

大阪府済生会富田林病院は地域の周産期医療の役割を果たすべく院内助産システムを取り入れた『お産センター』を開設しています。院内助産とは、病院内にある助産院で、妊婦健診(助産外来)や分娩介助は助産師が行います。ただし、妊娠初期や妊娠20週、28週、36週は産婦人科医師への診察・超音波検査で確認し、分娩中の経過に問題がある場合には待機医師へのコール対応を行っております。

『お産センター』は女性が本来持っている“産む力”と赤ちゃんの持つ“生まれてくる力”を最大限にサポートし、自然でアットホームな雰囲気の中で分娩していただけます。

平成28年7月より里帰り分娩も受け入れできるようになり、入院費用は42万円程度になりました。(富田林市外の方や分娩時間での増額はあります。)

※詳しい情報はお産センターホームページ(<http://ob.tonbyo.org/>)をご覧ください。⇒



お産センター内



院内2階の明るいエントランス



分娩はフリースタイル(畳スペース)分娩台の両方を設置



家庭的雰囲気を感じられるくつろぎスペース



入院は畳スペースもある広々とした個室でトイレ、洗面台、シャワーも完備(個室無料)



乳房外来・育児相談・ベビーマッサージ教室・産後ケア (デイサービス・ショートステイ)も行っております。



大阪府済生会富田林病院で分娩していない方もご利用いただけます。

退院後の母乳育児などに不安がある方も、ゆっくりと赤ちゃんに向き合い、自信をつけて元気に育児できるようサポートしています。

※詳しくは電話でお問い合わせください。

☎ 0721-29-1121 (代表)

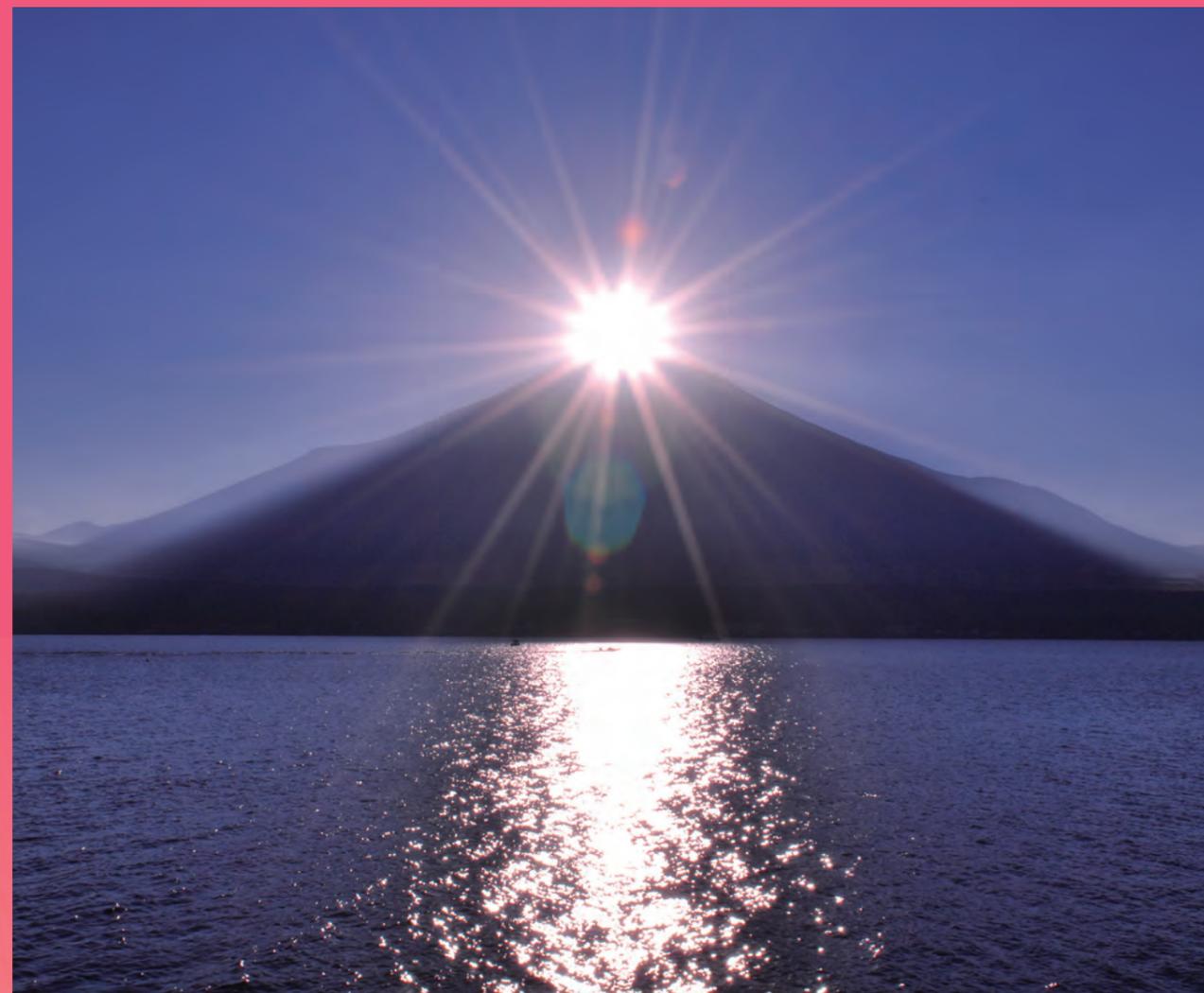
すまいる

2019 [冬号]

Vol.64

大阪府済生会富田林病院

今日も笑顔で Have a nice day!



- P1-2 日光角化症について
- P3 冬に要注意! 血管の病気
- P4 駐車場のご案内
- P5 れんごんのススメ ~れんこん餅~
- P6 登録医の紹介
医療講演のお知らせ
- 裏表紙 お産センターのご紹介

日光角化症について

皮膚科部長
中川 浩一

最近、**日光角化症**という皮膚がんが急増しています。
まず、臨床写真を見てもらいます。



65歳 男性 左のこめかみに赤いところがあります。中央には角質が付着しています。



88歳 男性 左のこめかみに赤いところがあります。中央にはかさぶたが付着しています。



81歳 女性 右のこめかみにやや赤いところがあります。中央には角質が付着しています。



88歳 女性 左の耳の前にやや赤いところがあります。中央には角質が付着しています。

これらは、皮膚がんの一種です。ただ、皮膚の浅いところのみにがん細胞があるので、今すぐ命にかかわるようなものではありません。ただ、放置していると、いつかは浸潤癌になって生命を脅かすことにもなります。

この皮膚がんは日光角化症と呼ばれるくらいで、紫外線が原因となります。若いころに野外労働者であったり、炎天下でスポーツをやったような経験のある人に多く発生します。特に近年は、いわゆるオゾン層の破壊で悪玉紫外線が増えています。

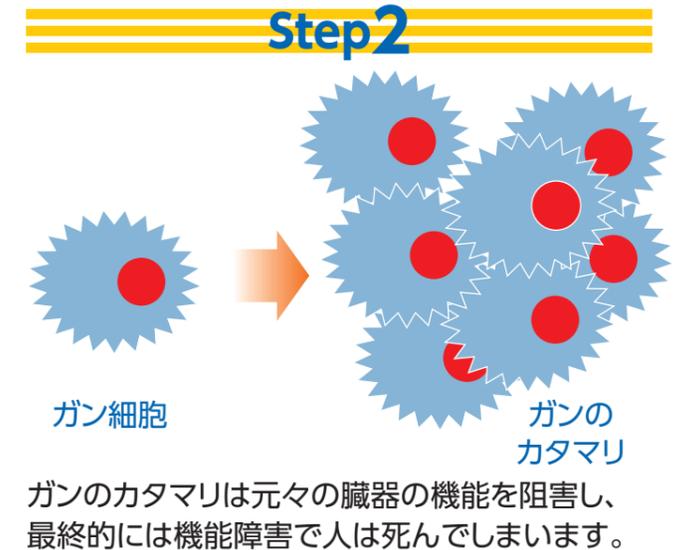
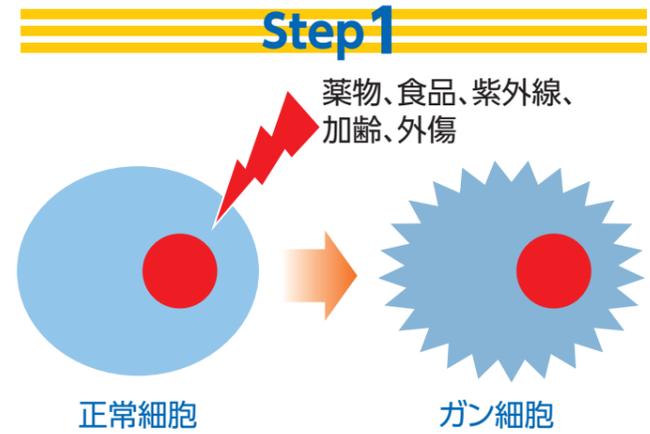
大阪府済生会富田林病院皮膚科でも、2017年4月から2018年3月までの1年間に**30人**の日光角化症の患者さんが受診されました。

一般的にガンの発生は、

①がん細胞の出現と②がん細胞の増殖に分けられています。

私たちの体は、どの臓器も細胞と言う最も小さい単位から構成されています。この細胞が薬物や食品、紫外線、加齢、外傷などの刺激を受けるとがん細胞に変異します。

次に、このがん細胞が増殖してがんのカタマリになります。ただ、私たちの体内には免疫機構と言って、このようながん細胞を排除する仕組みもあります。この仕組みをかくぐつて生き残った強いがん細胞ががんのカタマリになります。



日光角化症の治療法には2つあります。

1つ目は手術治療でがんの組織を切り取ってしまう方法です。がんの組織を一網打尽にするので、たいていは根治します。しかし、手術をすれば必ず傷跡は残ります。場合によっては入院が必要になることもあります。

2つ目は薬物治療です。2007年からベセルナクリームという、日光角化症に適応のある外用剤が発売されました。

- 週に3回、患部に1日1回塗布します。
- 4週間外用して、経過を観察します。
- 効果不十分の時は1か月後に、もう1クール外用します。

※ただし、外用薬はあくまで外用薬なので根治率は60%程度です。



	手術治療	ベセルナクリーム
方法	病変を切除し、場合によっては皮膚の移植を行います。	週に3回、就寝前にクリームを塗ります。
治療後	傷跡は残ります。	炎症後の色素沈着を残す場合があります。
外来・入院	場合によっては入院が必要です。	自宅で塗ってもらいます。
確実性	ほぼ確実に治ります。	有効率は60~70%。
治療期間	1~2週間	1~3ヶ月

冬に要注意!

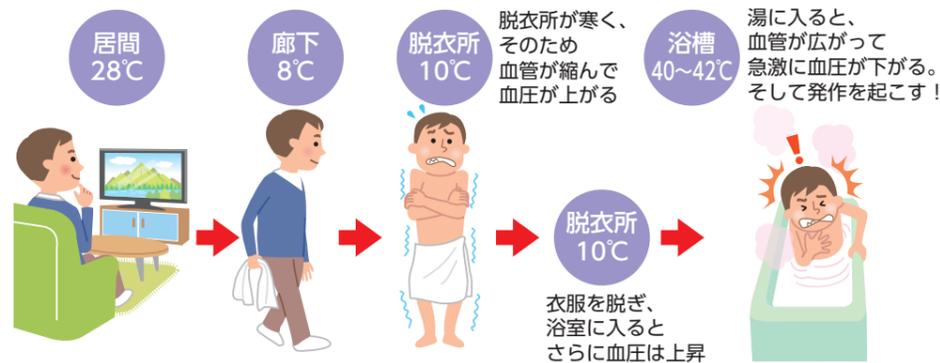
血管の病気

寒さと温度の変化が血管の負担を大きくする

- 冬の寒さが及ぼす影響は、人の体温調節方法と深く関わる。寒い冬には毛穴や汗腺などの体の表面の穴を閉じて体から熱が逃げのを防ぐ。さらに、交感神経が緊張して血管を収縮させ、血流量を減らして皮膚から体温を逃がさないようにする。このとき血管収縮によって血行不良が起こるため、血圧が上昇しやすくなる。
- 暖かい場所から寒い場所へ移動すると血圧が急激に上昇するなど、血圧が大きく変化する。大きな温度差は血圧に影響を与え、心臓や脳での血管障害をもたらす。そのため脳出血や心筋梗塞などによる突然死が冬場に急増する。暖かい部屋から寒い屋外への移動や玄関やトイレ、風呂場、脱衣場などへの移動や、夜中にトイレに行くときなど は注意が必要。

ヒートショック

- 急激な温度差は血管を締め、血圧を急上昇させる。冬場に増える急激な温度変化により、血圧が変動して意識を失ったり、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こしたりすることを「ヒートショック」という。
- 統計によるとヒートショックに関連した入浴中の死者数は年間約17,000人と推計され、その8割は65歳以上の高齢者だとされている。
- ヒートショックはとくに**冬の寒い時期に多く**、入浴中に心肺機能停止となる人が最も少ない8月の約11倍にもものぼる。



冬場に増える病気に注意!

●脳出血
脳出血は、脳血管が破れて脳の中(大脳、小脳、脳幹など)に出血した状態です。症状はさまざまですが、多くの場合、気分が悪くなる、頭痛、めまい、嘔吐、意識障害などが現れます。重症のときには昏睡状態となり、死亡する場合があります。回復してからも半身まひ、言語障害、感覚まひなどが残ることもあります。



●急性心筋梗塞
心臓の表面にある冠状動脈が詰まり、心筋の細胞が壊死してしまう病気です。心筋が壊死するとポンプ機能が損なわれるため、死に至ります。急性心筋梗塞は、突然胸がしめつけられるような激しい痛みを感じます。胸が苦しい、重い感じがすると訴えることが多く、呼吸困難や嘔吐を伴うこともあります。



駐車場のご案内

現在、新病院建て替え工事に伴い、駐車場の一部が使用できなくなっており、これまでの駐車場出入口が利用できません。地図をご覧ください、各駐車場をご利用いただくようお願いいたします。皆さまにはご不便・ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解とご協力のほど宜しくお願いします。

駐車料金・無料手続きについて

外来受診された方(保健センター・休日診療所の受診者含む)

- 第1駐車場:「駐車券」と「領収書(又は基本伝票等)」を総合案内にご提示ください。
- 第2駐車場:駐車場係員に駐車券と領収書をご提示ください。
- ▶**5時間無料**(その後1時間ごとに100円)

その他の方

- ▶**1時間ごとに100円**

精算方法

第1駐車場

これまで通り、自動精算機で精算を行ってください。

ご面会の方

- 第1駐車場:ナースステーションに設置した面会のハンコを、「駐車券」にご自身で押し、防災センターにご提示ください。
- 第2駐車場:ナースステーションに設置した面会のハンコを、「駐車券」にご自身で押し、出庫時、駐車場係員にご提示ください。
- ▶**30分無料**(その後1時間ごとに100円)

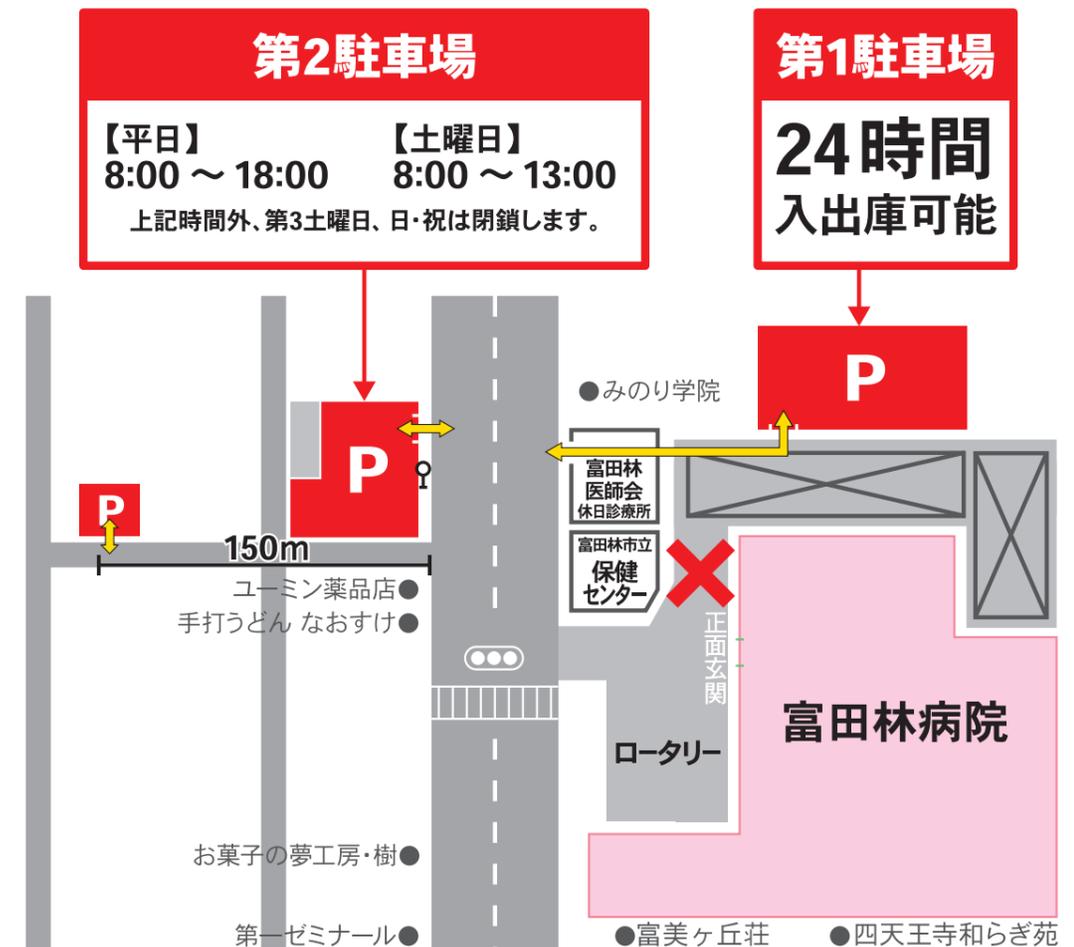
第2駐車場

出庫時、駐車場係員に駐車券・領収書等を提示し、精算を行ってください。

※**無料手続きを忘れずと、無料時間内でも料金が発生しますのでご注意ください。**

冬場のヒートショックを防ぐためのアドバイス

- 1 暖かい部屋から浴室やトイレなどへ行く際は、上着を羽織ったり、スリッパや靴下を履くなどカラダを冷やさないようにする。
- 2 脱衣所は暖房などで暖め、気温差をできるだけ小さくしておく。
- 3 入浴前に浴槽の蓋を開けたり、浴室全体にお湯をかけて温めておく。
- 4 お風呂のお湯の温度は39~41度くらいのぬるめにしておく。42度以上の熱いお湯だと血管が収縮し、血圧が上がってしまうので要注意。





栄養管理科が紹介する

れんこんのススめ



～妊娠後期に入ったられんこんを食べましょう～

れんこんは押し食材

***豊富なタンニンが止血作用を発揮する**

れんこんを切ると切り口が黒ずんできます。これはれんこんに『タンニン』が含まれている為です。タンニンは、強い消炎(熱を冷ます)や収れん(血管や組織を収縮させること)作用を発揮し止血に働きかけるので、産後の出血に効果を発揮します。

***ビタミンCが豊富**

ビタミンCはレモンに匹敵し、100gで1日の所要量をまかなえるほどです。ビタミンCは、加熱すると失われやすいですが、れんこんの場合は加熱しても相当量が残ります。

***貧血・産後の増血に有効**

鉄分、ビタミン12を多く含んでいます。ビタミン12は鉄分の吸収を助けてくれる働きがあり、増血ビタミンとも言われ貧血予防にも繋がります。



***食物繊維が豊富で便秘予防**

食物繊維は胃腸の働きを高めて便通を良くしてくれます。

***お乳の出を良くする**

根野菜全般に言えることですが、血行を良くする栄養素が豊富で体内でエネルギーとなって体を温め、お乳の出を良くするとも言われています。

れんこん餅

【材料】4人分

- レンコン……………400g
- 干しエビ……………20g
- 白ネギ……………30g
- 青ネギ……………20g
- 片栗粉……………大さじ3
- 酒……………大さじ1
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 干しエビもどし汁…大さじ2
- 生姜……………20g
- ゴマ油……………大さじ2

すって混ぜて焼くだけ。

外はカリカリ、中はもっちり。

ごま油の香りに食欲がそそられます!



●作り方

- ①れんこんは皮をむいて水洗いし、粗めにすりおろして、よく水けを切る
- ②干しエビはぬるま湯に10分程度浸してからみじん切りにする
- ③白ネギはみじん切り、青ネギは小口切りにする
- ④ボールに①②③を入れ、酒、塩、こしょう、干しエビのもどし汁、生姜のおろし汁、片栗粉を加えてよく混ぜる
- ⑤8等分にして6cm位の円形にする
- ⑥フライパンにごま油を熱し、フタをして弱火で5分焼くさらに、裏返し3分焼く
- ⑦醤油でもポン酢でもお好みどうぞ



登録医の紹介

なんぼう腎・泌尿器科クリニック



院長 南方 良仁先生

このたび藤井寺市道明寺に泌尿器科専門のクリニックを開院しました。小児の泌尿器疾患から癌を患われている患者さんのサポートまで、幅広く対応致します。地域の皆さまに寄り添える医療を心がけて参ります。どうぞ宜しくお願いします。

診療科目 泌尿器科

専門分野 泌尿器科全般、小児泌尿器科、緩和医療

可能な検査 エコー、レントゲン、尿流量測定、膀胱鏡検査

処方 院外 在宅診療 可

■受付時間/9:00～12:00 16:00～19:00

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	▲	●	—	●	—

※火曜:▲14:00～17:00予約検査



〒583-0012 藤井寺市道明寺2-5-25
TEL.072-936-3311 <http://nanpo-uro.com/>

金剛メディカルクリニック



院長 加減 秀樹先生

納得のできる医療を目標に30年以上、診療をしております。月曜日の午前には脳神経外科、土曜日の午前には循環器科、整形外科の専門外来をおこなっており幅広い診療をしております。

診療科目 内科、脳神経外科、循環器科、整形外科

専門分野 内科、消化器内科

可能な検査 胃カメラ(鼻腔)、エコー(心臓・腹部)、心電図、ホルター心電図、ABI、睡眠時無呼吸症候群、レントゲン、CT等

処方 院外 在宅診療 可

■受付時間/8:30～12:00 17:00～19:30

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	—	—	—	●	—



〒589-0011 大阪狭山市半田2-468-5
TEL.0721-72-0038 <http://kongomedical.com/>

医療講演のお知らせ

大阪府済生会富田林病院では、地域の方々へ健康増進のため定期的に医療講演を行なっています

参加無料

ひざ関節の痛みの原因と治療

講師:北野 修二(整形外科)

平成31年1月26日(土)

狭心症・心筋梗塞について

講師:谷口 貢(循環器内科)

平成31年2月23日(土)

抗がん剤のお話

講師:畑 幸枝(看護部)

平成31年3月23日(土)

・受付:13:30開始 ・講演:14:00～15:15

■定員:30名(講演予約制)

■会場:当日病院担当者が正面玄関でご案内となります

●予約申し込み・お問合せ

地域医療連携室 ☎0721-29-1121(内線471)
受付…【月曜日～金曜日】9:00～17:00 【土曜日(第3土曜休診)】9:00～13:00