



おあしす

2013.3
vol.28

発行人: 鴻巣 寛 編集: 綾部市立病院広報委員会 発行日: 2013年3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



院内保育園「こすもす」

病院リニューアルに向けて



院長 鴻巣 寛

この冬は強い寒気の影響で大変寒い日が続いていましたが、梅のつぼみが膨らみ始め、春の訪れが待ち遠しい季節となりました。

さて昨年来、経済不況をはじめ震災復興の遅延や外交問題の悪化など、我が国の政治情勢は混乱し、様々な課題が山積しています。昨年12月に新政権が誕生しましたが、今年は事態解決に向けて大いに期待したいところであります。

今春からいよいよ第4次病院整備事業が始まります。西病棟を増改築して、個室を増床し面談室と処置室を新設します。またエレベーターを増設し、スタッフステーションと器材庫を拡張します。外来部門では、リハビリ室と人間ドック室を移転・拡充し、外来診察室を再配置して利便性を高めます。そしてドクターヘリが離着陸するグンゼグラウンドから救急室へのアプローチを整備し、より早く搬入できるようにします。この計画により患者様のアメニティーは大きく向上し、またスタッフにとってもより働きやすい環境になるでしょう。竣工は平成26年度になります。この計画に向けて職員一同しっかりと準備し、対応して参りたいと思います。

昨今、医師不足と地方財政難の中で、京都北部においても医療再生計画が進み、医療情勢が大きく変わろうとしています。これからも地域の医療ニーズを十分把握するとともに、今後の医療施策を十分把握するとともに、今後の医療施策を十分把握して適切な病院運営に努めなければなりません。地域医療の更なる充実発展をめざして精一杯努力致しますので、ご支援ご協力をよろしく願います。

今回の内容

●検査結果の読み方 ●医師健康アドバイス ●ワークライフバランス ●リレーエッセイ「心の音」 ●10大ニュース



糖 尿 病 看 護



糖尿病看護認定看護師

村 上 美智子

糖尿病患者数は近年、生活習慣の変化を背景に世界的に急増しています。我が国の国民健康・栄養調査によれば、1997年には糖尿病が強く疑われる人と糖尿病の可能性を否定できない人は合わせて約1370万人でしたが、2007年には約2200万人と著しく増加しています。

糖尿病はひとたび発症すると、一生治療を継続していかなければならない慢性疾患です。生活習慣の改善を必要とするため、患者さまは多大な努力を要します。網膜症、腎症、神経障害などの慢性合併症の発症や、症状の進行を防ぐには、ライフスタイルを変容し、必要に応じて複数の治療法を守る必要があります。しかし、糖尿病をコントロールしていくために得た知識を自分の生活に合わせてアレンジし獲得していくことは難しく、糖尿病と向き合う気持ちを維



持し続けることもまた難しいことです。延々と続く自己管理に対する疲弊を生じることもあります。患者さまが出来るだけ負担が少なく継続しやすい方法で生活調整ができる様に支援していくことが糖尿病看護認定看護師の役割であると考えています。治療は食事療法、運動療法が主となりますが、必要に応じて内服やインスリン注射など、薬物療法も行われます。医師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師と連携を図りながら、患者さまが自己管理できるように、チームで支援しています。

入院中や外来通院中の患者さまへの療養支援を行っています。外来では、予約制で火曜日、木曜日に、日常生活でお困りのこと、インスリン注射、フットケアなどの療養指導を行っています。フットケアでは、患者さまが目で見ても触れることで、ご自分の足の状態を知り、足に関心を持っていただくことを大切にしています。糖尿病に関することについてお気軽にご相談下さい。



花粉症というのは、アレルギー性鼻炎という病気の中で、特に花粉が原因であるような場合を指して呼んでいます。

「アレルギー」という言葉は広く知られていますが、これは、「抗原抗体反応」という体の免疫機構のひとつです。

ある物質（たとえばスギ花粉、これを抗原と呼びます）を、体が受け入れられない人がいます。抗原が鼻に入ってくると、くしゃみで追い出し、鼻水で洗い流し、鼻づまりで中に入りにくくし、目的になかった反応であるが、この不快な症状が花粉症として現れます。



花粉症の検査は、鼻の症状が花粉症であるのか、また花粉症であればどのような花粉が原因であるのかを調べます。花粉症は原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状があります。

春にスギ、ヒノキ、シラカンバ、夏にイネ、秋にブ

タクサ、ヨモギの花粉症がみられます。検査には鼻みずの中の細胞(花粉症で増加する好酸球という細胞)を調べる検査、皮膚に注射して調べる検査、血液を調べる検査があり、今回は血液検査について説明します。

血液検査は原因となる抗原（花粉）に対する抗体を調べる検査で、血清総IgE抗体、特異IgE抗体があります。

アレルギーの時に作られる抗体をIgE抗体と言い、IgE総量を調べるのが血清総IgE抗体検査です。また、IgE抗体はスギ花粉やヒノキ花粉といった、ある成分に対してのみ反応して増えてくるので、それぞれの物質に対するIgE抗体を調べるのが特異IgE抗体検査です。

通常、総IgE抗体検査は問診からアレルゲンが推定できない場合、多数のアレルギーを持つ患者さんの経過観察に有用です。

特異IgE抗体検査はアレルギーを引き起こす原因物質を特定するための検査で、特異性に優れています。特異的IgE抗体検査の結果はクラス判定を用います。

検査結果がわかるのに約1週間かかります。

ご不明な点がございましたら、当院検査室にお問い合わせ下さい。

⑪ 食事療法ワンポイントアドバイス

管理栄養士 竹村 智子

～ 糖 尿 病 ～

糖尿病とは、インスリンという血糖を下げるホルモンの量が少なかったり、働きが悪いために血液中のブドウ糖の濃度が高くなる（高血糖）病気で、この高血糖が長期間続くと糖尿病が進行し、色々な合併症が出てきます。初期のうちには自覚症状がなく、健診で見つかる場合がほとんどです。この自覚症状がない時期にこそ、食習慣を見直し、運動習慣を身につけることで糖尿病を改善し、合併症を予防することができます。

～ 食事療法のポイント～

- 1、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×(25～30 kcal)
※標準体重＝身長(m)×身長(m)×22
- 2、朝、昼、夕食の量を均等にして規則正しく食べましょう
朝食が遅くならないようにし、1日3食食べましょう。
- 3、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。
・炭水化物の多い芋やかぼちゃ、栗、豆類、春雨、小麦粉などは主食となり、ご飯を減らす必要があります。
- 4、食物繊維の多い野菜から先に食べましょう
野菜や海藻、きのこ、こんにゃくなどを5分かけて食べると効果的！
- 5、ゆっくりよくかんで食べましょう
1口30回噛んで1食に20～30分かかけましょう。
- 6、薄味に慣れましょう
合併症予防のためにも砂糖や塩は控えめに！
- 7、菓子類の間食は控えましょう
どうしても食べたい場合はご飯を減らして、食後に少量を！
- 8、アルコールは主治医と相談を！
(飲んではいけない場合もあります)
OKなら1日にビール350ml 1缶
(ご飯は減らさなくて良いが1週間に2日は休肝日を設けましょう)
- 9、禁煙を心掛けましょう
- 10、運動の習慣をつけましょう
運動は食後に実施し、2日に1回以上がよいとされています。

医師の健康アドバイス



花粉症

耳鼻咽喉科
さとう たかし
佐藤 尚志

はじめに

花粉症は発作性、反復性にみられるくしゃみ、水様性鼻汁、鼻閉を主徴とする鼻粘膜のI型アレルギーである。わが国におけるスギ花粉症の有病率は国民のおよそ4人に1人に当たる26・5%であり、若年発症が増加している。しかし治療に対する患者満足度は必ずしも高いとは言えない状況である。

花粉症の診断

医療面接・問診

鼻過敏症状は通年性が季節性か、季節性であればその時期に飛散する花粉症を考える。眼症状の有無や、くしゃみ・鼻漏型か鼻閉型か、その重症度、苦痛の強さなどを問診する。
鼻粘膜の観察
花粉症であれば下鼻甲介が腫脹し水様性分泌物で覆われていることが多い。

血清特異的IgE抗体定量

採血のみでできるため一般的に多く行われている検査である。

花粉症の管理・治療

日常生活上の支障とならない状態を維持できることが治療の目標となる。

る。治療法の選択は、病型・重症度、患者のライフスタイルによる。

●セルフケア(花粉の除去と回避)

治療の第一歩で患者のみにできることであり、非常に重要な位置を占めている。

薬物を使わない方法

43℃に加熱した蒸気を吸入するサーモライザー局所温熱療法
血管収縮、鼻粘膜収縮、鼻腔通気量の改善を起こす
抗原誘発後の鼻粘膜内のアレルギー性炎症を抑制



鼻アレルギー診療ガイドライン 2009年版 (改訂第6版)、ライフ・サイエンス P58
参考 佐藤 尚志「鼻科と嗅覚のABC 12 アレルギー性鼻炎」最新医学社、2003、p195-196

スギ花粉の回避

- ①花粉情報に注意する。
- ②飛散の多い時の外出を控える。外出時にマスク、メガネを使う。
- ③表面がけばだった毛織物などのコートの使用は避ける。
- ④帰宅時、衣服や髪をよく払ってから入室する。洗顔、うがいをし、鼻をかむ。
- ⑤飛散の多い時は窓、戸を閉めておく。換気時の窓は小さく開け、短時間にとどめる。
- ⑥飛散の多い時のふとんや洗濯物の外干しは避ける。
- ⑦掃除を励行する。特に窓際を念入りに掃除する。

薬物療法

重症度によって薬の選択が変わってくる。

●抗原特異的減感作療法 (アレルギー免疫療法)

長期寛解を期待できる唯一の方法であるが通常3年以上継続する必要がある。現在舌下免疫療法が注目されており、日本ではスギ花粉症での治療が終了し、2013年中に保険適応を目指している状況である。

手術療法

手術療法の第一の目標は鼻閉の改善である。鼻粘膜の縮小と変調を目的としたレーザー手術を日帰り手術で行っている。

花粉症治療薬の一般的特徴

- 鼻噴霧用ステロイド薬
 - ・効果は強く、くしゃみ・鼻漏・鼻閉に有効
 - ・効果発現が速やか
- 経口ステロイド薬
 - ・効果が強い
 - ・短期間用いる
- 抗ヒスタミン薬
 - ・即効性がある
 - ・鼻閉に効果が少ない
 - ・眠気や口渇を伴うものがある
- 抗ロイコトリエン薬・抗トロンボキサン薬
 - ・特に鼻閉に効果が高い
 - ・効果発現に時間がかかる
- 化学伝達物質遊離抑制薬・Th2サイトカイン阻害薬
 - ・効果発現に時間がかかる
 - ・眠気や口渇はない

ワーク・ライフ・バランス 推進中!



看護部 ワーク・ライフ・バランス推進担当
看護師長 塩見 ゆかり

ワーク・ライフ・バランス定着モデル事業委員会メンバー

おあしすの前号の巻頭の言葉で鴻巣病院長が述べられていた「ワーク・ライフ・バランス」という言葉を覚えておられるでしょうか。前号の復習になりますが、ワーク・ライフ・バランスは「仕事と生活の調和」と訳されます。

仕事は暮らしを支え、生きがいや喜びをもたらします。また、家事や育児、近隣との付き合いなどの生活も暮らしに欠かすことのできないものです。

しかし現実の社会では、仕事に追われ心身の疲労から健康を害しかねない状況や、仕事と子育て、または介護との両立に悩むなど問題を抱える人が多くみられます。

患者さまを24時間見守る看護師の多くも、そのような傾向にあり、看護師の資格を持っているにもかかわらず、未就労の潜在看護師は全国で55万から65万人いるといわれています。

働く人々が活き活きと仕事に取り組む、一方で私生活においてもやりたいうこと、やらなくてはならないこと

ができる、そんな充実した人生が送れるように職場や社会環境を整えることがワーク・ライフ・バランスの目指すものです。

当院では、病院全体でワーク・ライフ・バランスを実現することを目的とし、まず「看護部からはじめよう!ワーク・ライフ・バランスの取り組み」として、院内委員会として「ワーク・ライフ・バランス定着モデル事業委員会」を立ち上げました。

委員会メンバーは病院長をはじめとすると事務部長・管理課長・看護部長・看護師長・副看護師長、スタッフで構成されています。

昨年度から日本看護協会が推進する「看護職のワーク・ライフ・バランス推進ワークショップ」の京都府の初年度事業に参加し、時間外勤務削減についての取り組みや、職員一人ひとりの希望にあわせた有給休暇取得の促進、子育て支援制度の推進など行ってきました。

また今年度は、患者さまの生活の質の向上を目的とした看護

専門外来の拡大にむけての取り組みや、看護師の夜勤負担軽減のための新たな取り組みを開始しました。

患者さまに安心安全な医療を提供するためにも、病院の全職員が仕事と生活の両立ができ、健康で安全に働き続けられる職場作りが必要であり、今後もこの取り組みを続けていきたいと思っています。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



1 第4次病院整備事業に着手（5月）

病院機能を一層充実するための実施設計に着手しました。3カ年をかけて西館の南側に鉄骨造5階建の建物を増築するとともに、リハビリ室の移転、外来診察室の再配置などの改修を行います。

2 京都府がん診療推進病院の指定（7月）

京都府知事から「京都府がん診療推進病院」指定を受けました。

3 時間外受付に警備室を設置し、夜間警備体制を強化（10月）

夜間警備員の配置、出入口チェックにより、病院の防犯・安全体制を強化しました。

4 綾部市医療公社が公益財団法人に移行することに決定（6月）

平成25年4月から「公益財団法人綾部市医療公社」に移行することが決定しました。

5 綾部市立病院財政計画を策定（3月）

綾部市において、5カ年の財政計画（平成24年度～平成28年度）が策定されました。

6 看護部長が厚生労働大臣表彰を受賞（6月）

岡田攝子看護部長が、地域医療・看護の発展への貢献が評価され厚生労働大臣表彰を受けました。

7 京都府立医大の医学生・看護学生22人の病院研修（9月）

地域医療とチーム医療の実際を学ぶとともに 中上林地域の方と交流を行いました。

8 病院事業会計が20年連続して健全経営を維持（5月）

9 綾部市総合防災訓練に参加（11月）

綾部市総合防災訓練に参加し、負傷者の応急処置などの訓練を行いました。

10 開院22周年記念式、「第8回市民のための学術講演会」を開催（8月）



1 現在の病院全景



3 警備室設置



7 地域の方との交流



9 総合防災訓練の様子

がんサロンのお知らせ



医療ソーシャルワーカー 大槻 裕紀子

当院では平成25年2月から2ヶ月に1回、がんの患者さまとご家族さまのためにサロンを開いています。このがんサロンでは当院のスタッフがテーマごとに勉強会を行ったり、患者さまやご家族の不安や悩みを語り合う場になっています。同じ思いを分かち合える仲間とふれあい、気持ちを言葉にすることで心の整理が出来るお手伝いをさせていただきます。

当院をご利用されている患者さまやご家族だけでなく、どなたでもご参加いただけます。前もっての申し込みも必要ありません。お気軽にご参加してください。

第2回は4月に行う予定です。

<お問い合わせ> 綾部市立病院連携医療室（1階 インフォメーション内）



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おります。ぜひご参加ください。

- 開催日時:平成25年4月20日(土)午前10時~12時
- 開催場所:当院講堂
- 問合せ:0773-43-0123 栄養科(内線191)
- 参加費:無料
- 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



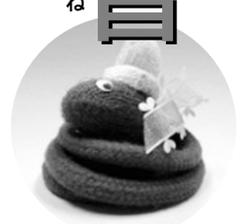
■開催開場:当院講堂(注3/27のみ第1会議室)

	3月	4月	5月
糖尿病教室 ●無料、申込み不要 13:30~15:30	11日(月)	8日(月)	13日(月)
	18日(月)		20日(月)
試食会 ●実費、申込み要 12:30~14:30	27日(水)	22日(月)	27日(月)

vol.7 リレートーク 心の音

綾部市図書館 司書

生駒 彩子



今年には巳年なのでへびの話です！

綾部市図書館には、「本と子どもと図書館」を愛してやまないへびが住んでおります。名前は「へびいちのすけ」。実はこのへび、市内の小学校の間ではかなりの有名な(?)

図書館では小学校に出かけてブックトークをしています。ブックトークとは、テーマを決めて、それに関連する本を紹介すること。例えば「長いもの集まれ！」のテーマだと、蛇の物語や、長い紐の話、長くて終わらない話等、数冊の本を紹介。でも、紹介するのは途中まで。「続きは自分で読んでね」と。いいところで終わってしまうため、子ども達は早く続きが知りたくてたまりません！狙いは子ども達を本好きにすること。しかし図書館員が行くからには、図書館のことも覚えていて欲しい！ということ。平成6年にブックトークを開始してから、必ず手袋人形の「へびいちのすけ」をお供に連れて行き、詩を朗読しています。人間の五感とはすごいもので、視角と聴覚に訴える、へびと詩の朗読↓本↓図書館の構図のできあがり！本や図書館

員のことは忘れても、へびの姿や声の印象は残るらしい。実際に、ブックトークを経験した子どもがバイトをしている居酒屋に行った時のこと。「生ビール」と注文すると、「あっ！この声知ってる！へびの人や！」とすかさず言われたことが多々あり。知らない人が聞いたら、さぞや恐ろしいへび女？…でも私の顔はにんまり！みごとに子ども達の心に、へび↓本↓図書館の構図がインプット！うれしい限りです。

図書館は全国にあります。どうか綾部の子ども達が全国の図書館を利用できる人になってくれますように！そんな願いをこめていつも朗読する詩を最後に紹介します！

あいさつ

へびいちのすけ

さんぽを しながら
ぼくは しっぽに よびかける
「おおい げんきかあ」
すると むこつこの くさむらから
しっぽが ハキハキ へんじをする
「げんき ぴんぴんー」
ぼくは あんしんして
さんぽを つづける

「のはらいたー」

くこつなおここのほらみんな作・童話屋より

次回は山崎モーターズの太田淳さんにバトンをお渡ししたいと思います。

外来診療担当医師表

平成24年12月1日より

※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の間をお願いいたします。(外科以外)

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・胃腸 (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 巣	1診 外科一般 消化器	井 上	1診 外科一般 消化器	沢 辺	1診 外科一般 消化器	富 田	1診 呼 吸 器	柳 田	1診 外科一般	担当医師	
	—	—	2診 乳腺外科	藤 原	2診 血管外科 (10:30～)	第2・4週 ※大 川	2診 呼 吸 器	※ 柳 田	2診 外科一般 消化器	※ 鴻 巣 (緩和ケア)	禁煙外来 (隔週)	担当医師	
	—	—	—	—	2診 血管外科 (10:00～)	第3週 ※増 田	午後 乳腺外科	※ 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 (2・4週)	1 診	担当医師	
	2 診	上 野	2 診	金 田	2 診	戸 澤	2 診	金 田	小児神経 一般	戸 澤 (1・3・5週)	—		
	—	—	小児循環器	第3週以外 ※間 山	—	—	—	—	2 診	金 田	—		
	※ 1 診 慢性疾患	金 田	慢性疾患	戸 澤	B C G 担当医師	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	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～)	中 村			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		

※4月より、外来担当医師表の変更がございます。



外来診療のご案内

☆診察日 月～土曜日 ☆休診日 日曜・祝日
※土曜日は診療科により異なります

☆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

