

メディカルほっと通信

せせらぎ

2015
ひまわり号
vol.16

四万十川のせせらぎのようにやさしく、そしておおらかに...

患者様に寄り添い共に歩む、真心のこもった医療を目指します



**リハビリ実習生(4名)と
職場体験の中学生(2名)
のみなさんですよ**

もくじ Contents

特集1「循環器内科」とは 2・3 P

～代表的な心臓の病気について～

特集2「臨床実習・中学生の職場体験」 4 P

経営健全化を目指す市民病院 vol.3 5 P

シリーズ災害医療情報発信 それゆけDMAT⑤ 6 P

せせらぎ掲示板 7 P

①「糖尿病にならないためのセミナー」開催しました

②ただの胃炎？もしかしたらピロリ菌が原因かも！？

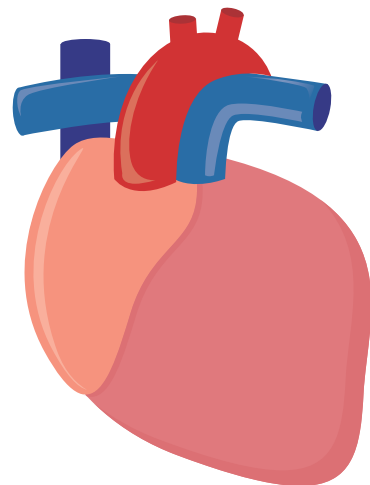
熱中症に注意しましょう 8 P

四万十市立市民病院広報誌

特集① 循環器内科とは？

おもに心臓病や血管の病気の治療にあたる専門科です。
今回は代表的な心臓の病気についてお話しします。

心臓の病気は命に関わることもあるためその診断や治療は大切ですが、患者さん自身が正しい知識を持つことで心臓の病気にかかりにくくなったり、早く発見できたり、治療がうまくいったりする場合があります。そこで代表的な心臓の病気について簡単にご説明したいと思います。

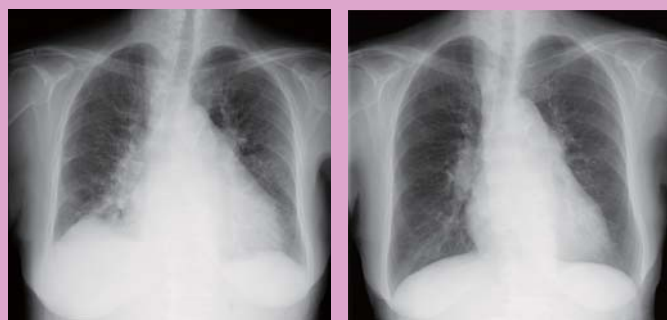


① 心不全(しんふぜん)

心臓の働きが弱くなることで体の不調が出てくる状態をまとめて心不全と呼びます。主な症状は息切れとむくみです。少し歩いただけで息が切れやすくなった、あるいは足のむくみが引かなくなったというような症状は心不全の可能性がありま

す。検査は胸のレントゲンや心臓のエコー検査などを行います。薬で多くの場合は症状を軽くすることができます。むくみが出ると体重が増えるので、自宅でも体重をはかって増えすぎないようにすること、水分を取りすぎないようにすることが大切です。

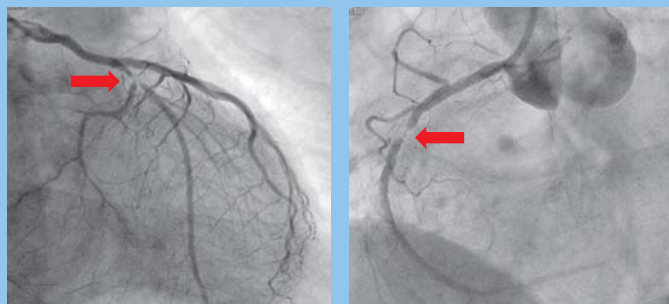
心不全のレントゲン検査



左は治療前、右は治療後。心不全では心臓(中央の白いところ)が大きくなり、肺(左右の黒いところ)が白っぽくなる。

② 狭心症(きょうしんしょう)・心筋梗塞(しんきんこうそく)

狭心症のカテーテル検査



心臓のまわりの冠動脈を撮影したところ。左は左冠動脈、右は右冠動脈。左右とも矢印のところが細くなっている。

心筋梗塞のカテーテル治療



左は治療前、右は治療後。左は矢印のところで血管がつまっていた。右は血管を拡げて血液が流れ出したところ。

心臓のまわりの血管が細くなって流れが悪くなったものが狭心症で、血管が完全につまって流れなくなったものが心筋梗塞です。胸がしめつけられるような痛みが出て、痛みが首や左肩の方に拡がる人もいます。心筋梗塞の場合は激しい痛みになる人も多いです。中年以降に発症することが多いですが、若くても血管が縮んで細くなる冠攣縮性(かんれんしゅくせい)狭心症という病気もあります。

検査は心電図や心エコーなどです。狭心症の場合は普通の心電図では異常がないこともあり、運動してもらってから心電図をとる運動負荷検査というものもあります。治療は最近ではカテーテル治療で細くなった血管を拡げることが多くなりました。

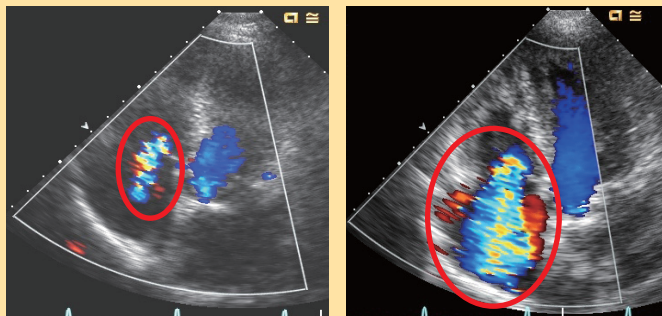
当院ではカテーテルでの検査や治療が必要な患者さんがいたら、幡多けんみん病院などに紹介するようにしています。

③ 弁膜症(べんまくしょう)

心臓の中は4つの部屋と4つの扉があり、この扉を弁と呼びます。この弁がきちんと動かなくなった病気が弁膜症です。弁膜症が進むと多くは心不全の症状として息切れやむくみが出てきます。

弁膜症は聴診器で胸の音を聞くと分かる場合が多いですが、詳しいことはエコーで調べます。軽症の場合は薬で治療し、ある程度重症になると弁の手術を考えます。本来なら手術で治すところを最近はカテーテルで治すことなどもできるようになってきました。

弁膜症のエコー検査



丸印は弁からもれる逆流の血液。左は軽症、右は重症。実際は動画で弁の形や動きも観察する。

④ 不整脈(ふせいみゃく)

不整脈の心電図



左は脈の速い不整脈で通常の3倍近い。
右は薬を使って通常の脈に戻ったところ。

脈は一定の速さで打つのが普通ですが、脈のリズムが乱れるのが不整脈です。脈が速いものや遅いもの、脈がとぶもの、症状の有るものや無いものなど様々な種類があります。その中でも放置してよいものと治療しないといけないものがあり、その区別が大切です。心房細動(しんぼうさいどう)という不整脈は高齢者にはありふれた不整脈ですが、血の塊が心臓にできやすいため脳梗塞などの予防のための治療が必要になります。

不整脈の検査は心電図ですが、詳しく調べるために携帯型の24時間心電図を使うときもあります。治療は多くの場合は薬ですが、最近はカテーテルで治療する場合も出てきました。

心臓の病気には他にもたくさんありますが、多くは高血圧、高脂血症、糖尿病、喫煙といった生活習慣病が関連しています。特に高血圧は心臓に病気がなくても心臓に負担をかけてしまうことが分かっており、血圧が高いだけで年を取ってから心臓が弱くなってしまうこともあります。定期的に血圧を測ることは今健康な人にとっても大切なことです。また心臓の症状で気になることがありましたらお気軽にご相談ください。

内科
医師 濱川 公祐



お気軽に
ご相談を！

特集② 臨床実習・中学生の職場体験!

四万十市立市民病院の

教育活動

①実習生の受け入れ

当院では、将来の医療を担う新しい人材を育成するため、患者さんやご家族のご理解のもと、看護や理学療法等の学生の実習を受け入れています。

これまでの実績

看護師：四万十看護学院

理学療法士：高知リハビリテーション学院、大阪保健医療大学

栄養士：美作大学、高知学園短期大学、愛媛女子短期大学

社会福祉士：高知県立大学

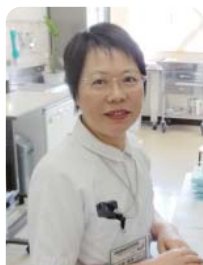
実習生の声

実習は楽しいですが知識不足を痛感しています。頑張ります。

(リハビリ実習生)

患者さんとのコミュニケーションが難しいです。実習やレポートも大変ですが頑張ります。

(看護学生)



病院職員も未来の仲間を温かく見守り指導していきます。

総看護長 茶畑 幸子



②職場体験学習・ふれあい看護体験

当院では毎年、幡多地域の中학생や高校生の体験学習を受け入れています。

今年も4月から6月にかけて、大方中学校、市立中村中学校、県立中村中学校の生徒さんが病院内の様々な職種について説明を受けたり、実際に体験したりしました。

体験を終えた中學生からは、「一日中立て仕事をしていて大変だと思う。病院には色々な職業の人たちがいることが分かった。なんでも安全に気を付けて仕事をしているのがすごいと思った」などの感想も聞かれました。



将来の自分の姿を想像し、目標に向かって頑張ってくれることを願っています。



経営健全化を目指す 市民病院 vol.3

四万十市立市民病院経営健全化計画を策定

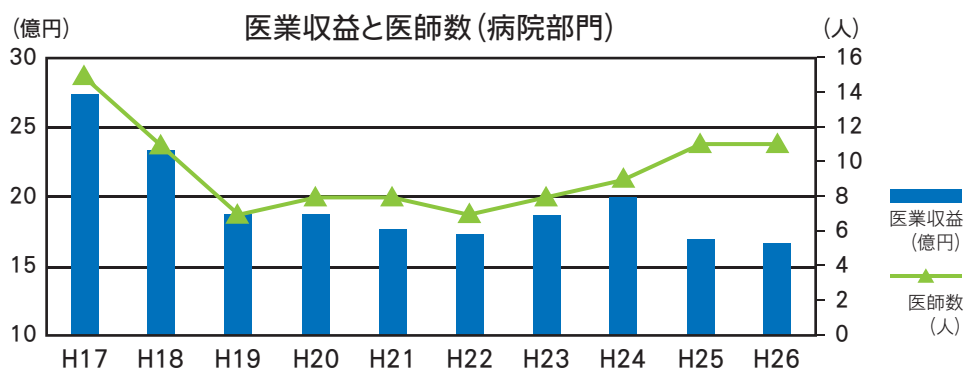
平成27～29年度を計画期間とした「四万十市立市民病院経営健全化計画」を策定しました。

この計画は、一層の経営の健全化を図るため、関係団体の代表者や有識者等による経営健全化検討委員会を立ち上げ、その意見をもとに策定したものです。今後は、この計画に基づき、具体的な取り組みを実施し、その点検、評価、見直しなど、適切な進行管理を行っていきます。

今回は、計画の概要をお知らせします。なお、計画は市民病院2階事務局、市民病院ホームページでもご覧いただけます。

市民病院の現状

平成17年度に15人いた医師は18年度以降急激に減少し、19年4月には7人となり、現在は11人となっています。また、医師の減少に伴う医業収益の大幅な落ち込みなどから病院経営は大変厳しい状況にあります。



※平成25年4月より院外処方に移行したため、25年度以降は医業収益が減少する要因になっている。

市民病院が今後果たすべき役割

①急性期医療、災害医療の充実・強化 ②他の医療機関等との連携強化 ③より良い医療の提供と健全経営

経営健全化への取り組み(主なもの)

- ①給食業務の民間委託や職員給与の適正化により経費節減を図ります。
- ②医師の確保については、大学医局への訪問や地域出身医師等へのリクルーティング活動などにより人材の確保に努めていくとともに、研究・研修の機会の保障など医師にとって働きがいのある病院を目指していくなど、その強化に努めます。
- ③患者に信頼される診療体制、医療の質の向上、安心できる医療の確保や市民への広報に取り組むことにより、患者サービスの向上に努めます。
- ④職員一人ひとりにコスト意識などの経営感覚を持つ意識の徹底を図ります。
- ⑤職員のやる気と働きがいを引き出し、より質の高い医療サービスを提供することを目指して、人事評価制度の導入を図ります。また、職員の知識・技術及び意欲の向上を図るため、水準の高い看護を実践する認定看護師等を計画的に養成していきます。

主な経営目標

項目	年度	H26(実績)	H27	H28	H29	H30(参考)	H31(参考)
経常損益(百万円)		△162	△69	△133	△148	△147	△133
経常収支比率(%)		92.0	96.5	93.7	93.1	93.1	93.7
医業収支比率(%)		87.5	93.0	91.0	91.3	91.7	92.6
病床利用率(%)		74.6	78.4	84.5	84.5	84.5	84.5

シリーズ災害医療情報発信 それゆけ!DMAT⑤

新たにもう1チーム

『高知DMAT』に登録されました！



理学療法士 北川 了三

市民病院には災害派遣医療チームとして、日本DMAT^{*1}(Disaster Medical Assistance Team)に1チーム登録されています。近い将来、南海トラフ巨大地震の発生が予測され、四万十市における災害医療の向上を図り、救護病院としての機能を果たすためには災害医療チームの充実が不可欠です。そこで今回、新たにもう1チームの災害派遣医療チームを結成する事となりました。

4月25日・26日の2日間、高知医療センターで平成27年度高知DMAT^{*2}研修が行なわれ、当院の日本DMATメンバー5名がスタッフとして、小川(医師)、森・矢野(看護師)、北川・武政(業務調整員)の5名が研修生として参加しました。災害医療についての講義、トランシーバーやトリアージなどの実技研修が2日間行なわれ、最終日には筆記・実技試験を受け、受講した研修生全員が『高知DMAT』として登録されました。

来年にはもう1チームが高知DMATへの登録を目指し、日々研修に取り組んでいます。

今年の10月3日(土)には市民病院で災害訓練を予定しており、今後も四万十市における災害医療の中心として活動していけるように努めていきたいと思っています。

***1**『日本DMAT』は厚生労働省が実施する日本DMAT研修を修了し登録を受けた災害派遣医療チーム

***2**『高知DMAT』は高知県が実施する高知DMAT研修を終了し登録を受けた災害派遣医療チーム



↑ドクターヘリ前にて(日本DMATメンバー)



↑トランシーバー訓練風景(武政業務調整員)



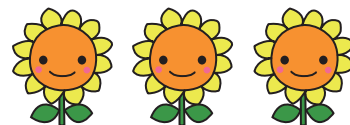
↑救護所トリアージ訓練風景(森看護師)



↑災害現場トリアージ訓練風景(小川医師)



せせらぎ掲示板



『糖尿病にならないためのセミナー』開催しました！

5月23日(土)に健康管理センターにおいて『第5回糖尿病にならないためのセミナー』を開催しました。当日は19名の参加者があり、運動(スロージョギング*)の実践、樋口院長のお話、コーヒブレイク(おやつを試食)と食事の話などを行い、参加者・スタッフともに充実した時間を過ごすことができました。

11月には市民病院健康フェア、12月には糖尿病料理教室の開催を予定しており、今後も患者さんやご家族と一緒に療養指導に関われるよう、スタッフ一丸となって取り組んでいきたいと思ひます。

*スロージョギングとは・・・となりの人と会話できるくらいの強さで行うジョギングのこと



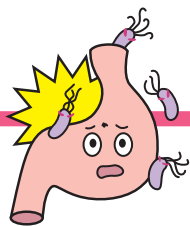
樋口院長のお話

紅茶プリン



わらびもち

↑コーヒブレイクのおやつ



ただの胃炎?もしかしたらピロリ菌 (ヘリコバクター・ピロリ)が原因かも!?



臨床検査技師 山沖 亜衣

胃痛・胃もたれ・吐き気・食欲不振・・・これらの症状を「胃に負担をかけすぎたかな」と思って放置していませんか?

胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍の原因や再発にはピロリ菌が関係していることがわかっています。ピロリ菌が胃の中にいると、胃の粘膜が傷ついたり、粘膜の炎症が起こったりします。このような状態が長く続くと胃が老化し、さまざまな病気を引き起こす可能性もあります。感染していても自覚症状がない人もたくさんいますので、一度病院で相談や検査をしてみることをお勧めします。

<検査の流れ>

まず胃の中にピロリ菌がいるかどうか検査をして、いることが分かれば除菌(薬を飲んで退治)します。その後もう一度検査をして、ピロリ菌がいなくなったことを確認します。ピロリ菌陽性の方は、合計2回の検査が必要です。

<主なヘリコバクター・ピロリの検査>

検査名	材料	メリット	デメリット
H.ピロリ IgG 抗体	血液	他の採血項目と同時に検査できる	採血が必要
尿素呼気試験	息(検査用の薬を飲む)	最も精度が高い	4時間以上の絶飲絶食 30分以上の禁煙 20分間の安静が必要
便中H.ピロリ抗原	便	身体に負担がかからない	自分で便を採る必要がある

医師診療担当日

平成27年7月1日より

		月		火		水		木		金	
内 科	午前	初診 予約外	高橋敏也	初診 予約外	濱川公祐	初診 予約外	小川貴司	初診 予約外	濱川公祐 第1・3・5週	初診 予約外	小川貴司
									高橋敏也 第2・4週	予約 (交替制)	※竹田修司
		予約	濱川公祐	予約	樋口佑次	予約	樋口佑次	予約	樋口佑次	予約	高橋敏也 第1・3・5週
	午後	予約	小川貴司	予約	※鷲山憲治	予約	高橋敏也	予約	小川貴司	予約 禁煙外来 (呼吸器外来)	石井泰則 第2・4週
		予約	樋口佑次	予約	小川貴司	予約	高橋敏也	予約	小川貴司	予約	※竹田修司 (不定期)
				予約	※鷲山憲治						
		予約	濱川公祐	予約	高橋敏也 第1・3・5週			予約	濱川公祐	予約	樋口佑次
				予約	※国立高知 第2・4週			予約	高橋敏也		

※印のある医師は非常勤医師です。

・国立高知病院医師4人(篠原勉、畠山暢生、岡野義夫、町田久典)が、交替で診察します。

・竹田修司医師の勤務は不定期となっております。

外 科	午前	宇都宮俊介	石井 泰則	宇都宮俊介	石井 泰則	宇都宮俊介
整 形 科	午前	河内 通	坪屋 英志	河内 通	坪屋 英志	河内 通
脳神経 外科	午前	伴 昌幸	川田 祥子	伴 昌幸	川田 祥子	伴 昌幸
	午後	急 患 の み				
泌 尿 科	午前	中尾 昌宏	(検査・処置)	中尾 昌宏	(検査・処置)	中尾 昌宏

●受 付：午前8時～11時まで(☎34-2126)

●診療開始時間：午前8時30分～

※急患の方については、午後9時まで受付しています。
電話連絡のうえ来院して下さい。

熱中症に注意しましょう

最近ニュースなどでも耳にする『熱中症』ですが、真夏の強い日差しの下だけではなく、高温多湿の室内で過ごしているときにもおこります。そのため、早めに対策をしていきましょう。

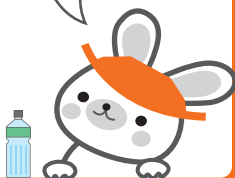
○室温 28℃をこえないようにエアコンや扇風機を上手に活用しましょう

○のどが渴かなくても水分補給しましょう

- 少しずつ・こまめに
- あまいジュースは糖分の取りすぎに注意
- たくさん汗をかくときは塩分もとりましょう

○無理をせず、適度に休憩を取りましょう

おすすめのスポーツ
ドリンクなどが
オススメ



四万十市立市民病院理念

【基本理念】

私たちは良質な医療を提供し、患者さんに信頼される病院を目指します。

【基本方針】

(患者の権利の尊重)

患者さんの人権と生命の尊厳を尊重した医療を行います。

(職員の自覚・自己啓発)

全ての職員は医療技術の研鑽に努め、親切で優しい対応を心がけます。

(地域連携)

地域の医療機関等との連携を推進し、開かれた病院づくりに努めます。

(経営健全化)

経営の健全化を図り、安定した病院運営に努めます。

ホームページもぜひご覧ください！

四万十市立市民病院

検索

あとかき ～編集後記～

この4月に市民病院事務局に異動となり、新鮮な毎日を送っています。何気なく目を通していた病院広報誌「せせらぎ」の編集・発行にも携わることとなり、少しでも皆さんのお役に立てる情報を発信できればと考えていますので、どうぞよろしくお願いします。(岡村)

発行元

四万十市立市民病院広報委員会

〒787-0023

四万十市中村東町1丁目1番27号

TEL(0880)34-2126・FAX(0880)34-1861