# 坂町病院だより

「地域住民に親しまれ信頼される病院」を目指し、
当院から地域の方々に健康に関する様々な情報などを
提供していくため、「坂町病院だより」を発行しています。

第18号
2019年8月発行

新潟県立坂町病院
〒959-3193 村上市下鍛冶屋589番地
TEL.0254-62-3111　FAX.0254-62-5431
http://www.iwafune.ne.jp/~sakamachi-hosp/

## 新任のご挨拶

坂町病院 内科　島津 翔

2019年4月から赴任しました内科医の島津翔（しまづ　しょう）と申します。自治医科大学を卒業後、県内の小～中規模病院や大学病院など様々な医療機関で勤務してきました。坂町病院では内科外来・入院診療・訪問診療を行うとともに、院内感染対策をはじめとした感染症診療に力を入れてスタッフと共に取り組んでいます。これからどうぞよろしくお願いいたします。

さて、本日は予防医療の重要性についてお話しさせていただきたいと思います。予防医療には1次予防（病気に罹らないようにする）、2次予防（病気の早期発見）、3次予防（病気の再燃防止）の3段階がありますが、今回は1次予防についてです。例えば、生命に関わる重篤な疾患であり治療しても後遺症を遺すこともある心筋梗塞や脳卒中は、病気の治療がうまくいってもその後の通院が大変だったり、家族の介護負担が増大したりするなど、病気そのもの以外にもたくさんの問題が発生してしまいます。これらの疾患はいわゆる生活習慣病である高血圧や糖尿病、脂質異常症などの適切な管理を行うことで、その発症リスクを下げることができます。その他にも、お酒の飲み過ぎ、喫煙、食べ過ぎによる肥満など、日々の生活習慣を見つめ直すと改善できる点がたくさんあります。もちろん病気を早期に発見して治療することはこれまでどおり重要ですが、『そもそも重篤な病気に罹らないようにする』ことは大きな利益があります。ぜひ他にも自分自身で改善できるところがないかどうか、考えてみましょう。

最後に、感染症領域の予防医療の話題を3つお話ししたいと思います。まずは①手洗い（手指衛生）です。『手洗いなんて、そんなこと当たり前だよ！』と思うかもしれませんが、皆さんは毎回流水で石鹸やハンドソープをつけてしっかりと洗っていますか？手指衛生は風邪などの急性気道感染症や急性下痢症を起こしうる微生物（主にウイルス）の伝播を防ぐことが知られています。

次に、②咳エチケットです。『風邪をひいて、咳が出ます』というわりにはマスクを着けていない患者さんをよくお見掛けしますが、きちんと着用することで他人に感染させてしまう確率を下げることができます。あなたにとってはただの鼻かぜでも、すぐ隣の席には風邪をひいただけでも命に関わるような免疫力の低下した患者さんがいるかもしれません。咳やくしゃみがあるときは、できるだけマスクを着けましょう。

そして、③ワクチン接種です。例えば65歳以上の患者さんでは23価肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチンが定期接種になっています。肺炎球菌ワクチンに関していえば、接種適齢期と思われる患者さんのほぼ全員に接種歴を確認し、未接種であれば勧めています。その他にもたくさんのワクチンがありますが、自分が接種対象者かどうかわからない場合はぜひかかりつけ医に相談してください。

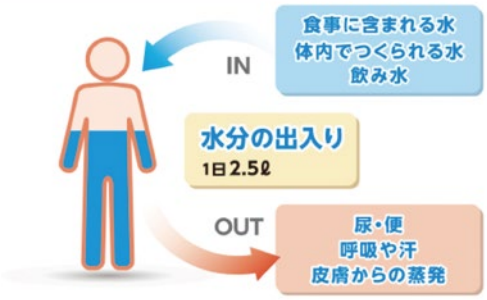
皆さん一人一人が自分自身も主治医であるという意識を持ち、一緒に予防医療を始めてみませんか？

# 水のお話

栄養課長　横山 麻子

暑い季節になると、「脱水になるから水を飲みましょう」と言われます。水やお茶、スポーツ飲料など、意識して飲んでいる人も多いことでしょう。私たちの体に占める水分の割合は、大人で約60%、子供で約70～80%、高齢者で約50%と言われています。

そもそも、体内で水はどのような働きをしているのでしょうか。食事中に含まれるいろいろな成分は水に溶けて栄養となります。その栄養は血液の中に入り全身に運ばれます。逆に老廃物を尿として排泄します。そして、水は体温を一定に保ちます。つまり、水は栄養素や老廃物を溶かして全身に運び、体温を調節する働きをしています。




| 年齢別1日の必要水分量 | |
|---|---|
| 25～54歳 | 35mℓ/kg×体重kg |
| 55～64歳 | 30mℓ/kg×体重kg |
| 65歳以上 | 25mℓ/kg×体重kg |

では、私たちは1日にどのくらいの水分を摂っているのでしょうか。水やお茶などの飲み水、食事に含まれる水、体内で作られる水があり、健康な大人は1日約2500mℓの水分を摂っています。逆にどのくらいの水分が体から出ているのでしょうか。尿や便、呼吸や汗、皮膚からの蒸発等で1日約2500mℓ出ています。つまり体に入った水と出た水は同量になります。たくさん汗をかくとおしっこの量が少なくなるし、たくさん水を飲むとおしっこが増えます。人間は体内の水分が一定に保たれるように調節しています。

さて、1日に必要な水分はどのくらいでしょうか。計算方法のひとつに表にあるような年齢別に必要とされる水分量があります。例えば、年齢が60歳で体重が57kgの方の場合は、1日に必要とされる水分量は体重当たり30mℓなので、30mℓ×57kg＝1710mℓとなります。一般的に、ご飯1杯と1汁3菜の食事には1食約350～400mℓの水分が含まれています。ご飯か粥、パンによっても異なりますが、食事から1日約1050～1200mℓの水分を摂っています。つまり、先程の例の方の場合は、食事の他に飲む水分は1710mℓから引いて、500～650mℓとなります。3食の他にペットボトル1本というイメージです。30℃以上になるような夏、汗をかきながらの畑仕事、ウォーキングなど、水分がたくさん失われます。そんな時は、目安量を上回る水分をこまめに飲みましょう。

ところで、水が足りないとどうなるのでしょう。体から1%の水分が不足するとのどが渇き、2%不足するとめまいや吐き気、食欲減退が現れます。水分不足は、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞などのリスクが高くなります。冬も暖房で乾燥していますので、1年中のどが渇く前に水やお茶をこまめに飲みましょう。水には、血液サラサラ効果、食べ過ぎ防止、肌の潤いを保つなど、健康効果も期待できます。きれいと健康を保つためにも、しっかりと水分を摂ってください。でも、糖分入り飲料やアルコールは飲み過ぎ注意です。

最後に、一般的な水の話をしましたが、男女、肥満の有無、気温、活動量、病態によって量を調整する必要があります。なお、心臓や腎臓に疾患のある方は医師に相談してください。

# 外来看護部を紹介します

坂町病院の外来には、4つの看護専門外来があります。(①糖尿病生活相談外来②透析予防外来③フットケア外来④ストマ外来)
その他に、訪問診療の同席や外来化学療法室を担当しています。
専門の外来スタッフが活躍していますので、ここで紹介します。

## 糖尿病生活相談外来

外来指導の様子

糖尿病は、高血糖の状態が長く続き、血糖コントロールが不良な場合、心筋梗塞や脳梗塞、腎不全(血液透析)、網膜症、神経症といった合併症を起こす恐れがあります。そのため外来では、専門の看護師が合併症予防・進展の抑制のため療養指導・相談を行っています。食事・運動・薬物療法や体重・血圧の管理、禁煙指導など患者様のライフスタイルに配慮した療養指導を行っています。

「糖尿病療養指導士」の資格を有する4名のスタッフが担当しております。「糖尿病療養指導士」とは、糖尿病とその療養指導全般に関する高度な専門知識を持って、糖尿病患者の生活を理解し、適切な自己管理や療養を指導する医療スタッフのことです。

糖尿病生活相談外来は、予約制で毎週火・水・木曜日に行っています。

## 透析予防外来

糖尿病は血糖値が高い状態が長く、急激な血糖の変動が血管を痛める原因になります。しかし症状としてどこかが痛くて困るわけではありません。糖尿病は細い血管に起こる神経症状・目の症状・足の壊疽(えそ)・脳卒中・心筋梗塞・腎臓合併症があります。早期の段階で腎症の障害が発見できれば痛んだ腎臓を進行させず、透析になることを予防できます。

当院の糖尿病透析予防外来は、木曜日午後予約制です。

## フットケア外来

糖尿病の合併症のひとつとして、足潰瘍(かいよう)や足壊疽(えそ)などの「糖尿病足病変」があります。重症になると足を切断しなければなりません。その予防を目的として、フットケア外来を開設しています。糖尿病の方が、足の障害を防いでご自身の足を守っていけるよう専門の看護師が、日々のお手入れをご自身でケアできるようにお手伝いさせていただく外来です。

糖尿病足病変の指導に係る研修を受けた専門の看護師が、毎週水曜日に行っています。

訪問時の様子

## 訪問診療

医療管理の継続が必要であるが、寝たきりで通院が困難な患者様に対して医療の提供を行っております。訪問看護や介護担当者と連携し運用しています。自宅での生活を維持しながら、医療を受けることができると患者様・家族の方から喜んで頂いております。今後も皆様の在宅生活のお手伝いが出来たらと考えています。

毎週月曜日に2名の医師と4名の看護師が担当し訪問診療を行っています。

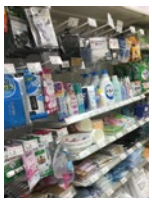
## 外来化学療法室

外来化学療法室は、通院で「点滴による化学療法」を行う専用のお部屋でベッド数は5台です。「化学療法」は、患者様の疾患や状態によって治療内容も異なり、副作用も様々です。そのため、担当は専属の看護師を配置し、患者様が安全に治療受けられ、自宅でも安心して過ごす事が出来るようケアしています。

外来化学療法室は毎日(月～金)行っています。

# Yショップ坂町病院店をオープンしました

2019年4月1日にYショップ坂町病院店を坂町病院1階にて新規オープンしました、ジェイサービス株式会社の波多野と申します。
当社は売店運営の他、医療機器、福祉用具などの販売も行っている会社です。
患者様、御見舞客様、職員様、に喜んでいただき、「また来たくなる」店作りを目指し運営してまいります。



店内の雰囲気は明るくお客様が見やすく、スムーズにお買い物ができる様、カテゴリー別に棚を配置しております。
商品の品揃えも弁当、おにぎり、パン、サンドウィッチ、サラダ、菓子、ドリンクといった食料品、飲料品の充実はもちろんですが、その他にも医療品や口腔ケア用品といったものも取り揃えております。
売場にない商品をお客様にお問い合わせいただいた際は「ありません」の一言で終わらせず必ず、お店に置けるか、お取り寄せができるか検討するようにしております。
「お気軽にお問い合わせください。」お客様のご要望にできるだけお応えできるよう努めてまいります。
店舗スタッフは近隣の方が中心で、みなさん和やかな雰囲気の中働いていただいております。とても明るく元気な方ばかりです。
その他には公共料金のお支払い、プリペイドカードのご利用、宅配便といったサービスもございます。
今後、クレジットカードや電子マネーでのお支払いもできるようにする予定です。

また売店のイベントとし定期的に感謝祭を開催させていただいております。（セール品や抽選会、ご当地食品の販売等）

さらに今後は在宅医療機器や福祉用具の相談、販売、レンタル等の身近な窓口としてもご利用いただき地域医療に少しでも貢献できればと考えております。

最後になりましたが皆様に愛され喜んでいただける売店造りに尽力いたします。
売店スタッフ一同、ご来店を心よりお待ち申し上げます。

ジェイサービス株式会社　波多野　浩二

**営業時間　8：00～18：00（定休日　土・日・祝）**

## 病院からのお知らせ

### 7月1日（月）から病院の敷地内が全面禁煙になりました。

坂町病院では「健康増進法」の改正に伴い、令和元年7月1日(月)から病院の敷地内を全面禁煙とし、喫煙所を廃止いたしました。
病院を利用される方は、病院施設内はもちろん、病院敷地内においても禁煙をお願いいたします。
また、病院周辺での路上喫煙は、近隣住民の皆さまのご迷惑となりますので、ご遠慮願います。

望まない受動喫煙の防止のため、ご理解ご協力をお願いいたします。

**～ 健康増進法の改正趣旨 ～**

受動喫煙による健康影響の大きい子どもや患者等の皆さんに特に配慮し、望まない受動喫煙の防止を図る。
※「病院」は子どもや患者等に特に配慮が必要な第一種施設に定められています