

# ふれあいひろば

[患者とともにある全人的医療]



## “第6回市民病院ふれあいまつり2015開催しました”

副院長 小田弘隆

“第6回市民病院ふれあいまつり2015”は、幸運にも天候に恵まれて10月10日（土）に開催されました。老若男女を問わず子供に至るまで、ご家族づれ、ご夫婦や友人同士など、約800名の方々にご参加いただき、皆様にご満足いただけたものと思います。

ふれあいまつりの目的は、正に一般市民と病院職員のふれあいを通して、病気と健康について考えていただくことです。知ることが健康管理の第一歩ですので、楽しく学んでいただけるよう心がけました。

\*当日26企画のなかからいくつかを写真で紹介します。



① やってみよう！AED体験・あなたもできる！心肺蘇生（救急科）



② あなたの鼻づまり測定します（耳鼻いんこう科）



③ 見て、触れて、模型で体験！胃カメラ（消化器内科）



④ ナースに変身（看護部）



⑤ 測って知ろう自分の身体（看護部）



⑥ 細胞ウォッチ（病理検査部）



⑦ 命を守る医療機器に触れてみよう！！（臨床工学科）



⑧ “病院探検”手術室見学！（手術室）

その他にも、血管年齢チェック、肺年齢チェック、調剤体験、ハンドマッサージ、CT・MRIで色々な物を撮ってみよう、高齢者体験、講演3演題、また、アミューズメントとして、マジックショー、ポップコーンのサービス、ガラポンチャレンジ、トッキッキとのふれあい、フードコーナー等があり、皆さんが楽しまれている様子でした。

来年も開催しますので是非おいでください。

## けんさミニ知識

臨床検査科

臨床検査は、病気の診断や治療、健診に使われる検査の1つです。血液検査、尿検査、心電図検査、超音波検査、輸血検査、細菌・ウィルス検査などがあり、診断・治療に結びつく重要な作業で、病院では縁の下の力持ちの役割を担っています。血液検査は検体検査室、心電図検査などは生理検査室で臨床検査技師が検査しています。

### 「検体検査」

検体検査は、人の体から得られた血液や尿などを調べる検査です。



血液の血球成分を調べる「血液一般検査」には赤血球、白血球、血小板の数を調べる検査や、貧血の有無や重症度、その原因や種類を調べる検査であるヘモグロビン、ヘマトクリット、赤血球指数(MCV、MCH、MCHC)があります。

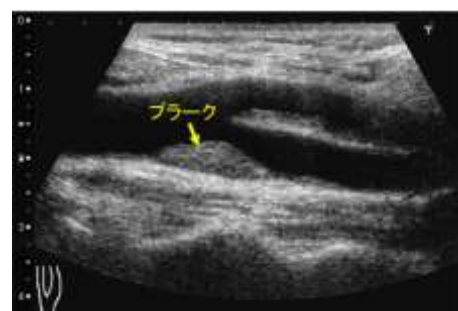
一方、血液の液体成分である「血清」には、たんぱく質、脂質、糖質などが含まれ、これらの量を調べるのが「血液生化学検査」です。血糖、HbA1cは主に糖尿病を見つけるための検査です。脂質代謝に関する検査には総コレステロール、LDL・HDLコレステロール、中性脂肪があります。肝機能を調べる検査にはAST、ALT、 $\gamma$ -GTP、ALPがあり、肝障害などで高値となります。腎機能を調べる検査にはクレアチニンと尿素窒素があり、腎機能の低下により高値となります。「痛風」の原因である尿酸は生活習慣病の指標としても重要な検査です。

### 「エコー検査」

エコー検査の機械には探触子と呼ばれる機器がついていて、この先端から超音波が出ます。



胆のうの画像



頸動脈の画像

この探触子を体に当てると超音波が臓器にあたって跳ね返ってくるのをとらえて、画像として見えるようになります。

いきいき講座では参加者の皆さんの目の前で3つのエコー検査の実演を行い、モデルに機械をあて、普段検査を受けるときにはなかなか見られないエコーの画像を見て頂きました。頸動脈エコーでは首の血管の壁の厚さや血の流れを、腹部エコーでは脾・肝・腎・胆嚢を、心臓エコーでは心臓の壁の動きや厚さ、弁の様子を観察しました。

エコーは痛みも無く、体に害も無いため簡単に繰り返し検査することができます。

人間ドックや検診でエコー検査を上手に利用し、今後の健康に役立ててもらえたらと思います。

## 血液学的検査（血算・凝固検査）

※ 一般的な目安です。個々の状況によって、違いがあります。

検査 略名	日本語名	説明
WBC	白血球数	白血球は好中球・好酸球・好塩基球・リンパ球・単球などに分類され、貪食能・殺菌能・免疫機能などを持った細胞郡からなっています。急性感染症・慢性感染症・慢性白血病などで高値を示します。薬物・再生不良性貧血・悪性貧血・放射線照射などで低値を示します。
血液像	血液中の細胞を分類	
Neut	好中球 St：桿状核 Seg：分葉核	感染などの炎症性の変化に際して速やかに対応する働きをします。肺炎・髄膜炎・骨髄性白血病・尿毒症・心筋梗塞・脳出血・手術後・火傷などで増加します。敗血症・インフルエンザ・風疹・再生不良性貧血・悪性貧血・抗癌剤投与・放射線照射などで減少します。
Ly	リンパ球	Tリンパ球とBリンパ球の2種類にわけられ、Tリンパ球は細胞免疫にBリンパ球は体液性免疫に関与します。細菌やウイルスが体内に侵入するのを防ぐ働きもします。百日咳・伝染性単核症・リンパ性白血病・パセドウ病で増加します。
Mono	単球	体内の免疫に関係する働きをします。マラリア・結核・梅毒・心内膜炎などで増加します。
Eos	好酸球	特にアレルギー反応に関係します。気管支喘息・蕁麻疹・寄生虫・慢性骨髄性白血病などで増加します。
Ba	好塩基球	炎症・血液凝固に関係します。慢性骨髄性白血病・ある種の薬剤・抗血清注射などで増加します。
RBC	赤血球数	酸素や二酸化炭素の運搬や血漿のpHの調節に関与しています。脱水・真性赤血球増加症・慢性肺疾患・新生児・高地居住者などで増加します。各種貧血で減少します。
Hb	ヘモグロビン 血色素	赤血球が赤いのは血色素の色で、この血色素が血液 100 mL中に何グラム含まれるかを調べる検査です。異常値を呈する疾患は赤血球とほぼ同じで貧血の分類に役立ちます。
Ht	ヘマトクリット	全血液中に占める赤血球溶液の割合。貧血の程度を知る上で役立ちます。
PLT	血小板	血小板は止血に関与し、その数や機能異常は出血や血栓の原因になります。慢性骨髄性白血病・本態性血小板血症・出血・鉄欠乏性貧血・感染症・炎症・悪性腫瘍などで増加します。再生不良性貧血・急性白血病・特発性血小板減少性紫斑病・DICなどで減少します。
PT PT-INR	プロトロンビン時間	血液の凝固異常を調べる検査です。ワルファリン治療時に薬の量を調節するために測定します。肝障害・ビタミンK欠乏症で低下します。
APTT	活性化部分トロンボプラスチン時間	血液の凝固異常を調べる検査です。血友病などの出血性の病気の診断やヘパリン療法の経過観察にも必要な検査です。
Fib	フィブリノーゲン	止血に関与する血液凝固因子の一つで、炎症疾患で高値になります。

注：参考文献・資料 安藤幸夫著「検査の手引き」、「SRL臨床検査ハンドブック」、  
八戸市立市民病院「臨床検査のご案内」、新潟市民病院「検査通信」ほか  
※もっと詳しくお知りになりたい方は、受付13に置いてある資料をご覧ください。

## やすらぎコンサート

### ボランティア推進委員会

当院では、季節ごとに「やすらぎコンサート」を開催しています。新潟市近郊で活躍している演奏者の方々や病院職員(有志)から素敵な音楽を届けてもらっていますので、紹介します。今年度は「コーラスたまてばこ」さん「コーラスにじいろ」さんが趣向をこらしたプログラム、観客が一緒に楽しめる工夫などで、楽しませてくれました。



また、職員コンサートを聴いてくれた患者さんが、「元気になったら是非参加させてほしい」と声をかけてくれました。ボランティアコンサートが患者さんの闘病生活の中の“ちいさな希望”となっていることをうれしく思いました。2015年度は、あと2回開催予定です。是非いらして下さい。

# 「動ける体を維持するための冬場の一工夫」

リハビリテーション技術科  
理学療法士 岩倉正樹

新潟の冬は家に閉じこもることが多くなり運動不足になりがちです。そこで、冬の間には体力を落とさないための運動を幾つかご紹介します。

## <屋内の運動>

### ○ストレッチや体操

ストレッチや体操（NHKのラジオ体操やみんなの体操）を行うだけでも、良い運動習慣になります。テレビを見ながらなど気軽に取り入れてみてはいかがでしょうか。

### ○ロコトレ

ロコモティブシンドローム（和名：運動器症候群）を予防するロコトレの代表的なものをご紹介します。

スクワットは深呼吸をするペースで、5回位を1日3回程度から行いましょう。

片脚立ちは転倒しないように固定物につかまって10秒程度からはじめましょう。

### ○自宅での有酸素運動

廊下やお部屋で転ばないように歩いたり、できる人は小さい歩幅でジョギングをします。場所がとれないときは足踏みでもいいです。最初は2～3分から。15分も連続して行えば、自宅内でも立派な有酸素運動です。

## <屋外の運動 ～ジョギング、ウォーキング、散歩～>

ジョギング、ウォーキング等の有酸素運動も夏と比べて体温が上がりやすく、汗もかきにくいいため脱水症状、熱中症等の発症が少ないので冬には適しているといえます。また、冬は基礎代謝が約10%上がるので実はダイエットに向いています。2014年アメリカ心臓学会で毎日15分の早歩きかスローランニングをしていれば、心血管疾患による死亡リスクが著しく低下するという報告もありました。

寒暖の差には注意が必要です。暖かい室内から寒い屋外に出ると、熱を奪われないように筋肉が収縮して血圧が上がります。脳卒中等の予防のため、屋内で準備運動をして暖かい服装で急激な血圧上昇を抑えましょう。

## <ジョギング・散歩をする時間帯 ～運動するのは「朝？ 夜？」～>

夕食から寝る一時間前までにゆっくり行うことがよいでしょう。とくに高齢者は会話が無理なくできる程度で。夜の軽い運動は自律神経の一つである副交感神経優位にして睡眠にもいい影響をもたらします。一方、朝の運動はもともと交感神経が強く働いていて血管が収縮している状態なので筋肉や身体が硬くなっています。ケガにつながりますし、心筋梗塞がおきやすいのも朝です。

どの運動も四季を通じて行えますが、無理せず、少しずつ始めて下さい。持病をお持ちの方はかかりつけ医にご相談されてからにして下さい。

## 「下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



## 「バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」



市民病院のホームページもご覧ください  
<http://www.hosp.niigata.niigata.jp/>

新潟市民病院 広報広聴委員会

新潟市中央区鐘木463-7

電話 025 (281) 5151

Fax 025 (281) 5187

## 編集後記

急な気温の低下にも対応できるように、体力をつけましょう。

うがい手洗いで、インフルエンザ、ノロ撃退！！

(E.M.)