

まぶな

Vol.
28

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

02. B型肝炎ワクチンについて

04. 脂肪の付き過ぎは要注意

06. 病院と暮らしを結ぶ在宅支援室

07. 管理栄養士がすすめる健康レシピ

08. 新任医師紹介/ボランティア活動のお礼/ 広報紙掲載記事募集について

院内七夕週間

B型肝炎ワクチンが定期接種となります

健康運営室

平成28年10月1日開始

接種対象者 生後1歳に至るまで
(平成28年4月1日以降に出生した者)

※初回摂取開始：標準的には生後2か月頃からお勧めです。

接種回数 3回

接種量(ml) 各0.25ml

接種間隔

2回目：初回接種から27日以上の間隔をおく

3回目：初回接種から140日以上の間隔をおく

※HBs抗原陽性（B型肝炎ウイルスに感染している）の妊婦から生まれた乳児として、健康保険の給付によりB型肝炎ワクチンの投与（抗HBs人免疫グロブリン併用）の全部又は一部を受けた者については、定期的予防接種の対象者から除く。

1回目



2回目



3回目



27日以上

1回目より140日以上
(約4か月半)



① B型肝炎ワクチンってどんなもの？

B型肝炎ワクチンは、B型肝炎ウイルスの感染を予防するものです。（B型肝炎ウイルスを体内から排除する事は困難であり、B型肝炎ウイルスを体内から排出させる治療薬はありません。）肝臓がんの予防のワクチンでもあります。

肝臓がんはがんの中でも死亡率が高く、がん全体の死亡者のうち男性で第4位、女性で第6位を占めています。その割合は、この30年で3倍にもなり、今後も増加が予想されています。WHO（世界保健機関）加盟国194か国中182か国(94%)で定期接種化されています。（2013年時点）

② B型肝炎ってどんな病気？

B型肝炎ウイルスは、体に入ると肝炎をおこし、長く肝臓にすみついて（慢性化・キャリア化）、肝硬変や肝臓がんをおこします。推定で、毎年約2万人が感染していると言われています。特に、若い世代に急性B型肝炎が流行しています。最近10年間の患者数は増加傾向にあり、調査出来た範囲では、年齢別で男性は30代前半、女性は20代後半にピークがあります。

症状と経過：一過性の急性肝炎を起こす（急性肝炎になる）と疲れやすくなって黄疸^{おうだん}が出ます。症状はごく軽い場合も多くありますが、一部の人は『キャリア』と呼ばれる「ウイルスを体内に保有した状態」である、持続感染を起こします。重症になると、劇症肝炎（急性に発病した肝炎が急激に非常に重い症状となる）になることがあり、生命に危険が及ぶこともあります。

慢性化して適切な治療をしないと子どもでも肝硬変、肝臓がんへと進展します。

感染経路

■ 水平感染

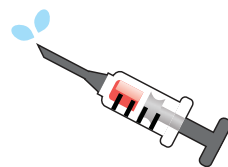
B型肝炎ウイルスの水平感染は容易に起こります

B型肝炎陽性者の血液を介して感染します。また、血液中のB型肝炎ウイルス量が多い場合はその人の体液などを介して感染することもあります。

B型肝炎
ウイルス感染

例えば、以下のようなことがあった場合は感染する危険性があります

- 他人と注射器を共用する
- B型肝炎ウイルスに感染している人（以下、B型肝炎陽性者）との性交
- B型肝炎陽性者の血液が付着したカミソリや歯ブラシを使用する
- B型肝炎陽性者が使った注射器を消毒などしないで繰り返し使用する
- B型肝炎陽性者からの輸血・臓器移植等を受ける
- 頻繁に血液に触れる機会の多い保健医療従事者の場合（特に針刺し事故等）



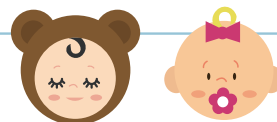
■垂直感染（母子感染）

- B型肝炎陽性者の母親から生まれた子供の場合
（グロブリンとワクチンを正しく用いて母子感染予防を行えば感染することはほとんどありません）

③ なぜ、全員(赤ちゃん)にB型肝炎ワクチン接種が必要なの？

①ワクチンの有効性は高いです

成人と乳児で接種効果を比較し、抗体価を調べると乳児で接種した方が抗体がつきやすく、乳児の方がB型肝炎ワクチンの接種効果が高いと言えます。



②赤ちゃんへの接種を推奨します

B型肝炎ウイルスに感染しても、誰もがキャリアになるわけではありません。とくに3歳未満の乳児がB型肝炎ウイルスに感染すると、キャリアになる危険性が非常に高くなるため、乳児期の接種が推奨されます。

④ 赤ちゃんだけが必要ではありません。接種を受けた事がない方は予防が必要です！

B型肝炎ウイルスに感染していても症状が現れない事があり、本人が感染に気付かずに、大切な家族やパートナーにうつしてしまうことがあります。乳児期でのワクチン接種が重要ですが、乳児期に受けていない方や今まで受けた事がない方は、B型肝炎ウイルスに感染しないために、大切な人にうつさないためにも、ワクチン接種をお勧めします。また、海外渡航前等でも接種が推奨されています。

なお、ご自身のB型肝炎ウイルス感染の有無を血液検査で調べることも出来ます。ご加入の健康保険組合等で助成が受けられる可能性があります。（湖西市のがん検診等のワンコイン健診でも対象の方は肝炎ウイルス検査があります。）助成に関しては、各健康保険組合、市役所にお問い合わせ下さい。

⑤ B型肝炎ワクチン接種について

- ①同時接種：他のワクチンと同時接種可能です。
- ②当院での接種について 健診センターで接種が出来ます。（予約制）

小児：水曜日（14：00～15：00） 大人：平日（10：00～10：30）
お問い合わせ・予約等 ☎053-576-1232（12：00～16：30）

注意：ワクチン事情は変化する事が多いです。今後も最新の情報（厚生労働省HP等）を適宜ご確認下さい。

参考文献

厚生労働省HP、一般社団法人 日本ワクチン産業協会 予防接種に関するQ&A集、
国立研究開発法人 国立国際医療研究センター 肝炎・免疫研究所 肝炎情報センターHP、国立感染症研究所HP

脂肪の付き過ぎは要注意！

健康運営室

●皮下脂肪って？

「脂肪」と聞いてみなさんは何を思い浮かべますか？赤身の上に分厚く付いているロース肉の脂身ですか？それともお腹や二の腕、太ももをつまんだ時に自覚するぜい肉ですか？ほとんどの方はこれら「皮下脂肪」と呼ばれる脂肪を思い浮かべるのではないのでしょうか。

皮下脂肪は人間が活動するためのエネルギー源として、また体毛で覆われていない人間にとっては体温を保ち、からだへの衝撃を緩和するために必要不可欠なものです。しかし皮下脂肪の付き過ぎは体型の崩れだけではなく、体重増による膝や腰への負担を増大させます。また、内臓脂肪ほどではありませんが生活習慣病の原因になるとも言われています。

皮下脂肪は男性に比べ女性の方が蓄積し易いと言われています。代謝が悪く燃焼しにくいいため、一度付いてしまうと落とすのに時間がかかります。ダイエットで苦労するのはそのためです。



●内臓脂肪って？

ところで、みなさんは「内臓脂肪」という脂肪をご存知ですか？腸など腹部臓器の周りに付く脂肪が内臓脂肪です。

内臓脂肪も適量であれば必要不可欠な脂肪で、臓器を決まった位置に安定させる役割があります。しかし付き過ぎてしまうと臓器を圧迫したり位置関係をずらしたりと人体にさまざまな影響を及ぼします。そして何よりも怖いのが生理活性物質の量的なバランスを崩し動脈硬化、糖尿病、脳梗塞、血栓症、心筋梗塞、脂質異常症、脂肪肝、痛風などの生活習慣病を誘発するということです。

内臓脂肪は男性や閉経後の女性に蓄積し易い特徴を持っていますが、代謝を促す運動や食事制限など生活習慣を見直すことで皮下脂肪よりも簡単にコントロールすることができます。

皮下脂肪も内臓脂肪も付き過ぎは病気やケガを誘発する原因になりますが、より恐ろしいのは内臓脂肪の付き過ぎです。

最近太ってきたなあと感じたら、それは皮下脂肪が必要以上に付いてしまったことの他に、内臓脂肪が付いてしまった可能性もあります。

たとえば、それほど太っていないのに「お腹だけぽっこり出てきた」ということであれば、それは内臓脂肪の蓄積が考えられますが、皮下脂肪の蓄積と勘違いしてしまうこともあります。つまり内臓脂肪は見た目ではわかりにくいいため自覚するのはなかなか難しいのです。



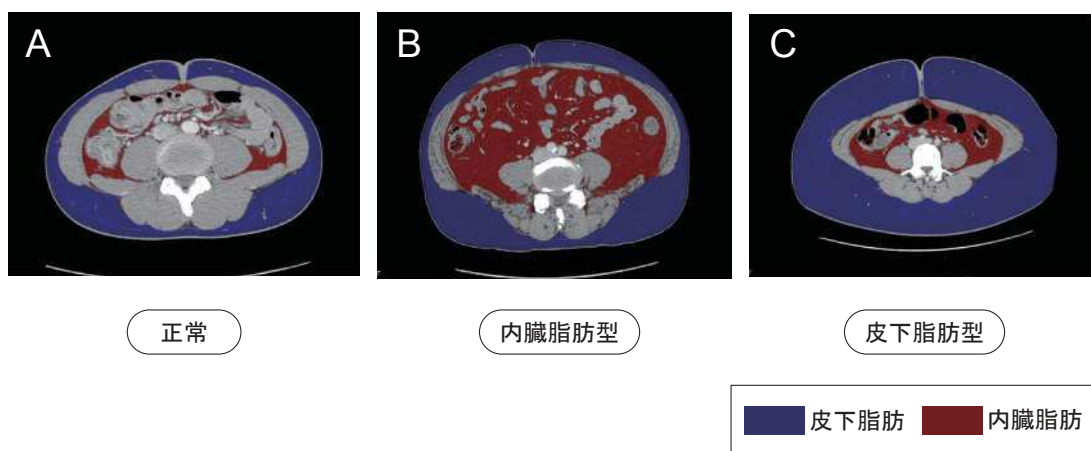
●内臓CTのすすめ

それでは内臓脂肪の付き過ぎを確認するにはどうすればよいのでしょうか？

体脂肪率を計ることのできる体重計が市販されていますが、これらは体内にあるすべての脂肪量を計るもので、皮下脂肪と内臓脂肪とを分けて計測することはできません。内臓脂肪量と皮下脂肪量をそれぞれ測定するには、CT検査が有効です。

おへその位置で断層撮影を1回行い、内臓脂肪量を解析します。撮影は1回だけなので極めて少ないX線量で撮影でき、検査に要する時間は準備を含め5分程度です。

内臓脂肪の過剰な蓄積は、高血糖や高脂血症、高血圧などを引き起こし、動脈硬化が進みます。動脈硬化が進むと、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。自分自身の現時点での内臓脂肪の状態を知り、生活習慣病予防の第一歩としていただきたいと思います。



腹部（おへその位置）のCT画像です。青色の部分が皮下脂肪、赤色の部分が内臓脂肪です。Aは内臓脂肪も皮下脂肪も正常な状態、Bは内臓脂肪が多い状態、Cは皮下脂肪が多い状態です。内臓脂肪面積が100cm²以上あると、「内臓脂肪型肥満」と診断され、生活習慣病の危険が高まります。

『病院と暮らしを結ぶ在宅支援室』を目指します!

在宅支援室 看護師長 夏日志津子

みなさん、こんにちは!

今回は今年度より外来から独立した在宅支援室の紹介をします。

活動の枠を広げ、院内・地域との連携を図り、地域医療に貢献できるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

4月より病棟から異動となりました看護師長の夏目です。
私たちは

- ①入院された患者様・家族の皆様が『納得』できる退院支援調整を行うことで、『安心』して退院でき、『満足』な日常生活に戻れるように支援いたします。
- ②外来通院中の患者様が『安心』して在宅療養できるよう支援いたします。



スタッフ紹介

日本は急速に超高齢社会に向かっており、団塊の世代が75歳以上になる2025年以降は、医療や介護の需要がさらに増加すると考えられ、湖西市における高齢化率（総人口に占める65歳以上の割合）も全国平均（30.3%）とほぼ同じ10人に3人が高齢者となる時代が来る見込みです。

国は可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう地域の包括的な支援・サービス提供体制の構築を推進していますが、現実的な問題として、病気や障害を抱え、退院後も医療・看護・介護の継続が必要な方が増えている今、在宅療養はますます難しくなっています。

私たちは、『入院する前の生活に帰る』という考え方を基本に、納得・安心・満足の看護を行い、当院に入院・通院される皆様方が安心して在宅療養できるよう、ご家族の皆様を含め『看護の力』で支えてまいります。

右記のような相談に対応しています!



- ・ 自宅での療養に不安がある方
- ・ 外来通院に不安がある方
- ・ 介護保険について聞きたい方
- ・ 施設入所を検討している方 など

お気軽にご相談ください。

- 電話での対応もしています。

☎053-574-3220

- ◆ 開室時間 平日8:30~17:00
(受付16:30まで)

管理栄養士がすすめる健康レシピ

しっかり食べて夏バテ予防

“夏野菜と鶏肉のさっぱり酢鶏”



1人分の栄養価
283Kcal
塩分 2.2g

材料 (4人分)

鶏もも肉・・・大1枚(約300g)
(酒大さじ1・醤油小さじ2)
片栗粉・・・・・・・・適量
玉ねぎ・・・・・・・・1個
赤パプリカ・・・・・・・・1個
黄パプリカ・・・・・・・・1個

オクラ・・・・・・・・5本
油・・・・・・・・大さじ2

【合わせ調味料】

ケチャップ・・・・・・・・大さじ3
酒・・・・・・・・大さじ3
醤油・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・大さじ3
酢・・・・・・・・大さじ3
鳥ガラスープの素・・・小さじ2
水・・・・・・・・100cc
水とき片栗粉・・・・・・大さじ1



★作り方★

- 1 鶏肉は皮を取って一口大に切り、酒と醤油で下味をつけておく。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 オクラはよく洗い、ヘタを切り落とし塩茹でて、斜め半分に切っておく。
- 4 玉ねぎとパプリカは大きめの1口大に切り、あらかじめ電子レンジで軽く熱を通しておく。
- 5 鶏肉に片栗粉をまぶし、油を敷いたフライパンで両面しっかり焼く。
- 6 肉に火が通ったら、野菜を入れ軽く炒める。合わせ調味料を加えて煮詰める。とろみがついたら完成。



POINT!!

- お肉も野菜も油で揚げていないため、ヘルシーな酢鶏です。
又、鶏肉は皮を取ることで40%以上カロリーをカットできます。
- お酢を使用した料理は、食欲が低下しやすい夏の暑い日でもさっぱりと食べることができます。
- パプリカには、緑のピーマンと比較してビタミンCが2倍～3倍多く含まれています。
ビタミンCはシミ・ソバカス予防に効果があり、紫外線の強い夏にはお勧めです。
特に、パプリカのビタミンCは加熱しても壊れにくいという特徴があるため、様々な料理で楽しむことができます。



◆新任医師紹介



かとう ひでき
加藤 秀樹 先生

- Q ①診療科(専門分野または得意分野)
②出身地
③当院の第一印象
④趣味
⑤ひとこと(抱負、最近思うこと等)



- A ①循環器内科
②浜松市
③あいさつの言葉があふれた、
優しい雰囲気があります。
④読書、スポーツ観戦
⑤湖西市民の皆様のお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いします。

◆ボランティア活動へのお礼

去る5月14日、公益社団法人シルバー人材センターのご厚意により、病院の除草作業が行われました。当日は晴天に恵まれ、45人の会員の皆様にご奉仕いただきました。

当院花壇の維持管理については、日頃から「遊友花の会」の皆様にご奉仕をいただいております。同日、花の苗の植え替えを行っていただきました。また、遊友花の会は長年にわたり花をとoshした住みよい環境づくりに尽力したとして『平成28年度静岡県花の会連合会花と緑の功労者表彰』を受賞されました。

皆様の手際の良い作業により、すばらしい施設環境を保つことができました。厚くお礼申し上げます。



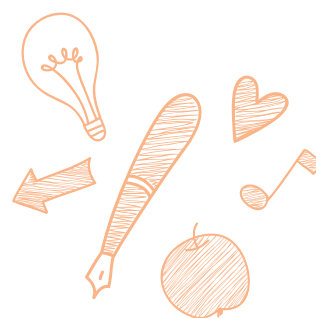
公益社団法人シルバー人材センター



遊友花の会

◆市立湖西病院広報『きずな』 掲載希望記事募集について

皆様の声で
広報に新たな1ページが生まれます



きずなに掲載する記事を募集しています。日頃、医療のことや当院での利用方法など気になるけど聞けないこと、どんな小さなことでも構いません。

ご希望の記事がある方は、下記問い合わせ先へ電話・ファックスまたはEメールにてご連絡ください。(Eメールで連絡する際は、表題に「きずな掲載希望記事」と記入ください)。

※紙面の都合、諸般の事情により、お寄せいただいた全ての御意見・御要望をお載せできないこともありますので、あらかじめご了承ください。

市立湖西病院管理課

TEL 053-576-1231 FAX 053-576-1119

E-mail info@hospital.kosai.shizuoka.jp