



# おあしす

2012.10  
vol.27

発行人: 鴻巣 寛 編集: 綾部市立病院広報委員会 発行日: 2012年10月 ●日本医療機能評価機構認定病院 ●基幹型臨床研修指定病院



【大台ヶ原】／撮影: 副院長 志賀浩治

## ワーク・ライフ・バランスの 実現をめざして



院長 鴻巣 寛

ワーク・ライフ・バランス(WLB)とは「仕事と生活の調和」と訳され、国民一人ひとりがやりがいを持って生き生きと働くことができる社会、そして同時に家庭や地域でそれぞれ多様な生き方ができる社会を目指すものです。社会環境やライフスタイルが大きく変化する中で、平成19年、WLB憲章が策定され官民一体となつてこの取組が始まりました。特に病院では、看護師をはじめ女性スタッフが多く、出産、育児、学童保育あるいは介護など、家庭と仕事を両立させることが大変難しく、以前から大きな課題となっていました。日本看護協会では、厳しい労働環境を少しでも改善し、やりがいを持って働き続けられる職場づくりを目指して、全国的に様々な事業を展開しています。昨年、綾部市立病院は京都府看護協会からWLBを推進する府内4病院の一つに推薦され研修会に参加しました。現在、当院では子育て中の職員への支援のほか、勤務時間の短縮や交代制の夜勤など、多様な働き方ができるように職場環境の改善に努めています。そして職員の志気向上やスキルアップを図ることで、看護師の離職率は大幅に減少しました。

地域での医師・看護師不足が叫ばれる中、このWLBの推進は人材の確保と職員の資質向上に大きく寄与するものであり、優れたスタッフを数多く確保することによって、より安心安全な医療サービスの提供が可能になると考えています。まだまだ解決すべき課題は多いと思いますが、WLBは病院の活性化に不可欠なものとして、将来的には看護部だけでなく、すべての部署で実施されることを祈っています。市民の皆様、元気に働くスタッフに暖かいエールをよろしくお願ひします。

### 今回の 内容

●新任職員紹介 ●リレーエッセイ「心の音」 ●がん性疼痛看護 ●Dr健康アドバイス ●検査結果の読み方かし方



# がん性疼痛看護



がん性疼痛看護認定看護師

3A病棟 牧野敦子

現在、がんと診断された人の約30%が「痛み」を体験していると言われています。がん患者の体験する痛みは、身体の辛さだけでなく、こころや日常生活まで大きな影響を及ぼします。また、痛みとは本人にしか感じられない感覚の一つで、とても捉えにくいものです。私は、そのがんによって生じる様々な痛みを緩和するための専門的な知識を活かし、患者さまとご家族の日常生活を支援します。

当院は、平成24年7月に京都府がん医療の拠点の一つとして、「京都府がん診療推進病院」に指定されています。その役割として、緩和ケアやがん相談・支援などがあります。そのため、当院では入院中の患者さまの痛みを緩和するために、緩和ケアチームがあります。私は緩和ケアチームの一員として所属し、毎週月曜日に緩和ケア回診を実施しています。医師・薬剤師・看護師・ケースワーカーなどがチームとなり、がんによる痛みのコントロールをし、苦痛を最小

限に出来るよう、鎮痛薬の検討や症状緩和に関する相談や苦痛を和らげるケア方法や療養上の工夫などを提案しています。

また、外来通院をされている患者さまやご家族、がんに関してお悩みをお持ちの方など、ごなたでも、痛みに対する鎮痛薬の使用方法や不安に対する相談も応じています。痛みの辛い気持ちや分からない、相談して頂きたいと思っております。外来にがん相談支援センターの窓口を開設しています。お気軽にお立ち寄り下さい。



## 「京都府がん診療推進病院」の指定を受けました。

綾部市立病院は、平成24年7月11日付で「京都府がん診療推進病院」に指定されました。

「京都府がん診療推進病院」は、国や京都府が定めるがん診療連携拠点病院などと連携しながら専門的ながんの診断や治療を行うほか、緩和ケアや患者様やご家族の相談支援、がんに関する様々な情報提供などを行うことにより、地域の皆様が安心してがん診療を受けていただけるように取り組む病院です。

今後とも皆様の期待に応えられるよう地域の医療機関と連携をとりながら、より質の高いがん診療の提供に努めてまいります。



# 新任ドクターの紹介



麻酔科  
ばん とう みず き  
板 東 瑞 樹

8月より麻酔科で勤務させて頂いております。臨床研修終了後、1年間少し京都府立医科大学附属病院で勤務しておりました。本年度で4年目と経験浅く、まだまだ不慣れで戸惑う

ことも多いため、皆様にはご迷惑をおかけすることも多いかとは思いますが、手術を迎えた患者さんの不安を少しでも軽くし、手術を終えられた後に「痛くなかったです」と素敵な笑顔を向けて頂けることを喜びとして、日々頑張っております。どうぞよろしくお願い致します。



整形外科  
き だ よし かず  
木 田 圭 重

7月より整形外科で勤務させて頂いております。京都府立医科大学を卒業後、これまで社会保険京都病院、京都府立医科大学附属病院、愛生会山科病院で勤務してきました。その後、大学院で肩関節に関する基礎研究に取り組みながら、整形外科で主にスポーツ傷害の診

療にかかわっておりました。綾部市立病院で提供されてきた整形外科医療のレベルを落とさないように、担当医師の交代で不安に思われている外来患者さんには少しでも早く安心していただけるよう努力したいと思います。そして、これまでの経験を生かし、新しいものも取り入れながら、微力ですが皆様のお役に立ちたいです。

## ⑩ 食事療法ワンポイントアドバイス

### 脂質異常症

栄養科長 竹村 智子

脂質異常症とは、血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪などが正常より多い状態を言います。脂肪が異常に増えてもほとんど自覚症状がないため放置されがちですが、放っておくと動脈硬化が進み狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などさまざまな病気が起こってきます。検査でコレステロールや中性脂肪に異常が出た場合、すみやかに治療を開始しましょう。まず、食事と運動が基本です。お薬が必要になる場合もあります。

### 食事療法のポイント

- 適正なエネルギー量を守り肥満を予防しましょう  
適正なエネルギー量=標準体重×(25~30kcal)  
※標準体重=身長(m)×身長(m)×22
- バランスよく食べましょう  
毎食、主食、主菜、副菜をそろえましょう!
- 脂肪をとり過ぎないようにし、脂肪の種類にも気をつけましょう  
油料理は1日1~2品に! 肉より魚がおすすめ!
- コレステロールを多く含む食品を控えましょう  
卵、レバーなどの内臓、霜降り牛肉、わかさぎ・ししゃもなどの丸ごと食べる魚、いか、魚卵、乳製品など
- 食物繊維をしっかりとりましょう  
食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、こんにゃくを毎食食卓へ!
- 抗酸化食品をとりましょう  
ビタミンE・C・カロチンはコレステロールの酸化を防ぎます。野菜や果物、豆類、種実、いも類、魚介類など
- 糖分の多い食品やアルコールをとりすぎないようにしましょう  
中性脂肪が増えます!
- 禁煙を心掛けましょう  
たばこは善玉コレステロールを減らしビタミンCを破壊!
- 運動の習慣をつけましょう



# 医師の健康アドバイス



整形外科  
木田 圭重

## 野球肘

### 1) 野球肘

投球スポーツによっておこる肘の障害で、肘の外側、内側、後側におこります。発育期の小学生・中学生では成長軟骨を痛めることが多く、高校生以上では靭帯損傷や疲労骨折が多くなってきました。とくに、身長が急にのびる10〜12歳の時期はとくに注意が必要で、この年代での不適切な練習が、重大な障害を引き起こすこともあります。

#### ・肘の外側の野球肘

肘の外側の小頭という部分の障害です。早期に発見されれば完全に治癒します。しかし、早期では痛みがあまりなく、軟骨がはがれるまでに1〜2年以上かかることから、本人も周囲も気づかずに投げ続けることになりがちです。



では、手術が必要になったり、手術をしても完治しないことがあります。早期発見するためには、症状のない

時に検査を受ける必要があります。

#### ・肘の内側の野球肘

肘の内側上顆という部分(左図)の障害です。内側の靭帯が骨につけている所が、くり返し引っぱられ骨・軟骨が傷つきます。

通常は1〜3カ月の投球中止で復帰できます。高校生以上では内側の靭帯を損傷



することが多く、重症な場合は手術が必要になることもあります。

#### ・肘の後側の野球肘

肘の肘頭という部分(左図)の障害です。投球動作ではボールリリースからフォロースルーのときに肘の後側・内側に痛みがあります。



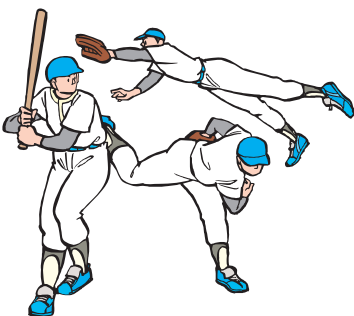
肘を伸ばすときに痛みがあり、肘が伸ばしにくくなります。

通常は3カ月以上の投球中止が必要で、それでも治らない場合は手術が必要になることもあります。

### 2) 野球肘の予防方法

野球肘になるリスクを減らす方法はいくつかありますので、ご紹介します。まず、コンディショニング(柔軟性と筋力のバランストレーニング)に取り組む必要があります。

野球は全身を使うスポーツなので、例えば下半身が硬いと肩や肘に負担がかかります。体前屈で指先が床に届かない選手は要注意です。股関節周囲や肩周りの練習前後のストレッチがポイントです。つぎに、痛みがなくても、1年に1回、専門医による定期検診を受けることが、障害の早期発見につながります。そして、休養しても4日以上痛みが続く場合は医師の診察(レントゲンまたはエコー検査)を受けることをおすすめします。



# 機 器 変 更 紹 介

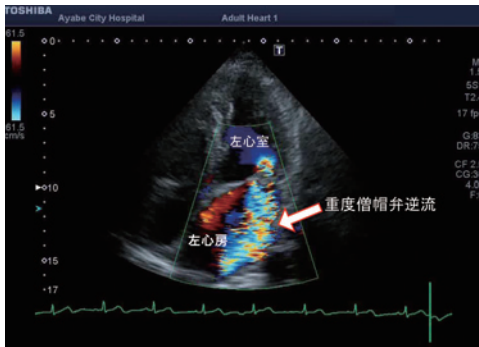
## 心エコー



循環器内科 中村 英夫  
なかむら ひで お夫

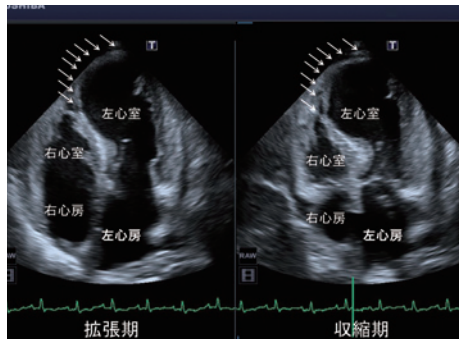
心臓超音波検査（以下、心エコー）は、心臓病の診断や重症度を評価するためによく行われる検査です。今年度、当院の心エコーが新しくなりました。  
ここでは代表的な心臓病についてご紹介いたします。

**（１）心臓弁膜症**：大動脈弁、僧帽弁、肺動脈弁、三尖弁と心臓には４つの弁があります。心臓弁膜症はこれら弁の具合が悪くなる病気ですが、なかでも大動脈弁（左心室と大動脈の間の弁）、僧帽弁（左心房と左心室の間の弁）に狭窄や逆流がみられて問題となることが多いです。例えば大動脈弁狭窄症では、左心室から全身に血液を送り出しにくくなるため常に心臓に負担がかかり続けることとなります。



僧帽弁逆流のカラードプラ画像：ドプラ法では、画面下方に遠ざかる血流は青色で示されます。左心室から左心房に血流が逆流していることがはっきりと分かります。

**（２）虚血性心疾患**：狭心症、心筋梗塞などです。心臓の筋肉を栄養する血管の異常により筋肉の収縮力が低下してしまいます。狭心症は運動時などに胸部圧迫感が生じる疾患で、非発作時には心臓に異常をみとめないことが多いです。心筋梗塞では、異常のある血管が栄養している領域の壁の厚さが薄くなったり動きが低下したりします。



左心室の矢印で示した部分の壁がほとんど動いておらず、壁の厚さも薄くなっていきます。心筋梗塞（慢性期）のエコー画像です。

**（３）心筋症**：心臓の筋肉の病気で、壁が厚くなることや壁の動きが悪くなる場合があります。一部の壁が厚くなる肥大型心筋症、心臓全体の壁の動きが悪くなる拡張型心筋症が代表的です。

**（４）先天性心疾患**：様々な種類がありますが、成人になってから発見されるものとしては、心房中隔欠損症や心室中隔欠損症が代表的です。

それぞれ、生まれつき心房・心室の壁に穴が開いている病気です。



これら心臓病では心臓に負担がかかるため、放置すると心不全症状（動悸や息切れ、手足のむくみなど）が生じることがあります。症状がない段階でも、健康診断などで心臓病が疑われる場合もあります。

心不全症状が出現した場合や健康診断などで心臓病が疑われる場合、手術を実施する前に心機能の評価が必要な場合などに、心エコーが実施されることとなります。

今回の機種変更により以前と比べて非常に鮮明な画像がえられるようになりました。またこれまでは検査室でしか確認できなかった実際の検査画面が、診察室の電子カルテ上で確認できるようになりました。技術の進歩に伴い心エコーは様々な心臓病の診断や評価をおこなうために欠かせない検査となっています。

## 心臓超音波検査(心エコー)でわかること

### ■心エコー検査でわかること。

臨床検査科 **むら** **かみ** **さとし**  
**村** **上** **聡**

#### • 心臓の大きさがわかります。

心エコーでは心臓を透視するように見え、心臓の中までも見えるので心臓の部屋の大きさが測れます。

心臓は血液を送り出すポンプですが、ある程度の大きさまで大きくなると心臓の働きが悪くなり心臓のポンプとしての機能を果たさなくなります。

#### • 心臓の重さがわかります。

心臓の壁の厚さを測り、心臓の筋肉の密度を計算すると、心臓の重さがわかります。

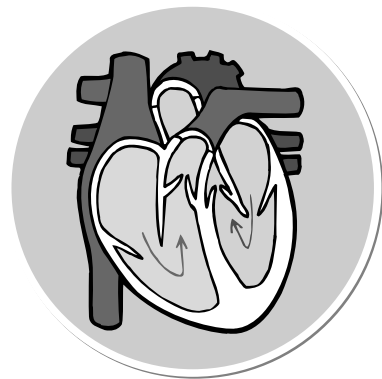
心臓も太りすぎはよくありません、太りすぎはしなやかさが失われ、心臓のしなやかな動きが出来なくなり、心臓の動きが障害されます。

#### • 心臓の中を流れる血流がわかります。

血流に色をつけ、流れがわかります。心臓は血液を送り出すポンプです、ポンプには効率よく血液を送り出せるよう逆流防止弁がついていますが、何らかの原因で弁が壊れたら心臓の中で血流が逆流してしまいます、これに心エコーで血流に色をつけると逆流しているのがわかります。

#### • 心臓の動きがわかります。

心エコーは動画です、心臓の動きをリアルタイムで見ることができます、言い換えれば心臓の動きがわかります。最新の心エコー検査機器では、心臓の動きが自動で判断できます。今まで心臓の動きは人間の目で見て判断していましたが、最新の機器では機械の目と、人間の目で見て動きを判断し、より精度良く心臓の動きを評価できます。



## vol.6 リレートーク 心の音

犬の美容師

大槻 美由紀

はじめまして。

犬の美容室をしている大槻美由紀です。仕事柄、たくさん愛犬達と共に日々生活しています。我が家の愛犬の中から、健太とあかねの話を書かせて頂きます。健太は五才、あねは七才のプードルです。どこにでもいる普通のわんちゃんです。トレーニングに通っていますが、月一回来て行けない事もあり、仲間の間では落ちこぼれの二匹です。

今から四年程前、一緒にトレーニングをしている犬達と定期的に京都にあるホスピスへドッグセラピーに行っていました。

病院の中には、車いすの方や点滴をしながら歩いておられる方等、彼らが見た事のない物や、聞いた事のない音があります。それらにどんな反応をするのか不安な面がありました。始めてのセラピーは、私自身がかなり緊張していました。

しかし、驚いた事に、先輩の犬達に混ざって、抱っこしてもらったりさわってもらったり、セラピードッグになっっているではありませんか。

回を重ねる度に、自分から患者さんに寄り添いに行き、その場の心ち良さを患者さんと共有している様でした。

ある日、音楽セラピーと一緒にあった事がありました。後で看護師さんに聞いた話ですが、激痛の為、普段長時間車いすに座る事が出来ない患者さんが、犬を抱っこして、最後まで音楽を聞かれたそうです。

又、病室で猫を飼われている患者さんの奥さんから「うちの子に犬を見せてあげたい。」と言われ、健太とあかねを連れて病室に行った事がありました。患者さんは、猫と犬の対面を優しく微笑みながら見ておられました。

トレーニングでは、落ちこぼれの健太とあかねですが、セラピー中、決して無理をしながらがんばっている様ではありません。彼らは、自ら患者さんと寄り添い、一緒にその場のあたたかくてやさしい空気を楽しんでいる様です。

緩和ケアの中にドッグセラピーがあると聞いていましたが、犬に接しておられる患者さんを見てみると、それをたくさん実感できました。犬の持っている不思議な力が、医療の現場の役に立っている事は、うれしい事です。次回は、綾部市図書館の生駒彩子さんを紹介させて頂きたいと思います。

## 生活習慣病予防教室のご案内

当院では糖尿病をはじめとする生活習慣病予防の為に教室を次のとおり開催します。生活習慣病にならないために、検査結果の見方や、食事・運動などの日々の生活を“チェンジ”できるワンポイントアドバイスを提供できたらと思っています。ぜひご参加ください。

- 開催日時:平成25年1月19日(土)午前10時～12時
- 開催場所:当院講堂 ●問合せ:0773-43-0123
- 参加費:無料 栄養科(内線191)
- 申込み:不要
- その他:軽い運動を行いますので動きやすい服装でお越しください。



## 糖尿病教室のご案内

	11月	12月	1月
糖尿病教室 ●無料、申込み不要 13:30～15:30	19日(月)	3日(月) 10日(月)	15日(火)
試食会 ●実費、申込み要 12:30～14:30	26日(月)	17日(月)	30日(水)

## 「世界糖尿病デー」イベントのお知らせ

糖尿病チームによる生活習慣病などについてのなんでも相談を行います。申し込み・参加費は不要ですのでお気軽にお越し下さい。

- 開催日時:平成24年11月14日(木) 10:00～11:30
- 開催場所:当院外来ロビー



## 平成23年度綾部市病院事業決算

(H23.4.1～H24.3.31)

単位:千円

区分	平成23年度	平成22年度
病院事業収益	6,021,353	5,956,611
医業収益	5,847,677	5,779,279
うち入院収益	3,089,346	3,047,607
うち外来収益	2,540,983	2,495,405
医業外収益	172,736	177,332
特別利益	940	0
病院事業費用	5,764,097	5,765,079
医業費用	5,601,391	5,583,193
医業外費用	128,362	141,533
特別損失	34,344	40,353
当年度純利益	257,256	191,532

平成4年度から20年連続の黒字決算となりました。

## 外来診察のお知らせ

- 神経内科 牧野雅弘 医師
- 第3土曜日 9:30から完全予約制にて外来診察しております。

## 時間外出入口に「警備室」を新設しました。

夜間における病院への出入り管理と防犯対策のため、警備室を新設し、警備員を配置するとともに、監視カメラを設置しました。

夜間に病院内に入られる際は、お手数ですが、警備員にご用件をお知らせください。

また、建物内側の自動ドアは、警備員がスイッチ操作を行いドアを開けますので、ご承知願います。

(外に出られる場合は、通常の自動ドアです。)

ご協力いただきますようお願いいたします。



夜間、院内に入られる際、自動ドアは、警備員の操作で開きます。

# 外来診療担当医師表

平成24年10月1日より

曜日	月		火		水		木		金		土			
診療科名	外来名	担当医師	外来名	担当医師	外来名	担当医師	外来名	担当医師	外来名	担当医師	外来名	担当医師		
内科	1 診	消化器・胃腸 (緩和ケア)	高 升	内科一般消化器	江 口	内科一般消化器(緩和ケア)	長 谷 川	内科一般消化器	高 升	内科一般消化器・胃腸	長 谷 川	内科一般	担当医師	
	2 診	内科一般循環器	※河 野	内科一般循環器	※中 村	内科一般循環器	※志 賀	循環器	※志 賀	内科一般循環器	※河 野	内科一般	担当医師	
	3 診	内科一般循環器	足 立	呼吸器 (9:00~)	※永 井	呼吸器 (9:00~)	※長 崎	内科一般循環器	※中 村	—		—		
	4 診	内分泌糖尿病	※担当医師	内分泌糖尿病	※市 田	内科一般循環器	足 立	内分泌糖尿病	※市 田	神経内科 (10:15~)	※渡 邊	—		
	5 診	—	—	消化器肝臓	※石 井	—	—	神経内科 (10:15~)	※滋 賀	消化器肝臓	※石 井	—		
	6 診	—	—	神経内科 (10:15~)	※村 西	—	—	—	—	—	—	—		
外科	1 診	外科一般消化器	鴻 美	外科一般消化器	井 上	外科一般消化器	沢 辺	外科一般消化器	富 田	呼吸器科	柳 田	外科一般	担当医師	
	2 診	—	—	乳腺外科	藤 原	血管外科 (10:30~)	第2・4週 ※大 川	呼吸器科	※柳 田	外科一般消化器	※鴻 美 (緩和ケア)	禁煙外来 (隔週)	担当医師	
	午後	—	—	—	—	—	—	乳線外科	※藤 原	—	—	—	—	
整形外科	1 診	手の外科	小 橋	1 診	担当医師	1 診	手の外科	小 橋	1 診	志 賀	1 診	脊椎	森	
	2 診	木 田	—	—	—	2 診	脊椎	森	—	—	2 診	木 田	—	
	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3 診	担当医師	—	
小児科	1 診	戸 澤	1 診	上 野	1 診	新 田	1 診	上 野	1 診	西 村	1 診	担当医師	—	
	2 診	上 野	2 診	金 田	2 診	戸 澤	2 診	金 田	2 診	金 田	1 診	神経・一般	戸 澤	—
	—	—	小児循環器	第3週以外 ※問 山	—	—	—	—	—	—	2 診	金 田	—	—
	※午後	慢性疾患	金 田	慢性疾患	戸 澤	B C G 担当医師	慢性疾患	上 野	予防接種	担当医師	慢性疾患	上 野	—	—
産婦人科※	1 診	上 野	1 診	川 原健	1 診	川 原麻	1 診	上 野	1 診	山 本	—		—	
	2 診	川 原健	2 診	川 原麻	2診 (9:30~)	上 野	2 診	川 原麻	—	—	—		—	
泌尿器科※	1 診 (9:00~)	廣 田	1 診 (9:00~)	鳥 山	1 診 (9:00~)	廣 田	1 診 (9:00~)	高 村	1 診 (9:00~)	鳥 山	—		—	
	2 診 (10:30~)	鳥 山	2 診 (10:30~)	廣 田	2 診 (10:30~)	高 村	2 診 (10:30~)	担当医師	2 診 (10:30~)	高 村	—		—	
眼科	高 家		中 村		担 当 医 師		高 家		中 村		担 当 医 師			
精神科※ 10:15~	原則月2回 畑		畑 (緩和ケア)		物忘れ外来 成本/谷口		—		中 前		—			
耳鼻咽喉科	佐 藤		佐 藤		佐 藤		佐 藤		担 当 医 師		担 当 医 師			
	午後:超音波	※佐 藤	—		—		午後:超音波		※佐 藤	—		—		
皮膚科	1 診 (10:30~)	佐 野	—		1 診 (10:30~) 佐 野		1 診 (10:30~) 佐 野		1 診 (10:30~) 山 崎		—			
	2 診 (10:30~)	張	—		—		2 診 (11:00~) 加 藤		—		—			
放射線科	一 島 / 松 元		一 島 / 松 元		一 島 / 松 元		一 島 / 松 元		一 島 / 松 元		担 当 医 師			

※印は原則として予約制になっております。各診察室で申し込んで下さい。お電話でのご予約は14:00~16:00のお願いいたします(外科以外)。



### 外来診察のご案内

☆診察日 月~土曜日  
※土曜日は診療科により異なります

☆休診日 日曜・祝日  
年末年始

☆受付時間 午前8時~ 午前11時30分  
(自動再来受付機/午前7時30分より稼働)

☆診察開始時間 午前8時30分~

☆人間ドック (半日)月~金曜日

☆脳ドック (13時~)月~金曜日

☆血管ドック (9時30分~)第2・4水曜日

### 面会時間について

平日 午後2時~午後7時

土・日・祝日 午後1時~午後7時

綾部市青野町大塚20番地の1

0773  
☎ 43-0123  
FAX 0773-42-7870

