

医学・工学両方の急速な進歩と技術交流によって、他の分野に比べて工学技術の受け入れがむづかしいと考えられていた外科治療の分野でも最先端の医療工学技術による診療を支える体制が進んできました。

近年の外科手術の発達の中で非常に重要な領域の一つに低侵襲手術があります。従来の外科手術では、治療を行う部位だけでなく、そこへのアプローチ作業や手術をする部位がよくみえるよう視野確保をするために、皮膚、筋肉と治療を行う部位の周りの組織の切開、剥離、止血などの手術操作が行われダメージを与えていました。しかし、正常な組織へのダメージは治療を受けられる病客さまにとって好

## ここまで来た低侵襲心臓血管外科治療 〜切らずに心臓・血管病を治す時代の到来〜

心臓血管外科 院長補佐 近沢 元太

ましいものではありません。このダメージの大きさによって、手術後の回復のスピード、術後の合併症や後遺症の有無が左右されることもあるからです。従って手術時の病客さまへのダメージを、そしてダメージを与える可能性そのものを出来るだけ少なくした身体に優しい手術が求められる時代になっています。これが低侵襲手術です。

をいれて安全に治療を行うことが可能になってきています。将来すべての心臓弁膜症や大動脈瘤に対して、切らずに治療を行うことが予想されます。また、今後の低侵襲手術の発展により、入院することなく日帰りで心臓弁膜症や大動脈瘤に対する治療を受けていただける日もそう遠くない時期に到来することが期待されます。私どもはさらに皆さまのお役にたいと研究を進めていきます。



病院の庭に咲くコスモス



特別  
メニュー  
秋

# あなたに寄り添う 安全でおいしい食事

入院中の病客さまにとって、お食事が「癒し」や「楽しみ」の時間になりますように

季節に合わせた  
国産食材  
外国産食材を一切使用  
せず食の安心・安全  
を徹底追求

薄味で  
おいしく  
全体的に味を薄くするのではなく、表面に味付けすること  
でおいしく食べられる  
よう工夫

管理栄養士による  
栄養管理  
症状に合わせた  
栄養管理



急告！  
皆さまにまつたけの最盛期になりましたら、例年のように国産のまつたけを使用したまつたけご飯をお出しします。ご期待ください。



### 季節の盛り込み

エネルギー 614 kcal 塩分 2.8g たんぱく質 25.4g 量 451g

しろ菜と法蓮草のごま和え、ごぼう海老射込み(徳島産)、木の葉南瓜、鶏肉の治部煮(宮崎産)、もみじ人參、いんげん、秋刀魚(北海道産)、裏白椎茸、里芋田楽、栗ご飯(岡山産)、ピオーネ(岡山産)、梨(岡山産)を盛り込みました。

夕食 1食あたり  
プラス 550円(税込)

週7日間 ※1日から利用可能  
※特室は無料

市内有名日本料理店の元料理長 高谷浩が、主任 西江智章(元日本料理店料理長)、藤本純也(フランス料理経験者)、小林諭(イタリア料理経験者)らと協力し、心を込めて作ります



瀬戸内調理士会副会長  
岡山県調理師団体連合会理事  
岡山県技能調理士会理事  
調理科長 高谷 浩

資格  
調理師免許/ふく調理師免許  
日本料理専門調理師認定/技能検定合格  
表彰  
岡山市長表彰(平成20年)  
岡山保健福祉部長表彰(平成22年)

ご利用には  
別途追加料金が必要です  
お申し込み・ご質問は、  
看護師へお申し付けください

# 回復ケア病床（地域包括ケア病床）

これからの日本は平均寿命の伸びに加え、団塊の世代が後期高齢期に達して高齢者人口が増加し、入院収容人数が限られるため在宅医療に頼らざるを得ない見込みです。厚生労働省には、在宅医療を推進することも増大する医療費の抑制のため急性期ベッド数を削減したい意向があり、急性期医療と在宅療養を結ぶ橋渡し役として2014年4月、「地域包括ケア病床」の制度が新設されました。

「地域包括ケア病床」という名称は長くて概念もわかりにくいため当院では『回復ケア病床』と呼んでおり、リハビリ棟3階に、観察室、感染症室を含む一般病室と個室の計47床を用意しています。

入院対象となる病客さまは、在宅や介護施設に復帰可能な方で、最長60日の入院ができます。主に次のような病客さまが対象となります。①院内院外を問わず、一般病棟への入院治療により急性期医療は終了したが、在宅や介護施設への復帰にはまた不安があり、

しばらくの間経過観察が必要な病客さま②入院治療により病状が安定しているが、在宅復帰にはまだリハビリが必要な病客さまや、退院に向けて環境整備に時間を要する病客さま③自宅や介護施設などで療養中の病客さまで、発熱、感染、脱水、外傷など重症ではないが一定期間の入院治療やリハビリが必要な病客さまなどが挙げられます。

急性期病棟から『回復ケア病床』に転棟していただく場合は、主治医が判断して病客さまご家族に提案し、ご了解された場合『回復ケア病床』に移動していただき継続入院となります。


『回復ケア病床』に入院されている病客さまの約7割がリハビリを受けておられ、ベッドサイドから始まり、病棟内の廊下（二回りすれば140m）を利用したリハビリ、さらには同じ棟の2階にあるリハビリセンターでのリハビリなど段階に即して、運動能力や日常生活動作（ADL）の改善を図ります。

回復ケア病床長 濱中 孝臣


フ、薬剤師、管理栄養士、在宅復帰支援者として医療ソーシャルワーカーなどがチームを組み治療を進めていきます。

ご退院前には、病客さま本人、ご家族、病院側スタッフの他、在宅療養側として、ケアマネージャー、介護ヘルパー、福祉用具業者も参加して担当者会議を開催し、ご退院直後からのケアのスケジュール決定など環境整備を行い、病客さまやご家族が安心して在宅復帰できるように心掛けてまいります。

**365日 リハビリ実施** 日常生活の動作を回復させ在宅復帰できることを目指します



ベッドサイドリハビリ



病棟内リハビリ

※状態に応じてリハビリ内容は変わります

# 退院後も安心

## お手伝いします

医療ソーシャルワーカー 副主任 中西 由紀子

ご入院病客さまのご退院後の不安を解消し、ご安心いただけるよう当院ではご入院の間に退院調整担当看護師長と医療ソーシャルワーカーで退院支援が必要かどうかの検討を行い、ご必要な病客さまには相談をさせていただきます。その相談内容から、ご退院にかかる問題点や課題、ご退院に向けた目標などを検討し退院支援計画を作成します。病客さまに関わる各担当者ご同カンファレンスを行い、情報共有し計画を立てます。

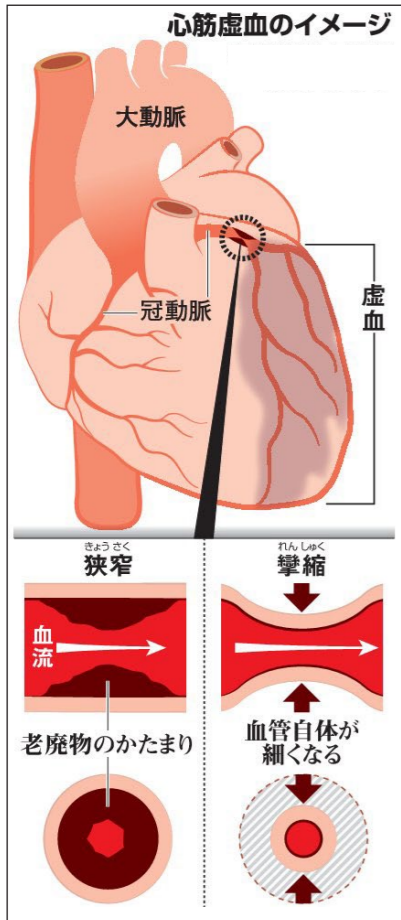
介護保険サービスをご利用の方は、担当のケアマネージャーや在宅スタッフへ情報を提供し、引き続きご退院後の支援を依頼します。このようにして、ご退院後も安心して日常生活をお過ごしいただけますように担当者と連携し、退院支援を行っています。今後もチーム医療を活かして病客さまによりそって、取り組んでまいります。

# 冬に向かっの虚血性心疾患

## ドクターがこたえる！

### 虚血性心疾患とは？

心臓は1日に約10万回も収縮、拡張を繰り返し全身に血液を送るポンプの役割をしています。収縮、拡張する心臓の筋肉に、酸素や栄養を含む血液を送り込んでいるのが「冠動脈」という血管です。冠動脈の狭窄や攣縮（れんしゆく）により、心筋に血液が届かなくなる状態を虚血性心疾患といえます。なかでも代表的なものとして「狭心症」と「心筋梗塞」があります。



皇后さまが2015年8月、心臓の精密

朝日新聞（8月20日付）より

検査を受けられ「心筋虚血」の疑いと思断されたことはご記憶に新しいと思います。年齢を重ね冠動脈にコレステロールなどがたまって血管が狭窄する動脈硬化や、強いストレスで血管が一時

的に強く収縮する攣縮などで心筋に十分血液が届かなくなり、酸素や栄養が運ばれない状態を「心筋虚血」といいます。心筋虚血が原因で胸の痛みが生じると狭心症と診断されます。

### 狭心症の主な症状は？

- ・胸の真ん中あたりを締めつけるような痛み
- ・息苦しさ

### 心筋梗塞とは？

厚生労働省人口動態統計2014年（2015年9月公表）でも寒い時期に向かつて心臓病による心停止が多くなっていることが分かります。発症しやすい時間帯は早朝と夜間といわれています。心臓病による死亡の代表的なものは心筋梗塞です。その死亡の半数が病院到着前です。心筋梗塞とは冠動脈が血栓などで完全につまり、心臓の筋肉が壊死した状態のことです。

痛みがなくなりうちに心筋梗塞になっている無痛性心筋梗塞ということがあります。

### 心筋梗塞の主な症状とは？

- ・前胸部に焼けつくような激しい痛みや圧迫感が続く
- ・持続性の胸痛と呼吸困難、冷や

### 受診のタイミングは？

汗、めまい、吐き気と伴に脱力・不安・恐怖を感じる  
・症状は15分以上続く

症状を自覚された時は、すぐに119番通報をしてください。一番近い消防局に繋がり、「火事ですか、救急ですか」と聞かれますので「救急」と答え、状況をご説明ください。通報と同時に救急車は出動します。当院は、24時間365日救急車から医師に直接連絡が取れ、到着後すぐに処置が行える体制を整えています。

当院では320列CTで冠動脈の狭窄の有無を立体画像で撮影することが出来ます。虚血性心疾患が気になる方はお気軽にご連絡ください。なによりも我慢禁物！早期発見！早期受診！です。

# 緊急電話

局番なし 119  
救急とってください

心臓病センター榊原病院  
電話：086-225-7111

## 院内教室のご案内

健康について一緒に考えてみましょう  
ご家族の方もぜひご参加ください

〔会場〕 診療棟 2階大ホール	10月	11月	12月
<b>健康教室〔14時～〕</b> 管理栄養士、保健師、理学療法士が食事や日常生活、運動などについてお話しします。			
脂質異常症と食生活	26 (月)	9 (月)	7・21 (月)
心不全予防のポイント	13・27 (火)	10・24 (火)	8・22 (火)
しなやかな血管を保つために～減塩が必要なわけ～	14・28 (水)	11・25 (水)	9 (水)
知って得する医療費と介護保険の話	1・15・29 (木)	12・26 (木)	10・24 (木)
だれでも簡単！救命蘇生法～あなたの勇気が命を救う～	2・16 (金)	13 (金)	11 (金)
狭心症・心筋梗塞の危険因子とは	5・19 (月)	2・16・30 (月)	14 (月)
見直そう食生活 病院食のコツ	6・20 (火)	17 (火)	1・15 (火)
心臓リハビリテーションとは	7・21 (水)	4・18 (水)	2・16 (水)
減塩食のコツ	8・22 (木)	5・19 (木)	3・17 (木)
意外と知らない高血圧のホント～正しい血圧の測り方～	30 (金)	27 (金)	25 (金)
<b>糖尿病教室〔15時～〕</b> 糖尿病に関わる専門の医師・スタッフが、お話しします。			
糖尿病と合併症	26 (月)	9 (月)	7・21 (月)
お答えします あなたの疑問	6・13・20・27 (火)	10・17・24 (火)	1・8・15・22 (火)
薬とインスリン	14・28 (水)	11・25 (水)	9 (水)
検査について	1・15・29 (木)	12・26 (木)	10・24 (木)
食事について	2・9・16・23・30 (金)	6・13・20・27 (金)	4・11・18・25 (金)
運動について	5・19 (月)	2・16・30 (月)	14 (月)
低血糖とシックデイ (体調が悪い時の対応)	7・21 (水)	4・18 (水)	2・16 (水)
足のトラブルと手入れ	8・22 (木)	5・19 (木)	3・17 (木)
<b>ワーファリン教室〔14時～〕</b> 薬剤師、保健師がワーファリン内服時の注意点などをお話しします。			
	9・23 (金)	6・20 (金)	4・18 (金)

※日程を変更することがありますので、院内掲示でご確認ください。参加は無料です。  
ただし、医師の指示による管理栄養士の教室のみ栄養指導料(保険適応：80円～250円)が必要です。

**当院の院内教室**  
当院の健康教室は、心臓病を中心に診断治療や救急時の対応などを詳しく分かりやすく解説しています。心臓病の予防や再発を防ぐための教室も多く開催しています。たくさんのお話を聞かせていただきます。驚かれた方もあるかも知れませんが、心臓病は心臓以外の様々な臓器の病気と関連しているため、心臓病と関連する病気について知っていただくことで、病気の早期発見や現在の健康をより長く維持するなど、病客さまの健康を幅広くサポートするのが当院健康教室の目的です。

各教室は、当院のそれぞれの専門スタッフが、参加された方と一緒に様々なお話をしながら進めていきますので、お気軽に日々の疑問や心配事などご相談ください。

健康教室の参加は当院に受診されている病客さまやそのご家族はもちろん、一般の方も自由に無料で参加いただけます。病客さまや病客さまのご家族のために、ぜひ健康教室へご参加いただくようお願いしています。

健康寿命をのばそう!  
50歳からのフィットネス



心臓病センター榊原病院の  
メディカルフィットネス

# 秋まつり

## フィットネス無料体験会

**日時** 2015年 **10月17日(土)**  
13:00～15:00 お好きな時間にお越しください

**場所** リハビリ棟2階 フィットネスクラブ

**体験内容** いすを使った簡単なリズム体操やストレッチ、筋力トレーニングなどマシンを体験することができます。

**持ち物** ・タオル ・水分補給できる物(お茶、水)

〈フロアご希望の方〉  
・屋内シューズ(スリッパ不可) ・運動しやすい服装  
※屋内シューズがない場合は体験をお断りさせていただきます

〈プールご希望の方〉  
・水着 ・スイムキャップ  
※貸出はございません。ご持参でない場合はご利用をお断りさせていただきます

**事前申込不要**

緊急時連絡のため  
来館時に氏名、  
連絡先をお伺いします

---

**駐車場無料**

新導入



ぜひお試し下さい



フロア  
筋トレ・有酸素マシン



屋内プール  
25m×3コース



ヘリポート  
見学・撮影

心臓病センター榊原病院  
メディカルフィットネス

〒700-0804  
岡山市北区中井町2丁目5-1  
榊原病院 検索

お問い合わせ先  
電話:086-225-7111  
担当:江見

# 低用量アスピリンによる消化管出血にご注意

消化器内科 部長 藤村 宜憲

近年、社会の高齢化や生活習慣病の増加などにより、心筋梗塞や脳梗塞が増加しています。低用量アスピリン (Low-dose aspirin、以下DA、商品名：バイアスピリン®、バファリン®)は血小板の働きを抑えることから、心筋梗塞や脳梗塞などの再発予防に多く使われ、DAの常用者は、現在では500万人前後と推定されています。DA療法の最も重大な合併症の一つは消化管潰瘍であり、重症例では出血で死の転機を取る場合もあります。この消化管病変は主に胃や十二指腸などに発生しますが、小腸にも傷害が発生することが明らかになり、カプセル内視鏡を用いた検討では、DA常用者では半数以上に小腸にピランや潰瘍などが認められたと報告されています。また、最近、私どもはDA服用することで、大腸にも潰瘍や憩室出血など多彩な粘膜炎病変が起きることを明らかにしました(藤村宜憲、他：消化器の臨床、2013：16：199-206)。

DA服用者は胃痛などの自覚症状が乏しく、胃のもたれなど軽い症状のことも多く認められます。一方、前兆もなく突然、吐血下血を引き起こすこともありま

す。自覚症状がなくても内視鏡検査を行うと、非服用者に比べ3〜5倍の胃十二指腸潰瘍の発生が認められ注意が必要です。最近、より高い抗血栓効果を求めて、DAと複数の抗血栓薬を組み合わせて処方される機会が増加しています。しかし、DAによる胃十二指腸潰瘍の危険性は複数の抗血栓薬(クロピドグレル、ワルファリンなど)や非ステロイド性消炎鎮痛薬(NSAIDs)との併用により高くなることも明らかにされています。高い血栓予防効果を求めれば求めるほど、消化管出血のリスクが高まりますので、胃十二指腸潰瘍の予防薬の服用が重要です。

DAの胃十二指腸潰瘍の治療はプロトンポンプ阻害薬(PPI)を中心とした酸分泌抑制療法で、吐血下血の場合、緊急内視鏡による止血術後、PPI療法になります(図1、2)。大腸潰瘍の軽度から中等度の下血時は、多くの場合、緊急内視鏡の処置後、DAを休業せずに絶食だけで改善します。

また、DAの胃十二指腸潰瘍の再発予防薬として、胃酸分泌抑制薬(PPI、H2

ブロッカー)が、小腸や大腸潰瘍では粘膜炎御薬(ミソプロストールやレバミピド)が有用とされています。また、腰痛など鎮痛薬が必要な時には、COX2選択的阻害薬(セレコキシブ)の服用が、通常の消炎鎮痛薬に比べ、潰瘍および出血の危険性を低下させます。

DA服用中は定期的に内視鏡検査を受けましょう。また、貧血や下血が出現した場合には、循環器内科や消化器内科の専門医に相談ください。

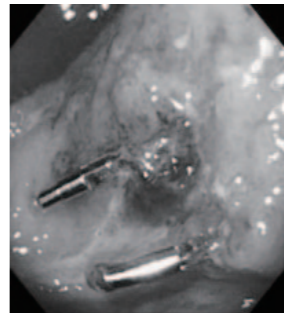


図2：クリップによる内視鏡的止血術

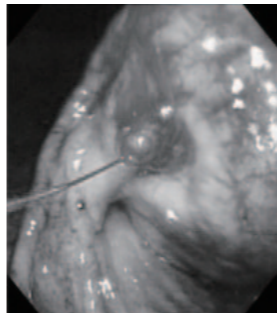


図1：噴出性出血を認めたアスピリン潰瘍の内視鏡像

## 自宅でできる

### 筋力チェック

リハビリテーション室 技士長 湯口 聡

健康を維持するには運動が大切ですが、最近ではバランス、歩く速さ、椅子からの立ち上がりの3種類の運動が大切といわれています。

・バランス  
足を前後1列に揃えて10秒を目標に保つ。転倒しないように注意してください。

・歩く速さ  
4mの距離を普段歩く速さで何秒かかるか。4.8秒以内が目標です。

・立ち上がり  
40cm程度の高さの椅子に座って、腕を組んだ状態でそこから立ち上がる。立ち座りを出来るだけ早く行い、5回繰り返すことに何秒かかるか。11秒以内が目標です。

3種類の運動のうち、3つとも目標に達していない場合は将来、転倒や寝たきり、何らかの原因により入院されるリスクが多くなるといわれています。簡単な運動なので、自分の運動機能を確認してみてください。

自宅で行う運動として応用してみてください。運動は20分以上の中強度(体力の半分)くらいのウォーキングがおすすめです。

## 佐々木医院

ささき たかし 先生  
佐々木 高 先生



【佐々木先生より】40余年、二代にわたり地域の皆さまの健康づくりのお手伝いをさせていただいております。内科全般、特に高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病や呼吸器・消化器系を中心に外来診療を行っております。心臓病センター榊原病院には、以前、非常勤医師としてチーム医療に参加しておりました。今後とも密な連携をよろしくお願いいたします。



## 連携医療機関紹介

〔住所〕〒700-0056 岡山市北区西崎本町4-3  
〔電話〕086-253-0230  
〔FAX〕086-256-2252  
〔標榜科〕内科全般・消化器内視鏡

24時間支援診療所 往診 介護



〔診療表〕

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	—
15:00~18:30	●	●	●	●	●	—	—

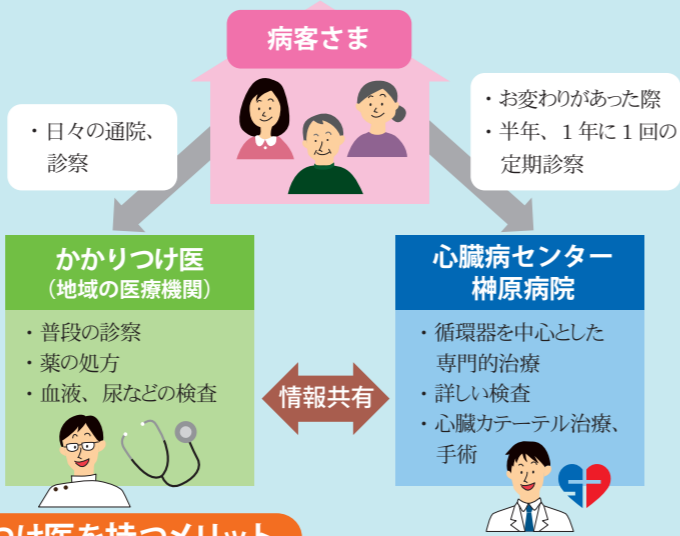
※土曜午後・日曜・祝日は休診

【心臓病センター榊原病院より】とても優しい先生で「病者さまの立場にたった診療」を方針に、内科・小児科・健康診断・在宅医療・介護などを通じて地域の皆さまに貢献されています。

## かかりつけ医をおもちですか

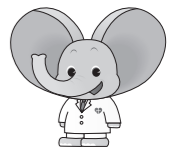
かかりつけ医をもつていただくよい点は、ご退院後も引き続きあなたをよくご存じの近くの先生にずっとかかることで体調の変化に早く気づき、病気も見つけやすくなることです。また、待ち時間も短く、通院しやすいことです。

つまりかかりつけ医の先生と心臓病センター榊原病院の2人主治医制というわけです。



### かかりつけ医を持つメリット

- 病歴を把握してもらえる**  
切れ目のない継続的なお付き合いによって、体質や生活習慣などを把握。普段の健康管理の助言も受けられる。
- 専門の医療機関を紹介してもらいやすい**  
より詳しい高度な検査、治療が必要なときは紹介状を書いてもらえる。大病院での初診時負担金が不要になる。
- 家族全員の健康管理も任せられる**  
共働きである、高齢者がおられるなど、家族環境や家族構成などよくご存じのかかりつけ医の先生の診療が受けられる。
- 待ち時間が短く、通院の負担が軽い**  
大病院は施設が整い、専門医も多く安心感があるが、自宅や職場からすぐに通いにくい。



# ご意見 聞かせてください

ご意見箱 設置場所

- ・受付前 診療棟 2階
- ・デイルーム リハビリ棟 3階 診療棟 6階、7階

沢山のご意見ありがとうございます。貴重なご意見に大変お世話になりました。病室さまにもよりよい病院を目指して努力してまいります。スペースの関係などからいただいたご意見掲載にあたって趣旨を変えない範囲で簡略化することをお許しください。今後とも貴重なご意見いただきますようお願いいたします。

## ご意見

備え付けのテレビ、冷蔵庫の利用料金が高額ではないか。7日間でテレビカード2枚(2,000円)を要した。

【お返事】ご指摘いただきましたテレビ、冷蔵庫は業者委託にしています。ご利用料金は他の医療機関と同じ設定に

す。今後とも安心安全に、職員一同一層努力してまいります。

## ご意見

先般、初めてこちらの病院を利用させて頂いた頂きました。初めてのため、右も左も何もわからず、自分なりに調べましたが、不明な点があり予定されていた時間も迫っていたため、若い女性看護師さんに尋ねたところ、とても高圧的な態度と荒い口調で説明を受けました。その看護師さんにとっては日常的で当たり前の事なのだろうが、私にとってはこのような対応をする病院は初めてでも驚きました。

【お返事】大変申し訳ありません。初めて当病院に診察でお越しになられ、職員の乱暴な発言でこのようなことになり、大変残念でなりません。改めて、看護師も含め職員一人ひとりの病室さまへの対応(接遇)と教育を徹底してまいります。

## ご意見

食事の事ですが、毎日同じ物、ましてビスケット、ゼリーの様なものが毎日出ますが、そんなもの子供の様なものでいつも食べていません。牛乳とかも飲みたいところもありますのでよろしくお願います。

【お返事】お食事は、病室さまの病

なっています。説明書がわかりにくく是正させていただきました。

注意として、テレビカードを入れるままでは課金されてしまいますので、使用しない時にはカードを取り外すようお願いいたします。

## ご意見

万一震災・火災・その他の理由により余儀なく緊急避難をしなければならなくなった時、6階、7階の廊下を見る限りは、安全で円滑な避難は場合によつて無理ではないかと感じました。理由は、天井に取り付けてある避難誘導灯の向き、および取り付け位置です。避難誘導灯は離れたところから誰もが一見してわかるものが望ましいと思います。

【お返事】ご指摘ありがとうございます。消防法に定める設置基準により、消防署の指導のもと避難誘導灯、避難口を標示しています。また年3回は、職員による災害訓練(火災・地震を想定)して、病室さまにもご協力をいただき安全で円滑な避難誘導訓練を実施しています。消防法により年2回必ず法定検査を受けています。

## ご意見

大部屋でのテレビカードの使用は仕方がないとしても透析室における使用はどのくらいありませんか。

気に合わせた治療食としてお出ししています。糖尿病の方には、カロリー制限とタンパク質、脂肪、塩分を考えた食事内容にしています。ご指摘の件につきましては、治療食に合わせた食事の改善とバランスのある食事にしてまいります。管理栄養士または看護師が訪問した際に遠慮なく相談ください。

## ご意見

今日、カテーテル検査に弁当を持参しましたが、日帰りカテーテル室には、電子レンジがなくお弁当を温めることができませんでした。全ての所には無理かもしれませんが、電子レンジの設置があれば、温かくしてお弁当が食べられます。【お返事】貴重なご意見ありがとうございます。医療機器への影響等の問題があり、現状で設置することは困難ですが、今後検討してまいります。

## ご意見

テレビ、駐車場にお金を取るのはおかしいと思います。テレビは無料、駐車場はせめて1時間無料にするべきではないでしょうか。

【お返事】病室内の床頭台(テレビ)は業者委託にしております。個室をご利用の方のテレビ視聴料金は個室料金に含まれております。多床部屋(4人部屋)は室料差額料金をいただいております。

【お返事】申し訳ありません。業者委託しておりますので、テレビカードをご使用いただきますよう、よろしくお願いたします。

## ご意見

- ① 外科の待ち時間が長すぎです。気持ちが悪いです。
- ② テレビなど置いてはどうか？(以前はあった)
- ③ 照明が暗すぎて、気分まで暗くなる。
- ④ 川の方向に向かって待合室ならよかったです。

【お返事】①申し訳ありません。前の方の診察が長引いている場合には、少しお待ちいただく場合があります。その際には、看護師からお声をかけさせていただきます。これからも待ち時間の短縮に努めてまいります。

②テレビに代わり、病気をよく理解し知っていたためモニターを設置していただきます。モニターには、今日のニュース(共同通信提供)、医療情報、治療内容などを放映しています。

③照明にはLEDを使用しています。照度は確保されているものの光の拡散が少ないうえ、床がブルーであることが影響していると思います。医療情報の泉(図書室)をご利用下さい。

④モニターを見ていただき、病気のこと、

りません。テレビを視聴される方には有料としています。駐車場をご利用される方で、病室さま、フィットネスのご利用の方は無料としています。

## ご意見

先生、看護師の皆さんには、入院中いろいろとお気遣いしていただき心強く生活ができました。また皆様に助けていただき無事に退院することができました。本当にありがとうございます。皆様もお元気で過ごして下さい。【お返事】ご退院おめでとうございます。職員に感謝のお言葉をいただき大変うれしく思います。病室さまには、今後とも安心と安全を職員一層努力してまいります。

## ご意見

カテーテル処置を前に緊張している私に、担当された女性の看護師の方が、終わるまできめ細かな声かけをしていた事でも気持ち休まりありがたかったです。

【お返事】お褒めのお言葉をいただき大変ありがとうございます。病室さまに寄り添い、いつもご安心いただける診療を目指してまいります。

## ご意見

院内トイレについて、いつも清掃がゆきとぎ気持ちよく使用させてもらっています。

検査のことなど理解していただけるような設計になっています。

## ご意見

- ① 個室料金を安くして下さい。せめて7,000円くらいして下さい。
- ② 駐車場料金(お見舞い27分100円)を安くして下さい。
- ③ 病院が暗すぎて危険です。(廊下、外来) 気持ちが暗くなります。
- ④ 医師、看護師、受付の方は親切でした。ありがとうございます。

【お返事】①当病院のお部屋は内装設備、環境に応じて決めております。当病院の診療棟の個室料金は、特別室(税込) 37,800円・A1個室 13,000円・A2個室 10,800円・B個室 9,980円です。リハビリ棟の個室料金は、特別室(税込) 37,800円・A1個室 9,990円・A2個室 9,720円・B個室 8,910円です。今後、経済情勢に応じて検討して参ります。

②利用料金は周辺の駐車場に合わせています。駐車料金は11:30~18:00に駐車された場合、最初の27分は無料となっております。

③LEDを使用していますが床がブルーのため光の拡散が少ないため、暗く感じられていると思います。申し訳ありません。照度は確保しています。

④お褒めのお言葉ありがとうございます。

ます。1・2点気付いた事があります。

- ① 多目的トイレには便座クリーナーを是非設置して下さい。
  - ② 全トイレに手洗い用洗剤を設置して下さい。院内感染防止のため是非設置して下さい。
- 以上2点に付いて検討をお願いします。病棟に手洗い洗剤の未設置が見られる。【お返事】ご指摘ありがとうございます。早速、多目的トイレに使座クリーナーの設置をいたします。男女トイレに手洗い洗剤(ハンドソープ)を置くようにしました。

## ご意見

中、高齢の方、特に2~3人連れ比較的元気のある方に多いのですが、待合で延々と世間話をされている。診察に必要な話し声と区別するとか、座っている方でもしんどい方もおられる。話をすることもこの事を理解してほしい。声の大きさをセーブするようPRしていただくようお願いいたします。

【お返事】ご意見ありがとうございます。診察でお越しになられた病室さまにも、いろいろな方がおられます。病院としての回りの病室さまにご迷惑(大声を出している人・言い争い)をおかけすることに対しては注意をお願いしてまいります。

# 食べ過ぎに気を付けましょう 栄養バランス大丈夫？

栄養科 副主任 森川 聖子

暑い夏が過ぎ、食欲の秋となりま  
す。みなさんは、普段の食事にどの  
ように気を付けていらっしゃいますか？

現代の食事は、洋食の摂取頻度  
が増え、脂質の摂取量が増えたこと  
で、肥満や、動脈硬化を進めやすい  
食事となっているといわれています。  
食事の内容に少し気を付けることで、  
バランスの良い食事となり、健康を保  
つことができます。

では、『バランスの良い食事』とは  
どんなものでしょうか。

- ①一日3食食べる
- ②3食の内容が充実した食事にする
- ③毎食、主食、主菜、副菜をそろえる
- ④自分にあった食事量にする

以上の4点がバランスの良い食事のポ  
イントとなります。

まずは、食事を抜かないことがと  
ても大切です。また、3食食べへいて  
も、朝食は軽い食事となり、夕食  
はしっかり食べるなど、食事の内容、



量がかたよることでも、肥満を助長してし  
まいます。そして、主食、主菜、副菜をそ  
ろえることもとても大切です。  
・主食（ごはん、パン、麺類）

・主菜（肉、魚、卵、大豆製品）  
・副菜（野菜、海藻、きのこなど）  
この3つをそろえることで、栄養  
のバランスが整えられ、健康を保  
つ食事となるといわれています。

主食は、体を動かすエネルギー  
源となり、脳や心臓にとって大切  
なエネルギーとなります。  
主菜は、みなさんの身体を作  
り、血液や、筋肉を作ってくれま  
す。

副菜は、食物繊維や、ビタミン、  
ミネラルを豊富に含むため、便秘  
解消など、体の調子を整えてく  
れます。

最近では、主食を少なくし、  
副食（主菜と副菜）を多く食べ  
られている方が、増えていま  
す。しかし、必要栄養量の半分は主  
食からとる方が良いといわれてお  
り、副食量が増え、脂質や  
タンパク質の摂りすぎや、塩分な  
どの摂りすぎにつながり、かえつて  
栄養バランスが崩れてしまいます。

## 肥満度を知るために

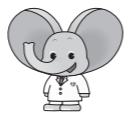
肥満度 (BMI) = 体重 (kg) ÷ (身長m × 身長m)

普通体	: 18.5 ~ 24.9
肥満1度	: 25.0 ~ 29.9
2度	: 30.0 ~ 34.9
3度	: 35.0 ~ 39.9
4度	: 40.0 以上

BMI が 22 前後の人たちがもっとも病気にかかりにくく、  
寿命も長いといわれています。

さらに、自分に必要な量以上  
に食べることは、肥満を助長する  
原因となるため、自分に見合った  
量にすることも重要です。まずは、  
腹8分目をめざし、食べすぎない  
ようにしましょう。また、食べ過  
ぎると、体重が増えるため、毎  
日体重計にのり、体重を管理す  
ることも実施してみてもいいよ  
うか。体重測定をすることで、食  
べ過ぎているかが確認でき、食  
事量の調節がしやすくなります。  
以上のように、日々の食事を  
少し気にかけることで、栄養バラ  
ンスが整えられ、健康を保つ食事  
となります。みなさんもぜひ日々  
の食生活で心掛けてみましょう。

## ご覧になりましたか



▽循環器ナーシング7月号  
(15年7月1日付)

吉沢祐子保健師主任・糖尿病  
看護認定看護師が『糖尿病患者  
の生活習慣を変える工夫』と題し  
て執筆している。

▽NHKきょうの健康8月号  
(15年7月21日付)

清水一紀糖尿病内科部長が  
『糖尿病、自分で知って血糖管理』  
と題して執筆している。

▽読売新聞  
(15年8月2日付)

主な医療機関の看護外来に当  
院が掲載されている。

▽週刊朝日  
(15年9月18日号)

手術数でわかるいい病院ランキ  
ング西日本（東海、近畿、中国・  
四国、九州・沖縄ブロック）編が  
東日本編について発表された。  
今回、14年の調査で判明した  
13年1年間の病院ごとの手術数と  
治療数のデータを地域別に再編  
集し紹介されたものである。都道

府県別に、がん、脳疾患、心臓  
病の3分野17疾患について、地域  
ブロックで多い順にランキングさ  
れ、上位の病院を都道府県別に  
一覧表にしている。中国・四国ブ  
ロックは上位20病院が掲載され、  
常勤医師数や主な医師2名の氏  
名も併せ記されている。

日本胸部外科学会が2006年に発  
表した調査を引用し、心臓手術  
は手術数が多いほど病客の死亡  
率が低いという。西日本では国立  
循環器病研究センターのほか、当  
院のように循環器内科の治療数も  
多い医療機関がよい成績だとい  
う。地域の開業の先生方の指導の  
もとで生活習慣の改善に努めるこ  
とが二次予防にもつながると強調  
している。

発表されているランキングによれ  
ば、当院は心臓手術数598例で県  
内第1位、中国・四国ブロックで  
も第1位、西日本で第2位にラン  
クされている。心カテーテル治療  
では県内第2位、中国・四国ブ  
ロックでも第2位、西日本では第  
3位であった。その他、心筋焼灼  
術では県内3位にランクされてい  
る。

## 新人医師紹介



循環器内科 ほんじょう たかゆき  
**本条 崇行**

【資格】日本内科学会認定医、日本心血管インターベンション治療学会認定医

【対象疾患】循環器内科全般

【自己紹介】平成27年7月より勤務させていただいております。病者さまのお役に立てるよう、精一杯努力していきたいと考えております。よろしくお願ひいたします。



後期研修医 はり ようすけ  
心臓血管外科 **波里 陽介**

【資格】日本外科学会認定医、腹部ステントグラフト実施医

【対象疾患】心臓血管外科全般

【自己紹介】平成27年7月より心臓血管外科の一員として、勤務させていただいております。心臓病センター榊原病院という国内トップクラスの心臓専門病院で働く機会を与えていただきまして誠にありがとうございます。一日も早くお役に立てるよう努力いたします。