

きずな

基本理念

「信頼」と「貢献」

思いやりを持った医療を行い、皆様から信頼される病院を目指すことで地域社会に貢献することを基本理念といたします。

基本方針

- **患者中心の医療**
患者様の権利を尊重し、患者様の視点に立った、患者様に優しい病院となるように努めます。
- **自治体病院としての役割**
地域の中核病院として地域医療の確保と地域医療水準の向上を図り、質の高い医療の提供に努めます。
- **病院機能の充実・強化**
医療設備の充実や療養環境などの改善により、病院機能の充実・強化を図り、適切な医療サービスの提供に努めます。
- **地域連携**
地域の医療者・施設と連携を図り、地域住民の医療・保健・福祉・介護に貢献します。
- **職員の資質の向上**
職員一同が相互に協力・連携を図り、医療の安全性と医療水準の向上に積極的に取り組み、日々研鑽に励みます。
- **働きやすい職場環境**
病院職員が誇りを持ち、やりがいをもって働き続けられる職場づくりに努めます。
- **健全経営**
効率的な経営管理を行い、自立した健全経営に努めます。

CONTENTS Nov 2015

02 糖尿病は、どんな病気?

04 医療被ばくについて

06 ほがらか運動教室の紹介

看護部

07 『安全・安心・思いやりの介護』を 実践できる看護師を病院全体で育てています

08 中学生インターンシップ ご寄付をいただきました 携帯電話の使用区域の変更



糖尿病の合併症(図2)

糖尿病の特徴的な病変は、細小動脈障害とされています。人工透析が必要となる一番多い原因である糖尿病性腎症や失明の原因とし二番目に頻度が高い糖尿病性網膜症や手足のしびれなどの原因となる糖尿病性神経障害がこの細小動脈障害でおこる三大合併症とされています。また、血管の老化が早まり動脈硬化の進行により、血管が詰まりやすくなります。このため脳梗塞、心筋梗塞をおこしたり、閉塞性動脈硬化症による足の壊死により切断が必要となることがあります。また、免疫力の低下により感染をおこしやすくなります。

糖尿病の診断(図3)

糖尿病を診断するためには、血糖や一か月の血糖の平均値を反映するHbA1cという指標を採血することにより診断できます。普通、朝食前の空腹時の血糖値は、110mg/dl未満です。朝食前の血糖値が126mg/dl以上や、食後で200mg/dl以上の場合やHbA1cが6.5%以上の場合は糖尿病型の糖代謝異常と判定されます。また、血糖が正常である110mg/dl以上だが126mg/dlより低い場合に

は、甘いブドウ糖液を飲んだ後の血糖の変化を採血して調べます(ぶどう糖負荷試験)。2時間後の血糖が200mg/dlの場合には、糖尿病型と判定されます。糖尿病は、持続的な高血糖が存在することにより、診断されますが、血糖値とHbA1cを同時に測定し、それらがともに糖尿病型の場合は、初回検査のみで糖尿病と診断されます。また、糖尿病性網膜症や典型的な症状があり血糖値が糖尿病型の場合も初回検査で糖尿病型と診断されます。

糖尿病治療の基本

糖尿病患者は1960年代前半以前はほとんどいなかったことから解るように食事・運動といった生活習慣を改善することが基本となります。十分に血糖コントロールが出来ない場合には、飲み薬の血糖降下薬やインスリンの注射を行うことになります。

当院では、血糖コントロール、食事・運動指導、動脈硬化・合併症のチェック、眼科検査、インスリンの自己注射や自己血糖測定などの糖尿病を勉強していただくための1~2週間の入院プログラム(糖尿病クリニカルパス)があります。

糖尿病の治療は下記により行います。

(図3)糖尿病の判定区分

判定区分	血糖値の測定時間		
	早朝の 空腹時血糖値		ブドウ糖負荷後 2時間血糖値
糖尿病型*	126mg/dL以上	または	200mg/dL以上
境界型	糖尿病型にも正常型にも 属さないもの		
正常型	110mg/dL未満	および	140mg/dL未満

※糖尿病型：随時血糖値200mg/dL以上およびHbA1c(NGSP) 6.5%以上の場合も糖尿病型とみなす。

日本糖尿病学会編：糖尿病治療ガイド2012-2013、文光堂、2012

1. 食事療法と運動療法を励行し、血糖値をコントロールして肥満を解消する。
2. 必要があれば経口血糖降下薬やインスリン療法を行う。
3. 他の危険因子である血圧や脂質代謝の管理を行う。
4. 治療の目標は、急性・慢性の合併症の予防、合併症の治療とその進展抑制です。



糖尿病は、どんな病気？

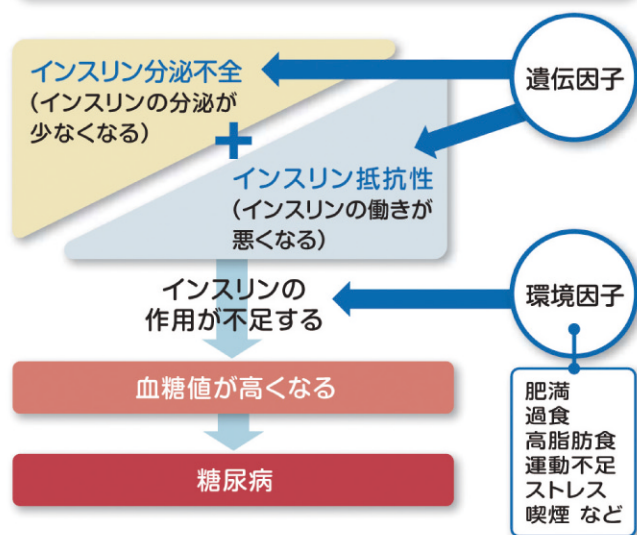
(症状、合併症、診断と治療)

病院事業管理者兼院長 寺田 肇

糖尿病とは？

糖尿病は、生活習慣病(かつては成人病と呼ばれていました)の代表的な病気ですが、日本での糖尿病患者数は、890万人と最近の50年で35倍に増加しています。糖分はエネルギーの源となる栄養素ですが、食物が消化・吸収されて血液中の濃度は上昇します。人体の臓器は血液中のぶどう糖を細胞内に取り込みエネルギー源として利用して各々の機能を発揮します。このぶどう糖の利用にインスリンというホルモンが必要です。インスリンは食後に膵臓から分泌され、糖を利用して結果的に血糖を下げる作用があります。このインスリンの作用不足により血糖が上昇するのが糖尿病です。I型糖尿病(インスリン依存型糖尿病)では、膵臓からのインスリンの分泌が著減し発症しますが、成人で発症する糖尿病の大部分をしめるII型糖尿病ではインスリンの分泌の障害(初期には、分泌は保たれていることが多い)とインスリンの効きが悪い(インスリン抵抗性)ために血糖が上昇します。(図1)

(図1)糖尿病発症に関わるインスリン

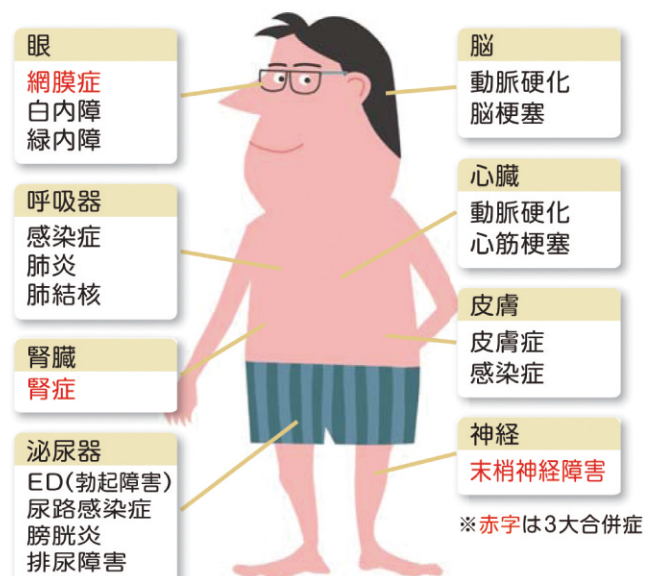


糖尿病の発症には、遺伝的素因や、環境因子としての肥満、過食、運動不足などが関係していることが知られています。これが生活習慣病といわれる由縁です。

糖尿病の症状

糖尿病の症状には、高血糖に伴う症状として尿糖の増加により尿量が増えて口が渇き(口渇)、水を多く飲むようになります(多飲多尿)。ひどい場合には意識障害(高浸透圧性昏睡)をきたします。また、糖の利用ができない代謝異常の症状として、空腹感が強く多食するにもかかわらず体重が減少したり、疲れやすくなります。しかし、これらの症状は血糖が高度に上昇した場合に出現し、初期には症状がないことも多いため、血糖を測定しないと見逃されがちです。メタボ健診は、糖尿病など動脈硬化をおこやすくなる病気の早期発見につながるためにぜひ受けるようにしてください。

(図2)糖尿病の合併症



「正当化」とは、放射線被ばくをともなうどんな行為も、損失よりも利益の方が上回らない限りは行ってはならないこと。

「最適化」とは、正当化された検査を行う場合でも、検査を行うにあたっては被ばく線量を少なくするための最善の方法を用いること。

つまり、患者様にとって必要な検査のみ行い、検査による被ばくを少なくすることが法律上定められているため、私たちは患者様の被ばく線量を少なくすることに努力しています。

次に、よくある質問を例にいくつか解説をします。

質問1 「少しの量の被ばくでも危険と言う人がいますが、大丈夫ですか？」

回答 少しの量の被ばくで影響が考えられるのは、発がんや遺伝的影響です。日常生活の中にある様々な要因の方が影響が大きいため、医療被ばくによる発がんは確認されていませんし、遺伝的影響が増加した事実は確認されていません。

また、最も少ない被ばく量で健康に影響がでると言われているものが、白血球の減少です。白血球の減少は500mGyで起こるとされており、これは当院における胸部撮影1回の骨髄線量約0.02mGyで計算すると、約25,000倍以上を一度に全身に当てた場合に確認できるものです。通常の検査ではこのようなことはありえません。(mGyとmSvは同じと考えてください)

要因	がんになるリスク
喫煙	
飲酒(毎日3合以上)	1.6倍
痩せすぎ(BMI<19)	1.29倍
肥満(BMI≥30)	1.22倍
200～500mSvの被ばく	1.19倍
運動不足	1.15～1.19倍
塩分の取りすぎ	1.11～1.15倍
100～200mSvの被ばく	1.08倍
野菜不足	1.06倍
100mSv以下の被ばく	検出困難

表1 日常生活における発がん因子と被ばくの比較

質問2 「放射線は身体に蓄積されるのですか？」

回答 放射線は光と同じ種類で、体の中をすり抜けていくため体に蓄積されることはありません。放射線が人体に照射されると細胞は傷つきますが、人体に備わっている修復機能や回復能力によって傷ついた細胞は正常な細胞へと回復します。

質問3 「放射線検査をうけると不妊になると聞いたことがあるのですが、検査を受けても大丈夫ですか？」

回答 生殖腺が一定の線量以上の放射線を受けると、一時的に不妊になることが分かっています。最も少ない被ばく線量で影響が出るのが、男性の一時的な不妊です。通常の骨盤や股関節撮影の約80倍(女性はさらに約4倍)を一度に被ばくした場合に一時的な不妊が起こると考えられますが、通常の検査では心配しなくても大丈夫です。

当院では診療放射線技師による「放射線医療ひばくについて」の出前講座を行っています。放射線の単位や影響など、より詳しい内容に興味がある方はお気軽にご利用ください。

【参考文献】

- (1)月刊インナービジョン 2010年6月号
- (2)改訂版医療ひばく 患者さんの不安にどう答えますか? 本間光彦、諸澄邦彦 編著
- (3)独立行政法人 国立がん研究センター HP

医療被ばくについて

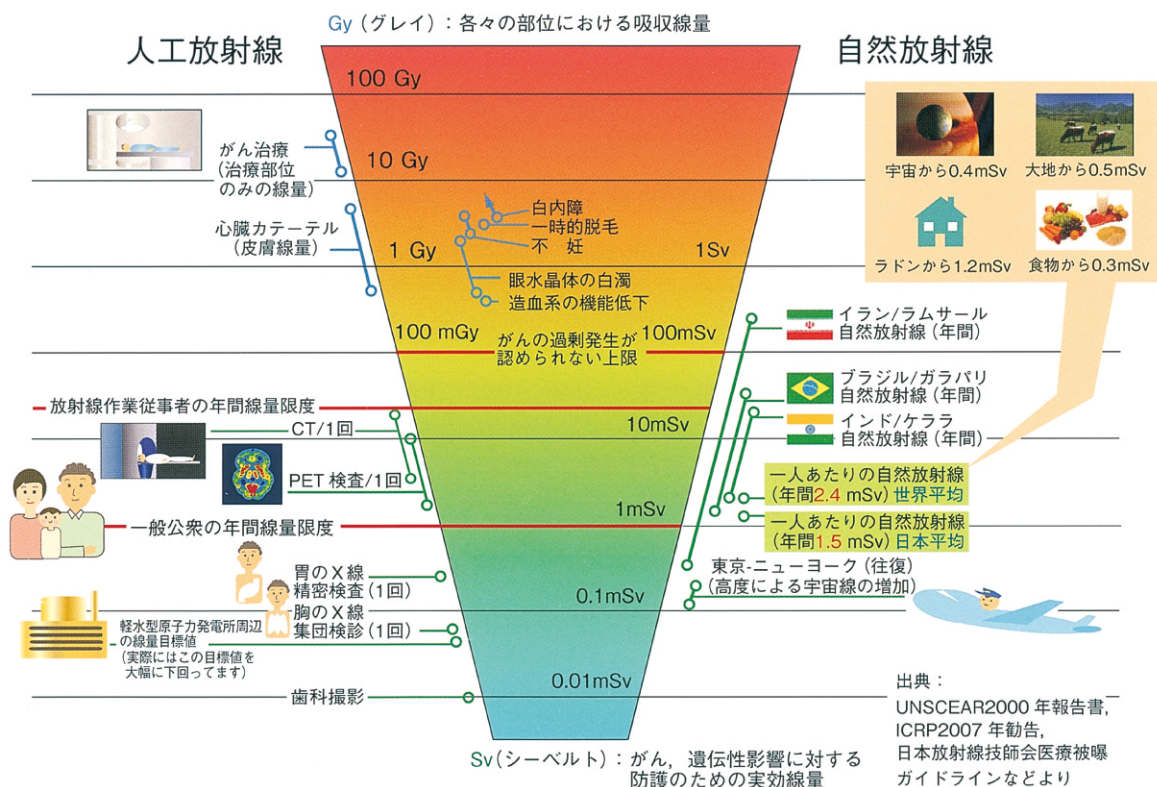
放射線科 松井 啓泰

放射線被ばくと聞くと不安を感じる方が多くいらっしゃると思います。原子力爆弾、原子力発電所の事故などから皆さんの頭の中にはいろいろと悪いことが浮かんでくるとおもいます。

では、本当に放射線は悪いだけのものでしょうか？実は皆さんの生活の中でも様々なことに使われ利益をもたらしています。私たちが従事する医療の現場では、病気の早期発見のためのレントゲン写真やCT、またがんを治療するための放射線治療などがあります。その他にも工業分野で品質検査のために使用され、空港では手荷物検査に使用されています。

そもそも私たちは、日常生活の中で自然界からの放射線を少なからず浴びています。その量は日本で年間一人当たり約2.1mSv(ミリシーベルト)とされています。また、飛行機で「東京—ニューヨーク間」を1往復すると約0.2mSvの自然放射線を浴びるとされています。皆さんが病院で撮ることがある胸(肺)のレントゲン1回分の放射線被ばく量は約0.06mSvと半分以下の線量なのです。(図1)

図1 放射線被ばくの早見図



胸のレントゲンを撮影する時「被ばくは大丈夫?体に害はない?」と心配されることはあっても、ニューヨークへ行くときに同様な心配をされる方はほとんどいないと思います。だからと言って、医療における放射線被ばくを無視してよいというわけではありません。

現在の医療において放射線を使うことは、診療や治療の際に必要な不可欠なものとなっています。医療の分野において被ばくすることを「医療被ばく」といいます。医療被ばくには「正当化」と「最適化」の原則があります。

ほがらか運動教室の紹介

理学療法士 横山 隆史

ほがらか運動教室は当院理学療法士が中心となって運営しています。今回は Q&A 形式で教室の紹介をさせていただきます。

Q1 ほがらか運動教室って何？

A1 湖西市長寿介護課からの委託による介護予防事業です。要支援・要介護状態に陥るリスクが高い高齢者を早期発見し、早期に対応することで状態を改善し、要支援状態になることを遅らせることを目的とした事業です。

Q2 教室への参加方法は？

A2 ほがらか運動教室は、参加したい方が全て参加できるわけではありません。本教室の対象者は 65 歳以上で、毎年長寿介護課よりご自宅に郵送されるアンケート形式の基本チェックリストから、予防事業への参加が必要と判定された方を対象としています。

Q3 ほがらか運動教室で何をするの？

A3 本教室では日頃行える運動の習慣化を目指し体操を行っています。内容は筋力トレーニング・ストレッチング・バランストレーニングを中心に行っています。全 10 回の教室内で、呼吸法など運動の注意点を説明しながら集団で行っています。また、湖西市歌の合唱や湖西市歌に合わせた湖西市オリジナル体操（湖西はつらつ体操）も毎回行っています。



片足立位のバランス運動



マット上での下肢挙上運動

Q4 ほがらか運動教室に参加して効果があるの？

A4 本教室では、参加者が自身の状態を把握するため最初と最後に効果の判定を行っています。内容としては、握力・片脚バランス・歩行速度を判定しています。また集合写真などを通して姿勢の変化についてもお伝えしています。



集合写真での姿勢評価

『安全・安心・思いやりの看護』を 実践できる看護師を病院全体で育てています

新卒看護師教育担当 **高柳 昌代**

今年度は3名の新卒看護師が採用となりました。当院では平成24年度より、先輩看護師と新卒看護師が一对一で関わるプリセプター制から新卒看護師教育サポートシステムへ教育体制を変更しました。このシステムは『新卒看護師が安全に看護を提供できることを目的に、段階を踏んで確実に知識・技術を習得したことを確認し、次の行為に自信を持って進めるためのシステム』です。担当者だけが新卒看護師の教育を担うのではなく、部署全体・病院全体で新卒看護師教育に携わっています。看護部の研修だけではなく、薬剤師・放射線技師・検査技師など多職種の方々にもご協力いただき他部署での研修を実施していることから、まさに病院全体での取り組みといえます。

看護部主催の研修では、手技習得のため模擬の人形を使用するシミュレーター研修、配属先以外の部署で幅広い技術を学ぶことができるローテーション研修、様々な状況を想定して行うシミュレーション研修等を取り入れています。新卒看護師からは「何回も採血の練習ができて、自信がついた」「自部署では経験できない技術を学ぶことができた」「実際と同じ状況での研修が役に立った」という意見が聞かれ好評です。毎月研修を実施しているため、配属部署の異なる同期看護師が顔を合わせ切磋琢磨している姿は教育担当として頼もしく感じています。

当院の育成したい看護師像は、**1. 人間性を重んじた温かい関わりができる看護師**
2. 専門職としての自覚を持ち、成果を表すことができる看護師 **3. 看護を提供していく上で常に考え、判断を持ち自己責任が取れ主体性のある看護師**です。少人数制でそれぞれの個性に合わせたアットホームな教育体制で、新卒看護師の離職者「0」が私たち看護部の自慢です。

中学生インターンシップ

11月5日・6日の2日間、「働くことの厳しさと充実感を体験する」「職業についての知識・理解を深め、将来の職業選択に生かす」目的で、白須賀中学校2年の女子生徒4名が職場体験学習を行いました。看護部のみでなく院内で働いているさまざまな部署の見学及び学習をしました。朝9時から午後3時までスケジュール一杯でしたが、医療関係の職業に興味をもち積極的に参加していました。体験後、中学生から「名前は知っていたが、内容がよくわからなかった職業も、今回の体験で仕事内容について知ることができた」「働くことの大変さや、あいさつコミュニケーションを取ることの大切さを学ぶことができ、将来の職業選択肢が広がった」という意見がありました。今回の体験が、医療職への理解を深め将来同じ職場で働く機会につながることを期待しています。



放射線科での疑似撮影体験

市立湖西病院

健康まつり

開催日 平成27年
3月14日 土
13:00～16:00

内容

1階中央待合ホール

●ミュージックベル演奏

開催時間 13:00～13:15

湖西市手をつなぐ育成会

●アンサンブルコンサート

開催時間 13:15～15:00

市内中学校の生徒による演奏

2階

●簡易健康診断 開催時間 13:00～16:00

骨密度測定 ▶ 骨密度を測定します。先着100人

手洗いチェッカー ▶ 日常の手洗いを行いチェッカーで洗い残しを判定します。先着60人

動脈硬化測定 ▶ 頸動脈の簡単なエコー検査をします。先着40人

※当日12:45から1階中央待合ホールで整理券を配布します。
(1人いずれかの検査1枚とします。)

●講演会 開催時間 15:00～16:00

演題「心疾患について」

講師 循環器内科 浅井 正嘉

●展示コーナー

各科の紹介や2月27日(金)に開催した院内合同研究発表会で職員が発表した内容をボードに展示します。

ご寄附をいただきました

株式会社すこやか(鈴木健吾代表)様から平成26年8月4日に「看護師のために。」と23,933円を、市内在住の匿名希望の方から「病院のために。」と9万円をご寄附していただきました。お心遣いに対し、厚くお礼申し上げます。

携帯電話の使用区域の変更

原則は、使用可能ですが、診療室などでは使用できません。また、大部屋では、他の患者様にご迷惑にならないようご協力ください。

詳細は、院内に掲示してあります。