

# 健康のひろば

No 236

15年

11月



## よりよい看護を目指して 「固定チームナーシング」リーダーナース研修会



10月5日(日)「固定チームナーシング」リーダーナース育成研修が行われ、看護師43名が出席しました。

「固定チームナーシング」とは、患者さんに責任を持って継続した看護を提供することを目的に、一定期間(1年間)固定したメンバーがチームを編成し、それぞれのチーム目標を持って小集団活動を行う看護方式です。

看護組織開発研究所の杉野元子先生を講師に迎え、サポート役の師長と主任も交えての“自信と責任を持って役割を果たせるリーダーナース”を育てるための学習会のほか、現場の課題やリーダーとしての悩みなどについて活発な意見交換も行われました。参加者たちは、講師からの具体的なアドバイスや送られたエールを後期の看護活動に活かせるよう、真剣に取り組んでいました。

愛365日

掛川市立総合病院

ホームページ

<http://www.kakegawa-hsp.jp/>

『糖尿病とは』

糖尿病は、血糖という血液中の糖分の量が多くなっている状態です。全身が砂糖漬けのため、目、腎臓、神経、血管などの全身の臓器の障害が起こり、合併症が起きてきます。

『どうして糖尿病になるのでしょうか』

血液中の糖分ブドウ糖は、生命活動のエネルギー源として必要なものです。体内に入った食物は消化され、ブドウ糖として吸収されます。ブドウ糖は肝臓を通じて全身の臓器に行き渡ります。食後血糖が上昇するため、すい臓よりインスリンというホルモンが出て、肝臓や脂肪、筋肉に作用してブドウ糖を取り込ませ血糖を上げられないようにします。そこで、インスリンの分泌が少なかったり、分泌されても筋肉や脂肪にうまく取り込めなかったりして血糖が上がってきます。

『増え続けている糖尿病』

昭和32年頃糖尿病人口は、26万人でした。平成9年の糖尿病実態調査では、糖尿病が強く疑われる人は、

増え続ける

糖尿病

今回は、糖尿病について内科の

茶谷先生にお話を伺いました。

690万人、糖尿病の可能性を否定できない人と合わせると1370万人でした。平成14年の糖尿病実態調査では、それぞれ、740万人、1620万人となっています。50歳代では、24.7%で4人に1人、60歳代では、31.3%で3人に1人糖尿病の可能性があります。今後さらに増え続けると予想されています。

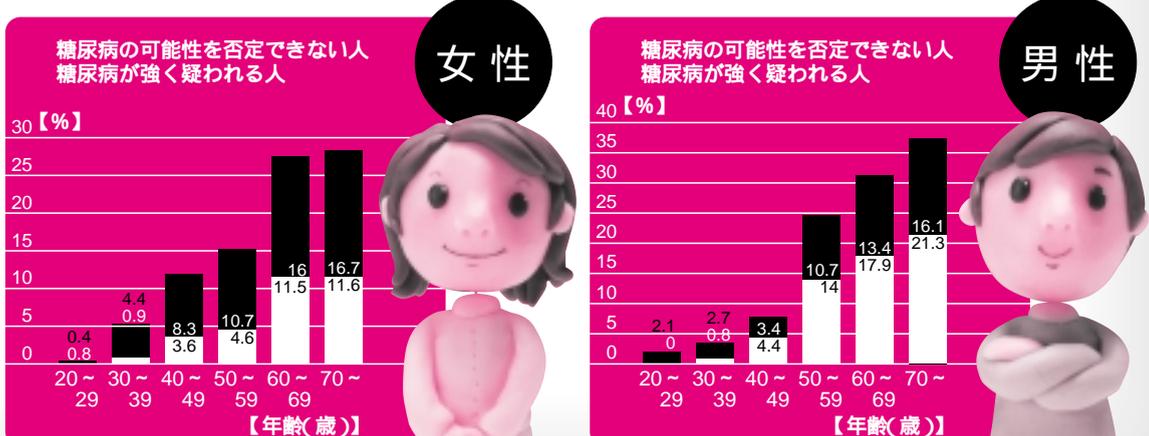
『なぜ増えているのか』

糖尿病は、体質的な要因と、肥満、過食、運動不足、ストレスなどの生活習慣が加わることで発病してきます。体質的な要因を持つ人は、昔も今も変わっていません。なのに糖尿病の人が増えてきている原因は、生活習慣の変化によるところが大きい

と言われています。第2次世界大戦後、自動車保有台数の増加により、体を動かすことが著しく減少しました。また交通網の発達により、今まで続いていた食生活にハンバーガーなどのファーストフードが入り込み食行動まで変わってきました。食生活は西欧化し、主食はあまりとらず、副食をよくとるようになってきています。

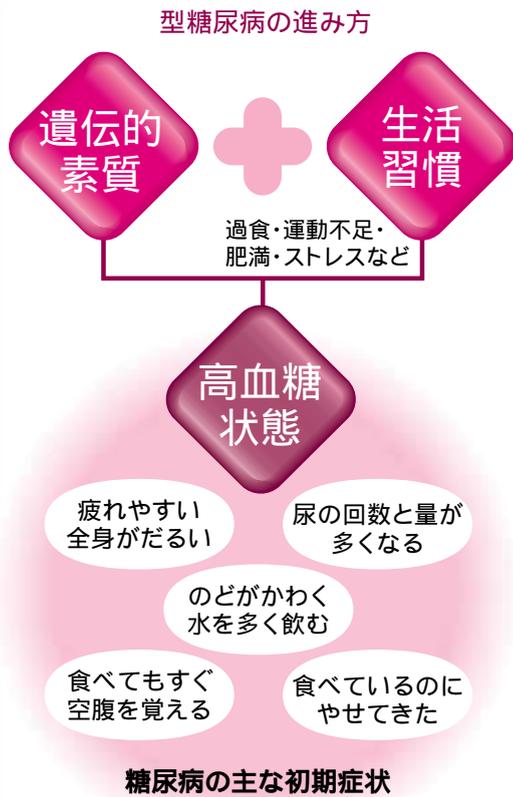
高たんぱく質、高脂肪で体格の良い健康優良児の育成には寄与していませんが、若くして、肥満や糖尿病になる元ともなっています。『オカズ食い』は止めたほうが良いようです。そういった反省により、最近和食が見直されてきています。食物繊維を多めにとってバランスをよくすることが大事です。

平成14年糖尿病実態調査



『どんな症状があったら糖尿病を疑うのか』

血糖が300以上になってくると、疲れやすい、だるい、のどが乾



『まだ糖尿病と  
言われていなくても』

インスリン分泌が異常でも、血糖はさほど高くない糖尿病未病状態の人がいます。血糖が高くないから、症状がないからと安心してしまいがちですが、実はこの未病状態こそがさまざまな異常を引き起こす元となっています。糖尿病、肥満、高脂血症、高血圧は「死の四重奏」と言

く、トイレが近くなり尿の量が多くなる、やたら甘いものが欲しくなる、食事の量は変わらないのにどんどんやせてくる、などの症状が出てきます。症状に思い当たったら早めに医療機関に受診すべきです。

『なぜ糖尿病が  
怖いのか』

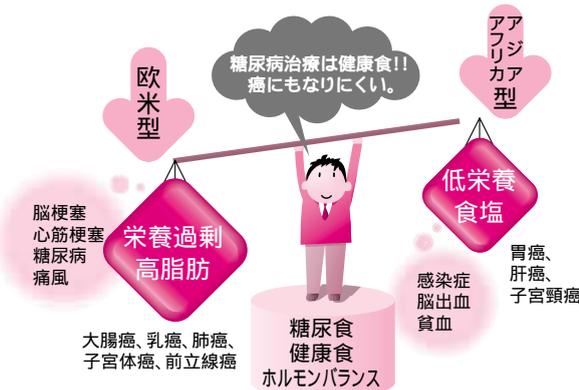
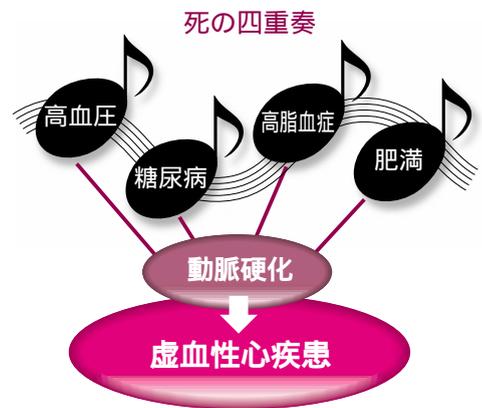
血糖がある程度高い状態が続くことにより、合併症が生じるためです。糖尿病は、他の病気と違って、痛い、苦しい等の症状がないため、血糖が高くても放置してしまいがちです。油断した結果、視力低下という症状が出てはじめてあわてます。治療を

われています。動脈硬化が進んで心筋梗塞のような致死的な病気を引き起こしてしまつからです。糖尿病未病の時に、全て勢揃いしてしまいます。肥満になると高血圧になると言うように悪い仲間のごとく、お互いに引き寄せます。

『どんな合併症があるのか』

糖尿病の方のみに起こる三大合併症として、網膜症、腎症、神経障害があります。網膜症は、視力が低下し、ひどい場合は、失明します。腎症は、腎臓の働きが悪くなり尿毒症となります。最終的に腎不全の状態となり、腎臓は全く働かなくなり、人工透析が必要となります。神経障害は、手足がしびれる、手足の感覚がなくなる、足がつるなどの末梢神経障害と、下痢と便秘を繰り返す便通異常、汗をよくかく、暑いのに汗をかかない、立ちくらみなど

はじめても視力は元にもどらず、後悔することとなります。知らない間に合併症が進み気づいた時には相応進んでいます。



糖尿病克服への近道 (平尾紘一、平尾節子、桐書房より)

『糖尿病に  
ならないために、  
よくするために』

まずは生活習慣を見直してください。思い当たることがきつとあるはず。運動は大丈夫でしょうか。日頃から歩くことに心がけているでしょうか。食事は大丈夫でしょうか。昔から腹八分と言われています。食事のバランスはよいでしょうか。野菜などの食物繊維はとれているでしょうか。

の自律神経障害があります。



# 最新鋭 16列マルチ スライスCT 導入

9 月初旬、放射線室に心臓検査もできる最新鋭CT装置「16列マルチスライスCT」を導入しました。同装置は、県内で数台しか導入されておらず、従来では難しかった心筋梗塞、狭心症などの疾病に対する撮影や、非常に細い血管などの撮影が可能となります。

1 回転0・4秒(世界最速)で16断面(画像16枚)を撮影でき、撮影時間の短縮と撮影範囲の拡大をもち合わせています。これまでの4列マルチスライスCTに比べ4倍早く撮影でき、胴体部分の精密な撮影を僅か6秒で完了することも可能です。さらに、1断面当たりの厚さが0・5mmと薄く、CT本来の横断面像だけでなく、正面像や側面像など体をあらゆる角度から高精細な画像で観察できます。

**従** 来15秒間の息止めが必要な胸部・腹部撮影を僅か5秒で撮影でき、X線被爆量も減少したため、患者さんの負担が大幅に軽減されます。また、交通事故などの外傷で、3次元画像観察を目的とした広範囲の撮影、臓器や血管の形状、出血の有無、腫瘍の形状観察、緊急検査への迅速な対応、手術前後の状態の観察などに威力を発揮すると期待されています。



人工透析を受けている患者さんとその家族を対象とした料理教室

が9月28日(日)、徳育保健センター 食育の部屋で開かれ、栄養士らの指導のもと29人が参加しました。

透析の食事は、水分、塩分を制限し、カリウム、リンも抑えることが大切ですが、一方で適正なタンパク質と十分なカロリー摂取が必要です。

栄養士らの指導で、「松茸ごはん」「いがり団子の天ぷら」「煮しめ」「さんま蒲焼き」「菊花和えと兔りんご」の季節に合ったお弁当づくりに挑戦しました。

参加者は、行楽に出かけた気分です。松茸の香りと秋の味覚を楽しみました。

## 透析患者さんらが旬のお弁当に挑戦



五島院長

鈴木直子  
(検査室)

伊藤副院長

## 国際細胞検査士に鈴木さん認定

このたび2年に1度行われる国際細胞検査士の試験において、検査室の鈴木直子臨床検査技師が国際細胞検査士に認定されました。(現在、世界の有資格者は約9000人)

これにより当院では2名の国際細胞検査士がいることとなります。

当院において、癌細胞や疾患原因になる細胞等のさらなる早期発見、診断、レベル向上に努めます。

### 病院トリアージ訓練のお知らせ

**日時** 平成15年12月7日(日) 地域防災の日 午前8時30分～12時  
**場所** 掛川市立総合病院玄関前・1階外来ほか

大規模地震災害発生時に備え、職員を中心にトリアージの実施訓練を行います。トリアージとは、多数の傷病者を適切に処置するため、傷病の緊急度と重傷度により治療優先度を決めることです。訓練は、12月7日午前に突発型大規模地震が発生したことを想定し、以下のとおり予定

職員非常招集訓練及び防災本部の模倣傷病者に対して玄関前で受付とトリアージ訓練の実施。緊急度・重傷度に応じた搬送と処置。

### 市立病院産婦人科診療業務を一時縮小します

掛川市立総合病院は、産婦人科医師の退職に伴う後任医師の確保が困難なため、左記のとおり一時的に産婦人科診療業務を縮小します。みなさまには、多大なご迷惑とご心配をお掛けすることとなります。早期に通常業務ができませんよう努めて参りますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

- 1 業務縮小期間  
平成15年11月17日(月)から平成16年3月31日(水)
- 2 実施できる業務  
婦人科外来、婦人科検診
- 3 実施できない業務  
・分娩、妊婦外来、手術、入院患者受入(11月17日以降)  
・夜間、休日における産婦人科救急(12月16日以降)

記  
1 業務縮小期間

現在通院されている患者さまや妊婦のみならずには、直接ご本人への説明と他院への紹介等、必要な対応をさせていただきます。

### 禁煙のお願い

12月1日から館内、敷地内全面禁煙に

当院では患者さんを始めすべての方の健康に配慮し、受動喫煙を防止する観点から、館内、敷地内全面禁煙とさせていただきますので、ご理解とご協力をお願いします。



実施開始日

平成15年12月1日(月)

禁煙の場所

館内、敷地内のすべて

問 掛川市立総合病院 22-6211  
病院総務課(内線720)

### 募集

## 糖尿病クッキングスクール

糖尿病の治療にとって大切な正しい食事療法と運動療法を体験してみませんか。

と き

12月14日(日)  
午後10時から午後2時

ところ

徳育保健センター  
食育の部屋

対象

糖尿病でお悩みの方とその家族

参加料 無料

定員 30名

定員になり次第締め切り

問 申

掛川市立総合病院  
〒22-6211

3階東病棟(内線533)

### 募集

## 両親学級

～新しい家族を迎えるために～

両親学級は、新しい家族を迎えるために、そして夫婦と一緒に新しい生命を育てるための勉強会です。また、夫婦とは何か、家族のあり方とは何かを考えてみる機会としても、是非ご参加ください。

と き

11月22日(土)  
午後1時30分から3時30分

ところ

掛川市立総合病院外来棟 検診室

対象

胎動を感じる頃の妊娠20週以後の方とそのご家族

参加料 無料

講師 掛川市立総合病院助産師

30名 定員になり次第締め切り

掛川市立総合病院

〒22-6211

産婦人科外来(内線760)

3階西病棟(内線531)

要予約

### 募集

## あなたも楽しくボランティア活動をしてみませんか

問・申

市立総合病院 3階西病棟

☎22-6211・内線531

市立病院では、ボランティアを募集しています。

❖内容

病院を訪れる方のご案内、看護用材料づくりなど

❖対象

経験不問

❖条件

健康で明るい方、人のお世話の好きな方、人とコミュニケーションがとれる方、ボランティアを続けられる方

❖申込期間 随時募集

お願いします

採用職員

ありがとうございます

退職職員

非常勤看護師  
進士好美

4階西(10/1付)

診療放射線技師  
天野守計

(9/30付)

病院の概況

9月

	区 分	人 数	前月対比
患者数	外 来	延べ 25,517名	- 406名
		1日平均 1,276名	+ 42名
患者数	入 院	延べ 12,003名	- 661名
		1日平均 400名	- 9名
赤ちゃん誕生	男 の 子	14名	+ 6名
	女 の 子	11名	- 1名
	計	25名	+ 5名
人間ドック受診	1泊2日コース	6名	- 10名
	日帰りコース	654名	- 37名
	計	660名	- 47名

11月の「腎臓病教室」

と き 11月17日(月)~21日(金) 午後3時から  
と ころ 掛川市立総合病院 1階研究室  
内科外来看護師まで

産婦人科外来担当医師 H15年11月

11月14日(金)まで

	月	火	水	木	金
一般・不妊	戸田	白岩	交代制	戸田・代務	白岩
妊婦	白岩	戸田	交代制		戸田
午後診		白岩		白岩	

11月17日(月)から

	月	火	水	木	金
一般診1	戸田	戸田	戸田	戸田	戸田
一般診2			伊藤	代務	
午後診		戸田			戸田

・分娩取扱い中止に伴い、妊婦診はなくなります。 ・午後診は予約制。

各科外来担当医師一覧表 (11月予定)

受付時間 新患の方.....午前8時15分~11時00分 再診の方.....午前7時30分~11時00分  
診療時間 .....午前8時30分~ 緊急手術や、学会等への出席のため、担当医師の変更や休診する場合があります。

診療科	月	火	水	木	金	お知らせ
内 科	1 西尾新 2 鮫島総 3 福田腎 5 福山糖 6 五島糖 7 /渡邊糖 12 若井神	八 島 腎 福 山 糖 茶 谷 糖 茶 本 腎 若井特/小林血	佐々木新 福 山 新 八 島 腎 茶 谷 糖 五 島 糖 渡 邊 糖	渡 邊 新 福 田 腎 / 茶 谷 糖 山 本 腎 五 島 糖 若 井 神	高 柳 総 八 島 腎 茶 谷 糖 山 本 腎 / 中村血	/ は午前/午後 血液内科の診察は午後 若井特(火)は「睡眠時無呼吸 いびき」の特殊外来のみ:午 前
消化器科	8 森井 10 荒川	高 柳 総 宇 都 宮	鮫 荒 島 川	高 柳 総 森 井	鮫 宇 都 川 宮	
呼吸器科	11 水野	樋 口	岡 本	水 野	樋 口	
循環器科	1 吉田 2 大矢 3	長 岡 大矢(11/11~)	吉 田 大 矢	大 橋 岡	長 岡 吉田(11/7~)	ペースメーカークリニックは 第2・3火曜日午後 木曜日長岡は特別予約のみ
外 科	1 神谷 (総合) 2 小林 (消化器) 3 4	伊 藤 藤 (消化器・小児) 中 山	神 谷 (肝胆脾・小児) 羽 藤 (呼吸器・血管)	小 林 (大腸・肛門) 伊 藤 藤 (消化器・小児) 羽 藤 (乳腺・内分泌) / 神 谷 (小児外科)	羽 藤 藤 (呼吸器・血管) 坪 井 小 林 (大腸・肛門)	( )内専門外来(午前中)を 併設しています 神谷(木)小児外科は午後1 時30分~3時
整形外科	1 中宮 2 村城 3 柴田	(股関節健診) 小 林 林 磯 部	中 村 柴 田	(書類診察) 宮 城 林 小 林	中 村 磯 部	形成外科は第2・4金曜日 午後1時30分~(要予約)
産婦人科	一般・不妊 妊 婦 午後診	上段の産婦人科外来担当医師をご覧ください。				
小 児 科	1 2 久保田 3 江崎	青 嶋 中 村	久 保 田 久 保 田 江 崎	久 保 田 久 保 田 江 崎	青 嶋 江 崎	腎外来は第4水曜日 午後は予約患者のみ 第1・3・5木曜日午後は沼口 循
眼 科	1 彦谷 2 齋藤	彦 谷 藤 齋 藤	彦 谷 藤 齋 藤	彦 谷 藤 齋 藤	彦 谷 藤 齋 藤	
脳神経外科	大 藏	小 出	小出・神田	小出・神田	大 藏	
耳鼻咽喉科	1 竹山 2 瀧澤	竹 山 澤 瀧 澤	竹 山 澤 瀧 澤	竹 山 澤 瀧 澤	竹 山 澤 瀧 澤	月・木曜日の午後は小~ 高校生のみ診察(予約制)
泌尿器科	1 蟹本 2 石田	石 田	柚 原 本 蟹 本	蟹 柚 原 本 本	柚 石 原 本 田	性機能障害外来は 月曜日午後2時~4時(要予約)
皮 膚 科	鈴 木	渡 辺	鈴 木	鈴 木	渡 辺	
歯科口腔外科	1 林 2 獵山	林 山	獵 山	獵 山	獵 山	
CAPD外来	沼 野	沼 野	沼 野	沼 野	沼 野	
麻 酔 科	小幡・御室	柚木・御室	小幡・柚木	柚木・御室	小幡・御室	