

「赤レンガ」

【平成30年度・第4号(新年号)】

発行:倉敷市立市民病院広報委員会・地域医療連携室

発行月:平成31年1月



～倉敷市立市民病院 基本理念と基本方針～

<基本理念>

- ・市民に信頼される地域の中核病院を目指す。
- ・人間味あふれる温かな医療を実践する病院を目指す。

<基本方針>

- ・市民が利用しやすくかつ患者中心の良質な医療を公平に提供するよう努める。
- ・地域の中核病院として市民のニーズに応え、初期・二次救急医療、小児の夜間救急の充実に努める。
- ・採算性を求めることが困難である救急医療、周産期医療、小児医療を提供し、公立病院として地域医療の確保に努める。
- ・市民の健康保持と福祉の増進を図るため、予防医療の充実に努める。
- ・地域医療の向上のための病診連携を図り、病床の一部を開放病床とする。
- ・病院の健全経営に努め市民の信頼に応える。
- ・疾病構造の変化に対応し得る医療体制の整備に努める。

<目次>

- ・当院基本理念・基本方針
- ・院長、看護部長あいさつ/院内図書室紹介
- ・医療トピックス1
- ・医療トピックス2/トワイライトセミナー/新入職者紹介
- ・栄養だより
- ・特別養護老人ホーム 倉敷シルバーセンター

2019年 ご挨拶

寒中お見舞い申し上げます。インフルエンザが猛威をふるっております。不用意に人混みの中に行かないこと、こまめな手洗いが予防の基本です。どうぞご自愛ください。

当院は昨年4月に「倉敷市立市民病院」として新たなスタートを切りました。皆様の多大なるご支援を深く感謝しております。厳しい医療情勢の中で至らないことばかりの船出ではありますが、弛まず努力を重ね、いつか「市民病院ブランド」として評価していただけるよう職員一同精進してゆく所存です。今後とも何卒ご指導、ご鞭撻のほどお願い申し上げます。外来診療におきましては多くの皆様にご利用賜りながら、長い待ち時間と駐車場の不足に大変なご不自由をおかけしており、申し訳ありません。現在旧病院建物の解体が粛々と進行中で外構工事と併せて今年8月には終了（約200台分の駐車場完成）し、9月にフルオープンいたします。健診センターも5月にリニューアルされます。入院病棟では豪雨災害対策の一環などで休棟しておりました6階20床を4月には開棟する予定で、ご要望が多く不足していました急性期個室病室が補充され、緩和ケア病床も本格稼働いたします。地域の皆様の「生まれ、育ち、生きる」をお支えできる、地域の「ハブ病院」として成長していけるよう鋭意精進して参りますので、引き続きよろしくお願ひ申し上げます。

末筆になりましたが、皆様のご健勝とご多幸を祈念しております。

院長 江田 良輔

寒中お見舞い申し上げます。昨年、当院は倉敷市立市民病院と名称を変更し、新築移転した病院で新たな一步を踏み出すことができました。これもひとえに市民の皆様のご温かなご指導、ご支援の賜物と心より感謝申し上げます。

新病院では、HCU4床を整備し、より高度な急性期看護が実践できるようになり、緊急の手術件数が増えてまいりました。

平成28年に再開した分娩の取り扱い件数も徐々に増えており、赤ちゃんの産声とかわい寝顔に、私たち職員が癒されています。

また、6階に新設予定の緩和ケア病棟20床については、現在、緩和ケア専従医師と認定看護師2名が中心となり、チーム活動を積極的に行いながら、周到に準備を進めているところです。

新たな生命の誕生を支える病院として、一般急性期病院として、救急救命センターからの受け入れ病院として、そして人生の最終段階を安らかに過ごしていただけるよう支援できる病院として、おひとりおひとりの病状や生活環境に応じたきめ細やかな人間味あふれる看護実践を目指していきたいと思っております。

本年も引き続き温かなご指導、ご支援の程どうぞよろしくお願い申し上げます。

看護部長 三宅 千恵子

院内図書室オープン

外来診療の待ち時間の暇つぶしの一助になればと、このたび放射線科/検査科の待合ラウンジにテレビを設置し、また小規模ながら「院内図書」をオープンしました。本は職員の寄贈のもので種類も数も少ないですが、ご利用いただければ幸せです。永遠のテーマであります外来待ち時間の短縮につきましては、鋭意検討して参りますのでご理解のほどお願い申し上げます。





医療トピックス

～貧血について～

内科 医長 出口 静吾

貧血とは何か？と聞かれたら、「赤血球数の減少、あるいは質の低下による体の酸欠状態」と答えると正解です。

でも、これでは何のことかわかりにくいと思いますので、貧血の症状、原因、検査、種類、治療などについて説明していきます。

(1) 貧血の症状は？

内臓の酸欠状態を表す、動悸、息切れ、立ちくらみ、けだるさ、微熱、頭重感、むくみなどがあります。

(2) 貧血の原因としては？

1. 赤血球生産低下（材料不足、能力低下など）
2. 赤血球破壊亢進（軟弱な表面）
3. 出血による喪失（月経、外傷、臓器出血など）

(3) 貧血の検査は？

1. いわゆる血液検査（血算、生化学検査など）
2. 検尿、検便
3. 骨髄検査
4. 消化管検査（胃カメラ、大腸カメラなど）
5. 婦人科・泌尿器科的検査（エコー、CTなど）

(4) 貧血の種類と治療は？

1. 鉄欠乏性貧血（やせっぽちの赤血球）

消化管出血や女性の月経などで赤血球が失われたり、偏食などによる鉄分摂取不足で起こる貧血で、最も多いタイプです。

治療は鉄剤の内服や注射ですが、その前に出血している場所を確実に見つけることが大事です。胃癌や大腸癌などが見つかる場合がありますので、出血源の治療が最優先となります。

2. 再生不良性貧血

ほぼ原因不明の骨髄造血細胞減少による疾患で、貧血だけでなく白血球や血小板も同時に減少するタイプです。

治療はホルモン療法、免疫抑制療法、赤血球・血小板輸血、造血因子注射、骨髄移植（造血幹細胞移植）などがあります。

3. 溶血性貧血（赤血球が壊される）

赤血球膜異常やヘモグロビン異常などの先天性ものがあり、壊される場所である脾臓を摘出する手術（摘脾）が第一の治療です。

自己免疫性や薬剤性といった後天性のものは、ステロイドホルモンや免疫抑制剤、摘脾といった治療が選択されます。

そのほかバスケットボールや剣道など激しい運動後に起こる行軍血色素尿症などもあります。これは運動の回避により足底の毛細血管内で赤血球が壊されることがなくなれば治ります。

4. 巨赤芽球性貧血（ふやけて大きくなった赤血球）

胃癌などで胃全摘術を受けた数年後に起こるビタミンB12欠乏やアルコール多飲などで起こる葉酸欠乏により起こるタイプで、基本的には、それぞれの補充で改善します。

～「第13回 トワイライトセミナー」～

12月13日 第13回トワイライトセミナーを開催いたしました。この度は、厚生労働省「慢性疼痛診療体制構築モデル事業」である、「慢性疼痛診療 地域ネットワーク構築のための医療者研修会」を各地で展開されている、岡山大学病院整形外科助教の鉄永倫子先生、岡山大学病院薬剤部 神崎浩孝先生にお越し頂き、「慢性痛に対するアプローチ」、「慢性疼痛治療における薬の適正使用」についてご講演を頂きました。

日々の業務で直面する内容でもあり、地域の医療機関をはじめ、介護分野からも多数のご参加を頂きました。参加者からは痛みについての考え方や慢性的に痛みを訴える人への接し方（共感）について学べ、今後の業務に活かしたい等の声もあり、大変有意義な研修会が開催できたと思っております。

今後も医療や介護に関わる方のお役に立てるようトワイライトセミナーを企画してまいりたいと思います。是非ご参加ください。

☆新入職者紹介

湯浅 貴裕（診療情報管理士・医療情報技師）

1月より事務局医事栄養係に着任しました、湯浅 貴裕と申します。

私は、岡山大学病院で13年間、診療情報管理業務に携わって参りました。大学病院での経験を活かし、市民病院の発展、地域医療に貢献していきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。



栄養だより

「糖尿病バイキングを開催しました！」



12月20日、当院6階にて糖尿病バイキングを開催しました。今年度のテーマは「年末年始を上手に過ごそう」でした。ごちそうばかりでどうしても食べ過ぎてしまう年末年始に気をつけてほしい間食のとり方やおせち・お餅の栄養量などについてお話をしました。参加者の方からは「毎年楽しみにしてるの、来年もやってね。」「いつも食べ過ぎてるのが分かるわ。」との声が聞かれました。

＜主菜に肉を選ばれた方の献立の一例＞



- ・ごはん (150g)
- ・ミネストローネ
- ・チキンのマスタード焼き
- ・きのこ野菜のソテー
- ・野菜サラダ、三色なます
- ・ケーキのフルーツ添え



エネルギー:553kcal、塩分:3.0g 野菜:210g

※三色なますは、砂糖を使用せず、低エネルギー甘味料で仕上げました。

☆本当は控えて欲しいけれど・・・間食の上手なとり方

今回のバイキングでは一般的なショートケーキの約 1/3 量のケーキにフルーツを盛り付け、見た目をボリュームアップして食べていただきました。砂糖をたっぷり使った甘い菓子類は血糖のコントロールを乱し、肥満につながります。しかし、少量でも食べることができれば、幸福感を得ることができます。どうしても甘いものが食べたくなったときの対策のひとつとして実践してみたいはいかがでしょうか？

また甘いものは、15時のおやつではなく、食直後のデザートに食べることをおすすめします。食直後というのは、食事とった食物繊維や油が体の中にあるため、血糖値をあげにくいからです。

展示コーナーでは、0カロリーのゼリーや低糖質のスイーツ、一般的なケーキなど実物をエネルギー・糖質量とともに掲示しました。「こんなにカロリーあるの？」と再認識される方や、熱心にメモを取られる方もいて、こちらも参考になった様子でした。

糖尿病に限らず、健康的な食生活は朝昼夕の食事が基本です。間食を習慣にせず、1日3食バランスの良い食事を心がけましょう。



当院糖尿病チーム会では隔月でさまざまな職種による糖尿病教室を開催しています。2月21日(木)には、H30年度最後の教室が開催されます。どなたでも参加できる教室ですのでぜひご参加ください。来年度の予定は、今後院内掲示板上等でご案内します。

社会福祉法人 鷺山会

特別養護老人ホーム 倉敷シルバーセンター

施設管理者 藤田 こずえ

特別養護老人ホーム倉敷シルバーセンターは、昭和 62 年に開設し、平成 4 年に増築。現在は、入所 100 名、短期入所 13 名で 31 年を迎えます。

従来型の施設であるため、比較的安価な金額での利用が可能で、幅広い方に利用していただけます。また、ご利用者を 4 つのグループに分け、グループケアを行うことで、ご利用者理解を深めるよう努めています。施設では、介護スタッフだけでなく、看護師や管理栄養士など多職種が連携して、ご利用者・ご家族の暮らしのお手伝いをさせていただきます。

社会福祉法人鷺山会として、介護老人保健施設、ケアハウス、通所介護、通所リハビリ、居宅介護支援センター、地域包括支援センターも備えていることで、その方の状況に合わせた包括的な支援ができると考えており、「ひとかがやく介護」を理念に、すべての人々が自分らしく暮らし、自分らしく生きることが出来るよう最大限支援していきます。

施設からは、瀬戸内海を一望でき、敷地内で飼育している羊にも癒されます。穏やかな暮らしを支えていきたいと考えていますので、お気軽にご相談ください。

この度は広報誌への掲載大変感謝致します。これからも倉敷市立市民病院様と共に児島地区の福祉・医療のお役に立てるよう尽力してまいります。



住所：倉敷市児島柳田町 355-1

TEL：086-473-1010

担当：西山、吉田、安田

発行者：倉敷市立市民病院 住所：〒711-0921 倉敷市児島駅前2丁目39番地
TEL：086-472-8111（代表）FAX：086-472-8134（連携室直通）
<http://www.city.kurashiki.okayama.jp/kojimahospital/>