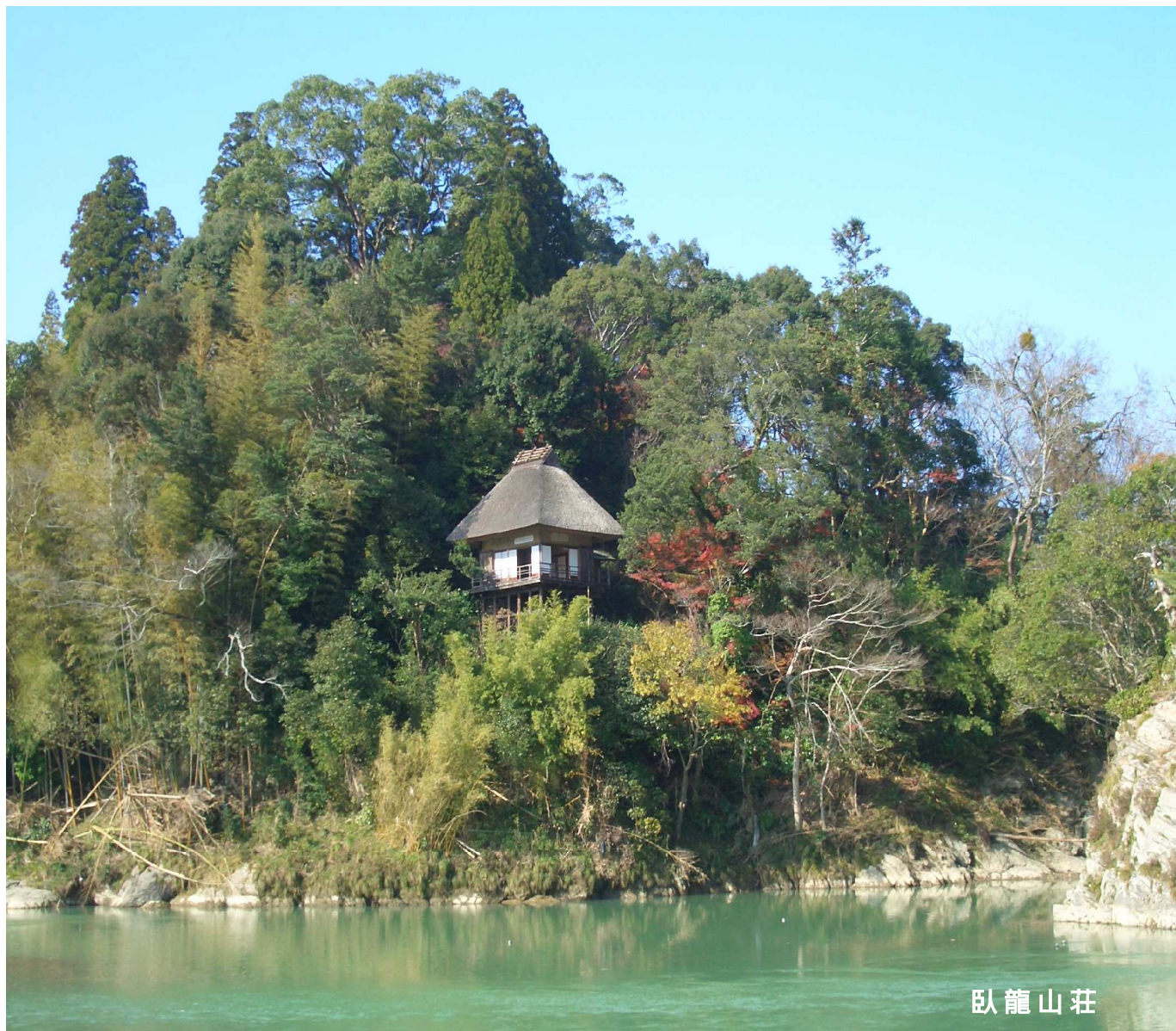


大洲病院ニュース

OZU CITY HOSPITAL NEWS

発行：市立大洲病院
編集：市立大洲病院
広報委員会
〒795-8501
大洲市西大洲甲570番地
0893-24-2151
fax0893-24-0036



臥龍山荘

市立大洲病院の理念

患者様に信頼される良質で安全な医療を提供し、地域社会に貢献します。

< 第3号の主な内容 >

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| ● 管理型臨床研修病院に指定されました・・・2 P | ● 健康インフォメーション・・・3 P |
| ● マタニティビクスをしてみませんか・・・4 P | ● X線写真のお話です。・・・5 P |
| ● 第2回糖尿病相談会・・・6 P | ● 第2回ふれあいコンサート・・・7 P |

管 理 型 臨 床 研 修 病 院 に 指 定 さ れ ま し た



平成16年4月から国の「新たな医師臨床研修制度」が始まりました。

この制度はすべての医師が、初期医療の適切な診断及び処置が行えるよう、卒後2年間をかけて研修をするものです。すべての研修医が内科、外科、救急医療、小児科、産婦人科、精神科、地域保健医療の実地研修を受けて、幅広く医師として必要な診療能力を身に付けようとするものです。

そのために、厚生労働省は適切な場で研修することができるようにするため、一定の指定基準を満たす臨床研修病院を指定する制度を設けています。

市立大洲病院においても、次の病院等の協力をいただくこととし、大洲病院群臨床研修プログラムを作成し、平成16年10月1日付けで管理型臨床研修病院に指定されました。

協力型臨床研修病院：大洲中央病院、喜多医師会病院、医療法人静心会平成病院
市立八幡浜総合病院、

協力型臨床研修施設：愛媛県八幡浜中央保健所、河辺村国民健康保険診療所

今後、広く研修医を受け入れることで、より質の高い医療を提供できる病院となるよう努力していかうとするものです。

訪 問 看 護 を 開 始 し ま し た

訪 問 看 護 室 か ら

近年の診療報酬の改定や介護保険制度導入などから入院期間が短くなり、患者様やご家族の方など不安を抱えたまま退院・通院されるケースが多くなっています。

当院では御家庭で困っていらっしゃる方のお手伝いを行うために、6月より医療保険による訪問看護を開始しています。看護師に出会う場合は病院が多いので、「訪問看護はどのようなことをするのだろう」と思われている方も多いかも知れません。当院で行っている訪問看護サービスの内容は、健康のチェックと相談、患者様・ご家族の方への介護相談、医師の指示による診療の補助業務、リハビリテーション、床ずれの予防・処置、食事指導・管理、排泄の介助、カテーテル等の管理、身体を拭く・髪を洗う・入浴の介助など多岐にわたっております。また、それらの看護サービスは病院ではなく自宅で行いますので、通院困難な方や、入院するほどではないが何度も通わなくてはならない方など、安心して利用できるのではないのでしょうか。



このように住み慣れた自宅で安心して療養生活が送れるように温かい看護を提供する事が当院の訪問看護の目的としております。入院中・外来通院中の患者様やそのご家族の方、または在宅にて健康問題を抱えて生活をされている方など、年齢・介護度にかかわらず療養生活に不安のある方のお手伝いができたらと思っております。また、訪問看護を利用するためには当院主治医の指示が必要です。わからないこと等ありましたら、ぜひお気軽にご相談ください。

健康インフォ メーション



市立大洲病院
副院長 中西 公 王

糖尿病は増加している

最近、体が疲れやすい、喉が渇く、尿が近いといった自覚症状の人はいませんか？健康診断で、血糖値が高いと言われたり、病院にかかった時に尿に糖が出ていると言われたことはありませんか？このような人は糖尿病が疑われます。

厚生労働省の調べでは、2002年で糖尿病が強く疑われる人が740万人、糖尿病の可能性を否定できない人880万人で計1,620万人といわれ、40歳以上の人の10人に1人は糖尿病が強く疑われるとされています。また、2010年には糖尿病患者さんは1,080万人になるとされています。これだけの数の糖尿病の患者さんがいるということは、皆さんの近くにも多くの人が糖尿病にかかっている可能性があることになります。

さて、糖尿病は治療せず放置しておくとなどのようなことが起こるのでしょうか？困ったことに、様々な合併症が起きてきます。糖尿病の合併症は血管に付随した合併症で、大きな血管の障害を引き起こす場合と小さな血管の障害を引き起こす場合があります。大きな血管とは、脳の血管（脳卒中）、心臓の血管（心筋梗塞・狭心症）、足の血管（足の壊疽）であり、小さな血管とは、眼の血管（糖尿病性網膜症→失明）、腎臓の血管（糖尿病性腎症→腎不全）などが障害となります。厚生労働省の調査では、ある1日の断面調査で、病院を受診した糖尿病患者さんのうち、高血圧38.5%、蛋白尿20.1%（透析中1.0%）、網膜症38.3%、視力障害27.9%（失明2.9%）、神経障害36.3%、脳梗塞5.7%、心筋梗塞・狭心症6.8%、皮膚潰瘍・壊疽2.0%の頻度で合併症を有しています。このような合併症は糖尿病になったからすぐに発症するわけではありません。10年～20年経過して徐々に悪化してくるのです。糖尿病の発症は40～50歳ころから多くなりますので、高齢になってから徐々に合併症の症状が現れてきます。年齢がいきますと、健康な人でも徐々にあちこちに体の不調を自覚するようになり、その上糖尿病の合併症が出現すれば、さらに日々の生活が制限されたりして、日常生活が不自由になります。

このような糖尿病ですが、実際に治療を受けている人は約半数といわれています。治療を受けていない人は、合併症の症状を自覚してから病院を受診するようになります。たとえば眼が見にくくなったとか、足の傷が治らないとかといって受診されることがあります。このように合併症が進んでから治療してもなかなか効果が上がらず、治療費もかさみます。しかし、軽症の糖尿病や糖尿病予備軍で食事や運動などの生活習慣を改善しますと、ほぼ正常者と同じ生活状況を維持できますが、高齢者では厳格な食事や運動療法は困難と思われます。そこで、1年に1kgの体重減少 食事摂取量が多すぎた人は、5%を目途に摂取量を減量 運動は1日50kcal以上余分に行い継続する（少し早く歩いて10分間程度）の3項目達成で、予備軍からの糖尿病発症がなかったと報告されています。この程度なら継続可能と思われます。

何ごととも早期に対策をとり、継続していくことが大事です。

マタニティビクスをしてみませんか

- みなさんのご参加、お待ちしております。 -

マタニティビクスとは、妊娠中の最も効果的で安全な健康法として、また、お産の時やお産後により影響をもたらす目的のもと日本マタニティビクス協会によって考案された、妊婦さんのためのエアロビクス・有酸素運動のことを言います。

妊娠すると、程度の差はありますが腰痛が出てくるかと思えます。これは、子宮が大きくなっていく中で、身体がバランスをとろうと骨盤が前にきて、背中が後ろにきます。腰痛は、こうして重心が後ろに移動することによっておきるもので、妊婦さんの抱えるトラブルのナンバー 1 と言えます。そしてトラブルのナンバー 2 は、便秘です。これは、大きくなった子宮が腸を圧迫することと、ホルモンの影響によるものです。また同じように、大きくなった子宮の圧迫が原因で、手足のむくみがでてきがちになります。指先がむくんで指輪が抜けなくなったり、靴下のゴムの跡が深くついたりすること、みなさんないでしょうか。そして肋骨の下痛み・ソケイ部の痛み・下肢のつりが出てきます。同時に、急におっぱいが大きくなりますので、肩こりも出てきます。

そういった症状をマイナートラブルと言いますが、このマイナートラブルを、血液循環をよくすることで解消していくのが、マタニティビクスの効果です。

また妊娠中、おなかのすいてどんどん食べてしまったり太りぎみになり、健診の時に先生から『カロリー制限に気をつけてね』と言われる方も多いかと思えます。そこで、脂肪燃焼で太りすぎ防止になります。そして、骨盤の周りの動きも入っておりますので、安産へ導きます。また、エアロビクスは有酸素運動ですので、全身持久力がアップします。

お産後の効果としては、おっぱいのエクササイズも含まれておりますので、母乳の出もよくなります。また、産後の体力や体型の回復を促します。

それから、妊娠中には身体のことやお産のこと、またお産後の子育てのことなどで、不安になってたくさん悩んで、ストレスがたまることも多いかと思えます。マタニティビクスを通じてお友達を作ること大きなメリットと言えます。もちろん！何かあればインストラクター助産師に相談なさってください。

そこで、妊娠経過に異常のない方は、マタニティビクスをお勧めします。当院では、本年10月から、第4木曜日に3階会議室において、マタニティビクスのレッスンを行っています。予約制にはなっておりませんので、お気軽にご参加ください。

開催日時・場所

日 時 毎月第4木曜日
13時30分
～ 15時00分
祝・祭日の際は順延いたします。
場 所 市立大洲病院3階会議室

マタニティビクスのできる妊婦さん

妊娠16週以降で、次の診断を受けていない妊婦さん・当院の医師の許可を得た方に限らせていただきます。

- ・習慣流産 ・子宮頸管無力症 ・妊娠中毒症 ・前置胎盤
- ・強い腹筋や腹痛が頻繁に起こる方 ・重度の心臓病、糖尿病、腎臓病などの合併症を伴う方
- ・子宮内胎児発育遅延が明らかになった場合

準 備 物

- 運動のできる服装・靴でおいでください。
- 母子手帳・タオル・水分を持っておいでください。水分補給は とても大切です。
- 初回には、「マタニティビクス許可書」「マタニティビクス同意書」「マタニティビクス問診表」をお持ちください。
- 来られたら、毎回産婦人科外来で血圧・体重を測って、3階にお上がりください。

X線写真のお話です。

放射線室から

どのようにしてX線写真が出来るかご存知でしょうか?写真を撮ってフィルムが出来るまでどうなっているのでしょうか?

当院では、1年前よりアナログのシステムから、デジタルのシステムになりました。

アナログとは?カメラで言うと、普通のフィルムに写真を撮って、現像したネガフィルムの状態です。それでは、デジタルとは?カメラでは、デジカメです。これを、レーザープリンターによってフィルムにします。次に、デジタルの利点は?見たい部分を撮影後に最適な濃度にすることが出来ます。これにより、より良い写真を提供できます。

当院では、このデジタルシステムに加え、フラットパネル検出器も導入致しました。このフラットパネル検出器は、これから増えてくると思われますが、まだ愛媛県内で数施設、四国内でも10施設程度しか導入されていません。特徴としては、X線の量に対して一定の濃度で写真にするため、少ないX線の量で撮影でき、被曝の低減が出来ます。また、撮影して3秒で画像の確認が出来、6秒間隔で連続撮影が出来るので、スピーディーな検査が出来ることと、無毒性で温度、湿度に影響されにくく、超薄型設計で患者様に優しい設計になっています。フィルムをプリントするレーザープリンターは1億画素を実現し、超高精細な画像が出力でき、今まで以上の写真が出来ます。これらの装置の導入によって、我々、放射線室の基本理念でもある『患者様により親切に、より迅速に、より良い写真を提供する』の実現に大きく前進できたと思います。



第 2 回 糖 尿 病 相 談 会 - 1 1 / 1 2 -

毎年11月に全国糖尿病週間として、各地でいろいろな催しが行われています。

当院も11月12日(金)に、「第2回糖尿病相談会」を開催いたしました。毎週行っている「糖尿病教室」の担当者全員が参加して一緒に学びそして相談にも応じました。

患者様より「私の糖尿病」と題して体験談を話していただき、身近な話題として参加者全員が興味深く聞くことができました。

また、お楽しみ試食会では、低カロリーの砂糖やゼリーを使用した手作りおやつのレシピ紹介と試食会もあり、食事療法に対しても関心が高まり大好評でした。

参加者からの相談や質問に対しては、担当の医療従事者がそれぞれにわかりやすく説明させていただき、自己の糖尿病についての知識を深めていただくこともできました。



お楽しみ試食会のメニュー

今回の相談会に参加された事で、患者様同士が親近感を持たれて励ましあう言葉も聞かれ、和やかな雰囲気の中で相談会を実施することができました。

次回も患者様の意見を取り入れ希望に沿った相談会を計画し実施していきたいと考えています。来年も11月に開催を予定しておりますので、ご家族の方やご近所の方、どなたでも結構ですからより多くの方が気軽にご参加されますようお願いしております。

フィブリノゲン製剤の投与を受けた可能性のあると思われる方は、C型肝炎ウイルス検査をお勧めします。

フィブリノゲン製剤は、人の血液の成分を原料とした医薬品の一種で、かつては大量出血時の止血等の目的で、特に昭和63年6月以前は多くの医療機関で用いられていました(昭和63年7月以降、フィブリノゲン製剤は、基本的に「やむを得ない場合に必要最小限量を使用すること」とされたため、販売数量は激減したと報告されています。)。しかし、その当時、フィブリノゲン製剤の原料に混入した肝炎ウイルスを不活性化するための技術が十分でなかったことから、平成6年以前に同製剤を投与された方々は、肝炎ウイルスに感染している可能性が一般の方より高いと考えられ、早期の検査受診を勧めるため12月9日に厚生労働省が納入医療機関(全国で6,936施設、県内で120施設、市内で廃院を含む6施設)を公表したものです。

市立大洲病院においても、納入業者の報告によると昭和55年から平成4年の間、実質7年間に計46本のフィブリノゲン製剤が納入されており、出産時や外科手術時の多量出血時に使用されたと思われるので、同製剤を投与された可能性があると思われる方は、C型肝炎ウイルス検査をお勧めします。当院又は大洲保健所へご相談下さい。

お問合せ 大洲保健所(保健課健康栄養係) TEL 24-3165
 ○相談日 月曜日～金曜日 8:30～17:00
 ○検査日 毎週火曜日 受付時間 9:00～10:00
 市立大洲病院(事務課等) TEL 24-2151
 ○相談日 月曜日～金曜日 8:30～17:00



第2回市立大洲病院ふれあいコンサート - 11/12 -



平成16年11月12日(金)午後4時30分より、市立大洲病院1階ロビー(中央待合室)に於いて、「第2回市立大洲病院ふれあいコンサート」を行いました。

今回は、余暇を利用して腕を磨かれ、市内各地でプロ顔負けの演奏活動をボランティアで続けておられます「大洲オールバンド」の皆さんをお迎えして、病院内の会場にいられた患者様やその家族、また地域の方々等約50名の方が楽しいひとときを過ごしました。

コンサートは、「大洲音頭」と「おはなはん」をミックスして作られたバンドのテーマ曲に始まり、メンバーの方の

「いろんな所に出かけて行って、古い歌から童謡まで幅広い演奏をしています。」という言葉どおり、「ステキなあなた」「茶色の小瓶」「秋桜」「ブルーライトヨコハマ」「川の流れるように」等と多彩な選曲によりコンサートは盛り上がり、最後に最近の韓流ブームのきっかけとなった「冬のソナタ」を、更にアンコールにこたえていただきまして「サン・トワ・マミー」の演奏であっというまに終了しました。

なお、第3回も予定をしておりますので、皆さんお誘いあわせの上お越しください。



避難訓練 - 11/11 -

市立大洲病院では消防法の規定に基づき、年2回の防火訓練を行っています。

本年も秋の避難訓練を、11月11日(木)午後3時から、2病棟を火元として夜間に火災が発生したことを想定し、出火階のナースステーションを中心に行いました。

非常時における迅速かつ的確な初期消火、入院患者様等の安全確保・避難救助等を目的として、医師、看護師、技師、事務職員等当院関係者40名が大洲消防署員の指導のもとに総合的な訓練を行いました。



救助袋を使った避難訓練

外 来 診 療 医 師 一 覧 表

診療科名		月	火	水	木	金
内科	1 診	谷口	谷口	谷口	谷口	谷口
	2 診	中西	中西	中西	中西	中西
	3 診	荒木	二宮	武智	荒木	二宮
外科	1 診	李	李	鈴木	李	鈴木
	2 診	秋田	鈴木	秋田	鈴木	李
整形外科	初診	田口	竹本	田口	竹本	田口
	再診	竹本	田口	竹本	田口	竹本
産婦人科	1 診	吉本	城戸 第 3 のみ 兵頭	吉本	吉本	城戸
泌尿器科	1 診	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤
	2 診	清水	篠森	清水	篠森	清水
眼科	1 診	圓尾	圓尾	圓尾	圓尾	圓尾
小児科	1 診	休診	愛大からの 派遣医師	休診	休診	愛大からの 派遣医師
耳鼻咽喉科	1 診	田口	休診	西田	休診	水野
皮膚科	1 診	休診	丸山	休診	佐山	花川

- 診療受付時間は、午前 8 時 1 5 分から午前 1 1 時 3 0 分までです。
- 再来予約の患者様は、予約時間にご来院ください。
- 休診日は、土曜日・日曜日、祝日及び 1 2 月 2 9 日から翌年 1 月 3 日までとなっております。
- 担当医師は、変更する場合がありますので必ず事前に電話にてお問い合わせください。

講座のご案内 - 場所：市立大洲病院 3 階会議室 -

講座名	糖 尿 病 教 室	母 親 学 級
日 時	毎週金曜日 (計 6 回で 1 クール) 午後 3 時～午後 4 時	毎週木曜日(月 3 回) 午後 1 時 3 0 分 ～午後 3 時 3 0 分
問合 せ先	内科外来(患者様だけでなくご家族の方の参加も可)	産婦人科外来(要予約)

編 集 後 記

12月になり、季節はずれの台風が上陸か・・・という天気予報を聞いたときには大変驚きましたが、何事もなく通り過ぎてホッと思いました。

来年は、平穏無事で良い年でありますように願いまして、新年を迎える準備に入りたいと思います。