し、先日投稿100回を迎えました!



▲ なかなか見れない病院の様子を紹介する『覗き見シリーズ』。警備員室や看護部長室を紹介しています。





## 専門医療から 総合医療へ

徳島平成病院 院長  
清水 英治

2020年4月1日より、徳島平成病院の院長に就任することになりました。

徳島平成病院の前身である徳島通信病院は、徳島の豊かな文化や美しい自然を感じさせてくれる伊賀町にあり、市中心街にも近く、すばらしい場所に位置しています。私の母校である新町小学校、富田

しみず えいじ ● 1953年 徳島市に生まれる。1978年 徳島大学医学部卒業。その後、国立がんセンター厚生技官、徳島大学講師、米国国立癌研究所客員研究員、米国ベセスダ海軍病院医師、鳥取大学内科学第3講座主任教授、鳥取大学医学部付属病院長、国立大学病院長会議議長、博愛記念病院副理事長などを歴任し、2020年4月より現職。総合内科専門医、呼吸器内科専門医、リウマチ専門医として診療に従事。日本内科学会功労会員、日本呼吸器学会功労会員、日本癌転移学会名誉会員、日本呼吸器内視鏡学会特別会員、鳥取大学名誉教授として学術・教育に従事。

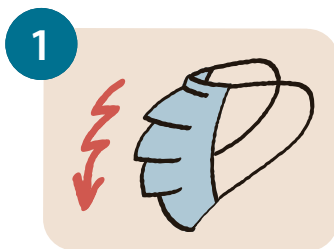
中学校、城南高校とも近く、通学や友人との交流の中で思い出深い懐かしい病院です。

今までは研究や急性期疾患などを中心とした専門医療に携わってききましたが、これからは専門分野にとらわれない、予防医療・回復期医療・在宅医療などの、患者さんを中心とした全人的医療に努力を傾注したいと考えております。

限りある医療資源を効率的に使い、できるだけ多くの地域住民の方々の健康増進に繋がるような医療を実践したいと存じます。何卒よろしくお願いいたします。

咳エチケット、  
できますか？

## 正しいマスクのつけ方



ひだが下向きになる方を  
外側にして顔に当てます



左右のひもをそれぞれ  
両耳に引っ掛けます



鼻と顎が覆われるよう  
ひだを伸ばします



鼻のワイヤーを押さえ  
隙間をなくします



マスクから  
鼻が出ている



マスクから  
顎が出ている



マスクを  
顎にかけている



マスクを  
していない



徳島平成病院

# 検査部の紹介



## 徳島平成病院 検査部の特長

当院では、患者さんの身体から採取された血液や尿、便などを検査する「検体検査」と、心電図や聴力を測るため直接患者さんに接する「生理検査」を行っています。

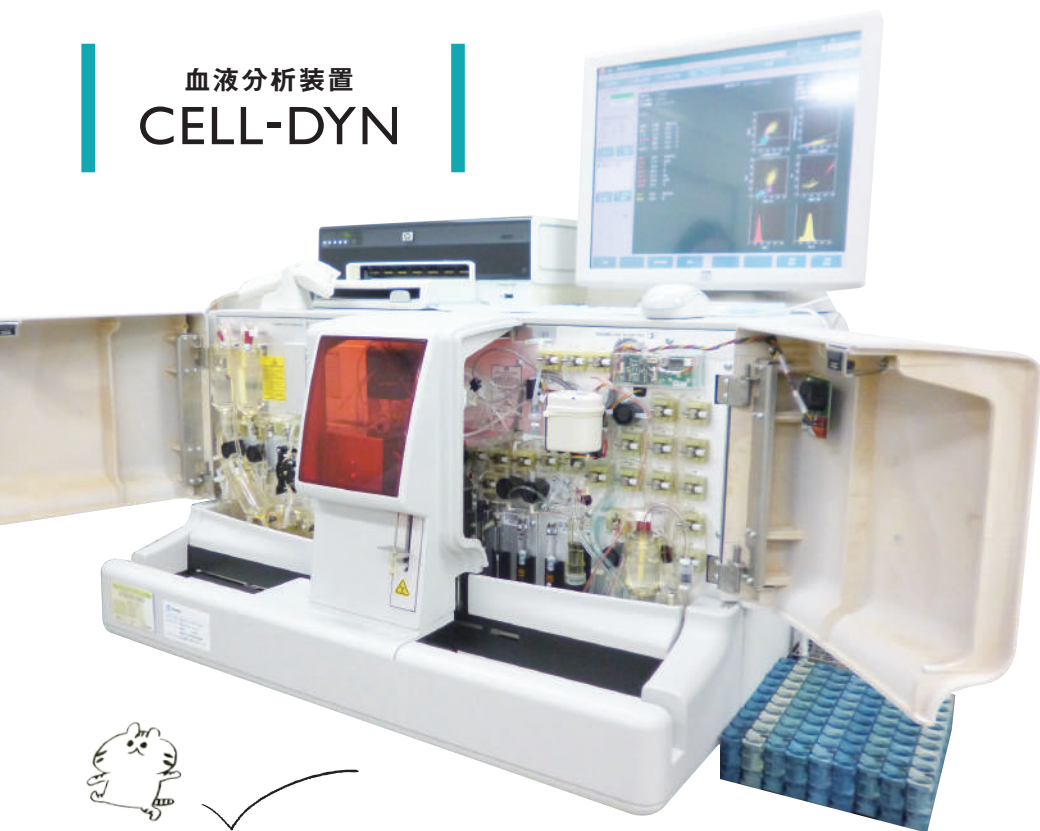
検査部では、病気の診断や経過の観察、治療効果の判定などに必要な検査データを迅速かつ正確に提供できるように日々取り組んでいます。さまざまな検査機器を使い、患者さんや健診センター利用者さんの健康をサポートします。

## 免疫発光測定装置 cobas e411

**腫瘍** マーカー（AFP・CEA・CA19-9・PSA）や、甲状腺ホルモン（TSH・FT3・FT4）、インスリン、B型肝炎ウイルスの抗原（HBs-Ag）が測定できる検査機器です。HBs-Agは人間ドックの検査項目にも含まれ、当院でも人気の項目です。



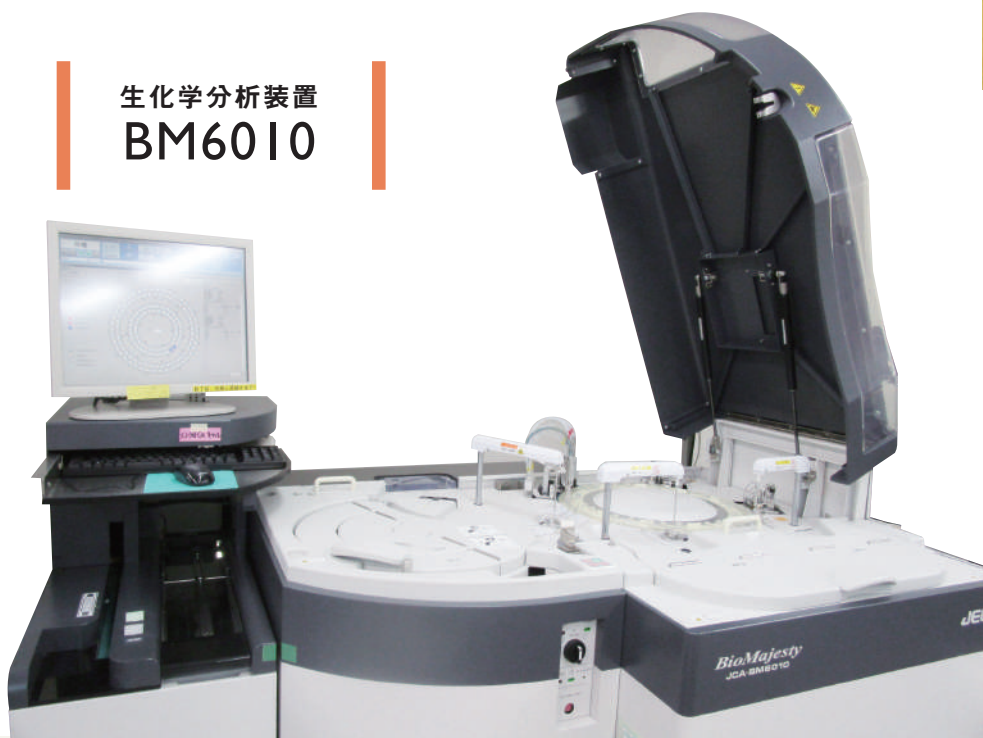
## 血液分析装置 CELL-DYN



**血** 液中の赤血球数や白血球数、血小板数などを測定し、貧血の有無や感染症、さまざまな血液疾患、全身状態を把握します。貧血の方は赤血球数やHb値の減少がみられ、細菌感染や炎症のある方は白血球数の増加がみられます（特に白血病などでは著しい増加を示します）。また、白血球は好中球・好酸球・好塩基球・単球・リンパ球に分類され、それらの数や大きさのバランスから、よりくわしい診断をすることができます。

**生** 化学検査とは、血液を遠心分離器にかけて、赤血球、白血球、血小板などの有形成分と血清などの無形成分に分離させ、血清中の物質を分析し、体に異常がないか、どの部分に疾病があるのかなどを推測する検査のことです。測定項目としては、AST・ALT・ALP・ $\gamma$ -GTPなどの肝機能系をみるものや、総コレステロール・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロールなどの脂質系、BUN・CRE・尿酸などの腎機能の状態をみるものなど多岐に渡ります。

## 生化学分析装置 BM6010



**徳島平成病院  
健診センターの  
ご紹介**

**人間ドックと健康診断の  
両方を受診できます**

人間ドックも健康診断も、現在の健康状態を調べて健康の保持増進・異常の早期発見に役立てることを目的としています。人間ドックの方が検査項目が多く、よりくわしく調べることができます。ご自身に合わせた検査をお選びいただけますので、ぜひ活用ください。

**予約が取りやすく  
充実したコースを用意**

人間ドック専門の医師がいるため、予約が取りやすくなっています。またコースの内容も充実しているので、ご自身の身体に合わせたものを選んでいただけます。婦人科の健診は火・金曜日まで（祝日除く）予約を受け付けております。

健診センターについてのお問い合わせ

**088-623-8624** 徳島平成病院 健診センター まで



## 健診コラム第4回

# 睡眠時無呼吸 症候群を 知っていますか？

## 睡眠時無呼吸 症候群とは

「SAS（サス）」とも呼ばれ、睡眠中に呼吸が止まる病気です。呼吸停止により血液中の酸素が不足するため、酸素不足を補おうと心臓が心拍数を増やし、寝ているのに運動をしている状態になります。睡眠中にも関わらず、脳も身体も断続的に覚醒した状態になるので、休息することができません。これにより、日中強い眠気や倦怠感、集中力の低下を感じることはもちろん、脳、心臓、血管などに過度な負担がかかります。

## SASセルフチェック

下記の項目で当てはまった点数を合計してください。

1.5 肥満気味で  
いつもいびきをかく

1.5 高血圧だ

1.5 昼間の眠気で困っている  
（仕事・運転中など）

1.0 朝起きた時に疲れが取れていない感じがある  
または頭痛がある

1.0 寝つきは良いが眠りが浅い  
または途中で目覚める  
（トイレで目が覚める場合も含む）

3.0 お酒を飲んでいない日でも  
夜間寝ている間に  
息が止まる時がある

合計3点以上の方は、SASの可能性が高いです。  
一度医療機関を受診しましょう。

かり、高血圧、不整脈、心筋梗塞、脳卒中などさまざまな機能障害を引き起こすことがあります。

SASの検査は自宅で実施することができます。就寝前、腕時計程度の小型の機器を腕や指先に装着して眠り、返却していただいた機器を解析します。SASの疑いがあれば医療機関で精密検査を行います。重症度や病状により、主治医による判断で精密検査を行わず、ただちに治療を開始する場合があります。

## リハビリスタッフが徹底指導！

# のびのび体操

毎日のスキマに実践できるかんたんな体操をご紹介します！

第4回は、肩こり予防のための体操。

肩甲骨を動かすことで肩こりを予防し、正しい姿勢を保ちましょう。

第4回は

肩こりを  
予防する体操



## 肩甲骨の 引き上げ運動

息を吸いながら肩を耳に向かって引き上げ、息を吐きながらおろします。（5回程度）

猫背にならないよう  
注意！



## 肩まわし運動

肩に指先を乗せて肘で円を描くようにくるくる回します。前回り、後ろ回り、それぞれ痛みのない範囲で行うようにしましょう。（10回程度）



誰でも  
できちゃう  
簡単健康レシピ

# オススメ

easy healthy Recipes  
that nutritionists teach!

# レシピ

## メニュー

いつものポテトサラダをアレンジ

## 菜の花入り おからサラダ

## 材料

(2人前)

おから…40g、菜の花…2〜3本  
ツナ缶…20g、コーン缶…20g  
ヨーグルト…大さじ1  
マヨネーズ…大さじ1  
こしょう…少々  
ミニトマト…1個

## 1人あたりの栄養素

エネルギー 122kcal たんぱく質5.2g 脂質 7.9g 塩分 0.3g

## 作り方

- 1 たっぶりのお湯を沸騰させ、塩(分量外)を少々入れ菜の花を色よく茹でる。
- 2 茹でた菜の花を冷水で冷やし、水気を絞る。
- 3 菜の花を小さくきざむ。
- 4 ボウルにおから、ツナ、コーン、菜の花を入れマヨネーズとヨーグルトで和える。
- 5 最後にこしょうで味を整えて完成。

## コレが効く!

## 菜の花のうれしい効能とは?

菜の花はミネラルやビタミンC、β-カロテン等さまざまな栄養素をたくさん含みます。ビタミンCはほうれん草の約3倍を含み、風邪などの予防につながる免疫力アップに効果があるとされます。抗酸化作用のあるβ-カロテンは、身体の老化防止や病気の原因となる活性酸素の発生を抑える作用が期待できます。

## おからは安くてローカロリー

おからは豆腐を作る際にできる豆乳を絞った残りかすで、食物繊維がたっぷり含まれています。腸のぜんどう運動を促すので、便秘の解消に効果的で、大腸がんの予防にもつながります。また、おからを使うことで糖質オフになり、じゃがいもを茹でてつぶす手間もなくなるため、手軽に作ることができます。

## 外来担当医表 (2020年4月現在)

月

火

水

木

金

土

|                         |    |                |         |               |                 |       |                          |
|-------------------------|----|----------------|---------|---------------|-----------------|-------|--------------------------|
| 内科                      | 午前 | 遠藤 / 近藤(隔週)    | 近藤 / 清水 | 遠藤 / 齋藤<br>清水 | 近藤 / 坂口<br>清水   | 遠藤    | 近藤(第1・3・5)<br>徳大医師(第2・4) |
|                         | 午後 | 齋藤 / 清水        | 遠藤 / 清水 | 近藤 / 清水(隔週)   | 遠藤 / 清水         | 近藤    | —                        |
| 整形外科・<br>リハビリ<br>テーション科 | 午前 | 原田 啓次          | 原田 啓次   | 原田 啓次         | 原田 啓次           | 原田 啓次 | —                        |
|                         | 午後 | 原田 啓次          | 徳大医師    | 原田 啓次         | 原田 啓次           | 原田 啓次 | —                        |
| 眼科                      | 午前 | 山中 千尋          | —       | —             | 藤原 亜希子          | —     | —                        |
|                         | 午後 | 山中 千尋<br>(要予約) | —       | —             | 藤原 亜希子<br>(要予約) | —     | —                        |
| 婦人科                     | 午前 | —              | —       | —             | —               | 徳大医師  | —                        |
| スポーツ外来                  | 午後 | —              | —       | 松浦 哲也         | —               | —     | —                        |

※担当医師など変更の可能性があるため、くわしくはWebサイトをご参照ください。

受付  
時間

月～金曜 午前 08 時 30 分～午後 00 時 30 分 午後 01 時 30 分～03 時 30 分  
土曜(内科のみ) 午前 08 時 30 分～午後 00 時 30 分

※受付時間内にお電話にてご予約をお願いいたします。 ※外来診療のご希望はご予約時にお問い合わせください。



## 交通アクセス

### ▶徳島バスの場合

徳島駅より「法花・大木行」  
大道2丁目バス停下車  
徒歩 約5分

### ▶徒歩の場合

徳島駅から徒歩 約20分  
阿波富田駅から徒歩 約15分  
二軒屋駅から徒歩 約17分

### ▶お車の場合

(無料駐車場をご用意しています)

徳島駅から車で約5分  
徳島自動車道 徳島IC から車で約15分

医療法人 平成博愛会  
**徳島平成病院**  
TOKUSHIMA HEISEI HOSPITAL  
〒770-0926 徳島県徳島市伊賀町3丁目19-2  
Tel.088-623-8611 Fax.088-624-4433  
tokushimahp.jp info@tokushimahp.jp



## スタッフ募集中!

当院ではスタッフを募集しています。  
くわしくはWebサイトをご覧ください。

## ご来院のみなさまへ

当院では新型コロナウイルス(COVID-19)対策としてご来院される全ての方に右記の対応をお願いしています。入院患者さんおよび、ご来院のみなさまを感染から守るためにご協力をお願いいたします。  
徳島平成病院 院長

### 体温測定

院内にお入りになる前に、全ての方に体温測定の実施をお願いしています。係の者が不在の場合は、お手数ですが受付までお声掛けください。発熱を認めた場合は係の者の指示に従ってください。

### マスクの着用

来院時にはご自分でご用意ください。お持ちでない場合は受付にお申し出ください。

### 院内での飲食禁止

飲食時にマスクを外すことにより感染リスクが高まるため、院内での飲食禁止にご協力ください。(入院患者さんは対象外です)

### 手指消毒

院内にお入りになる前に必ずアルコール消毒剤で手指消毒をしてください。