

水戸病院だより

Mito Hospital News



日本医療機能評価機構

審査区分:療養病院 ver6.0

第79号

2018年10月(秋号)

健康コラム
「風邪をひかない生活習慣」
暮らしに役立つ情報
「足に合った靴で歩く」

医局レポート
生活習慣病の治療の基本は、食事療法、運動療法

PICK UP!

広島縮景園

表紙撮影/内田義春氏

CONTENTS | 目次

- P2 新病院の増改築工事が始まります
- P3 部署紹介「託児所ひまわり園」
- P4 医局レポート「生活習慣病の治療の基本は
P5 食事療法、運動療法」
- P6 ふれあい夏祭り/病院QC発表会に参加しました
- P7 健康コラム「風邪をひかない生活習慣」
- P8 暮らしに役立つ情報「足に合った靴で歩く」
- P9 インフルエンザ予防接種のご案内/バトンタッチ放談
- P10 外来診療担当案内・施設のご案内

医療法人社団正信会 理念

- ◆一人ひとりの人権を尊重し、知識・技術の向上をめざして研鑽致します。
- ◆優れた医療と豊かな福祉社会の実現に努めます。
- ◆地域の人々に信頼され、開かれた施設づくりに励みます。

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰り下さい

新病院 増改築工事が始まります。

正信会水戸病院は平成30年10月より
病院本館の改築工事を本格的に開始いたします。

新病院は、平成33年春の完成を目指して、病院本館の建替えを含めた増改築工事を開始します。

水戸病院は当地に開業して45年を迎えます。昨今の自然災害、特に地震では頑強な建物でさえ崩壊する事象が発生しております。安全安心を提供する私どもといたしましては、災害にも耐え得る新耐震基準の建物を作ることが肝要と考えております。

患者様やご家族様の皆様には、既存の建物の解体や建築工事のための騒音、駐車場の移動など長期にわたりご不便とご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力のほどお願い申し上げます。

新病院建設工事に伴うお知らせにつきましては、院内での掲示や広報誌などにて随時ご案内をさせていただきます。ご不明な点やお気づきのことなどございましたら、お気軽に当院スタッフにお尋ねいただければ幸いです。

当院は地域の皆様に信頼される病院として、これから今まで以上に大きく成長して参ります。ご迷惑をおかけ致しますが、新病院の建築をどうか温かく見守っていただけますようお願い申し上げます。

医療法人社団正信会 水戸病院
院長 白橋 齊



部署紹介



託児所 ひまわり園

保育士 小林 由美子



ひまわり園は、介護老人保健施設ニューライフ須恵の裏にある黄色のかわいい建物にあります。正信会グループに勤務される職員のお子様をお預かりする、事業所内施設です。

平成4年3月に開設し、現在保育士は8名で24時間保育を行っています。今年で26年目になりますが大きな事故やケガもなく、日々にぎやかに、楽しく過ごしています。

赤ちゃんから幼児までの混合保育を活かし、家庭的な雰囲気の中で、のんびりと一人ひとりの成長に合わせて保育しています。

その中で思いやりの心、自発的創造性の芽生えを大切にしたいと思っています。



介護老人保健施設やデイサービスの行事に参加したり、お散歩に行くこともあります。お年寄りの方と握手をしたり、踊ったりと、とても喜んで頂いています。子ども達にとっても良い経験です。

保護者の方が安心して子どもを預け、お仕事に専念することができるように、子どもたちが大好きなひまわり園になるように、楽しく過ごしたいと思っています。

	乳児(～1歳)	幼児(1歳～)
8:00	<ul style="list-style-type: none"> ・順次登園 ・検温 ・小児科の先生の間診(週1回の健康チェック) ・オムツ交換 	
9:00	<ul style="list-style-type: none"> ・オモチャかたづけ ・おやつ 主に赤ちゃん向けのお菓子を食べます 	<ul style="list-style-type: none"> ・オモチャかたづけ ・おやつ いりこも食べます
9:30	<ul style="list-style-type: none"> ・お名前呼び(出席確認) ・お話(絵本、紙芝居など) ・朝の体操 ・オムツ交換 	
10:00	お休みタイム	<ul style="list-style-type: none"> ・外遊び(夏はプール) ・季節の製作 ・日曜日は散歩など
10:45	早めの離乳食	<ul style="list-style-type: none"> ・片付け ・お弁当準備 ・トイレ
11:00	<ul style="list-style-type: none"> ・お昼寝の準備 ・投薬、塗り薬 ・ミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・お弁当 ・お昼寝の準備 ・お薬など
12:30	お昼寝	
15:00	お目覚め…着替え…おやつの準備	
15:20	おやつ	
16:00	<ul style="list-style-type: none"> ・オモチャ遊び ・検温 ・ミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・オモチャ遊び ・検温
17:00	順次お帰り	
18:45	おやつ・夕食	



医局 レポート

DOCTOR
REPORT

正信会 水戸病院
内科医師

大崎 光彦

生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病等) の治療の基本は、食事療法、運動療法

生活習慣病とは、食事や運動、喫煙、飲酒等の生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称です。生活習慣病と呼ばれる病気としては、高血圧症、脂質異常症、糖尿病等がよく知られていますが、肥満やがん等も生活習慣病に含まれます。高血圧症、脂質異常症、糖尿病、肥満は「死の四重奏」ともいわれ、放っておくと、動脈硬化(最悪、血管が詰まり先へ血液流れない)が進行し、脳梗塞、心筋梗塞等の心血管イベント発症リスクが高まり、寝たきり、突然死の原因ともなる怖い病気です。

日本では、以前、各医師の主に経験に基づいた個人的裁量により病気の診療(診断、治療等)が行なわれていました。欧米では、数十年前より、科学的根拠に基づく診療ガイドラインに沿って、診療(診断、治療等)が行なわれるようになりました。日本でも、世界中の医学論文を集め吟味し、当該診断、当該治療等が、下記、【表】推奨グレードのように、Aは「やりなさい」、Dは「やってはいけません」といった具合に、A、B、C1、C2、Dのランク付けをした科学的根拠に基づく診療ガイドラインに沿った診療(診断、治療等)が、1999年から行なわれるようになりました。

高血圧症とは、放っておくと、動脈硬化が進行し、脳梗塞、心筋梗塞等の心血管イベント発症リスクが高まり、更に血圧高値続けば脳出血ともなり、寝たきり、突然死の原因ともなる怖い病気です。

脂質異常症とは、一般的に悪玉コレステロールが高いと指摘される病気です。脂質異常症も、放っておくと、動脈硬化が進行し、心筋梗塞、脳梗塞等の心血管イベント発症リスクが高まり、寝たきり、突然死の原因ともなる怖い病気です。

糖尿病では、放っておくと、大きな血管が障害されると動脈硬化が進行し、脳梗塞、心筋梗塞、末梢動脈疾患(最悪、足切断)等の心血管イベント発症リスクが高まり、寝たきり、突然死の原因ともなります。また、糖尿病を放っておくと細い血管が傷つけられて生じる細小血管症も生じ、糖尿病性網膜症(最悪、失明)、糖尿病性腎症(透析等)、糖尿病性神経障害等が発症する怖い病気です。

一般に、生活習慣病の範疇である、高血圧症、脂質異常症、糖尿病は各々合併しやすく、そのため、各々合併すると、高血圧症、脂質異常症、糖尿病単独の場合と比べ、脳梗塞、心筋梗塞等の心血管イベント発症リスクが格段に高まり、突然死の危険性増大します。

一般的に、高血圧症、脂質異常症、糖尿病の治療は薬だと思っらっしゃる患者様を、多々お見受け致します。しかしながら、高血圧治療ガイドライン2014(日本高血圧学会)、動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017(日本動脈硬化学会)、糖尿病診療ガイドライン(日本糖尿病学会)、高齢者糖尿病診療ガイドライン2017(日本糖尿病学会、日本老年医学会)によれば、高血圧症、脂質異常症、糖尿病と診断されて、最初に行なう治療法は、塩分6g/日含む食事療法、運動療法(主に有酸素運動)であり、数ヶ月間、食事療法、運動療法をしても効かない場合、始めて食事療法、運動療法に加え、薬物治療を追加するというのが、下記、【表】推奨グレードA(強い科学的根拠があり、行なうよう強く勧められる)であります。即ち、薬物治療のみで、食事療法、運動療法をしなければ、脳梗塞、心筋梗塞等の心血管イベント発症リスクが高まりますし、逆に、薬物治療に加え、食事療法、運動療法を強力に行なえば、軽症であれば、薬物治療を中止に持っていくことも可能ともなりえます(但し、食事療法、運動療法を強力に続けなければなりません)。

従いまして、当院で私は、高血圧症、脂質異常症、糖尿病と診断した場合、管理栄養士の協力を得、まず、塩分6g/日含む食事療法、運動療法(主に有酸素運動)の治療を行ない、数ヶ月間食事療法、運動療法をしても効かない場合、始めて食事療法、運動療法に加え、薬物治療を追加する診療ガイドラインに沿った診療を施行するのが通常であります。しかしながら、高血圧症、脂質異常症、糖尿病が重症の場合には、診断した当初から、食事療法、運動療法に加え、薬物治療を施行するのはいうまでもありません。

健診等にて上記、生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病、肥満等)を指摘された患者様、どうぞ受診されてください。

【表】診療ガイドライン、推奨グレード;

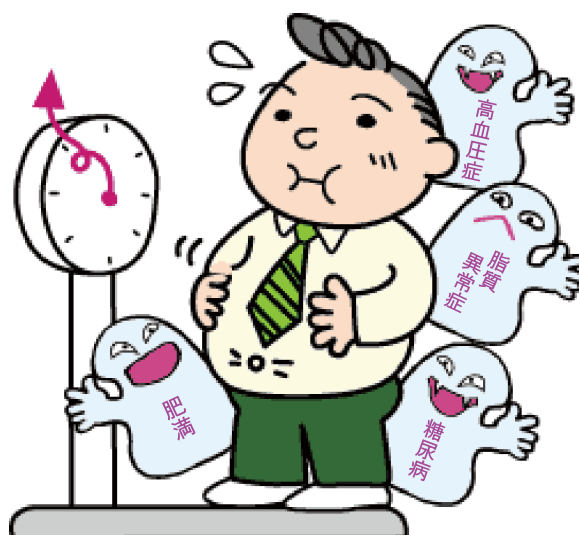
推奨グレードA : 強い科学的根拠があり、行なうよう強く勧められる。

推奨グレードB : 科学的根拠があり、行なうよう勧められる。

推奨グレードC1: 科学的根拠はないが、行なうよう勧められる。

推奨グレードC2: 科学的根拠がなく、行なわないよう勧められる。

推奨グレードD : 無効性あるいは害を示す科学的根拠があり、行なわないよう勧められる。



Report

1

ふれあい夏祭り



白橋院長



増田理事長



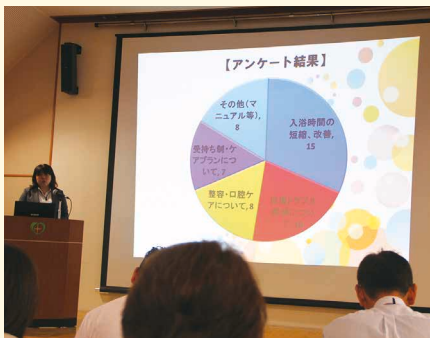
福岡県議会議員 吉松様

去る7月28日、第23回目の正信会ふれあい夏祭りを開催いたしました。

今年は1か月前倒しの開催になりましたが、例年通り、多くの地域の方にご来場いただき、大盛況な夏祭りを行うことができました。また、ステージ演芸として、フラダンスやよさこいと地域のゲストをお招きし、大変盛り上がりました。これからも地域に貢献し続けられるよう職員一同邁進して参りますので、よろしくお願い致します。



祭り実行委員会



7月14日、聖ルチア病院にて全6サークル参加によるQCサークル発表会が行われました。

今年は病院代表として、4病棟(介護療養型医療施設)が「入浴をスムーズに」についての取り組みを発表しました。4病棟は1週間に4日入浴日があり、基本的に55名の患者様に週2回ずつ、入浴していただけるように業務を行ってきました。しかし近年は浴室までの移動がリクライニ

ング式の車椅子や、ストレッチャーでの移動の方が多く9割程度を占めており、また浴室までの距離も長いと、職員だけでなく、患者様にも負担が出てきているような状態でした。そのため今回QC活動で、入浴がスムーズに行えるようになるよう、昨年の7月～今年の5月までの取り組みの内容と結果について発表させていただきました。

他の5サークルの発表も「感染対策」「業務の効率化」「スキンケア、怪我の防止」などで、私たちも日々の業務で問題だと思っていることも多く、他施設で改善された内容を、持ち帰り今後の業務に活かしていきたいと思えるものが多くありました。

今回他の施設の発表で得たことを4病棟で活かすのはもちろんですが、他部署などにも伝達することにより、水戸病院全体で改善していければと思います。今回このような機会を頂き、とても感謝しています。



敢闘賞

Report

2

病院QCサークル発表大会に参加してきました

「風邪をひかない生活習慣を心掛けよう！」



気温が下がり、空気が乾燥してくると、くしゃみや鼻水、咳などの風邪症状の人が増え始めます。風邪の多くはウイルス感染によって人から人へとうつります。風邪を引き起こすウイルスは200種類以上もあり、感染するウイルスの種類の型が異なるたびに風邪をひくことも少なくありません。

風邪予防にはウイルスにさらされない、負けない抵抗力をつけることが大切です。

●風邪を防ぐ対策とは？

風邪の感染ルートとして、ウイルスが付着した手を介して、口や鼻の粘膜から感染する「接触感染」、風邪をひいた人の咳やくしゃみによってウイルスを含んだ粒子（飛沫）が飛び散り、それを吸い込むことによる「飛沫感染」、さらに咳やくしゃみの飛沫の水分が蒸発して空気中に浮遊したウイルスを吸い込むことによる「空気感染」があります。

このような感染に対する予防としては、こまめに手洗い・マスク着用するなど、日常生活上で予防をするように心掛けましょう。また、同じ環境で過ごしていても、体力や抵抗力が低下している人はウイルス感染しやすくなります。風邪に負けない身体づくりのために、日々の生活で実践しましょう。



しっかりと睡眠	睡眠は体力や身体の機能回復に欠かせません。
十分な栄養を	免疫力を高めるために十分な栄養が必要です。風邪予防には免疫物質のもととなるタンパク質、免疫力を高めるビタミンC等を積極的に摂りましょう。
なるべく薄着で	厚着は気温の変化に身体が順応する力を弱めて、抵抗力の低下につながります。

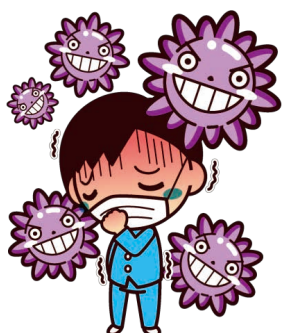


●インフルエンザ対策も十分に！

通常の風邪のほか、インフルエンザが流行りだす時期が重なります。

風邪症状は進行もゆるやかで、症状も鼻やのどを中心とした上気道に起こり、発熱しても38℃と比較的軽度です。しかし、インフルエンザは感染して1～3日の潜伏期間後、突然38℃以上の高熱や全身の倦怠感、食欲不振の全身症状が強く表れるのが特徴です。

インフルエンザウイルス対策には、通常の風邪対策以外に湿度管理も大切です。加湿器を使って50～60%の湿度を保ちましょう。なお、ワクチン接種も有効ですが効果が現れるまで2週間程度かかるため、流行する前までに接種を終えることが望ましいです。



	風邪	インフルエンザ
原因	コロナウイルス、RSウイルスなど多様	インフルエンザウイルス
発症時期	1年を通して発症	冬季に流行
症状	上気道症状が現れ、ゆるかに進行する	全身症状が現れ、急激に進行する

風邪とインフルエンザの違い



「足にあった靴で歩く」

猛暑の夏と比べると、比較的過ごしやすい秋の季節。ウォーキングが楽しめる季節です。履き心地のいい靴を履けば運動量もおのずとアップ。軽快な歩行は健康長寿にもつながります。

①足は第2の心臓、血行を良くする足の働き

歩くことは基本的な動作です。しかも足は「第2の心臓」といわれ、全身の健康に直結しています。身体の末端にあたる足には、心臓の収縮だけでは十分な血液は届きません。心臓を補助するポンプの役目を担っているのが歩行です。歩くと足の筋肉の収縮が活発になり、血液循環が促されます。

足を良く動かすと四肢の先まで血液量が増え、それに伴い血行が改善されると水分の排出もスムーズになり、むくみ・冷え・痺れなどが起こりにくくなります。

歩けば歩くほど足の筋肉が強くなり、第2の心臓として機能が高まります。さらに血液循環も活発になり、脳の若さを維持できるのです

散歩をすると頭がスッキリしてリフレッシュするのは気のせいではありません。血液が運ぶ酸素が脳に行き渡るためです。



②歩きやすい靴だと気分も快適

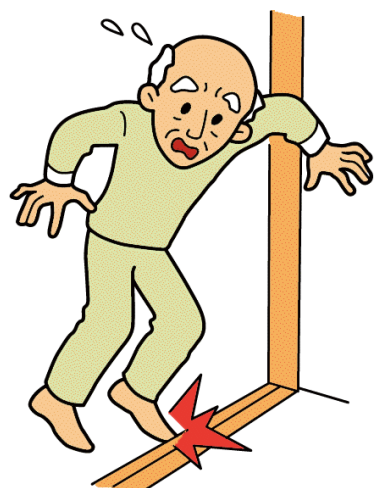
健やかな人生の土台ともいえる足ですが、忙しい現代生活では「歩く」という基本的な動作がおろそかになりがちです。今一度、歩く事の大切さを見直したいものです。

歩くときに欠かせない“靴”も、実は健康を守る重要なもの。足に合った履き心地の良い靴を選びましょう。合わない靴を履くことは、足や膝の痛みなどトラブルの原因にもなりかねません。足腰の骨や筋肉にも大きな負担がかかります。

高齢になると、転倒予防に配慮した靴を選ぶことが重要です。若い人に比べて重心が外側に寄っている

ので、思わぬところでバランスを崩したりします。

また、足先が十分に上がらず「すり足」になるため、爪先が地面に引っかかりやすくなります。足首の動きが悪いために、わずかな凹凸で転倒することも少なくありません。



歩きやすい靴の選び方

インフルエンザ予防接種のお知らせ



平成30年10月1日より接種を開始しております。

●実施内容

- ・小学生～大人～高齢者・・・内科にて接種 ※小学生～中学生までの方は保護者同伴、母子手帳持参
 - ・6ヶ月～未就学児・・・小児科にて接種(最大20名まで) ※当日の9時から12時までに電話で予約、母子手帳持参
- 内科 月～土 午前:9:00～11:30
午後:13:30～18:30まで (土曜のみ午後は13:30～16:45)

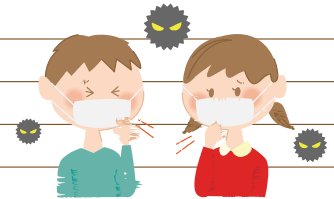
小児科 月・火・木・金 午後:13:30～16:00 日・祝日は実施していません ※13:30～15:00は予防接種専用時間

●料金

対象	料金
後期高齢者(糟屋郡の場合)	1,600円
13歳以上～64歳未満	3,780円
6ヶ月～13歳未満(1回目)	3,780円
6ヶ月～13歳未満(2回目)	2,700円

●2回目接種について

- ・13歳未満は2～4週間の間隔をおいて2回目接種をお願いします。
- ・13歳以上はワクチンの入荷数に限りがある為、1回接種をお願いします。



●65歳以上の方へ

- ・65歳以上の方は、対象期間(平成30年10月1日～平成31年1月31日)までに接種されますと補助を受け取ることができます。糟屋郡以外にお住まいの方はお問い合わせ下さい。
- ・必ず年齢の確認できるもの(健康保険証・保険医療受給証等)をご持参下さい。
- ・対象年齢を確認できれば、1,600円で接種することができます。(市区町村により異なります。) ワクチンがなくなり次第終了とさせていただきますのでご了承下さい。ご不明な点がございましたら、お気軽にお申し出ください。

batontouch!

バトンタッチ放談

スタッフ紹介

水戸病院・グループ施設で活躍しているスタッフからのメッセージをご紹介します!

「天使の歌声」

小学5年生になる娘が今年、小学校の合唱サークルに入部しました。歌が好きな子ども達が集まり、音楽の先生が発声練習から教えてくれます。パートを決める際は1人ずつみんなの前で歌うと聞き、引っ込み思案の娘がそんなこと出来るのかという私の不安をよそに堂々と歌ったそうです。話すのは苦手ですが歌うのは平気だとか…。早起きが苦手な娘が毎日朝練に参加し、夕方遅くまで練習をして帰ってくるようになりました。そして、先月NHK合唱コンクールの福岡県予選に出場しました。福岡市内、北九州市、糟屋郡、宗像、久留米などたくさんの小学校が集まり、課題曲と自由曲の2曲を歌います。子ども達の歌声はとてもきれいで、楽しそうに歌う姿はまるで「天使の歌声」のようで感動しました。結果、銀賞を頂く事が出来ました。(残念ながら全国大会は逃しましたが…)

最近では高齢者の方もカラオケ店に足を運ぶことが多いようです。歌を歌うということは「元気になる」「ストレス発散になる」「ダイエット効果になる…らしい」と良いことづくめです。

私も娘に負けず歌を歌うことを楽しみたいと思います。



居宅介護支援事業所 ケアワイド21
介護支援専門員 清原 純子



外来診療担当医のご案内

平成30年4月6日～

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9:00 ～ 12:00	内科第1診察室	吉松 卓也	富安 幸博	増田 住博	猪野 祥史	白橋 斉	吉松 卓也
	内科第2診察室	藏元 ^{たかこ} 誠子	[神経内科] 岡留 敏樹	[循環器内科] 吉松 卓也	富安 幸博	富安 幸博	小田 太士 ※第1-3 大崎 光彦 ※第2-4-5
	第3診察室	森山 祥平	猪野 祥史	大崎 光彦	[リハビリテーション科] (整形外科医師) 小牧 ゆか	野波 篤 ※第1-3	渡邊 豊吉
	消化器検査	白橋 由美子 (白橋 斉)	藏元 ^{たかこ} 誠子	白橋 斉 白橋 由美子 ※第2-4	小森 圭司	藏元 ^{たかこ} 誠子	白橋 斉
	小児科	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇
	健診	富安 幸博	白橋 由美子	白橋 由美子 ※第1-5 猪野 祥史 ※第2-4	藏元 ^{たかこ} 誠子 ※第1 白橋 斉 ※第2-5	白橋 由美子	藏元 ^{たかこ} 誠子 ※第1-3-5 猪野 祥史 ※第2-4
午後 13:30 ～ 17:00	内科第1診察室	白橋 斉	大崎 光彦	藏元 ^{たかこ} 誠子	荒井 澄夫	大崎 光彦	荒井 澄夫
	内科第2診察室	猪野 祥史					
	第3診察室				[リハビリテーション科] (整形外科医師) 小牧 ゆか		
	小児科	藤原 崇	藤原 崇	休診	藤原 崇	藤原 崇	休診
17:00以降		当院医師または大学医師による交替制 (外来診療は平日19:00迄、土曜日は17:00迄。但し急患はこの限りではありません。)					

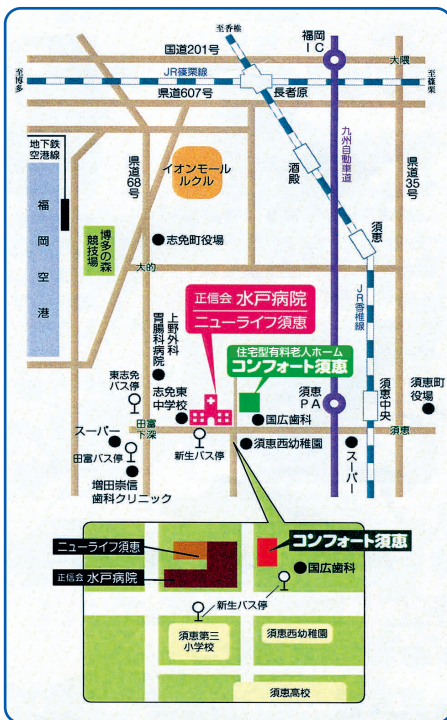
- 午前の健診や検査の担当医は、外来診療には入りません。
- 都合により担当医が変更になる場合がありますのでお問い合わせください。

施設のご案内

■ 正信会水戸病院 TEL(092)935-3755 / FAX(092)935-6626

〒811-2298 福岡県粕屋郡須恵町大字旅石115-483 (須恵高校前・新生バス停前)

URL <http://www.s-mito.org> E-mail info@s-mito.org



- 診療科目** 内科(呼吸器・循環器・消化器・肝臓・糖尿病・脂質代謝・内分泌・神経・老年) 小児科、アレルギー科、リハビリテーション科、臨床検査科
- ベッド数** 163床〔一般病床64床、医療療養病床44床、介護療養病床55床〕
- 診療時間** 月～金 9:00～19:00 / 土 9:00～17:00
日曜・祝祭日 休診(急患の方はこの限りではありません)
- 指定施設** 病院機能評価認定病院(療養病院ver6.0)、NST(栄養サポートチーム)稼働施設 全国健康保険協会管掌健康保険生活習慣病予防健診実施医療機関、臨床研修医協力施設 各種検診精密検査実施医療機関[大腸がん、肺がん、肝臓がん、骨粗鬆症、乳がん(視触診のみ)]在宅療養型支援病院

- 介護老人保健施設** ■ ニューライフ須恵 TEL(092)937-1055 FAX(092)931-8695
- 居宅介護支援事業所** ■ ケアワイド21 TEL(092)957-3321 FAX(092)957-3322
- 福祉用具貸与・販売事業所** ■ 介護ショップ よりそい TEL(092)957-7294 FAX(092)957-7295
- 健康診断・人間ドック** ■ 水戸病院 健診センター TEL(092)935-3799
- 通所リハビリテーション** ■ 水戸病院 通所リハビリテーション TEL(092)410-2003
- 訪問看護・介護事業所** ■ あすなる訪問看護ステーション 糟屋郡須恵町大字旅石68-261 TEL(092)936-9653 FAX(092)936-9655
■ あすなるヘルパーステーション TEL(092)935-3896 FAX(092)936-9655
- 住宅型有料老人ホーム** ■ コンフォート須恵 TEL(092)935-3850 FAX(092)935-3851
- 通所介護事業所** ■ コンフォート須恵デイサービスセンター TEL(092)935-4150

■ 発行:医療法人社団正信会 理事長 吉松秀則 ■ 編集:水戸病院 広報企画委員会 ■ 印刷:(有)清原印刷

(注)「水戸病院だより」に掲載しております患者さまの顔写真等につきましては、御本人・御家族さまの了解を得ております。