

Hospital Information

警察病院は
大規模災害にも準備万全

～ ヘリによる救急患者搬送訓練を実施 ～

近い将来発生が予想される「南海・東南海地震」の被害は、最大で死者2万人、全壊建物63万棟と想定されています。負傷者の治療は一刻を争う場合が多く、現場から医療機関への迅速な搬送がきわめて重要です。

当院は大阪府警と共同で、平成15年1月17日に「阪神・淡路大震災」の教訓を基とした災害訓練を行いました。

被災地から負傷者をのせたヘリコプターが当院屋上のヘリポートに着陸し、当院スタッフが負傷者を迅速に処置室へ搬送し、救命救急処置を的確に実施し無事完了しました。

警察病院は「三次救急医療機関（大阪府医師会指定）」として、常時病气やけがをされた多くの方々を受け入れてまいりました。将来起きる可能性のある大規模災害にも万全な準備を整えております。

今後ともなお一層地域の救急医療の向上に努力してまいります。



大阪府警のヘリコプターから患者様を搬送する訓練を行う医師と看護師（当院屋上で）



病気と栄養

家庭で出来る糖尿食

糖尿食と聞くと何か特別な食事と思われたり、難しいと感じられるかも知れませんが、普段の家庭での食事や食習慣を少し改善することで、りっぱな糖尿食になります。しかも糖尿食は栄養バランスがとれた食事であり、食習慣を見直すことは現在健康な方にもお勧めできることです。ご家族皆様で心がけましょう。

食事および食生活改善のための9ポイント

- 1日3食を規則正しくとる。
- 食事はよく噛み、ゆっくりとる。
- 適量の主食やたんぱく質性食品とたっぷりの野菜類を毎食とる。
- 電子レンジやテフロン加工の調理器具を上手に利用し、油を控えて調理をする。
- 脂肪の多い肉類を避け、魚介類や大豆製品を利用する。
- うす味を心がける。
- 間食や夜食は控える。
- 原則的に砂糖を多く含む清涼飲料水は飲まない。
- 飲酒を控える。

（栄養管理課 西尾 勢津子）

アレルギー性鼻炎

春になるとくしゃみ・鼻水・目のかゆみが、掃除をするとくしゃみが、止まらない。ゴルフに行くと鼻がムズムズする。こんな症状があるあなたはアレルギー性鼻炎かもしれません。

妊娠中の方もおられますし、他の科で薬をもらっているので飲み合わせが心配!という方もおられますので、点鼻薬を使っている方もおられます。点鼻薬は薬局で売られている薬に近いものもありますが、市販されていない作用のものもあります。使用してすぐ効くものもあれば、3日ほどかかるものもあります。薬の種類は各個人に合わせて選びます。滅感作療法（ハウスダスト・スギンタクサ）

この治療はレーザー治療の究極です。アレルギー反応をおこす粘膜をとってしまうのです。後に新しい粘膜は再生します。この手術は7～10日入院して頂いています。鼻づまりが強い方にはお勧めです。ただ、若い方は、再生力が強くても、粘膜が張れてしまうことがあります。



耳鼻咽喉科部長 坂口 喜清

健康わんぱいんとレッスン

1 Point Lesson

- ① 耳鼻科に行つて何をするの? まず診断です。何でこんな症状が起きているのか調べましょう。
- ② どんな検査をするの? 採血でアレルギーを起こしている原因物質（アレルギー）がわかります。だいたい一週間で結果が出ます。
- ③ どんな治療があるの? まず第一は原因物質（アレルギー）を除去することです。当然といえば当然ですが、とても大事なことです。

スギ・ハウスダストがアレルギーの原因の方には、これが根本治療となります。この治療のスギ・ハウスダストのアレルギー成分を少しずつ注射で体に投与して免疫抵抗力をつける方法です。始めの8～12週は一週間に2回、次に4週間は一週間に一回、その次の8週間は二週間に一回を4回、最終的には月に1回の注射を続けるという方法です。三年は続けるほうが良いと言われています。この治療で6～7割の方は効果があります。時間がかかるので大変ですが、スギアレルギーの方はシーズン前の秋ころから始めるのがベストです。

外科的療法

Co2レーザーによる下鼻甲介粘膜焼灼 この治療は両側の下鼻甲介粘膜をCo2レーザーで焼くという治療です。焼くことによって鼻の粘膜の性質を変えてアレルギーの反応を抑えるのです。右左あわせて合計4～5回焼きます。焼く時間は5分程度で、外来に行きます。焼く前に、20分から30分麻酔をしてからしますので痛くはないです。鼻づまりが薬でも効かないという方は一度試してみても良いと思います。

下鼻甲介粘膜切除術

整形外科

整形外科が取り扱う分野は、脊椎・上肢・下肢の骨関節、腱、靭帯、神経など多岐にわたり、脊椎、股関節、膝関節、肩関節、手、足、腫瘍、関節リウマチ、スポーツ障害など多数の専門分野に分かれています。

このように、1つの施設病院のみですべての整形外科疾患に対応することは困難であります。このため、各施設が得意とする分野を活かすために、大阪大学整形外科およびその主要関連施設の間に連携体制が敷かれています。

当院の整形外科は、その枠組みの中で、脊椎疾患、頸椎性脊髄症、頸椎後縦靭帯骨化症、頸椎椎間板ヘルニア、胸椎黄靭帯骨化症、腰部脊柱管狭窄症、腰椎変性すべり症、腰椎分離すべり症、腰椎椎間板ヘルニアなど、関節疾患、変形性股関節症、大腿骨頭壊死症、変形性膝関節症など、末梢神経障害、手根管症候群、肘部管症候群など、スポーツ障害(膝、肩)、上肢・下肢の骨折、脱臼の手術的治療に取り組んでいます。

椎間板ヘルニアは自然消滅することがある

椎間板を構成する髄核や線維輪の一部が椎間板の外に飛び出した状態を「椎間板ヘルニア」と呼び、頸椎と腰椎にしばしば発生します。神経(脊髄や神経根)を圧迫してしびれや痛み、脱力を生じさせることがあります。比較的高い頻度で自然に融解、消失します。自然

消失するような椎間板ヘルニアでは、発症後3ヶ月以内に症状に軽減傾向がみられますが、発症後3ヶ月経過しても激しい痛みが続くようならば、自然消失の可能性は少ないと考えられます。ただしヘルニアが自然消失する可能性があったとしても、ヘルニアによる神経への圧迫が高度であり、重度の知覚障害や運動麻痺が生じているような場合には、自然消失を待つことはできません。手術が必要となります。

大腿四頭筋の筋力強化は膝の痛みを緩和する

若くないのに(私のことですが)無理なスポーツをしますと、膝が痛くなります。既に半月板や関節の軟骨に変性が生じているため痛みが生じるのでしょ。うが、大腿四頭筋(太ももの前)にある筋肉を十分に鍛えておきますと、意外に痛みが出ません。大腿四頭筋の強化は変形性膝関節症やスポーツ障害での痛みを緩和する手段として患者の皆様にも勧めましたが、自分で経験しても効果は絶大です。座って、膝を完全に伸ばした状態で片方の下肢を水平に挙上し、足首の屈伸を繰り返す練習です。1セットあたり数十回を1日あたり数セット行います。就寝前に太ももの筋肉が少々痛む程度まで練習すれば効果があります。一度お試しください。



整形外科部長 垣内 雅明

皆さまからの便り

お二人目のお子さまを当院でご出産された方からお礼の手紙を頂戴しました。

産婦人科の先生はじめスタッフの皆様、本当にお世話になり、ありがとうございました。

3年半前に上の子をこちらで出産した時に皆様のあたたかい、てきぱきしたケアに感激して、次も必ずこちらで、と思っておりました。当時と変わらぬ様子に、妊婦検診の時から安心して全てをお任せすることができました。

本当にありがとうございました。これからも皆様のご活躍をお祈りしております。(A.Y)

お便りありがとうございます。患者様に喜んで戴いて私たちもほんとうに嬉しいです。これからも、お母さんと赤ちゃんの為に一生懸命頑張ります。

投稿の募集

(皆さまからのご意見・ご質問等) メールでのご連絡はこちらまで master@oph.gr.jp 病状の詳細につきましてはメールでは誤解が生じる場合がございますので直接ご来院の上ご相談くださいませ。

TOPICS & NEWS

第6回 地域看護フェア開催のご案内

平成15年5月31日(土)午後2:00より開始 開催場所/大阪警察病院 1階玄関ホール 第1部(午後2:00~)/ミニコンサート 第2部(午後2:30~)/健康チェック、健康相談、いざという時の救急蘇生・実施体験 など 皆様お誘い合わせの上、ぜひご来院ください。



クリスマスコンサートが開催されました

クリスマスコンサートが12月14日(土)午後1時30分より当院1階玄関ホールで行われました。患者様に少しでもクリスマスの楽しい雰囲気を感じていただけるように、毎年おこなっています。当日はご入院中の患者様やそのご家族の方が、天王寺区民合唱団によるクリスマスソングや童謡、歌謡曲の合唱、ソロ、二重唱に聞き入っておられました。来場された皆様からは「コンサートの間、病気のことを忘れることができました」「子供の頃に聞いた童謡や青春時代に聞いた歌など昔懐かしい歌が聴けて楽しかった」などのご感想を頂きました。またこのことはその日の夕方のニュースでもとりあげられましたので、ご覧になられた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。



健康保険証提示のお願い

月に1度、健康保険証の確認をさせていただきますので、各科受付までお持ちください。なお、老人保健法医療受給者証・継続療養証明書・その他公費医療受給者証をお持ちの方は、併せてお持ちください。勤務先の変更・住所変更等により手続き中の方、又は健康保険証の変更があった場合は、すみやかにご連絡ください。保険証の提示の無い場合は、保険のお取扱いが出来ません。

医事課からのお知らせです

初診で受診をされる患者様は、「他医院の医師」からの紹介状を初診受付にご持参くださるようお願いいたします。

《初診とは》

当院で初めて受診される方 患者様のご都合で受診を中止され、再度受診される方です

《紹介状とは》

現在、厚生省では医療制度改革を目指し、種々の改革を進めております。その中の一つとして、当院のような200床以上の病院においては、外来は診療所等他医院の医師からの紹介状持参の患者様に重点を置くよう指導されています。また、患者様にとりましても紹介状を持参されますと、下記の大きな利点があります。

【1】他医院の検査結果を病院で参考にできますので、同種の検査を重複して行わなくて済みます。 病気の経過がよくわかります。 診断が迅速にできます。

【2】初診時に関わる特定療養費【当院2,000円(税別)】が不要となります。

<初診時の特定療養費【2,000円】について>

「地域の医院・診療所」と「200床以上の病院」との機能分担を進め、「初期の診療は医院・診療所で、高度・専門医療は病院で行う」ことを目的とし平成8年4月に厚生省によって制定されました。公費の医療券(結核予防法・特定疾患等)をお持ちの方、救急車で来院された方は初診料特定療養費算定の対象にはなりません。

初診窓口(1階の正面玄関に入って左手にあります)



編集後記

今回はいつ起きるか分からない災害に対しても、日頃から準備を怠りない警察病院の姿を見て頂きました。緊急時の職員連絡網などの整備を完了しております。大災害は起きては欲しくありませんが、万が一起きた場合には総力を結集して皆様のお役に立ちたいと思います。また春はアレルギー性鼻炎の季節です。最近悩まれている方がとても増えており、耳鼻科坂口部長のお役立ち情報を載せました。診療科紹介は整形外科の特集しました。腰痛、下肢痛などの症状のある方は、整形外科の受診をお勧めします。今回は夏号です。皆様のニーズに合った特集を今後とも載せて行きたいと考えています。(内科 上田 信行)