

地域医療支援病院
 日本医療機能評価機構認定病院

【編集・発行】

三原市医師会病院

〒723-0051 広島県三原市宮浦一丁目15番1号 TEL(0848)62-3113 FAX(0848)62-7505
http://www.mihara-hiroshima-med.jp E-mail:info@mihara-hiroshima-med.jp

平成19年11月発行

5号



「透析センター」がリニューアルしました!

7月から始まった「透析センター」西側の拡張工事では、患者様をはじめ多くの皆様方に、騒音や振動等で多大なるご迷惑をおかけしたことと思います。

9月25日をもちまして、約47㎡の拡張工事が無事終了し、総面積223㎡の透析センターとして新生いたしました。現在、透析台数5台を増設し、総台数16台となっています。また、患者様用トイレも2台に増えています。患者様からは「広々とした部屋でゆったりと治療が受けられるようになった」とご好評をいただいております。

今後、新しくなった透析センターでは、60名以上の患者様が診療可能(9月現在で35名)です。今後ますますスタッフ一同、頑張ってまいりますので宜しくお願いいたします。

 透析センター 医師 住元 了
 三原市医師会病院 副院長


かかりつけ医をもちましょう



安全を考えた専門職業人として…



看護部長 西田 弘美



とても暑かった夏も過ぎ去り、山の木々も色づきはじめる季節となりました。気温の変化などで体調を崩さないよう「十分な休息・睡眠」「バランスのとれた食事」「心のリフレッシュ」を心がけたいものです。

本院の看護部は、9月末で看護師(看護師・准看護師)96名、看護補助者(看護助手・准看護見習生)45名の大所帯ですが、まだまだ職員不足状態です。

ご存知とは思いますが、外来・放射線科・デイケア・中央材料室手術室・病棟・透析センター・リハビリセンターと、看護部の働く部署は多様で、部署に応じた専門の知識と技術が要求されます。

本年度の看護部の目標は表題のように、

「安全を考えた専門職業人として、自己研鑽する」です。

- 「安全」とは、安らかで危なくないこと。
- 「専門」とは、エキスパートのこと。
- 「研鑽」とは、物事の道理を深く調べ極めることです。

私たちは職業人としての自覚を持ち、部署・職種に応じた活動・学習を行ない、目標達成に向けて力を合わせて頑張っております。来院される皆様には、ソフト面から笑顔・声がけ・気配り・注意深い観察・傾聴・適切な処置介助・熟練した技術をめざして、安全の保障に心がけております。

反面、皆様のためにと考えながら行なっていることが、「自分たちの思い込みではないか」と気がかりに思う時もあります。何か不信に思われることがありましたら、遠慮なくお申し出ください。より安全なお世話ができるよう努めていきたいと思っております。

それから、看護師の資格をお持ちの方へ、私たちと一緒に頑張っていただけませんか？お待ちしております。



基本理念

医療を通じて地域に貢献する。
地域の皆様のニーズを第一に考え、地域および会員から支持され、信頼される病院をめざす。

基本方針

私たちは、会員の開放型共同利用を通じて地域医療に奉仕し、健康管理事業を通じて健康増進に尽力します。
私たちは、医療機関相互の連携を図り、地域全体の医療レベルの向上に努めます。
私たちは、患者様の権利を尊重し、安心して質の高い医療を受けることができるよう努めます。



かかりつけ医をもちましょう



真夏の夜に熱く舞った云原やっさ祭り

とても嬉しいことに、3年連続となる「やっさ大賞」を受賞することができました。

たくさんのご声援ありがとうございました。



栄養管理科から

選択メニューについてのご案内

常食の患者様を対象として、『選択メニュー』を実施しています。

今までは週に1回行なっていましたが、10月からは週3日(週6食)に増やして実施しています。毎週、火曜日・木曜日・金曜日の昼食時と夕食時に行なっています。

選択メニューとは、『2種類あるメニューの中から、患者様ご自身にお好きな方をお選びいただき、お召し上がりいただく』といったものです。

例えば…「A」「B」のメニューをご用意していますので、



メニューA

- ご飯
- ロールキャベツ
- しそ昆布
- ツナサラダ
- フルーツポンチ



メニューB

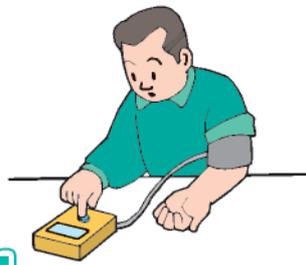
- 焼きそば
- コーンスープ
- 茄子とピーマンのみそ炒め
- ツナサラダ
- フルーツポンチ

「A」「B」ありますが、どちらをご希望なされますか？
お好きな方をお召し上がりいただけます。



病気、健康、予防の話

高血圧・動脈硬化症について



山田 剛司(内科)

高血圧は心血管病の主な危険因子で、生命予後と密接な関係にあります。従来の高血圧治療では心血管病(脳梗塞、脳出血、心筋梗塞、腎不全等)を予防するには十分でないことが明らかとなり、近年では、人種にかかわらず、140/90以上は高血圧であり、治療が必要であることが世界共通の認識となっています。

ところが、高血圧で要治療と診断された人が服薬などで血圧のコントロールを心がけているのに比べ、血圧が高め(正常高値血圧～軽症高血圧)の人は指導も不十分なため、対策を怠りがちです。食生活の乱れや運動不足に加え、ストレス、喫煙、多量飲酒などの生活習慣により、知らず知らず高血圧ゾーンへ踏み出し、生命の危険が忍び寄っていることも考えられます。実際、脳卒中の発症数は中等症～重症の高血圧の人より、むしろ血圧が高めの人に多いことが知られてきました。

高血圧で最も問題なのは、動脈硬化を引き起こすことです。動脈硬化とは、血管が弾力性を失ったり、血管の内腔が狭くなる状態ですが、高血圧が続けば動脈の血管壁が厚くなって、血液が流れる内腔が狭くなります。そして血管が傷ついたりすると、コレステロールなどの脂質が溜まりやすくなり、さらに内腔が狭くなります。そうすると、血圧はさらに上昇し続けます。つまり、高血圧をきっかけに動脈硬化になり、そして、さらに血圧が高くなるという悪循環によって、さらなる動脈硬化を促進させます。

血圧が気になる方はまず食生活を改善しましょう。日本人の平均食塩摂取量は1日12グラムです。軽度の高血圧症の人は1日10グラム以下、中等症の人は1日6グラム以下に抑えましょう。柑橘類の持つ酸味や香辛料、減塩食材を使用して工夫してください。またコレステロール、タンパク質、脂質の摂取を抑え、総カロリーを制限し、食べ過ぎないようにしましょう。肥満防止にもなります。しかし、せっかく減塩した食事をして、量が多いと減塩にはなりませんので注意してください。

次に生活習慣を見直してみましょう。喫煙は動脈硬化を促進させます。過度の飲酒も控えましょう。運動不足の人は血圧が上がります。有酸素運動(酸素をたくさん必要とする運動)を続けて行なうことで、血圧が下がることがわかっています。有酸素運動には、ウォーキングやサイクリング、水泳などがあります。また過労に気をつけて十分に睡眠・休養をとり、うまくストレスを解消しましょう。温度変化にも注意しましょう。寒い時、室外に出ると、血圧が急激に上昇します。部屋ごとの温度差をなくして、サウナや冷水を浴びることはやめましょう。

国民の平均血圧が2mmHg下がるだけで、循環器病の2万人の死亡を防げると予測されています。血圧高めの人が高血圧の食生活の改善に取り組めば、その効果はより確実にあらわれます。今すぐ始めましょう。

生活習慣の修正項目「JSH2004より」

1	食塩制限	6g/日未満
2	野菜・果物の積極的摂取 ※	コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える
3	適性体重の維持	BMI[(体重kg)÷(身長m×身長m)]=25を越えない
4	運動療法	心血管病のない高血圧患者が対象で、有酸素運動を毎日30分以上を目標に定期的に行なう
5	アルコール制限	エタノールで、男性は20～30ml/日以下 女性は10～20ml/日以下
6	禁煙	生活習慣の複合的な修正は、より効果的である

※ただし、野菜・果物の積極的摂取は、重篤な腎障害を伴うものでは、高カリウム血症をきたす可能性があるため推奨されない。また、果物の積極的摂取は摂取カロリーの増加に繋がることがあるので、糖尿病患者では推奨されない。



院内 部署だより

3階西病棟

こんにちは。今回は、3階西病棟の紹介をいたします。

当病棟は、他の病棟と異なり、病棟全体が療養型病床です。療養型病床とは長期にわたり療養を必要とする患者様のための病床であり、介護保険適応の介護型と医療保険適応の医療型に分かれています。

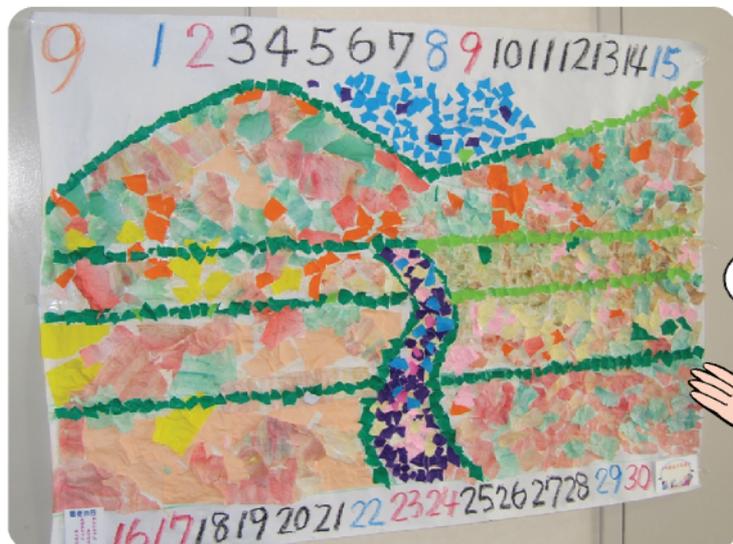
介護保険型は、ショートステイ1床を含めて26床、医療保険型は24床であり、合わせて50床あります。介護型は要介護認定を受けている方、医療型は医学的管理、治療の必要な方が対象です。患者様は在宅までの準備が整うまで、または施設入所までの間、リハビリ等をして生活しておられます。

職員は、医師・栄養士・薬剤師・リハビリテーションスタッフ・看護師(ケアマネージャー含む)・看護助手(介護福祉士含む)の他職種で対応しています。病棟でその人らしい生活、当たり前の生活を提供できるように、看護師と看護助手で食事・排泄・入浴委員会を構成して頑張っています。また、患者様に季節の変化を感じていただければと思い、毎月ナースステーション横に『ほのぼの通信』を作成し掲示しております。

ショートステイ以外は、一般病棟を経て入院するようになります。担当ケアマネージャー、居宅介護支援事業所等にはまずご相談ください。また、いつでも見学にお越しください。

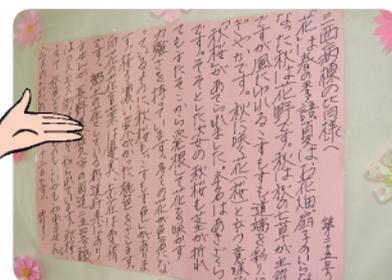


患者様の共有スペース。食事や談話で利用されています。



患者様と実習生とで作ったカレンダーです。

今年のテーマは「花」です。



ほのぼの通信



診療体制一覧表

	月	火	水	木	金	土
内科	山田剛司	奥崎 健	山田剛司	奥崎 健	桑原将司	大久保博史
循環器内科					荘川知己	
神経内科	第2・4 越智一秀					
外科・腫瘍外科	船越真人	住元 了	池田拓広	船越真人	住元 了	住元 了
手術日	●		●			
整形外科	安原慎治	安原慎治	休診日	安原慎治	安原慎治	安永裕司
手術日				●		
呼吸器外科					岡田守人	
泌尿器科						広大派遣医師
透析	住元 了	住元 了	住元 了	住元 了	住元 了	住元 了

受付時間／休診日

◆外来受付／

午前 8:30～12:00

当院は紹介型の病院です。かかりつけ医の先生方からご紹介いただいた患者様の診療を行う病院です。受診の際には必ず、**紹介状**をお持ちください。

◆休診日／

日曜、祝日、8月14日・15日
年末年始(12月29日～1月3日)

休日診療時間

※休診日には、院内併設の三原市医師会休日夜間急患診療所で診療しております。

◆内科・外科 平日／17:30～翌8:30、日・祝日／8:30～翌8:30

◆小児科 月～金(祝日を除く)／19:00～22:00(但し、8月14日・15日、12月29日～1月3日は休診)



検診・人間ドックのご案内

〈要予約〉

当院では、最新の検査機器、高度な検査技術により、生活習慣病などの早期発見、早期治療、予防のお役に立ちたいと思っています。また地域医療支援病院として、地域の皆様の健康づくりにも貢献していきたいと考えています。

毎週：月・火・木・金曜日(1泊2日は月～木曜日)

- 人間ドック(日帰り、1泊2日、脳ドック、婦人科ドック、肺ドックなど)
- 政府管掌生活習慣予防健診
- 国民健康保険によるドック

毎週：火・水・金・土曜日(祝日、盆、年末年始を除く)

- 市民健診
- ※ご予約は、三原市総合福祉センター
(サンシープラザ内☎67-6061)になります。

患者様の権利

- ① 良質の医療を受ける権利 患者様はだれもが差別なく適切な治療を受ける権利があります。
- ② 尊厳性への権利 患者様は人格(人間の尊厳)を尊重された医療を受ける権利があります。
- ③ 情報を知る権利 患者様は治療や症状について十分な説明を受ける権利があります。
- ④ 自己決定の権利 患者様は十分な説明を受けた後、治療法を選択する権利があります。
- ⑤ 秘密保持に関する権利 患者様は個人情報やプライバシーが守られる権利があります。
- ⑥ 診療記録の開示を求める権利 患者様は診療情報を共有する目的で診療記録の開示を求める権利があります。

医師異動のお知らせ

腫瘍外科

退任 岡 脇 誠



新任 池 田 拓 広 10/9～



かかりつけ医をもちましょう

