

坂町病院 だより

第1号

2013年12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/>

「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」を発行します。

職場紹介 放射線科

診療放射線技師長 小池 幸男

放射線科で心がけている患者サービスは主に2種類あります。一つは目に見えるサービスと、もう一つは目には見えないサービスです。

目に見えるサービスは、受付に立っていただけるとわかると思いますが、放射線技師一同の写真を目にすることができます。どんな人に撮影されるのかわからない状態より、スタッフの写真があることで、撮影責任者の顔がわかり安心できると思います。もう一つ受付に立つと折り紙が目にとまると思います。さまざまな動物や花などの折り紙が皆様を待ち受けております。気に入ったものがあればどうぞお持ち帰りいただいて結構ですが、数が限られていますのでおひとり一品とさせていただきます。気に入ったものがありましたら、どうぞスタッフにお声掛けください。この折り紙はスタッフの一員が夜間の拘束時間帯に折り紙作成しているものです。あともう一つあります。受付の隣、撮影室に入る前、廊下の入り口のところにアンパンマンの絵を掲示しております。さらに



撮影室に入るとアンパンマンが至る所にあることに気づかれると思います。アンパンマン効果といまして小児科の患者に絶大な効果を発揮しているものです。幼児は撮影室に入った途端泣き出してしまいます。原因は撮影室にある機器類を初めて目にするし、いきなり裸にされるのですから泣き出すのは当たり前です。頼りの綱の親も自分の意に沿わないことをするので子供からし

たら怖いところとを感じる場所なのです。そんな恐怖の場所を和ましてくれるのがアンパンマンなのです。不思議なことに「アンパンマンを見て」というとほとんどの子供は何でここにアンパンマンがいるのと思うのか泣き止みます。そこを狙い撮影します。オリジナルで管球にアン



パンマンを着けたり、ぬいぐるみを着けたりしてアンパンマン効果を期待しています。また、そうしたことを常に考えて

いる放射線科スタッフです。

目に見えないサービスとは、放射線科ですから当然、被ばくのことになります。放射線管理士という認定技師が、できるだけ低線量になるように撮影に心掛けていることで、皆様に安心を提供しています。また、放射線機器管理士という認定技師が、機器管理を行っていることで安全を提供しております。また、最近は高齢者が多くなってきました。高齢者は不意に事故につながるケースがありますので、坂町病院放射線科では安心・安全の観点から、高齢者に対し技師が複数で撮影対応させていただいております。病棟撮影に関しても同様のことがいえるので、常にできるだけ複数で撮影を心掛けております。「被ばく」の関心度は地域により大きかったり小さかったりしますが、我々放射線技師はその道のプロですので、皆様に安心安全を提供することが普通の事なのです。目に見えないサービスは職業的に当たり前な事なのですが、皆様に一番の安心安全を提供いたしております。

地域に密着した病院に 必要なこと

院長 鈴木 薫

病院は新発田病院のような広い範囲から重症の患者さんを受け入れる大病院と、坂町病院のような地域に密着し、地域に必要な医療を提供する地域密着型病院があります。それぞれの病院は役割が違いますので必要な事も異なってきます。地域に密着した病院に必要なことを考えてみました。



【写真提供：富田広 外科部長】

1 気軽にかかれる病院

大病院では外来患者さんの完全予約制(予約なしでは受診が難しい)が広がってきています。これは大病院に求められる役割を果たすために、開業医でよい患者さんは開業医で診てもらおう役割分担です。一方、開業医の数も少ない地域では病院が「かかりつけ医」の役割を果たす必要があります。具合が悪い時は気軽にかかれることが大事です。また交通の便が悪く健康診断の会場に何回も行くのが大変な地域もあります。そのような地域の患者さんには健康診断的な検査も行う必要があります。高齢者の多い地域では訪問診療も必要です。

2 医療レベルの向上

病気によっては様々な専門医や検査、治療設備が必要な事もあります。そのような場合は大病院でないと対応できない為、患者さんを大病院に紹介することとなります。しかし、高齢者が遠方の病院まで行く事は患者さん、家族の負担が大変です。そのため、地域の病院は患者さんが遠方まで行かなくてすむように日々医療レベルを向上させる義務があります。少なくともその病院で対応できる病気の治療に関しては、何処の病院にも負けないレベルでの医療が出来るように精進する必要があります。医師の数も少ないため、個々の医師にはどんな大病院でも中心的役割を果たせるような実力が求められます。今の医療は医師と看護師等の色々な職種のスタッフが共同で行います。そのため、看護師等のスタッフも常にレベルアップが求められます。

3 患者さん、家族に対する親身な姿勢

大病院は比較的若い患者さんが多く、病気が良くなれば直ちに動き出し、比較的早く退院し日常生活に復帰する人が多いです。地域の病院は高齢者が多く思う様に動けない人も多く、病気が良くなっても様々な問題が生じやすく入院生活も長くなり、退院後の生活に患者さんや家族が不安を抱く例も珍しくありません。そのため、地域の病院では患者さんや家族に対し不安を取り除き、困っている事を察する「気配り」が求められます。また患者さんや家族に接する親身な姿勢が大事です。これらは基本的に人間性

の問題ですが、人間性は大きくは変化しません。そのため、医師をはじめとする職員の教育、研修及び効果判定が重要となります。

4 開業医、住民に対する情報提供

医療は日々進歩していますが、医師でも専門外の分野は新しい情報を知る事は困難です。病院は異なった分野の専門医がいるため、医療上の重要な情報を開業医に提供することは病院の重要な役割です。開業医への情報の提供により地域全体の医療レベルが向上するためです。地域の病院は地域と一体となる必要があるため、住民に健康に関する知識を提供し、住民が健康的な生活を過ごす事に協力する事も地域の病院の大事な仕事と思います。

5 自治体や介護関係者との密接な関係

高齢者医療は病気を治して終わりではありません。患者さんが退院後も出来るだけ快適な健康的な生活を送れるように行政や介護職と調整する必要があります。また、保健師やケアマネは個人個人の患者さんや家族の状態を把握しやすい立場にあるため、それらの職種の人から情報を得ることは患者さんの診療にも重要です。様々な行政のサービスも重要です。地域の健康を守る為には、病院は行政や介護と密接な関係を作ることが重要です。

6 患者さんや地域の生の声を聞くシステム

地域の病院は周辺に病院がない場合が多いため、開業医も患者さんも病院に遠慮して不満を伝えず我慢する恐れがあります。そのため、病院は往々に唯我独尊となる恐れがあります。患者さんや地域の生の声は病院を改善するために最も重要な情報です。また行政とは別に住民の直接の提言や意見も大事な情報です。様々な意見を気軽に病院へ届けてもらう方法を確立する必要があります。

地域の病院に必要な事を色々考えてみました。坂町病院も多くの問題を抱えています。少しでも良い病院となるように精進していきたいと思っています。

k e n k o u k o u z a

近年生活習慣病は増加の一途をたどっています。生活習慣病の代表である糖尿病および耐糖能異常は約2500万人、高血圧は約4500万人、脂質異常症は約2200万人もの患者数と推測されています。これらの病気は50歳以上になると急速に有病率が増加します。またこれらの疾患があると脳卒中や心筋梗塞などの血管障害が発症しやすくなることはすでに広く知られていますが、その他にも認知症、がん、骨粗鬆症、寝たきりなどのリスクが増加することも分かってきました。

生活習慣病という名のいわれの通り、疾患の発症や進行は生活習慣に大きく依存します。特に30歳40歳代で体重を増やさないことが、その後の生活習慣病予防に重要です。まだ自分は若いと勘違いしやすい30歳40歳代。一方で20歳代と同じ食事をとっていると太り始める世代です。しかし若くして身に付いた食習慣が自然と変わることはありません。「太ってきた！。服が着れない！このままではだめだ。」という危機感が生じ、食事を見直す、または運動をしようと考えます。

しかし社会人となり忙しい生活に振り回されて運動習慣のなくなった環境で、運動を開始・継続するのは大変です。いつ運動をするのか。頑張っても（体が重くて、硬くて、筋力が低下して、息が切れて）つらい。ようやくリズムに乗ってきても、急な所用で習慣が途切れる。頑張っているのに体重が減らない。挫折感。何度か繰り返すうちにあきらめの境地。ほとんどの人が経験したことがあると思います。

そこで対策です。まずは運動よりも食べる量を見直しましょう、運動で消費できるカロリーはわずかです。軽やかに動ける人がスマートな体型を維持できるのは、運動しているからではありません。食事のカロリーに人並み以上に気をつけているからです。太っている人は（病気でもない限り）結局食べ過ぎているのです。食事のカロリーに気をつけることが出来れば、誰でもスマートな体型を獲得できます。

ところがゴロゴロしているだけで摂取カロリーだけを減らすと、やせることは出来ますが栄養失調の寝たきりの人になります。体力がなくなり考えたり動くのがおっくうになります。そ

こで運動が大切になります。まず継続しやすい運動のための時間を確保しましょう。アフター5のプライベートを大事にする人は仕事の後に、夜まで忙しいことの多い人は仕事前の朝に、時間を確保してみてもいいでしょうか。

運動の継続性を保つ上では、定期的にイベントに参加することがおすすめです。マラソン、ハイキング、エアロビクス、歩こう会、観察会、海外旅行など、目標があれば、日々の運動に目的意識が高まり継続しやすくなります。昨今団塊の世代の運動熱が注目されています。生活習慣病を指摘された50歳60歳代から運動を始め、今や運動が最大の楽しみと言われる方が急増しています。体重が減り、血圧が下がり、検査値が改善し、健康感を得ることに喜びを感じます。実際に薬が減ったり不要になります。このような方々は、健康に生きたいという気持ちが旺盛です。不健康な生活を嫌うようになっていきます。仕事をしている人では、活動的にふるまえ、前向き思考になれます。

生活習慣病に対抗するための生活習慣の改善はいつからでも行えます。実行できただけ結果となって表われます。もし生活習慣病を既にもっているならば、病気の状態が良くなっていくことを、薬の量が減っていくことを、喜びに変えてみませんか。まだ発症していない人ならばなおさら、いつまでも元気で楽しく生きられるように生活を見直してみませんか。食事を節制し運動を喜びとし、体重や病気をコントロールし、健康感あふれる生活を、ぜひ皆さんにも体験し取り戻して頂きたいと思います。



【写真提供：富田広 外科部長】

k e n k o u k o u z a

最近、糖質制限ダイエット（ご飯や麺・パン・いも・お菓子などの糖質を多く含む食品を避けるダイエット法）が注目を集めているようです。確かに最初は効果があるようなのですが、続けているうちに効果は薄れ、リバウンドするケースが多いことが最近の研究で解ってきました。確かに糖質は食後の血糖を急激に上げるため、糖尿病の方は摂取量のある程度制限した方が良い食品です（そのための糖質量を計算し必要量のみを摂取するカーボカウント法という方法もあります）。しかし、制限のしすぎは体が飢餓状態と勘違いしてしまうため逆効果。過ぎたるは及ばざるがごとし。毎食ご飯茶わん1杯程度のご飯相当量は食べる必要があるのです。バランス良く様々な食品を食べることが大切です。血糖を急激に上げないためには、最初に野菜を食べ、次にたんぱく質を含む肉や魚・卵などのおかずを食べ、最後に主食を食べること、ゆっくり良く噛んで時間をかけて食事を楽しむことが効果的です。

食べずに痩せると筋肉が落ちてしまい、リバウンドしやすくなります。運動して痩せると脂肪が燃えて筋肉が付くため、血糖値が安定し薬の効果も得やすくなります。運動を続けるコツは、仲間を作る

事や毎日無理なく少しずつを心がけることです。ご家族やお友達とウォーキングをする、市や健康教室を利用するなど始めてみてはいかがでしょうか。

「検診で血糖値が高いと言われたけれど再検査を受けたら境界型だった。大丈夫だ。」と言われる方がいます。しかしそのままの生活習慣を続けていると2～3年後には本当の糖尿病に移行する方が多いのです。

糖尿病の怖いところは、病状が無いまま動脈硬化が進み、眼や腎臓・足などの細い血管から合併症が始まり、更に脳梗塞・心筋梗塞など命に関わる合併症を招くことです。動脈硬化は糖尿病だけでなく、高脂血症・高血圧・肥満・喫煙などでも起こります。これらに当てはまる方は、肉を食べすぎない、塩分を控える、禁煙するなどの取り組みも大切です。

坂町病院には糖尿病や腎臓病の専門医がいます。糖尿病療養指導士もいます。栄養指導や、土日を利用した糖尿病の検査入院も受け付けています。もっと詳しく糖尿病のことが学びたい方には1週間の教育入院コースもあります。早目に出来ることから始め、健康で長生きしましょう。まずは内科外来でご相談下さい。

投書箱 患者さんの声

医事企画員 滝澤 茂夫

当院では、患者様からの声を今後の病院運営の参考にし、より良い医療サービスの提供を行うことを目的に、院内4箇所（正面玄関および各病棟電話ボックス内）に「患者さんの声」の投書箱を設置しています。

いただいたご意見などについては、該当部署にて対応などを検討し、氏名などを記載していただいた場合には、郵便等で個別にご返事をしています。

これまでにいただいている内容としては、職員の対応への意見、施設・設備やサービスへの要望、職員へのお礼が大半を占めています。

職員の対応への意見については、その都度、該当部署の責任者より職員へ意見があったことを伝えるとともに、同じようなことが起きないように反省点や改善点の検討を行っており、接遇の大切さを再認識するきっかけになっています。

施設・設備面への要望については、経費面の制約から直ちに改善が難しいこともありますが、可能なところから、順次、改善を行っており、一つの例としては、「患者さんの声」への要望等を受けて、洋式トイレ増設を行いました。

また、院内各セクション担当で構成する接遇委員会ではいただいたご意見やその対応について報告検討を行うほか、各部署の責任者に回覧するなど、病院全体での共有化も図っています。

皆様からのご意見は、病院の様々な問題点や足りないところを浮き彫りにしてくれます。院長の鈴木も、常々、「患者さんの声、地域の声は宝だ」と言っており、1件1件に目を通していきます。これからも当院が「地域住民に親しまれ、信頼される病院」となれるよう、患者さんやご家族のみならず地域の皆さんの声を、ぜひ、当院にお届けください。