

すこやか

第207号
1月号

SANDA CITY HOSPITAL PRESS SUKOYAKA



新春のご挨拶



事業管理者・院長
荒川 創一

- 日本泌尿器科学会専門医・同指導医
- 日本感染症学会感染症専門医・同指導医
- 日本透析医学会専門医
- 日本性機能学会専門医
- 日本性感症学会認定医
- 日本化学療法学会抗菌化学療法指導医
- 日本化学療法学会抗菌薬臨床試験指導医
- ICD (Infection control doctor)

新春に当たりまして、本年が穏やかな一年でありますよう、祈念申し上げます。

三田市民病院のあゆみと理念

この2019年に、三田市民病院は設立70年を迎えることとなります。すなわち、三田市民病院の前身であります三田町立診療所が1949年に発足し、翌年、町立三田病院と改称し、市制施行とともに三田市民病院となり、現在に至っています。その間、1995年に現在のけやき台に移転し、数々の設備を整え、当院は300床急性期病院としての歩みを続けており、地域医療支援病院として、三田市を中心とする多くの住民の方々に対する急性期医療を担っております。

兵庫県保健医療計画の中で、三田については阪神医療圏域に属しつつも、独自の2次救急（重症）地域設定を行うとされ、周産期医療も神戸・三田として連携することなどが明記されています。その急性期医療の中心である三田市民病院は、手術、内視鏡治療、カテーテル治療をはじめとする「良質な高度医療で、地域に安心をもたらす」ことを基本理念として、本年も精進を重ねて参ります。

求められる医療のさらなる充実を

人生100年時代と言われる超高齢化社会が到来しつつあります。平均寿命が男女とも80歳を超え、女性は90歳に近づいていますが、健康寿命が平均寿命より10年近く短いという現実があります。「健康寿命延伸への寄与」も急性期病院の大きな役割です。いわゆる5疾病5事業^{*}のうち、特に高齢者を含めたがん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病などへの対応、そして対象年齢を問わない救急医療、さらに周産期医療、小児医療などの充実を今後さらに進めていかなければならないと思っています。また、それら以外の専門分野での様々な医療を住民の皆様のために幅広く展開して参る所存です。

「患者さんが笑顔で帰っていただければよい病院でありたい。」

年頭に当たり、そのような思いを新たにしております。

2019年の干支は亥です。亥年は「無病息災」が叶う年とも言われますが、完璧に無病ということは難しいものであり、「有病息災」つまり病気や怪我にあってもそれに的確に対応する医療機関を受診され、元気を回復していただける、三田市民病院はそのような存在であり続けるべく、職員一同頑張ってお参ります。本年もよろしくごお願い申し上げます。

※医療法において、広範かつ継続的に医療提供が必要と認められる疾病と医療の確保に必要とされる事業

5疾病…がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病、精神疾患
5事業…救急医療、小児医療、災害医療、周産期医療、へき地医療



みんなで予防 インフルエンザ

感染制御チーム

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染して起こる病気です。例年12月頃から流行し始め、1～3月にピークを迎えた後、終息します。潜伏期は通常1～3日間（最長4日間）で、突然の38℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛、関節痛、全身の倦怠感と共に発症します。発症の1日前から発症後1週間は感染性があるため、できるだけ外出を控え、マスク着用や手洗いをすることが大切です。

検査方法

鼻、のどの粘液を綿棒でぬぐった液や、鼻水で検査をします。ウイルスの有無とA型・B型が短時間でわかります。ただし、発症してすぐのウイルス量が少ない時期に検査した場合は陽性にならないことがあります。

治療方法

抗インフルエンザ薬（飲み薬や吸入薬、注射薬）を発症から48時間以内に使用するとウイルスの増殖を抑え、発熱などの症状が消えるのを早めることができ、体外に排出されるウイルスの量を減らすなどの効果があります。抗インフルエンザ薬は医師の指示に従い飲みきることが大切です。また、症状を和らげる治療として解熱剤や咳止め、痰を切れやすくする薬が使われることがあります。

予防接種～効果と注意事項～

予防接種の効果は、接種して約2週間後から出始めるとされており、約3カ月間は持続しますが、それ以降は徐々に低下します。なお、過去に何らかのアレルギー症状や、薬による副作用を起こしたことがある人は、接種前に必ず申し出てください。卵や鶏肉などでのアレルギー歴がある人は、特に注意が必要です。

感染予防について

インフルエンザは、感染者の咳やくしゃみのしぶきを吸い込むことや、手を洗わずに食事を行った場合などに感染します。そのため、マスクを正しく着用することや食事前や帰宅後の手洗い・うがいが大切です。手に眼に見える汚れがない場合はアルコール入り消毒液による手の消毒も効果的です。また、人混みを避けることや十分な休息・栄養摂取、適度な湿度保持も大切です。



部署紹介

栄養科

科長心得 別所 浩志

栄養科では入院患者さんに「安心・安全な食事」を提供できるように管理栄養士と調理師が日々努力しています。

管理栄養士

管理栄養士の基本的な業務は、入院患者さんに食事を提供するための献立作成、食材発注及び在庫管理です。食事には一般食と治療食があり、一般食は年齢を考慮した離乳食、小児食、妊婦食、粥食など、治療食は病状に即して栄養成分を考慮した減塩食、エネルギー制限食、低たんぱく食などを用意しています。

入院・外来患者さんを対象に医師と連携して実施する栄養指導も大きな仕事の一つで、患者さんそれぞれの病状に寄り添い、無理のない食事療法を実践できるようサポートしています。患者さんが入院された時から退院される迄の栄養状態を他部署のスタッフと連携しながら管理するのが栄養管理で、食欲不振や低栄養の状態を改善することを目標とし日々努力しています。

また、患者さんの栄養管理に深く関わる糖尿病・褥瘡・感染^{じよくそう}について他部署と協力して、これらの予防・治療のために活動しています。

調理師

調理師の業務は、献立に基づいて食事を作り患者さんに提供することです。必要な量の食材と調味料を算出し、出庫・下処理・調理・盛付け・配膳車へのセットを行います。特にアレルギーなどに注意し、温度管理をしながら加熱調理を行っています。配膳車へのセット後には、患者さん1人ごとに食事内容の点検を、献立と照合しながら調理師2名以上で2回行い万全を期しています。



栄養科スタッフ



管理栄養士による栄養指導



糖尿病デーイベントを開催しました

2017年現在、世界中で成人の11人に1人、4億2500万人が糖尿病有病者で、2045年までには10人に1人、7億人に増加すると予測されています。拡大する糖尿病の脅威に対して、国連はインスリンの発見者の誕生日である11月14日を世界糖尿病デーとして認定し、全世界での疾患啓発を呼びかけています。

当院では例年糖尿病デー前後に啓発イベントを実施してきましたが、今年は11月14日に「糖尿病を知ろう」と題して糖尿病に関する講演（糖尿病専門医、薬剤師、理学療法士、臨床検査技師、看護師、管理栄養士）と演者への個別質問、血糖値測定などを行いました。約30人の患者さんとご家族が参加し、「知りたいことがわかった」「できるだけこのような機会を増やして欲しい」などの感想が寄せられました。当院では、今後も糖尿病の予防、治療への理解のための取り組みを実施したいと考えています。



講義の風景



個別質問



血糖値測定

糖尿病食のポイント

栄養科

下羅 久美

今回は、具体例をあげて糖尿病食をつくる時のポイントを紹介しますので、いろいろなメニューに応用してみてください。



焼鶏風煮物

問題点 焼鶏風煮物は砂糖・みりんが多く、血糖が上がります。

改善方法 ①煮物から蒸し鶏に変更する。
②煮物にするなら砂糖・みりんの量を減らす。

※焼鶏などでは、タレを使わずに塩にするのが適切です。



蒸し鶏



南瓜煮物

問題点 南瓜煮物は糖質が高く、糖尿病の食品分類では芋類に分類されます。食べ過ぎると血糖を上げる原因となります。

改善方法 野菜類を使い、大根煮物に変更する。

※南瓜以外にも、蓮根、とうもろこし、ゆり根も芋類に分類されますので注意が必要です。



大根煮物

まとめと
ポイント

糖尿病食を
つくる時の注意点

- 1 砂糖・みりんをできるだけ使わない
- 2 素材の味を生かす
- 3 糖質が高い食品（芋類など）は控える

医師からのメッセージ

日々の診療に励む医師から、「すこやか」読者の皆さんへのメッセージをお届けします。



さくま ようこ
佐久間 陽子

- 診療科 内科
- 専門分野 糖尿病・内分泌
- 資格 日本内科学会認定内科医、日本内科学会認定総合内科専門医、日本内分泌学会専門医、日本糖尿病学会専門医

message

糖尿病診療、甲状腺機能異常の診断・治療を主に行っています。糖尿病から人工透析、失明、足壊疽^{あしえそ}などに至る方を減らしたいと思ひ、合併症予防を目指しています。糖尿病に関心を持っていただき、おかしいと思ったら放置せず、早期にご受診ください。



しらべ ひさみつ
調 久光

- 診療科 眼科
- 専門分野 眼科全般
- 資格 日本眼科学会専門医

message

平成の大部分をこの市民病院で勤務してまいりました。その間ますます高齢化や生活習慣病の広がりを感じております。当科では周辺医療機関や神戸大学などとの連携を一層進めながら、白内障や糖尿病網膜症をはじめとした疾患に対処し、地域の皆様のお役に立てるよう努めていく所存です。よろしく願いいたします。



いいお産の日イベントを行いました

4階東病棟 課長 赤井 信濃

11月3日を「いいお産の日」として（1103の語呂合わせ）、妊娠、出産、育児について学ぶ催しが各地で実施されています。市民病院でも「安心してお産の日を迎えてもらう、当院で出産することを楽しみにしてってもらう」ことを目的にイベントを行っています。3回目を迎える今年は11月10日（土）に開催しました。

当日は、お産の経過や当院での出産の様子の説明、陣痛発来から出産までの寸劇、マタニティヨガ、妊婦ジャケットや沐浴の体験などを実施しました。参加者の皆さんの笑顔やアンケートで寄せられた「家族で参加できてよかった」「ヨガが気持ち良かった」「沐浴の体験ができてよかった」などの感想から、当初の目的は達成できたのではないかと感じています。また、さまざまな質問を受ける中で妊婦さんやその家族の方とお話することができたことは、助産師にとっても有意義なものでした。今後もより安心・安全な出産のために、さまざまな企画に取り組んでまいります。



マタニティヨガ



沐浴の練習

「患者さんの権利と義務」を定めました

この度、従来の「患者様の権利」を改訂し、さらに「義務」を追記して「患者さんの権利と義務」を定めました。患者さんと医療者がいっそう協調することにより、より良い医療が促進されることを目的としたものです。今後とも地域の方々にも信頼される病院であるよう、努力してまいりますので、よろしくお願い申し上げます。



患者さんの権利と義務

三田市民病院は、患者さんとの信頼関係に基づいた医療を行うため、以下に掲げる「患者さんの権利と義務」を定めます。

【患者さんの権利】

1 尊重される権利

一人の人間としての尊厳を大切にされ、個人として尊重される権利があります。

2 最適な医療を受ける権利

医療者と協同して、最適で安全な医療を受けることができます。

3 説明を受ける権利

医療について様々な選択肢や、受診結果などについて、分かりやすい説明を受けることができます。

4 治療方法などを選択する権利

医療者からの説明のもと、自らの意思で受けたい医療（治療を受けないことも含む）に関して選択ができます。

5 他の医師の意見を求める権利

ご希望があれば、病気や治療内容について他の医療機関の医師の意見（セカンドオピニオン）を自費診療で聞くことができます。

6 プライバシー保護の権利

診療過程で得られた個人情報についてはそのプライバシーが保護されます。

【患者さんの義務】

1 医療者への情報通知の義務

自身の病状や診療に関わる情報を、医療者に対しできるだけ正確にお知らせください。

2 積極的に医療を受ける義務

納得され合意した方針に沿い、必要な治療や検査等を積極的に受けてください。

3 規則、指示を守る義務

病院内の規則や指示を守り、他の患者さんの治療、療養環境の保持、医療者等病院職員の業務に支障をきたさないようにする義務があります。

4 診療費用を支払う義務

診療に関わる費用を規定に従い、速やかにお支払ください。

編集後記

新年明けましておめでとうございます。今年の干支は己亥（つちのとい）です。己は主義、規律、秩序を見直し、次の段階を目指す準備をする状態を、亥は知識を増やし、精神を育て、組織が人材育成、設備投資や財務基盤を固める状態を意味します。皆様にとって自己の充実が達成される1年となりますように。

すこやか(第207号)
平成31年1月発行

【編集・発行】
三田市民病院
学術広報推進委員会

 **三田市民病院**

〒669-1321 三田市けやき台3丁目1番地1
TEL.079-565-8000（代表）
FAX.079-565-8011
<http://www.hospital.sanda.hyogo.jp/>