



三原市医師会病院だより

地域医療支援病院
日本医療機能評価機構認定病院

三原市医師会病院

きづな

【編集・発行】

〒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22年1月発行

14号



明けましておめでとうございます。

平素より医師会病院の運営におきまして、御理解と御協力を賜り感謝しております。

昨年はA型インフルエンザの流行で、医療行政・医療提供体制の混乱を招きました。今年もまだ続きそうです。同時に、産科・小児科の医師不足、看護師不足が指摘されました。特に地域における医師不足、看護師不足は全国的に広がり、地域医療の崩壊を招いております。地域医療再生を目指すため、地域の病院は医師・看護師確保のため奔走しています。医師・看護師不足は当分続くと思います。

このような時、三原市医師会は、三原市から委託事業として看護師復職支援事業を昨年より開始しました。内容は、看護師の資格を有しながら育児等家庭の事情で離職した人に医療・介護分野に職場復帰していただくことです。応募して頂ければ、医師会病院等で講義や技術演習を行ったり、病院での見学や実習等、その人に合った支援策を用意しています。50～60万人といわれる潜在看護職員を掘り出し、看護師不足を少しでも解消したいと思っております。

看護・保健・福祉の道で働いてみたいと思われる方は、三原市医師会、三原市医師会病院までお問い合わせください。



三原市医師会病院 病院長

平川 十春



かかりつけ医をもちましょう



糖尿病と「メタボ」

内科 三玉 康幸



2009年現在、わが国の糖尿病患者数は890万人、予備軍(境界型糖尿病)を合わせると2210万人にのぼると推定されています。まさに日本人の6人に1人は血糖値が高いわけです。

そもそも人間の体には食事などで血糖が上昇した際、胰臓からインスリン(血糖を下げる唯一のホルモン)がすばやく分泌されて血糖値が上がらないようにうまくコントロールしてくれる非常に緻密な仕組みが備わっています。では、なぜ血糖が高くなるのかを考えてみましょう。

糖尿病になる原因には、①インスリンの分泌低下②インスリン抵抗性の増大(インスリンが効きにくい状態)の2つが様々な割合で関与しているとされます。

ここで60年前に話を戻します。戦時中から戦後間もない貧しかった時代、日本人は決して贅沢な食事を摂っていたわけではなく、糖尿病患者自体も少なかつたはずです。糖尿病の原因も先に述べた①「インスリンの分泌低下」がほとんどで、遺伝的要素……つまり「糖尿病家系」から発症することが多く、ある意味仕方のないことだったかもしれません。

ところが、ここ20~30年間の経済成長とともに日本人はとても豊かになり、生活スタイルが大きく変化しました。食卓は米や魚・野菜中心のメニューでしたが、最近はパン・肉をはじめとした高カロリー食品が多く並ぶようになりました。食生活の欧米化や外食の増加に加え、車・鉄道など移動手段の発達で現代人は慢性的に運動不足傾向にあります。そして、このような生活によって急激に増えてきたのが、②「インスリン抵抗性の増大」にともなう糖尿病です。体重が増え、内臓脂肪が多い状態(お腹ポッコリ)になるとインスリンの効果も弱まってしまい、血糖が上がりやすくなります。

糖尿病の怖いところは、血糖が高いだけではほとんど自覚症状がないことです。健康診断で「血糖が高いですね～」と言われたことはありませんか?でも体はちっとも痛くもかゆくもないし、「まあ大丈夫だろう」と放置する人が多いわけです。糖尿病を年単位で放置すると、合併症(神経障害・網膜症・腎症など)が発生してくるとされます。神経障害では主に

手足の感覚障害や自律神経障害、網膜症では視力低下・失明、腎症では蛋白尿や透析療法など日常生活に支障をきたす障害と付き合わねばなりません。また最近では、テレビ・CMでも「心筋梗塞」や「脳梗塞」といった恐ろしい病気が「メタボ」と関連していることがよく伝えられています。メタボ=メタボリック症候群は、糖尿病・高血圧・高脂血症(コレステロールが高い状態)を合わせたものを言い、いわば「現代のぜいたく病」です。これだけ世間で騒がれている理由は、「メタボ」患者に心筋梗塞や脳梗塞で命を落とす人が増えてきているからです。早期発見、早期治療によりこれらの病気は確実に予防できます。

当院では健康診断・外来診療などで「メタボ」が疑われる方への生活指導を行うとともに、糖尿病診断に必要な糖負荷試験、頸部血管エコーや体脂肪測定器(近日入荷予定)などの検査、さらには栄養士による食事指導と、いろいろな面で患者さんの現在の「カラダ」の情報を提供させていただいているます。

健康診断で「血糖・血圧・コレステロールが高かった」方はかかりつけの先生に早めに相談されることをお勧めします。そして年に1回は自分の生活習慣に対する自己評価を健康診断などで行っておきましょう。

メタボリックシンドロームの診断基準(必須項目)

ウエスト周囲径	男 $\geq 85\text{cm}$ 女 $\geq 90\text{cm}$
---------	--

メタボリックシンドロームの診断基準追加項目

脂質代謝異常	中性脂肪 $\geq 150\text{mg/dl}$ かつ/または HDLコレステロール $<40\text{mg/dl}$
高 血 壓	収縮期血圧 $\geq 130\text{mmHg}$ かつ/または 拡張期血圧 $\geq 85\text{mmHg}$
耐 糖 能 異 常 (空腹時血糖)	空腹時血糖 $\geq 110\text{mg/dl}$

必須項目に該当し、追加項目に2つ以上該当すればメタボリックシンドロームと診断されます。



賑わいあるクリスマス会で、 Happy Xmas!!

昨年12月24日(木)、午後2時から約1時間ほど院内の外来待合ホールにおきまして、クリスマス会を開催しました。

「まんまるの会」の皆さんは唄・三味線・太鼓・踊りによる民謡コンサートを披露していただき、ホール内は楽しい雰囲気に包まれ、にこやかなひと時を共有しました。

コンサートの途中、当院の看護職員によるフラダンスショーが始まると、椅子席からも手振り・脚ぶりで一緒になって楽しむ姿が印象的でした。最後は、当院職員2名が三味線による三原やっさを奏で、フラダンスを踊った職員も踊りに参加して締めくくりました。

ホール内は大変盛り上がり、多くの方々にお越しただけるクリスマス会、来年またお逢いしましょう。



まんまるの会の皆さんに盛り上げる。



楽しい雰囲気が伝わってきます。

愛媛県立医療技術大学 特別講演会にて 「子宮頸がんは予防できる！」と語る 細胞検査士の川西なみ紀技師

2009年11月24日、当院の臨床検査技師である川西なみ紀技師は、愛媛県立医療技術大学の特別講演会で、近年若年層での増加が問題となっている子宮頸がんをテーマに「早期発見すれば子宮を残せて子どもを生める！」と、子宮がんに対する正しい知識を身につけることと同時に、定期検診の大切さを訴えました。

子宮頸がんは性行為で感染するヒトパピローマウィルス(HPV)が原因で、初期は自覚症状がありません。大学の学生・教職員が聴講する中、検診により早期発見、早期治療を行うことで、子宮を失うことなく完治できることを強調しました。

国内では年間約8,000人が子宮頸がんと診断され、約2,500人が死亡しています。かつては中高年層に多い疾患でしたが、初交の低年齢化などで20～30代での発症が急激に増加しています。欧米では「自分の身を自分で守る当

「たり前の行為として」検診受診率が8割を超えるのに対し、日本では2割程度である現状を説明しました。

今後、検診受診率の向上と、HPV感染を予防するワクチン(昨年12月から発売)により、子宮頸がん罹患・死亡率の減少が期待できます。

名医がすすめる最高の「がんの名医」

岡田守人 医師を紹介します

胸腔鏡+手術のハイブリッドで

肺がん手術を変えた世界的名医

当院へ毎週金曜日に呼吸引器外科の専門外来医師として来ていただいている岡田守人先生が講談社から発刊されたガイドブック「名医がすすめる最高のがんの名医550人十治る病院」に肺がん治療のトッププランナーとして掲載されました。肺がんハイブリッド胸腔鏡手術を駆使し、その超一流の精巧な手術テクニックは国内外を問わず広く知られています。

手術のテクニックもさることながら、医者としての情熱と責任感、モチベーションの高さ、フットワークの軽さ、人間的側面からも、命を預けて後悔しない外科医と評されています。



名医がすすめる最高のがんの名医550人十治る病院
発行／株式会社 講談社より引用



かかりつけ医をもちましょう



当院では、緩和ケア認定看護師が活躍しております。

緩和ケア認定看護師の紹介をさせていただきます



緩和ケア認定看護師って…。

緩和ケア認定看護師ってご存知ですか？

平成19年から名称が変わり、「ホスピスケア」から「緩和ケア」となりました。緩和ケアの分野で広島県内では30名いますが、三原市では初めての認定看護師となります。

私たちは、主にがん患者さんとその家族にかかわることの多い仕事となります。平成19年4月からがん対策基本法が施行されています。既にご承知とは思いますが、「①がんの予防及び早期発見の推進」「②がん医療の均てん化の促進」「③研究の推進」が施策の3本柱です。私たち医療チームは①番・②番に関する、がん患者さんが安心して治療をはじめとする医療を安心して受けることができ、療養生活においても質の向上を図ることができるようお手伝いできればと考えております。

緩和ケア認定看護師は、緩和ケアチームの中心的立場から「相談」「指導」「実践」を行います。患者さん自身にとってよりよい方向に向かうためにどうすることがいいのかなど、医療チームで相談し、学習したりなどの指導を行います。チームで患者さんの治療方針を決めていますが、その渦中にいる患者さんとその家族をないがしろにすることはできません。医療の中にいるのはいつも患者さんなのですから。そのため患者さんとその家族の意向をしっかりと受け止め、それを反映し、対等の立場で納得のいく治療とケアを考え実践し

3階西病棟 助信わかな



ていけるように日々努力しています。医師会病院では患者さんとその家族がいつでも最善の治療とケアが受けられるようにチーム一丸となって研鑽しています。

「がんと知らされた時から緩和ケアは始まる」、新聞の1面を飾った言葉もあります。死因の3人に1人は「がん」と言われる時代です。

緩和ケアの意味は、がんにかかった方とその家族の苦痛を緩和することでもあります。がんを患うと身体の症状の苦しみ、精神的な苦しみ、社会生活を営む上の苦しみなど多様なつらさを抱えていらっしゃる方がおられると思います。私たち医師会病院はチームで対象となる方々が少しでも希望に添えるような、またその人らしさを保てるようなかかわりができることを目標に適切なケアを提供していきたいと思っております。



地域の皆様こんにちは!! 部署訪問ですよ。

今回は、2階病棟をご紹介します。

当院2階は、外科病棟となっております。外科・整形外科・眼科の患者さまの術前術後から化学療法、終末期患者さまへの看護をさせていただいております。

2階病棟の基本方針は、「地域における病院の使命を認識し、ご紹介の患者さまの立場にたった安全でより質の高い医療をご提供する」としています。

「患者さまには笑顔で対応し、そして笑顔で退院していただく」をモットーとする『Aチーム』と「転倒転落に気をつけ、寝たきりをなくす」をモットーとする『Bチーム』に分かれ、互いに固いチームワークで日々頑張っています。

また数年前から忘年会の余興係として、楽しさと癒しを皆様にお届けするなど、院内ではムードメーカー的な立場で好評を得ております。そして昨年の12月24日、院内で開催されたクリスマス会にも催しを披露させていただき、多くの患者さまに笑顔で過ごしていただくことができました。2010年のクリスマスにも、皆様に癒しと笑顔のひと時をご提供しようと今から楽しみです。その節はぜひともお越しください。お待ちしております。

では、これからも地域の皆様に安全と安心の看護を提供できるよう努力してまいりますので、宜しくお願ひ致します。



魅惑のフラダンスに癒されたクリスマス。



お見事。拍手喝采で笑顔に包まれました。



かかりつけ医をもちましょう



看護師・准看護師の資格をお持ちの方… もういちどナースとして働いてみませんか…。

ご相談は無料です。実践的な無料研修をご用意いたします。

- 現場復帰したいけど、ブランクがあるので不安…。
- 子どもがいるので夜勤は無理、だけど短時間でも働けたら…。
- 離職期間が長くても大丈夫なの…。
- まずは話だけでも聞いてみたい…。

まずはお気軽に
ご相談ください。



■お問い合わせ・ご相談は

TEL・E-mail・ご来所で受付しています。受付時間〈月～金〉8:30～17:30

**(社)三原市医師会
看護師復職支援事業室**

三原市円一町4丁目1-21(三原医師会館1階)
TEL/FAX (0848)67-1125
E-mail : mihara-kango@cap.ocn.ne.jp

※お寄せいただきました個人情報は、本目的以外に使用することはございません。



かかりつけ医をもちましょう



診療体制一覧表

	月	火	水	木	金	土
内 科	檜井俊英	奥崎 健	三玉康幸	奥崎 健	久保田益亘	清原大輔
神経内科			堀江ノブコ			
外 科	佐藤幸雄	吉山知幸	笹田伸介	佐藤幸雄	笹田伸介	吉山知幸
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					●	
透 析	上野敏憲 (隔週) 内科医	上野敏憲 (隔週) 内科医	内科医	内科医	内科医	内科医

受付時間／休診日

◆外来受付／

午前 8:30～12:00

◆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)

◆専門外来

第2・4木曜日：神経内科・近藤 啓太
毎週金曜日：循環器内科・莊川 知己／呼吸器外科・岡田 守人
毎週土曜日：整形外科・安永 裕司／泌尿器科・広大派遣医師
第2・4土曜日：乳腺外科・船越 真人

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)



健診・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(特定健診と同時に実施)

毎週：火・水・金・土曜日(祝日、盆、年末年始を除く)

●特定健診

※ご予約 TEL 67-7030

詳細は「受診券」の記載内容をご覧ください。

面会時間の変更

平日 15時～19時(夏期 15時～20時)
休日 14時～19時(夏期 14時～20時)



平日 15時～20時(夏期も同様の時間)
休日 11時～20時(夏期も同様の時間)

病院ボランティア募集のお知らせ

当院では、ボランティアの方々や地域の皆様の温かい気持ち(余裕のある時間と少しの手助け)をいただくことで、『安らぎ』のあるより良い療養環境を提供できるよう努めています。ボランティア活動に特別な資格や年齢制限はありません。無理のない範囲での奉仕活動者を募集しております。

活動内容について

- 外来においての患者さまの誘導・案内
- 入院患者さまの身のまわりのお世話
- その他

【お問い合わせ・お申し込みは】

三原市医師会病院 総務課 TEL0848-62-3113(代)まで



かかりつけ医をもちましょう

