おさふね通信 Vol.46

<2012年4月>

おさふねクリニック

内科、リウマチ科、透析内科、糖尿病内科、腎臓内科、消化器内科

おさふねクリニック TEL.0869-26-8080 FAX.0869-26-8081

内科・リウマチ科	月	火	水	木	金	土
9:00〜12:30	○	○	○	○	○	○
16:00〜19:00	○	○	○	／	○	12:30まで

休診日：日曜・祝日　※急患は、電話でご相談ください

Guide ご案内

平成24年5月19月(土曜日)

学会出張のため休診とさせていただきます。

※透析は通常通り

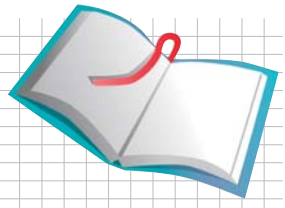
Guide 受診案内

当院には定期的に各科の医師が診察に来ています。受診希望の方はまず当院医師にご相談ください。

予約制

受診科	日にち	診療時間	担当医
整形外科	4月 4日(水)	17:00〜19:00	難波 良文先生
整形外科	4月 7日(土)	9:00〜12:30	橋詰 謙三先生
脳外科	4月 9日(月)	16:00〜19:00	南 政博先生
膠原病リウマチ科	4月11日(水)	9:00〜12:30	守田 吉孝先生
整形外科	4月13日(金)	16:00〜19:00	今野 陽介先生
整形外科	4月18日(水)	17:00〜19:00	難波 良文先生
脳外科	4月23日(月)	16:00〜19:00	南 政博先生
脳外科	4月27日(金)	16:00〜19:00	今野 陽介先生

Research Achievement



研究業績

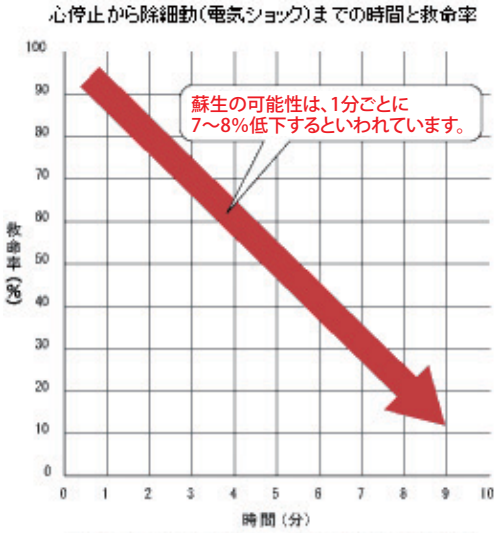
- ヤンセンファーマ社内勉強会　「リウマチ診療の実際」　中田 淳子

AED
自動体外式除細動器

**あなたはAED（自動体外式除細動器）の使い方を知っていますか？
医療資格がなくても使える、心肺蘇生時の機器です。**

心臓突然死は、いつ、どこで起きるか分からない・・・

心臓が止まり、血流が停止すると、真っ先に脳が障害を受け、約10秒で意識がなくなります。そして1分以内に呼吸も停止、そのまま3～4分経過すると、血流が回復しても麻痺が残ったり植物状態になる恐れがあります。10分過ぎると、脳機能の回復はまず望めません。先に呼吸停止が起きた場合も同様です。呼吸停止後、数分で心臓が止まり、脳機能障害が進行します。
事故や病気による突然の心停止は、いつでも、どこでもまた誰にでも起こりうることです。1秒を争う場合、近くにいる人の対応が非常に大事になります。



参考文献・AHA心肺蘇生と救急心疾患治療の為の国際ガイドライン2000

救命の連鎖

①119への通報
↓
②心肺蘇生法とAED
↓
③救急隊の処置とAED
↓
④病院での治療を早く

ＡＥＤは主に市の公共施設や学校、幼稚園、病院などに設置してあります。最近ではＡＥＤの普及が進み一般の会社や事業所でも設置しているところがあります。

迅速に119番通報をするのと同時に、救急隊が到着するまでの間に心臓マッサージや人工呼吸、AEDを使った除細動を行います。そして、直に病院に搬送し、すばやく専門的治療を行うことが良い結果を生みます。これを「救命の連鎖」といいます。

AEDの使い方

AEDの表示および音声ガイドに従います。

ＡＥＤは初めての人でも簡単に使えるように設計されています。機種によって多少の違いはありますが、ボタンを押す、あるいはフタを開けるなどすると電源が入り、あとは音声が次にするべきことを指示してくれます。

①電源を入れる

②服をはだけ、電極パッドを貼る

- 胸毛が多い場合はパッドで毛を取り、予備のパッドに変えて使用する。
- 体が濡れている場合はタオルで拭き取る。
- 心臓病用の貼り薬を貼っている場合は除去する。
- ペースメーカーが埋め込まれている場合、真上は避けて2～3cmは離してパッドを貼る

③自動解析する間、傷病者から離れて待つ

④ショックの指示が出たらショックボタンを押して、電気ショックを与える

⑤AEDのショックは1回だけ行う

⑥AEDの心電図解析を待たず、すぐ30：2の心肺蘇生法を5サイクル（2分間）行う

胸骨圧迫 30 回と人工呼吸 2 回の組合せ（下の図 B と C 参照）

⑦ここでAEDによる心電図解析を待つ

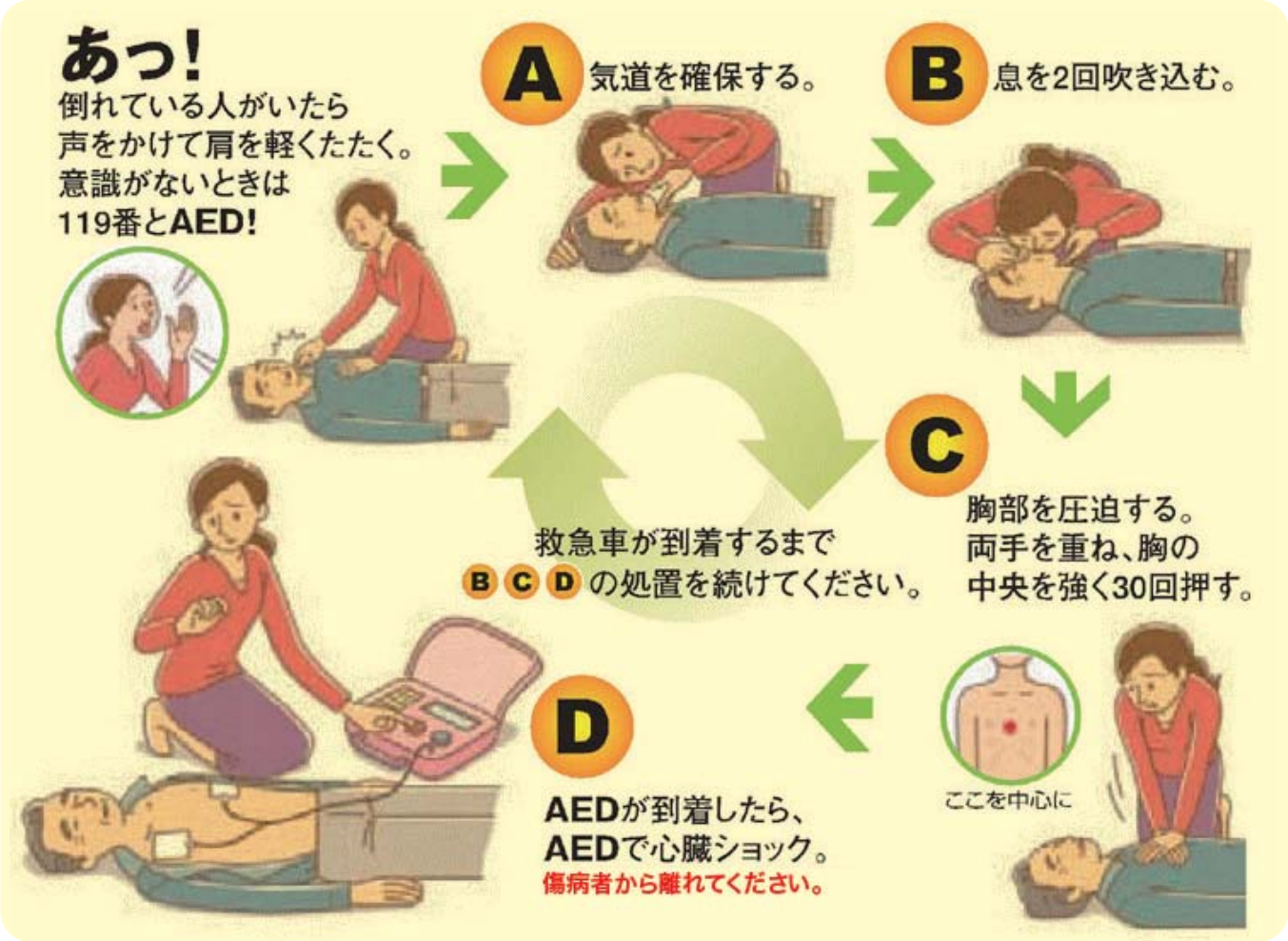
⑧AEDがショックを指示すれば、再度ショックを与える（⑥～⑧を繰り返す）

※1：意識と呼吸が見られず、AEDがショックの適応なしの場合は心静止なので、30：2の心肺蘇生法を続ける

※2：傷病者に意識と呼吸が見られた時は経過を観察する

⑨電極パッドをはがさずに救急隊へ

※AED使用時に剥がした貼り薬などは救急隊員を通じて医師に提供する。治療中の病気の有用な情報となり、病院到着後の二次救命処置の迅速な実施に繋がる



管理栄養士 大坂さんの 健康レシピ

鶏肉のピカタ～焼トマト添え～

エネルギー193kcal・食塩0.7g
カリウム261mg・リン109mg

材　料（4人分）

鶏もも肉	200g	卵	1個
食塩	0.3g	オクラ	120g
こしょう	少々	めんつゆ	大さじ1と1/2
トマト	1個	油	大さじ1

作り方

①鶏もも肉に食塩・こしょうで下味を付けます。
②オクラは茹でて、小口切りし、めんつゆと合わせます。
③フライパンで油を熱し、鶏もも肉に割ほぐした卵を付けて、両面焼きます。
④トマトは輪切りにし、両面焼きます。
⑤トマトの上にピカタを盛り、②をかけます。

食べ合わせについて！
トマト＋鶏肉＝胃腸を丈夫にする、オクラ＋鶏肉＝免疫力をアップすると言われています。
彩りだけでなく、食べ合わせの良い食材を一緒に摂ることで、
栄養的な効果をより期待できるかもしれませんね♪

次回は理学療法士によるエクササイズです。

Event　催しの紹介

リウマチ教室を開催しました。

2月25日に「関節を守ろう・リウマチ体操の心得」というテーマでリウマチ教室を開催しました。
今回はらっこ会の会員さまを中心に参加を呼びかけました。
まず、関節リウマチの病因・血液検査の見かたや治療薬について。また、関節を守る為の日常生活の工夫や関節に負担のかからないようにするためのポイントを看護師より話をしました。
続いて、放射線技師よりレントゲン写真やMRI画像を示して、正常な関節病変と進んだ関節とを照らし合わせながら、定期的に画像検査で関節を評価することの重要性などを話しました。
そして、医療ソーシャルワーカーよりリウマチ治療にかかる医療費やお薬代ついてや4月から一部制度が変わる高額療養費についての話をしました。
最後に療法士よりリズムに合わせて関節をしっかり動かすリウマチ体操を習い、みんなで行いました。
ご参加いただいた患者さま勉強になりましたでしょうか?

おさふねクリニック患者会に入会しませんか？

おさふねクリニックでは同じ悩みを持つもの同士お互い励まし合い、知識を共有し、情報提供や意見交換を通して、会員相互の親睦を図ることを目的とした患者会を立ち上げています。入会希望の方はクリニックスタッフへ申し出ください。

らっこ会

リウマチ膠原病患者さんとご家族を中心とした会です。定期的に勉強会を開催しています。
会費は無料です。

ゆうゆう会

日本糖尿病協会の支部会で、糖尿病患者さんとご家族を中心とした会です。定期的に健康教室や歩こう会を開催しています。　会費は3,000円です。