

# まが子

Vol.  
29

## 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。



リハビリ科による出前講座の風景

## CONTENTS

# 02. 脂質異常症と動脈硬化性疾患

04. 患者満足度アンケート調査結果

06. 皮膚・排泄ケア認定看護師 —皮膚に温かさを与えるケアを目指して—

07. 管理栄養士がすすめる健康レシピ

08. 今後のイベント情報  
健診センターからのお知らせ



# 脂質異常症と動脈硬化性疾患

- コレステロール値を気にしてみませんか？ -

循環器内科 井口恵介

## 〇はじめに

11月になってだいぶ寒くなってきました。寒くなると心筋梗塞などの血管の病気が心配という方も多いでしょう。近年は平均寿命が延びたこと、食生活の欧米化、生活環境の変化などから動脈硬化性疾患が増えています。動脈硬化性疾患とは心臓から全身に血を運ぶ管(動脈)が狭くなって引き起こされる病気の事を言います。主に頸部から頭の血管に起こり引き起こされる脳梗塞・脳出血などの脳血管障害、心臓の血管に起こる狭心症・心筋梗塞などの冠動脈疾患(図1.)、末梢(主に足)の血管で起こる末梢動脈疾患があります。これらの病気は誰もなりたくないと思うでしょう。しかし動脈硬化は年齢を重ねると、どなたでも少しずつは起こってくるものです。そして今の時点で自分の体の中でどのくらい動脈硬化が進行しているかは症状だけでは分からないことが非常に問題です(図2.)。何らかの症状が出た時にはすでに進行してしまっていることも多いので、病気を起こしてしまった方を診察するといかに予防が重要か痛感します。

ではどうすれば動脈硬化の進行の予防ができるか、今回はコレステロール(脂質)を中心に説明します。

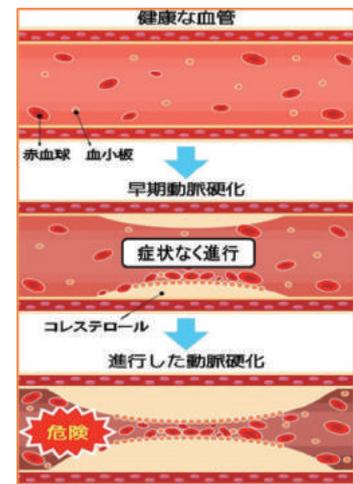
健康診断の結果が手元があれば脂質の項目を見てください。総コレステロール、HDL-C(HDLコレステロール)、中性脂肪、LDL-C(LDLコレステロール)と項目があります。HDLコレステロールは善玉、LDLコレステロールは悪玉と言われているコレステロールです。それぞれの基準値は表のとおりです(表1.)。基準値から外れている方は脂質異常症という病態です。日本の調査では図のように総コレステロール(脂質の合計)の値が高いほど冠動脈疾患による死亡が多いことは明らかです(図3.)。

脂質異常症のスクリーニングのための診断基準(空腹時採血)		
LDLコレステロール	140mg/dl以上	高LDLコレステロール血症
	120-139mg/dl	境界域高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール	40mg/dl未満	低HDLコレステロール血症
中性脂肪	150mg/dl以上	高トリグリセライド血症

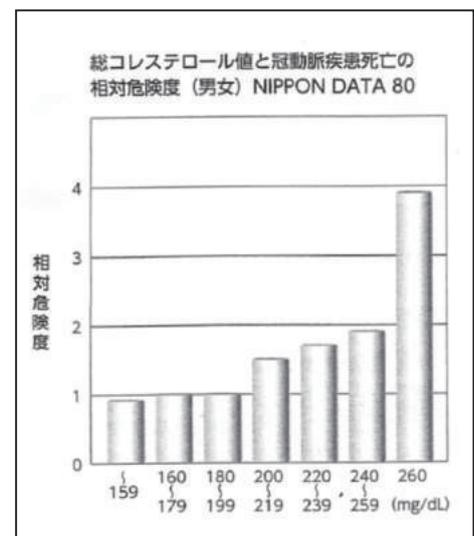
(表1.)



(図1.)



(図2.)



(図3.)

また、それぞれの項目ごとではLDLコレステロール、中性脂肪が高いほど、またHDLコレステロールが低いほど冠動脈疾患の発症頻度が高いことが欧米、日本の疫学調査で示されています。これらの調査から分かる事は、脂質の項目で基準値から外れている脂質異常症の方は、気づかないうちに長い年月をかけて少しずつ動脈硬化を進めてしまっている可能性があるということです。

## ○治療について

では、脂質異常症と分かったらどうすれば良いのでしょうか。

脂質異常症の治療はまずは生活習慣の改善です。表のような改善すべきポイントがあります(表2.)。食事については伝統的な日本食が冠動脈疾患の予防に有効です。近年の欧米化した食事は肉類、乳製品、卵類が多くなりますが、魚類、大豆製品、果物・野菜、海藻類などに切り替えることで脂質の改善が期待できます。注意すべき点として、日本食は塩分が多くなりやすいため減塩を意識することも重要です。運動は脂質の改善だけでなく血圧低下、血糖値の改善などにも有効です。有酸素運動を主とし早歩き、スロージョギングなどが勧められます。そのほか、社交ダンス・水泳・サイクリングなど行いやすいもので始めていただいても構いません。1日30分以上を毎日が理想ですが、毎日は難しいという方は1週間に合計180分以上を目安に行えるといいでしょう。食事・運動療法については病態によっては危険なこともあるため、受診した際の主治医と相談した上で行ってください。

### 動脈硬化性疾患予防のための生活習慣の改善

1. 禁煙し、受動喫煙を回避する
2. 過食を抑え、標準体重を維持する
3. 肉の脂身、乳製品、卵黄の摂取を抑え、魚類、大豆製品の摂取を増やす
4. 野菜、果物、未精製穀類、海藻の摂取を増やす
5. 食塩を多く含む食品の摂取を控える
6. アルコールの過剰摂取を控える
7. 有酸素運動を毎日30分以上行う

(表2.)

## ○まとめ

動脈硬化は長い時間をかけて少しずつ進行していきます。動脈硬化の進行の予防の第一歩は、まず自分のコレステロールの値をチェックすることから始まります。基準値から外れている方は、まず相談だけでも良いので病院を受診してみてください。病院を受診したからといってすぐ薬を開始するわけではありません。しっかり相談した上でどのような生活の改善・治療を行うのが病気の予防につながるか一緒に考えましょう。もちろんコレステロールの値があまりにも高い場合や、もともとの病気や合併症などにより薬の治療を強く勧める方々がいるのも事実です。急に中止することで病気が不安定になる方もいます。しかし健康でコレステロールだけが高い方は、まず食事・運動療法や禁煙などの対応で改善が期待できます。コレステロール以外の血圧、血糖値、肥満なども同時に改善することでより予防効果が上がりますので併せてご相談ください。また、動脈硬化がどのくらい進行しているのかを外來の検査で確認することもできますので受診した際はお気軽に声をかけてください。

ぜひ病気が起こる前の予防を心がけ、病気の不安のない生活が送れるようにしましょう。



今年6月から8月実施の

# 患者満足度

## ●患者満足度調査について

アンケート調査へのご協力をありがとうございました。当院では、患者様が1日も早くお元気になれるよう医療・看護に努めております。患者様の率直なご意見やご要望をお聞かせいただき、今後の病院づくりの参考にさせていただくため、外来及び退院された患者様へ無記名式アンケートを今年6月から8月までお願いしました。結果がまとまりましたのでご報告します。

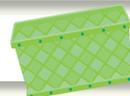
### ●外来患者様へのアンケート結果

	平成26年 433人	平成27年 431人	平成28年 434人		平成26年 433人	平成27年 431人	平成28年 434人
1-1 診察・治療内容	1.3	1.4	1.4	6-1 待合ロビーの広さについて	0.9	0.9	0.9
1-2 医師への質問・相談	2.0	2.0	2.0	6-2 待合ロビーの雰囲気・明るさ	1.1	1.0	1.2
1-3 医師の接遇・対応	1.8	1.8	1.9	7-1 トイレの清掃状況	1.2	1.3	1.3
2-1 看護師の対応	1.5	1.6	1.6	7-2 トイレの使いやすさについて	1.0	1.2	1.1
2-2 看護師への質問・相談	1.9	2.0	1.9	8-1 薬局(院外)の待ち時間	0.3	0.3	0.3
3-1 治療・検査の内容	1.4	1.4	1.4	8-2 薬局(院外)での説明	1.3	1.2	1.3
3-2 薬剤師・技師への質問・相談	1.7	1.7	1.6	9-1 院内の臭いについて	1.7	1.7	1.7
3-3 薬剤師・技師の接遇・対応	1.5	1.5	1.5	9-2 空調(冷暖房)・照明について	0.9	0.9	0.9
4-1 受付・会計の業務内容	1.5	1.6	1.6	9-3 玄関ロビーについて	1.1	1.1	1.2
4-2 受付・会計の接遇・対応	1.4	1.5	1.5	9-4 交通の便について	0.4	0.4	0.6
5-1 待ち時間について	-0.4	-0.4	-0.2	9-5 駐車場について	0.4	0.3	0.3

患者様からいただきましたご意見(平成27年9月から平成28年8月まで)への対応の一部を掲載します。  
ご意見やご提案につきましては、皆様から信頼され、皆様の健康維持に貢献できるような病院作りの参考にさせていただきます。

**Q** 放射線科内更衣室の病衣を入れる箱として、段ボール箱を使用すべきではないと思う。

**A** 既製品のカゴを購入し、設置しました。



**Q** 放射線撮影時、技師によって患者にガウンを用意する人とタオルを用意する人がいて統一されていない。

**A** 着替えが必要な女性患者様にはガウンを、また下半身のみの着替えが必要な患者様にはズボンの検査着を用意することに統一しました。



**Q** 放射線撮影室にある窓から、撮影している内部が見えてしまうのでなんとかして欲しい。

**A** 撮影室の観察窓は、患者様の容態が急変しないか等を観察するために設けられています。必要な範囲のみを残し、目張りシートを設置しました。

# アンケート調査 結果をご報告します



## 【表の見方】

「非常に満足」を3点、「満足」を1点、「やや、不満」を-1点、「非常に不満」を-3点として計算(0が平均値)。

……前年度よりも数値が良くなったもの

……前年度よりも数値が悪くなったもの

## ●退院患者様へのアンケート結果

	平成26年 102人	平成27年 102人	平成28年 78人
1-1 診察・治療内容	1.8	1.8	1.8
1-2 医師への質問・相談	2.4	2.6	2.6
1-3 医師の接遇・対応	2.2	2.1	2.0
2-1 看護師の対応	2.1	2.2	1.9
2-2 看護師への質問や相談	2.7	2.7	2.6
3-1 受けている治療・検査の内容	1.8	1.8	1.7
3-2 薬剤師・技師への質問・相談	2.2	2.3	2.2
3-3 薬剤師・技師の接遇・対応	1.9	2.0	1.8
4-1 病室は清潔か	1.6	2.0	1.6
4-2 病室の雰囲気	1.7	1.9	1.5

	平成26年 102人	平成27年 102人	平成28年 78人
5-1 病室内でのプライバシー	1.5	1.8	1.4
6-1 食事内容	1.0	1.4	1.3
6-2 配膳時間	1.9	1.9	1.8
7-1 入浴施設の快適さ	1.7	1.4	1.6
7-2 入浴時間や回数の満足度	1.6	1.3	1.0
8-1 トイレは清潔か	1.6	1.9	1.4
8-2 トイレの使いやすさ	1.2	1.6	1.3
9-1 院内の雰囲気	1.8	1.7	1.6
9-2 病院内の臭い	1.7	1.7	1.7
9-3 空調・照明について	1.3	1.5	1.4
9-4 病室・廊下の照明について	1.4	1.4	1.6

**Q** 外来と病棟の連携不足を感じる。

**A** 病棟と各部署間の情報共有を密にしているため、『継続看護申し送り用紙』を活用して取り組むように改善しました。



**Q** 公衆電話コーナーの飾り付けはきれいなのに、周りの壁が汚れているのが残念。

**A** 平成28年3月に公衆電話コーナーの壁面を塗装しました。



**Q** 外来の待合スペースのイスの内、何台かのシートが破れていて座りづらい。

**A** 破れている待合イスを順次新しいもの買い替えています。





# 皮膚に温かさを与える ケアを目指して

——皮膚・排泄ケア認定看護師—— 山田和美



## 『はじめに』

認定看護師は、日本看護協会が認定する認定教育機関で615時間以上の教育を受け、認定審査に合格し、ある特定の看護分野において熟練した看護技術と知識を有することが認められた者をいいます。資格は、感染管理、認知症看護など全21分野があります。その中でも、皮膚・排泄ケア分野は、最も早く日本看護協会による認定が始まった領域です。我が国で初めて看護の技術に診療報酬が支払われるという画期的な施策も、皮膚・排泄ケア認定看護師の専門性に対するものでした。それは、皮膚・排泄ケア認定看護師がいる病院では、いない病院に比べて、褥瘡（床ずれ）が治る速度が有意に速く、かつ治療費が半分に削減できるという根拠に基づいたものでした。



## 『皮膚・排泄ケア認定看護師の仕事』

現在（平成28年8月）静岡県内では、60名の皮膚・排泄ケア認定看護師が活動しています。浜名湖西岸地域で、皮膚・排泄ケア認定看護師が在籍する医療機関は、市立湖西病院のみとなります。皮膚・排泄ケア認定看護師は、創傷（Wound）・ストーマ（Ostomy）・失禁（Continence）の分野に関連した専門的なケアを提供する看護師です。具体的には、①褥瘡、下腿潰瘍、離開創などの創傷ケア②人工肛門・人工膀胱などのストーマケア③排尿・排便障害、それに伴うスキンケアなどの失禁ケアです。主にスキンケア、排泄管理・指導を行います。スキンケアは、自然治癒力を最大限に活かして治癒を促すことを目的に、排泄ケアは、排泄障害に対して苦痛を取り除き、尊厳のある日常生活が送れるよう専門的な知識と技術を用いて患者様を支援します。

## 『当院における活動』

当院看護部は、2025年を見据え、病院が持つリソース（資源）を積極的に地域に投入し、地域の看護支援や地域連携を推進しています。そのため、皮膚・排泄ケア認定看護師は地域のリソース（資源）としての役割も担っています。その取り組みは、3年前より行っている地域医療従事者を対象とした「地域褥瘡予防対策勉強会」や相談窓口の開設です。施設を超えた広い視野で、介護施設などの看護師等が気軽に相談できる窓口を設け、それぞれの現場でよりよい看護が実践できるようバックアップしています。

## 『最後に』

今後も、自己研鑽を惜しまず、専門分野の正しい知識を院内外へ広めるとともに、ストーマや褥瘡、失禁など、患者様が抱えておられる問題解決に向けて、御家族の思いも大切にしながら支援していきたいと考えています。私には、皮膚という最大の臓器を最期まで大切にしたい看護ケアを提供したいという思いがあります。皮膚から感じる温もりは、大切なコミュニケーションと感じます。私たちが行う看護ケアの1つ1つは、皮膚を介し、患者様に様々な感情を与えています。そんな感情を持つ皮膚に温かさを与える看護ケアが提供できるよう尽力していきたいと考えています。

どうぞ、よろしくお願いたします。



美味しく、骨を元気にしよう！

## “カルシウムたっぷり小松菜と桜えびのチャーハン”



**1人分の栄養価**  
 エネルギー/352Kcal  
 カルシウム/205mg  
 ビタミンD/1.3μg  
 ビタミンK/116μg  
 塩分/0.9g

材料(2人分)

- 小松菜 . . . . . 100g
- 桜えび . . . . . 10g
- 卵 . . . . . 1個
- 干ししいたけ . . . . . 3枚
- ご飯 . . . . . 260g
- ニンニク . . . . . 1片
- 油 . . . . . 大さじ1
- 塩 . . . . . 小さじ1/6(1g)
- こしょう . . . . . 少々
- しょうゆ . . . . . 小さじ1/4

### POINT!!

このメニューには骨の形成に関わる大切な栄養素が多く含まれています。

- カルシウム**:骨の形成や維持に欠かせない栄養素 (小松菜・桜えび)
- ビタミンD**:カルシウムの吸収を促し、骨の成長を助けるビタミン (干ししいたけ)
- ビタミンK**:骨の中のたんぱく質を活性化し、骨の形成を促すビタミン (小松菜・卵)



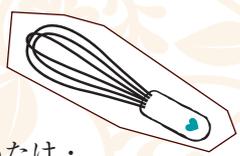
● カルシウム200mgの目安 ●

牛乳 (200cc)	しらす (40g)	小松菜 (茹でて100g)
ごま(乾燥) (20g)	もめん豆腐 (2/3丁(250g))	ひじき (15g)



### ★作り方★

- ① 干ししいたけは水で戻しておく。
- ② 小松菜の茎は1~1.5cmに、葉は縦4等分に切ってから2cm幅に切る。  
水で戻した干ししいたけと、ニンニクはみじん切りにしておく。
- ③ フライパンに油半量を入れ、卵をスクランブル状に焼き、取り出す。
- ④ 同じフライパンに残りの油を足し、ニンニクを炒め香りが出たら、小松菜・干ししいたけ・桜えびを炒め、塩・こしょうで味付けをする。温かいご飯と、卵を入れパラパラになるまで炒めたら、鍋肌にしょうゆをまわしかけて仕上げる。



# 今後のイベント情報

## クリスマスコンサート

日時 平成28年12月22日(木) 14:00～

### 湖西市内合唱団員有志

★当日は、病院職員が作ったバルーンアートをご来院のかたにプレゼントします!!

★クリスマス週間中(12月1日～25日)は、院内にクリスマスツリーの展示などを行っています。



## 健康まつり

日時 平成29年3月11日(土) 13:00～16:00

★簡易健康診断

★展示コーナー

講演会 演題「いびきについて」

講師 【耳鼻咽喉科】船井 恒嘉



など他にもイベントを企画中です!! ご来場をお待ちしております!!

## 健診センターからのお知らせ

### 『日本脳炎ワクチン接種の推奨について』

日本脳炎ワクチンの標準的接種時期は3歳になってからですが、近年3歳未満の日本脳炎感染例が報告されています。そのため、「日本小児科学会」では、生後6か月から接種を開始することを推奨しています。

尚、3歳未満の接種であっても公費負担の対象となります。



詳しくは、「日本小児科学会」のホームページをご覧ください。

[https://www.jpeds.or.jp/modules/news/index.php?content\\_id=197](https://www.jpeds.or.jp/modules/news/index.php?content_id=197)

## お詫びと訂正

広報きずな第28号2頁「B型肝炎ワクチンが定期接種となります」の上部、色付き枠内3行目「摂取」は「接種」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。