

## テーマ「抗生素質・抗菌薬への薬剤耐性(AMR)対策」

AMRとは病原体が変化して抗生素質・抗菌薬が効かなくなることを言います。抗生素質・抗菌薬が効かなくなる未来を迎えないために、世界中で対策推進中! ちょっと勘違いしている部分もあると思いますので、見直してみてください。

### こんなこと思っていたらご注意を

- ▶ “かぜ”には抗生素質が効く ▶ 抗菌薬をもらうと安心する
- ▶ よくなってきたから抗生素質をやめよう ▶ 余った抗菌薬をとっておこう

“かぜ”的原因の多くはウイルスであり、抗生素質・抗菌薬は効きません。抗生素質・抗菌薬は細菌を退治する薬です。

### 私達にできる対策とは

- ▶ 感染を防ぐために、日頃から手洗い・咳エチケットをする
- ▶ 医療機関などで 症状を医師に詳しく伝える⇒医師の正しい判断を助けます
- ▶ 分からないことは医師や薬剤師に聞く⇒不安を解消しましょう
- ▶ 量と期間を守って最後まで抗生素質・抗菌薬を内服する⇒耐性菌を防ぎましょう



**IMSグループからのお知らせ**

## 医療・介護のことでお悩みはありませんか?

IMSグループIMS総合サービスセンターが、みなさまからの医療・介護のご相談をお受けします。詳しくはホームページをご覧ください。

来訪もしくは、お電話かホームページ【メールフォーム】よりお問い合わせください。

**FREE 0800-800-1632** **03-3989-1141 (代表)**

※「050」からはじまるIP電話および国際電話からはご利用いただけません。  
受付時間／平日8:30～17:30 土曜日8:30～12:30(日祝・年末年始休み)

IMS総合サービスセンターのサービス内容や、IMSグループの最新情報をご覧いただけます。  
<http://www.ims.gr.jp/gscenter/>

### アクセスマップ



- 改札を出たら東口(左側)へ進みます。
- 階段を降りて駅を出ます。
- 駅を出ると左斜め前方に「横浜銀行」が見えます。
- 「横浜銀行」の前の交差点をわたり、坂を登ります。進行方向右側はデパートです。
- 坂の先の交差点を左に曲がります。「岩崎学園」という専門学校が印です。
- 交差点を曲がって30m程で到着です。コンビニの向かい側当院です。

# PLAZAIMS

医療法人財団 明理会 東戸塚記念病院

2018.01月 冬号  
**VOLUME. 07**

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報を伝えするコミュニケーションペーパーです。



### リハビリテーション科より挨拶

まつもと なおや  
**松本 直也** (理学療法士)  
【専門医認定・資格】認定理学療法士(運動器)／日本体育協会公認アスレティックトレーナー(JASA-AT)

当院リハビリテーション科では総勢28名(理学療法士22名、作業療法士3名、言語聴覚士3名)のスタッフが医師の指示のもと入院患者様、外来患者様のリハビリテーション提供業務にあたっております。対象となる疾患は整形外科疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患、内科疾患、循環器疾患、スポーツ外傷など多岐に渡ります。一方でスタッフを専門チーム(整形疾患チーム、脳血管疾患チーム、内部障害チーム)に分けるなど専門性の深化にも尽力しています。入院患者様には早ければ入院、または手術当日から積極的に介入し、より早期からより充実したリハビリの提供を目指しています。また足や膝、股関節の痛みや障害に対し、個々に合わせたオーダーメイドのインソールも作成しており好評を得ています。

今後もスタッフ一同真摯に研鑽を続け、患者様により満足して頂けるリハビリテーションを提供できるよう努力を続けてまいります。

### スタッフ 保有資格

認定理学療法士(運動器)／日本体育協会公認アスレティックトレーナー(JASA-AT)  
福祉住環境コーディネーター2級／三学会合同呼吸療法認定士／PNFアドバンスコース修了 他

## Q.「CT」と「MRI」の違いはなんですか？

A. どちらも機械の穴の中に入り、断面を撮影する検査ですが、「違いが分からない、なんとなくMRIの方が精密だ」と思われる方もいると思います。実は、画像を作る原理そのものが全く異なるので、どこを調べるか、何の病気を調べるかによって適した検査も違います。

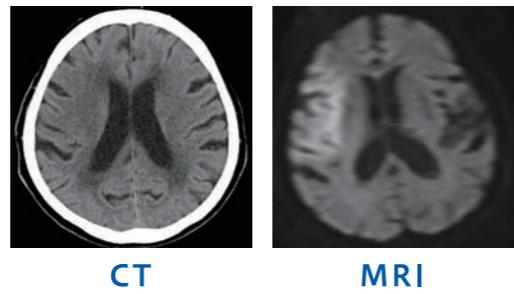
CTは、X線を体の周りから照射し、各臓器がX線を吸収した量の違いを画像にしています。X線の被ばくはありますが、短時間で検査が行えます。

MRIは、強力な磁石の中に入り、電波を体に当てた時の各臓器の中の水分の反応を画像にしています。CTとは違い、時間がかかる検査ですが、被ばくはありません。

CTで分かる病気、MRIで分かる病気、もしくは両方検査をしないと分からない病気などさまざまですが、医師は症状などから病気を予測し、どちらの検査が適しているか判断しています。



▼発症まもない脳梗塞の画像



CT MRI

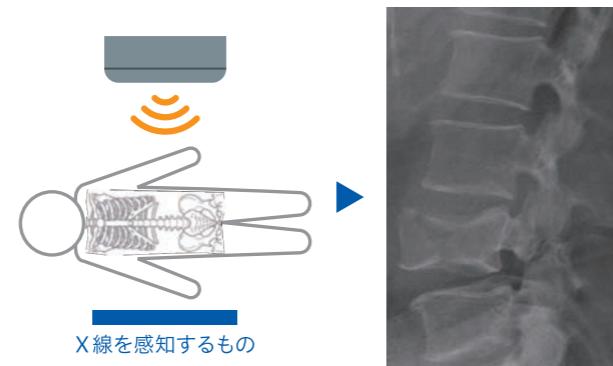
## Q. 右の腰が痛くてレントゲンを撮りました。

### 右を向いて横向きで撮りましたが、右腰は写っていますか？

A. X線単純画像(いわゆるレントゲン)では、なぜ骨などが写るのでしょうか。

普段皆さんが撮っているカメラでは、カメラを向いた方だけ写りますが、レントゲンは画像のでき方が違います。

X線を体に照射し、それが、どれくらい吸収されたか(どれくらい体を通り抜けたか)を感じ、臓器によるその差を画像にしています。例えば脂肪や筋肉より骨はX線を通しにくいため、骨が白く写ります。そして、骨折などがあるとそこだけX線が通りやすくなり、レントゲンで分かるのです。つまり、横向きで腰を撮ったレントゲンは、右腰だけ写っているわけではなく、骨が横を向いた写真を撮っているのです。



横向きで撮った腰の画像  
(骨折してつぶれている)

## Q. 胃のバリウムの検査は、なぜぐるぐる回るのですか？

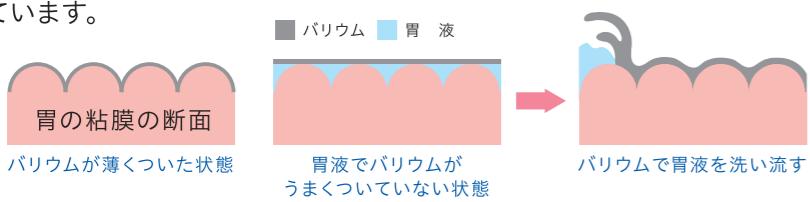
A. 胃の内側の表面の粘膜はひだ状の凹凸があります。

胃の検査は、X線に写るバリウムをひだの凹凸に薄く着け画像にしています。

腫瘍や潰瘍があると、正常なひだとはバリウムの着き方が違ってみえます。

体を動かすと、胃の中でバリウムも動きます。胃の内側全体にまんべんなくバリウムを着けるために体を回してから撮影します。

また、表面に胃液があると、凹凸にバリウムが入っていかずひだがうまく写りません。バリウムで胃液を洗い流すという効果もあり、何度も回って撮影しています。



胃のバリウム検査をした胃の画像

## 東戸塚記念病院で生活習慣病予防をしよう!!

東戸塚記念病院では、生活習慣病が気になる方に向け、「内臓脂肪測定」「栄養指導・相談」のサービスを新たに開始いたしました。

内臓脂肪測定

3,000円(税別)

メタボリックシンドロームの早期予防・対策には内臓脂肪測定がおすすめです。



### 測定の流れ



お腹のCTの撮影(約5分)



コンピューターで脂肪量測定



検査結果はご自宅へ郵送

### <栄養指導・相談>

管理栄養士がライフスタイルに合わせた食事改善等の方法についてアドバイスします。

### 料金・所要時間

初回(約60分)5,000円(税別) 2回目以降(約30分)3,000円

当院で内臓脂肪測定を受けられた方

初回(約60分)4,000円(税別) 2回目以降(約30分)2,000円

### <お問い合わせ・お申込み方法>

「内臓脂肪測定」「栄養指導・相談」はお電話にてお申込みください。

TEL. 045-825-2111 (医事課 健診担当) 平日8:30~17:00 / 土曜8:30~11:45

## ◆ 栄養だより 腸内環境を見直して風邪に負けない身体を作ろう！

腸には栄養素の消化吸収を行うだけでなく「免疫機能」があり、病気の予防など健康維持に大きく関わっています。日頃の食事を工夫して腸内環境を整え、風邪に負けない身体作りを心掛けてみましょう。

### ①善玉菌を優位にする



善玉菌を含む食品を積極的に摂りましょう。  
発酵食品は製造過程で微生物を利用します。その微生物が腸内で善玉菌として働きます。  
・納豆・ヨーグルト・ぬか漬け

### ②善玉菌を活性化させる



食物繊維やオリゴ糖が善玉菌の餌となります。食物繊維は「水溶性食物繊維2:不溶性食物繊維1」のバランスが大切です。  
<水溶性食物繊維>・海藻類・野菜・果物  
<不溶性食物繊維>・きのこ類・豆類・いも類  
<オリゴ糖>・はち蜜・大豆製品・オリゴ糖シロップ

### ③腸粘膜を健康な状態にしておく



腸が健康な状態であるためには、バランスのとれた食生活が基本になります。特にたんぱく質、ビタミンや亜鉛は腸粘膜の保護に有効な成分です。  
<たんぱく質>・肉類・魚類・卵・大豆製品  
<亜鉛>・牡蠣・レバー・牛肉の赤身

腸内環境を整えることは病気の予防だけでなく、花粉症などの症状改善、免疫力の向上が期待できます。日頃から腸内環境を整える食品を積極的に摂ってみてはいかがでしょうか。