

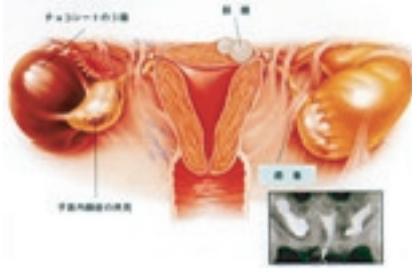
このコーナーでは、女性の病気や健康に関する疑問を窪医師にわかりやすく解説していただきます。皆さんも是非聞いてみたい！という質問疑問がありましたら、E-mail又はご意見箱にお便りください。

子宮内膜症とは、子宮内膜や内膜類似組織が子宮内ではない所に存在する疾患です。生理のたびにその内膜が増殖するため、骨盤内に炎症が起こります。

子宮内膜症は、卵巣、卵管や子宮の周囲の腹膜にできるものと子宮内の子宮筋層にできるものがあります。卵巣にできるものはチョコレート嚢腫、子宮内にできるものは子宮腺筋症と呼ばれます。特徴的な症状は、次第にひどくなる生理痛、下腹痛や腰痛です。

原因は、内膜症を起こす場所に生まれつきホルモンに反応して炎症を起こす細胞がある場合と、月経の血液が卵管からお腹の中に逆流し、それと共に子宮内膜の細胞が骨盤の中にもばらまかれて炎症を起こす場合があると言われています。

いずれにしても、今のところ予防法はありません。しかし、お産の回数が多いとリスクが低下するといわれています。逆に月経周期が短く、月経の期間が長いと発生リスクは上昇します。日本では30～40歳前半にピークがあり、約150人に1人が受療しています。進行すると、生理中だけでなく慢性的な腰痛、下腹痛、排尿・排便時、性交渉時の痛みとなり現れます。



炎症の範囲が広いとお腹全体が痛くなることもあります。また、放っておくと不妊の原因になる場合もあります。内膜症は進行する人と進行せず同じ状態で推移していく人がいます。症状を和らげる鎮痛剤だけで十分なケースもあり、必ずしも特別な治療が必要というわけではありません。定期的な検診で進行しているかどうかを調べ、進行し悪化している場合は、ホルモン療法で治療します。内膜症は生理に関連した病気なので、卵巣からのホルモン分泌を抑制すれば改善されます。ホルモン療法は、生理を止める治療が主流ですが、症状が軽い場合は、低用量ピルが効果的な場合もあります。症状がひどいか、卵巣が大きく腫れたときには手術療法も行います。以前に比べて生理痛が激しくなり、市販の鎮痛剤を飲んでも治まらないほどひどい痛みになったら、子宮内膜症の疑いがあります。我慢せずに、婦人科で診察を受けてください。

おぎゃー献金は、心と身体に障害をもつ子供たちに手を差し伸べる思いやりの運動です。あなたに健康な赤ちゃんが生まれたら、その幸せを心身障害児にも分けてあげてください。日本全国から財団法人日母おぎゃー献金基金に集められた献金は、心身障害児のための施設や心身障害児の研究を補助するために使われます。

当院では、母親学級で院長が献金の主旨をお話し、皆様方へのご協力をお願いしております。

献金箱は会計・1Fショップ「ゆうゆ」・2Fナースセンターに設置してあり、ご献金いただいた方には、母子手帳等にはっていただける記念のシールをお渡ししています。

ご献金いただいた方の中には、ご出産された方だけでなく、婦人科でご入院された方、外来に診察に来られた方やそのご家族もいらっしゃいました。たくさんのご協力をいただき本当にありがとうございました。また、職員もことあるごとに、献金缶（お菓子の空き缶を職員にまわします！）に献金させていただきます。平成17年に皆様からいただいた善意の合計は、下記のとおりです。

【平成17年実績】

患者様より 342,914円
職員より 530,832円
総計 873,746円

を「日母おぎゃー献金基金」に送金いたしました。本年も一層のご協力をよろしくお願い申し上げます。

おぎゃー献金ホームページ http://www.ogyaa.or.jp

※推進誌「はじめまして」は母親学級で配布しております。



佐藤病院ニュース

業務改善委員会の活動

佐藤病院には多くの委員会があり、前向きな活動を展開しておりますが、その中で「でばり通信」の《声・アンケートより》を担当しています業務改善委員会をご紹介します。メンバーや活動について、委員長 土屋 検査技師に聞いてみました。

土屋委員長（以下「土屋」）：「患者様により満足度の高いサービスを提供すること」「院内の問題発生に対して、すばやく対応し対策を講じる」ことを目的として発足されました。副院長と各部署の代表、総勢16人で構成されており、委員会は毎月1回定期的に開催されるほか、必要に応じて、臨時委員会や広く職員の意見交換の場として拡大委員会を開催しています。

具体的には、どんな活動になりますか？

土屋：患者様から、受付他院内各所に設置してある「カエルのご意見箱」へいただいたご意見・ご要望と「入院アンケート」から、改善した方が良くと思われることなどを検討していきます。また、より多くのご意見をいただけるようアンケート自体の改善も随時行っています。その成果の現れでしょうか、入院アンケートの回収率が平成16年 43.5%だったものが、平成17年には49.9%になりました。

今までに改善された具体例を教えてください

土屋：「面会者の記載とシールの貼付・夜間警備員の配置」は1年以上前から実施し、患者様と大切な赤ちゃんをお預かりしている病院としての責務を遂行しています。また、好評いただいているのは「外来診察用スカート」や「トイレの除菌クリーナー」です。最近、「他の人が入った後のトイレのにおいが気になる」というご意見をいただき、1ヶ月の試用期間をおいて検討した結果、即効性のある、消臭スプレーを外来トイレと病棟に設置いたしました。女性が対象の病院ですから、「美観」や「におい」にはこれからはなかなかな見えない部分ですが、病室の窓に安全のためのストッパーを取り付けました。小さなお子様が危険な目にあわないための配慮です。これも「入院アンケート」にいただいたご要望でした。

ゆうゆ・Norikoのシネフレイク

ちょっといい映画をご紹介します。このコーナーでは、映画大好きスタッフが皆様におすすめしたい映画をご紹介します。

今日も職場へ行くと、たくさんの子供達に出会います。泣いている子、笑っている子、ソフトクリームをほおぼる子。その姿は十人十色ですが、子供達には小さいながらも自分達の世界があり、どの子も皆その一瞬一瞬を懸命に生きているのを感じます…

【編集後記】佐藤病院公認ブログも担当しています。ふと気づいたこと、皆さんと分かち合いたい情報などを掲載していますが、あまり宣伝していないせいか、魅力に欠けるのか…副院長のブログ「雲のように」ほど人気がありません(泣) 今後は、ますます職員を巻き込んで(?)盛り上げていこうと思います。この情報誌同様、ブログ「でばり通信」にも、皆様の愛をお待ちしています(笑福姉)

運動靴と赤い金魚

「CHILDREN OF HEAVEN BECHEHA-YE ASEMAN」1997年(イラン) 88mins 監督・脚本＝マジッド・マジディ

【あらすじ】

少年アリは修理してもらったばかりの妹ザラの靴を買い物の途中で失くしてしまいます。家が貧しいので両親に言い出せないまま、兄の足しかな靴を見妹で交代に共有して毎日過ごす。そんな時、小学生のマラソン大会が行われることになり、3等賞の商品が運動靴だと知ったアリは出場することになるが…。むかし子供だった大人たちへ。心の洗濯をしてみませんか？そして忘れかけていた精神的な豊かさを思い出してみよう。



平成15年から準備をはじめ、病院機能評価認定施設として認められた事は本当に嬉しい事です。広辞苑のような分厚い書類に目を通し、委員会にかけもちで参加書類整備など大変でした。でもこれがきっかけで病院の問題点が明確になり、職員全体の仕事に対する姿勢に変化があったと思います。5年後のバージョンアップした再審査はもっと手ごわい存在になっているかもしれませんが頑張りたいと思います。(笑福姉)

副院長の!

フルマラソン奮闘記

昨年初めより、12月のフルマラソン出場を目標にがんばってきました。5月にはダイエットで5kg体重を落とし、6月から少しずつランニングを始めました。9月と11月にはハーフマラソンにも出場し、準備を重ねてきました。フルマラソン出場するには、トレーニング量が全然足りませんでした。平成17年12月4日那覇マラソンに参加してきましたので、今回はそのときの様子を報告させていただきます。本当はホノルルマラソンに出場の予定でしたが、休みが取れず那覇マラソンとなりました。

12月3日(前日)

仕事を終えそのまま羽田へ、夕方の便で那覇にきました。空港からそのまま会場へ行き、翌日の受付をしました。ゼッケンは6432番です。なんと20000番まで受付がありました。2万人以上出場するのでしょうか?! びっくりです。たくさんボランティアの方が、受付の手伝いをしていました。高校生くらいの子たちが多かったです。受付は、競技場の武道館で行われていました。「がんばってください」と受付の人に言われ「ご苦労様です」と言い、会場を後にしました。明日は、8時10分集合、9時出走です。走りきれぬか判りませんが、精一杯がんばるつもりです。

12月4日(当日)

8時。ホテル出発!会場の集合時間は8時10分なのに、この余裕は何自分でも度胸あるな~などと思いつつすっかり人のいなくなったホテルを出ました。8時20分会場到着。あいにくの雨です。小雨がばらついていますが、会場はたくさんの人で盛り上がりを見せています。ボランティアが配っていたバナナをもらいました。バナナを食べ、出走の列に並ぶ。ゼッケンの順番です。2万人以上の出場だったので、真ん中より前の方でしたが、当然のごとく前方ははるかかなたで、霞んで見えません。号砲とともにスタートと思ったらなかなか動き出さずゆっくり歩き始め、結局スタートラインを通ったのは5分以上後でした。果たしてこれからどうなるやら… あとはよく覚えていません。断片的に記憶にあることを書いてみます。

何しろ人が多く、自分のペースで走ることはできず、1km6分ペースで行く予定が7分以上かかってしまいます。ぞろぞろ集団徐行して感じます。

ボランティアの人が、お祭り姿で太鼓を叩いていました。歌を歌ってました。曲名はYMCA! さ~皆さん一緒に!の掛け声に、走っている人たちが一斉にY!M!C!A!結構笑える光景でした。

給水のほかに、バナナ、アイス、おにぎり、黒糖、梅干、塩、果てはドーナツまで、沿道のボランティアの人たちが差し出してくれます。ありがたくて、ありがたくて、とりあえず一通りいただきました。さすがに食べすぎか、ちょっと気持ち悪くなりました。さらにオバちゃんには、足にサロメチールを塗ってもらいました。ありがとうございます。

海が見えました。坂がありました。風が強くとどろろが大変でした。膝が強烈に痛かった。道路しか見えなくなり、がんばって顔を上げました。でもまた道路しか見えなくなる…目標の4時間は遠のき、せめて歩かず走って完走することだけを目標に、最後の3kmは歩くのほとんど変わらない速さで、それなのに歩いている人をよけることもできず、何度も人にぶつかっては、すみませんと謝りながら、走っていれば必ずゴールが来ることに感謝をし、出口のないゴールの見えないことのつらさを噛み締めながら…思考が止まりそうになる中何とかな顔を上げてゴールすることができました。

記録：5時間1分43秒、ネットタイム：4時間54分18秒

多くの方に支えられ、応援していただき、完走することができました。今回の出場にあたり、応援していただいた皆様、また快く送り出してくれた家族・病院のスタッフに心より感謝いたします。ありがとうございました。

後日談やその後の活動は、私のブログ雲のようにhttp://kumonoyouni.cocolog-nifty.com/blog/にて公開しております。応援コメントなどよろしくお願い致します。

お料理教室がおこなわれました

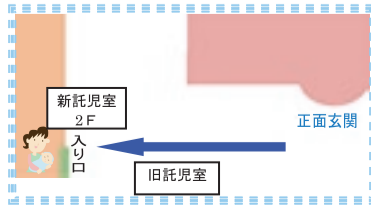
初めてのお料理教室は職員向けでしたが、将来的には当院のお食事レシピをHPで公開したり、患者様対象のお料理教室を開催していけたらと考えています。

HOTELの味がご家庭で! "いろいろ使えるホワイトルー"

- ★ホワイトルーを作ります
・バター：強力粉 1：3
1.バターを火にかける
2.強力粉を入れて弱火でかき混ぜる
3.使わない分は、ラップに包んで容器に入れ替え、冷凍庫で保存(数ヶ月もちます)
4.100gを電子レンジで30秒程温める
5.鍋に入れる
6.別の鍋で牛乳(分量は右記を目安に)を温め、5の鍋に粉がだまにならないように少しずつ牛乳をいれてのぼしていく
★牛乳の分量：100gのホワイトルーに対して...
・クリームコロッケ(約522Kcal) ... 牛乳360cc
・グラタン(約711Kcal) ... 720cc
・ドリアなどにかけるホワイトソース(約1007Kcal) ... 1080cc
★妊婦さんは...
・バターを減らして代わりに植物油を使ってみましょう
・牛乳をスキムミルクに代えると脂肪分が大幅にカットできます
・付け合せの野菜や具材に、ブロッコリーやアスパラなどを積極的に取り入れましょう

【託児室移転のお知らせ】

4月より、外来託児室が移転します。今までの建物の隣(ピンクの3階建て)2階に移転となります。詳しくは、受付までお問い合わせください。ご利用規定等の変更はありません。



公認ブログ「でばり通信」に遊びに来てください!

美快適生活の提案をしているブログです是非ご覧ください! http://blog.livedoor.jp/debari/

近日公開! 今話題のダイエットに職員が挑戦! 効果はいかに...!?

ブログにて、体験記を掲載予定お楽しみに!



QRコード 携帯からもアクセスできます