

豊橋市民病院だより

青竹

NO.
64

2015.3.31

編集：病院広報紙編集委員会
委員長 鈴木 伸行

- 2 こんな時には患者総合支援センターに相談を
- 3 今から始めよう！ -メタボ予防-
- 5 不幸な児童虐待を無くすために
- 7 新任医師の紹介
- 7 提案箱～提案を活用させて頂きました～
- 9 看護局から
- 10 診療技術局から
- 11 くすり箱
- 12 お知らせ



豊橋市民病院正門からの風景（3月）

豊橋市民病院

こんな時には患者総合支援センターに相談を

早春の候、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。下記のような時には、患者さんが安心して治療を受けて頂き、また、お住まいの地域でより良い療養生活を送って頂けるように患者総合支援センターでお手伝いをしています。

(1)医療福祉相談 病気やけがの治療や療養の妨げとなる生活上の不安・心配などの心理的・社会的問題が生じた時には、社会福祉の立場から医療ソーシャルワーカーと一緒に問題を考え、必要に応じて院内のスタッフや地域の医療・保健・福祉などの関係機関と連絡を取り合い問題解決に向けたお手伝いをしています。また、引き続き入院治療を必要とする患者さんの転院先のご相談や自宅等への退院後の「かかりつけ医」のご紹介や療養環境の調整について、退院調整看護師がお手伝いをしています。

(2)がん相談 ①がん診療・予防・早期発見に関する一般的な情報②地域の医療機関の情報③セカンドオピニオンに関する相談④地域がん医療連携に関する情報⑤療養上の相談支援等が知りたい時には、国立がん研究センターが開催する研修を修了した相談員(看護師・医療ソーシャルワーカー)が応対いたします。

(3)女性相談 女性は男性と比べ、思春期・成熟期・更年期・老年期とそれぞれのライフスタイルステージにおける変化が大きいため、身体面や精神面においていろいろな症状が現れやすいといわれています。「男性医師には相談しにくい」「どの科に受診すべきか分からない」「病気なのか自分では判断できない」などの不安・悩みなどが生じた時には、女性看護師が相談に応じ、内容によっては適切な診療科を選択して円滑な受診ができるようご支援いたします。

(4)セカンドオピニオン 検査や治療を受けるに当たりより良い決断をするために、主治医以外の医師の意見を求めたい時には、看護師が相談に応じます。

(5)地域連携室・病診連携室(MCR) 「かかりつけ医」から専門的な検査や治療が必要なため当院を紹介された時には、地域連携室を通じて当院の診療科の受診予約を事前に取り、患者さんが効率的に受診できるようにしています。また、入院患者さんが他の医療機関に転院をする時には、地域連携室を通じて転院の申し込みをいたします。

患者総合支援センターは1階病棟喫茶室横にありますので、お気軽に相談にお越しください。また、医療や福祉に関する情報をインターネットで調べて頂ける「医療情報コーナー」もありますので、ご利用ください。

今から始めよう! -メタボ予防-

みなさん、メタボリックシンドローム(以下メタボ)という言葉はご存知ですか?なんとなく、「ぼっちゃりしている人」というイメージが強いと思いますが、実は心筋梗塞や脳卒中を引き起こす怖い病気です。これからみなさんが健康で楽しい毎日を送れるよう、メタボについて考えてみましょう。

1.メタボとはなんでしょうか

食べ過ぎや運動不足から内臓脂肪がたまります。徐々に脂質異常や高血糖、高血圧になり、動脈硬化が進みます。血管が傷みはじめ、最終的に心筋梗塞や脳卒中になっていきます。

2.自分がメタボかどうか確かめてみましょう

まずは「おへそ」の高さでウエストを測ってみてください。男性は85cm、女性は90cmを超えていたら要注意です。さらに、脂肪・血圧・血糖の項目が2つ以上あてはまったら、メタボです。



メタボリックシンドローム診断基準



ウエストの周囲径

男性85cm以上
女性90cm以上
(内臓脂肪面積100cm²に相当)



脂肪

高中性脂肪血症(中性脂肪・TG)
150mg/dL以上
かつまたは
低HDLコレステロール血症(HDLコレステロール)
40mg/dL未満

血圧

収縮期血圧(上の血圧) 130mmHg以上
かつまたは
拡張期血圧(下の血圧) 85mmHg以上

血糖

空腹時血糖 110mg/dL

これらのうち2つ以上あてはまる場合

日本内科学会 2005

3. 今から始めるメタボ予防

メタボの人はもちろん、「ウエスト径の増大がある」「リスク(脂質異常・高血圧・高血糖)はまだない又は一つはある」「BMI*が25以上ですすでに1つのリスクを持っている」という方は、メタボ予備軍です。明日からではなく、今この瞬間から以下のことを始めましょう。

*BMIとは、肥満度の指標です。30以上で肥満、26~29が肥満傾向、22~25が正常、20以下はやせすぎです。
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



メタボの改善・予防には
1に**運動**2に**食事**、しっかり**禁煙**、最後に**クスリ**です。

1に運動…

新たなスポーツ活動を取り入れるよりも、毎日の生活で運動を習慣化するとよいです。例えば、エレベーターではなく階段を使う、犬や友達と散歩をするなどがとりいれやすいです。歩数の目標は1日8000~10000歩とされています。少しずつ生活に取り入れていきましょう。



2に食事…

卵や乳製品、肉や魚、野菜や果物、米やパンなどをバランスよく3食に振り分けて食べましょう。特に食べ過ぎや無理なダイエットなどの食生活の乱れ、甘いお菓子なども取りすぎれば内臓脂肪に変わっていきますので注意しましょう。

しっかり禁煙…

たばこは、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めます。周囲の方に禁煙宣言をしてタバコをやめましょう。禁煙日記をつけたり、吸いたくなる場所を避けることをお勧めします。どうしても禁煙できない時には禁煙外来を受診しましょう。



最後にクスリ…

脂質異常症、糖尿病、高血圧はクスリでのコントロールが必要です。お薬手帳で自分が飲んでいる薬がわかるように管理しましょう。調子が良くても自己判断でやめたりせず、医師と相談していきましょう。

引用・参考文献

厚生労働省メタボリックシンドロームを予防しよう 監修/財団法人 循環器病研究振興財団
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo02/>

不幸な児童虐待を無くすために

● 児童虐待は身近な問題

児童虐待の報道が目立っています。特殊な家庭でのとんでもない親によるもので、テレビの中のみのもので出来事のように感じる方もいるかもしれません。でも、泣きやまない、何度注意してもいうことを聞かないとイライラしてつい手を上げてしまうことは、多くの親御さんが経験されているのではないのでしょうか。虐待はちょっとバランスが崩れれば、どの家庭でも起こりうる身近な問題なのです。

● 虐待対応の目的は親を罰することではありません

ご家族とお子さんを支援し健全な家庭に戻すことが目的です。



● 子育てで困ったら相談を

子どもには十人十色個性があります。中には育てにくいお子さんもいます。育児書どおりにうまくいくことなんてことはまずありません。初めての子どもでどう扱ったらいいかわからない、つい子どもにあたってしまう、気分が沈んでしまう、そんな時は一人で悩まず気軽に相談しましょう。乳児健診の時、当院の患者総合支援センター、また育児もしもしキャッチ(0562-43-0555)なども利用可能です。



● 赤ちゃんは揺さぶらない

赤ちゃんが泣いたときはぜひ抱っこしてあげてください。抱き癖がつくとためらう必要はありません。でも泣きやませようと激しく揺さぶると、一時的におとなしくなったとしても、赤ちゃんの脳がダメージを受けてしまいます。時には命にも関わります。けっして首がガクガクする程に激しく揺さぶってはいけません。

● 赤ちゃんが何かを訴えている

誰でも長所があれば短所もあります。生まれた時、その短所が障害として目に見えることもあります。でもどの子どもすばらしい生命力があるからこそ御両親の元に生まれてきた家族の一員です。生まれたばかりの時は何を訴えているかわからないかも知れません。でもどの子ども楽しいことがあれば微笑み、つらいことがあれば泣き、おかあさんやおとうさんを慕ってあまえる、そんなおいしい存在です。ぜひお子さんの気持ちになって接してあげてください。

● まわりの温かい援助が大切

核家族が増えています。おばあちゃん、おじいちゃん、ご近所さんのちょっとした心遣い、そんな温かいお節介も若い夫婦には助けになることがあります。



● 虐待が疑われる子どもを見たら児童相談所に相談を

虐待が疑われる子どもに気づいたら児童相談所(0532-54-6465)に連絡することは法律ですべての国民の義務とされています。電話一本でかまいません。虐待でないかもしれないとか、連絡したことが当事者に知れたら人間関係が壊れてしまうからとかの理由で連絡することにためらいを感じるかも知れません。虐待でなかったとしても咎められることはありませんし、連絡した人が誰であるかについての秘密は守られます。子どもの安全を最優先した対応が求められています。つらい思いをする子どもをなくすため、皆さんの協力が必要です。



NEW DOCTOR

新任医師の紹介



- 1 所属
- 2 赴任日
- 3 前任地
- 4 趣味
- 5 その他 自由（抱負、自己PR、家族のこと、最近思うことほか）

NEW DOCTOR

藤田 靖明

（フジタ ヤスアキ）

- 1 麻酔科
- 2 平成27年1月1日
- 3 豊橋医療センター
- 4 のんびりサイクリング
- 5 ご無沙汰しておりました。再度、豊橋市民病院で働けることをうれしく思っています。約2年弱の間、豊橋医療センターの緩和ケア業務を通じ、貴重な経験を積むことができました。麻酔業務、緩和ケア業務を通じ微力ながら、病院や市民に貢献してゆくつもりです。どうぞよろしくお願いいたします。



提案箱

～提案を活用させて頂きました～



提案書への対応状況報告

提案日 平成26年12月

食事に関してですが、病院食は薄味で体によいことはわかっていますが、抗がん剤治療をするうえで味の濃いめなものとか、量が半分のもので欲しいです。弁当などは売店で買えますが、行けない時もあります。単品メニューなどバリエーションがあると良いとも思います。

対応内容

ご提案ありがとうございます。

病気の治療等の影響により、食欲が無くなり、食事摂取量が減少する患者さんに対して提供するミニ食があります。分量が半分程度になり、昼食の主食を麺類に変更したり、ゼリー等の付加食を提供したりすることもできます。また、お茶漬けや雑炊、麺類、果物など、出来る範囲内で嗜好に対応する特別対応食もありますので、病棟看護師までお申し出ください。

提案日 平成26年12月

採尿の時、荷物が多いので荷物置き場が小さくて困りました。もう少し大きさがあるとよいと思いました。

対応内容

ご提案ありがとうございます。
荷物置き場を作ることは構造上難しいですが、扉のところに荷物やコート等を引っかけるフックを新しいものに更新しました。

提案日 平成27年 1月

夜間、冷暖房が効いていないような待合室で何時間も待っていたら付添人も本人もかえって病気になってしまう。気休めなのか、点滴だけしておけばとりあえずは大丈夫というようなところも気になります。せめて暖房ぐらいはまともに入れておいてください。風邪をひきそうです。

対応内容

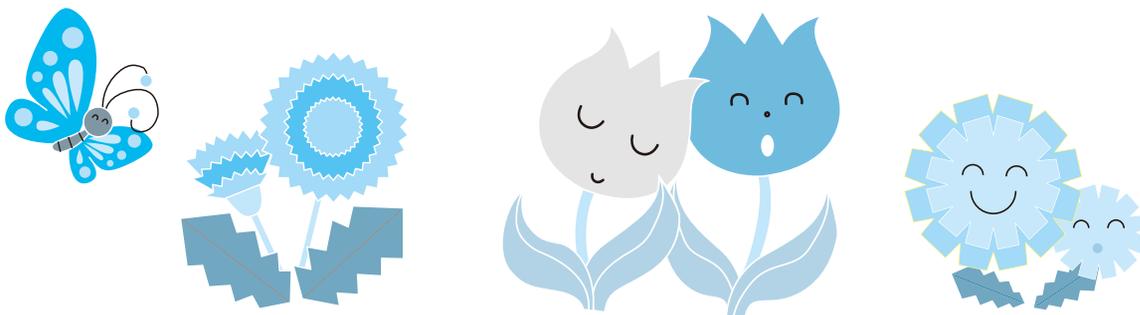
ご提案ありがとうございます。
温度設定をプラス2度に設定（22度→24度）しました。温度モニタで確認しても現状は夜間の室温は概ね23～24度で推移しています。

提案日 平成27年 1月

2階20番隣の採尿のトイレが和式から洋式に変わりましたが、採尿用のコップを置く台が和式の時のままだと思います。和式と洋式では体の向きが反対になり、コップを置くのに苦慮します。洋式でも置きやすいように台の設置をお願いします。

対応内容

ご提案ありがとうございます。
現場を確認したところ元々採尿コップを置く台は無く、トイレトーパー置場を代用していたようでした。現在は採尿室内女子トイレの個室に採尿コップを一時的に置く簡易的な台を設置しました。



看護局から

バースセンターで初めての赤ちゃんが誕生しました!



病棟4階 バースセンター

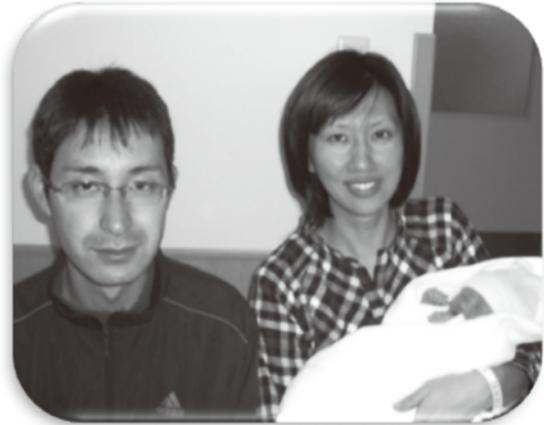
平成26年4月、妊婦さんを妊娠初期から助産師が支援するバースセンターを開設しました。妊婦さん一人一人のバースプラン(赤ちゃんがおなかにいるときからどのように過ごし、出産し、育てていきたいか)を大切にしながら、ご主人や上のお子さんと一緒に、ゆっくりとくつろいで妊婦健診を受けていただけるように努めています。

このたび、平成26年12月にバースセンター分娩室「はっぴいばあす」で、2組のご家族に元気な赤ちゃんが生まれました。ご家族、助産師、待機している医師も見守る中での赤ちゃんの誕生は、とても感慨深く素敵な時間となりました。

これからも地域の皆様にとって、妊娠・出産・育児がより素晴らしい経験となるよう、助産師をはじめスタッフ一同で取り組んでまいります。



おめでとう
ございます

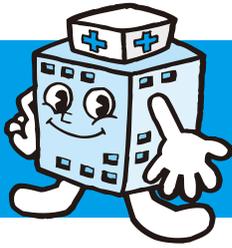


パパ、ママと初めての写真撮影



家族みんなで、はいピース

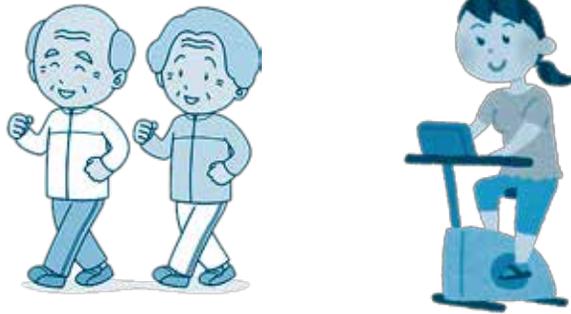




心臓リハビリテーション

心臓リハビリテーションは、狭心症や心筋梗塞、心不全や心臓外科術後などに、安全かつ迅速に社会復帰し、運動を含めた生活習慣の調整と心臓に対する正しい知識を得ることで病気の再発を防ぐことを目的としています。

心臓リハビリテーションの内容は、運動や食生活の改善、服薬の継続、カウンセリングなど多岐にわたります。その中でもウォーキングや自転車を用いた有酸素運動は、心臓病の再発予防においてとても重要です。



<運動療法を効果的にすすめるためのポイント>

運動療法は無理のないペースで楽しく継続することで効果が期待できます。

やり過ぎたり誤った方法で運動を行うと心臓や足腰に負担をかけます。以下の注意点を守りましょう。

- ・ 寝不足や体調の悪いとき、天気の良いときなどは無理せず休みましょう。
- ・ 食直後を避け、食後1～2時間は空けてください。
- ・ 一回の運動時間は30～60分程度で、週3～5回を目安に。
- ・ 最初は軽い運動から始め、徐々に運動量を増やしましょう。
- ・ 運動中でも楽に会話ができ、翌日に疲労が残らない程度で行いましょう。
- ・ 準備体操、整理体操を十分に行いましょう。
- ・ 運動をすると血液の粘度(血液の固まりやすさ)が高まります。運動の前後で水分をとるようにしましょう。
- ・ 服装や靴は天候にあわせて身体の動かしやすいもの、通気性の良いものにししましょう。





爪水虫治療薬



爪水虫は、足や手指に感染した白癬菌というカビが、爪にまで広がったもので、正式には爪白癬といわれます。

治療には原因となる白癬菌を退治する薬が使われます。

爪が完全に生えかわるには、手の爪で約半年、足の爪で約1年かかるため、根気よく治療を続ける必要があります。

治療薬には飲み薬のテルビナフィン錠、イトラコナゾール錠と、塗り薬のクレナフィン爪外用液があります。

飲み薬のテルビナフィン錠やイトラコナゾール錠は、肝障害などの副作用や他の薬との飲み合わせが多く、高齢者や複数の治療薬を服用している患者さんでは、使用が制限される場合もあります。

塗って治す外用薬のクレナフィン爪外用液は、有効成分(エフィナコナゾール)が爪の中や爪の下に浸透し白癬菌が潜む場所まで届くことで、増殖した白癬菌を死滅させることができます。

◇ 使い方…

- ・ 清潔に洗った後、1日1回爪に塗る。
- ・ お風呂上がりが効果的。
- ・ 爪と皮膚との境界部分を含め爪全体に十分に塗る。

◇ 常日頃から…

- ・ 足は毎日きれいに洗い、乾燥させる。
- ・ 家族にうつさないために室内も清潔に保つ。



※目に見えなくても、白癬菌は残っている可能性があります。

自己判断で治療をやめずに、医師の指導の下、最後まで根気よく治療しましょう。

お知らせ

ご寄附ありがとうございました

平成26年度は、図書や絵画などのご寄附をいただきました。
大切に使用してまいります。

平成26年度の寄附一覧

児童・生徒用図書	1式	絵画(空kuu)	1点
壁画	1式	ストレッチャー	1台

売店を改装します

売店事業者入替えのため診療棟2階の店舗を一時休業し、改装工事を行っています。改装期間中は、病棟1階の臨時売店をご利用ください。リニューアルオープンは5月4日(月・祝)の予定です。

豊橋市民病院の理念

信頼に応える技術、人に優しい思いやりのある心、地域に開かれた安らぎのある病院

豊橋市民病院の基本方針

1. 地域に開かれた信頼のある病院、患者に優しい思いやりのある医療を目指します。
2. 地域の基幹病院としてふさわしい高度な医療を提供するとともに、特殊医療、救急医療等を積極的に受け持ちます。
3. 基幹病院としての役割を担いながら、他の医療機関との間の有機的な連携のもとに当院の行うべき医療活動を推進します。
4. 医学及び医療技術の研鑽に努めるとともに、医学・医療の進歩に寄与します。
5. 研修医、医学部学生、看護学生、コメディカル、救急救命士などの教育を積極的に行います。
6. 地域住民の保健知識の普及に努め、健康増進活動に参加します。
7. 公共性と経済性を考慮し、健全な病院経営に努めます。
8. 安全医療の推進に努めます。

当院のご案内は下記でも行っています。併せてご覧下さい。
豊橋市民病院インターネットホームページアドレス
<http://www.municipal-hospital.toyohashi.aichi.jp>



豊橋市民病院
携帯サイト

