

憩いと安らぎをお届けする 綾部市立病院



おあしす

2013.11
vol.30

発行人: 鴻巣 寛 編集: 綾部市立病院広報委員会 発行日: 2013年11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



「上高地大正池」／撮影：志賀浩治副院長

改めて防災意識を



院長 鴻巣 寛

街路樹の葉も美しく色づき始め、秋も深まりを感じます。この夏から始まった病院の増改築工事も順調に進み、少しずつその基礎となる構造が見えてきました。来年の竣工が待ち遠しいところでありますが、工事中は騒音や粉塵など、地域の皆様には大変ご迷惑をお掛けしています。しばらくの間、ご容赦のほどよろしくお願い申し上げます。

さて、ここ数年、異常気象が続いています。この夏の厳しい猛暑と頻繁な豪雨、あまりにも多い大型台風と竜巻の襲来など、日本各地で自然災害に見舞われました。9月に記録的な豪雨で近畿地方を襲った台風18号は、京都中丹地区においても由良川が増水・氾濫し甚大な被害をもたらしました。計り知れない自然の猛威に驚くばかりです。被災された方々に心からお見舞い申し上げます。当病院が位置する地域も河川水位が限界を超え避難指示が発令されました。幸いにも病院には被害はありませんでしたが、氾濫していれば病院機能が麻痺し大パニックになっていたでしょう。予想外の大規模災害に対して迅速に対応できるよう、日ごろから防災対策を整備し訓練しておくことが必要であり、改めてその重要性を痛感しました。地域の基幹病院として、災害発生時には各関係機関との連携を強化し万全の態勢で臨みたいと思います。地域の防災意識を高め、より安心安全な街づくりをめざしましょう。

今回の内容

●医療の健康アドバイス ●食事療法アドバイス ●認定看護師 ●骨粗しょう症検診 ●リレーエッセイ「心の音」

医師の 健康 アドバイス



綾部市立病院 内科医長

かど の ま ゆ こ
門 野 真由子

糖尿病

血糖値とは？

食物として体内に取り入れられたでんぷんなどの糖質は消化管で分解され、ブドウ糖に変えられて血液中に吸収されて全身に運ばれ、エネルギー源として利用されます。

血糖値とはこの血液中のブドウ糖の量のことです。血糖値は健康な人の空腹時で60〜110 mg/dlで、どんなに糖質の多い食事を摂っても200 mg/dlを超えることはまずありません。余ったブドウ糖は、脾臓のランゲルハンス島という組織の「β細胞」から分泌される「インスリン」の働きにより、主に肝臓でグリコーゲンに変えられ、エネルギー源として蓄えられます。グリコーゲンはブドウ糖が不足したときに再びブドウ糖に分解され、供給されるのです。この糖代謝により、血液中のブドウ糖濃度がほぼ一定に保たれているのです。

糖尿病とは？

文字から考えると、尿に糖が出る病気ということになりますが、正しくは、先ほど述べました、血糖値が高い病気です。健康な人では、大福を10個食べても、甘い缶コーヒーを

3本飲んでも血糖値が200 mg/dlを超えることはまずありません。糖尿病になると、超えてしまいます。インスリン分泌が少なかったり、作用が弱いため、血液中にブドウ糖がたまってしまい、血糖値が通常より高い状態が続く病気が糖尿病です。糖尿病、糖尿病状態に近くなることが「耐糖能が低下する」と表現しますが、分かりやすく表現すると「食べ過ぎに、特に甘いものの摂りすぎに弱くなる」ということになるかもしれません。

どうすれば、糖尿病かわかるの？

糖尿病は初期には、ほとんど自覚症状がないのが特徴です。ですから体が發するわずかなサインを見逃さないことが大切です。チェックA、B、Cの該当項目が多い場合、糖尿病、または合併症を起こしている疑いがありますから、病院で検査を受けてください。



チェック A

糖尿病になりやすい

- 肥満がある
- 甘いものが大好き
- 運動不足である
- 血縁者に糖尿病の人がいる
- 副腎皮質ホルモンを内服している

チェック B

糖尿病にかかっている可能性がある

- 最近急激にやせてきた
- 尿量が多い
- のどが渇く

チェック C

糖尿病が進行している可能性がある

- 目がかすむ
- 視力がおちた
- 手足がしびれたり、痛む
- 足がむくむ

糖尿病検査結果

糖尿病の怖い点は、病気にかかっているにもかかわらず早い段階では自覚症状がないという点です。そのため、病気がすすんでいろいろな症状がでて、初めて自分が糖尿病だと気づく方が多くおられます。糖尿病は合併症（糖尿病腎症、網膜症、神経障害、動脈硬化など）を伴うことが多いのも特徴で、症状が現れてからでは、以前の健康だった身体にもどすことは難しいと言われています。このような理由で、より早く病気を見つけることがとても重要です。そのためには、定期的に検査を受けて、自分の身体をチェックすることがとても大切になってきます。

では、糖尿病を調べる検査にはどのようなものがあるのでしょうか。採血では主な項目として、空腹時血糖値、随時血糖値、経口ブドウ糖負荷試験、HbA1cがあります。空腹時血糖値とは、夜の食事から10時間以上絶食した朝に採血をした値で、当院の基準値は60～100mg/dlです。随時血糖値は、食事時間にかかわらずに測定した値で、200mg/dlを超えると糖尿病が疑われます。また、経口ブドウ糖負荷試験は食事によって上昇した血糖値を正常に戻す能力（軽度の糖代謝異常）を調べる検査法です。HbA1cはヘモグロビン・エー・ワン・シーと読み、過去1～2ヶ月間の平均的な血糖値がわかります。基準値は4.6～6.2%（世界標準数値：NGSP）です。

血糖値とHbA1cの関係を理解しコントロールの状態を知る指標として有効に活用してほしいと思います。

（臨床検査科 小 畑 悦 子）

食事療法ワンポイントアドバイス

管理栄養士 宮 崎 順 子

糖尿病の合併症を防ぐ食事と生活・10か条

糖尿病＝高血糖病です。「食べ物」を「体のエネルギー」に変えることが難しくなる病気ともいえます。症状がないからと高血糖のまま放置すると、合併症になるリスクが高くなります。血糖をできるだけ正常に近づけることが肝心です。

① 適正なエネルギーの食事をとる

年齢、性別、労働量、体格などを考慮してエネルギー量を決めます。

② 油脂の多い料理は控えめにする

脂肪は1g9kcalと高カロリー。天ぷらやフライ、マヨネーズは控えめに。

③ 甘いものを控えめにする

甘い菓子、あんやジャムには砂糖が多く含まれます。あめやジュースはほぼ砂糖で出来ているので、血糖値を急激に上げます。

④ 野菜、海藻、きのこ類は積極的に食べる

最近、食べる順番が大切といわれています。まず野菜から食べましょう！野菜は1日300～350gを目安に。

⑤ 外食の際は残す習慣をつける

定食のあるお店やメニューを選び、ご飯や麺類が多いときは残しましょう。

⑥ アルコールは量と回数を考える

禁酒が必要な場合もあります。主治医の先生と相談しましょう。

⑦ どうか食いや早食いを避ける

1日3食、1食に20～30分かけて食べましょう。よく噛むと満腹感が得られ、食べ過ぎ防止になります。

⑧ 無理せずに時間をかけて減量する

早い減量はリバウンドしやすいので、BMI 25以上の方は少しずつ確実な減量を目指しましょう。

※BMI（体格指数）＝体重／[身長(m)]²

⑨ 適度な運動を習慣づける

食後の運動は血糖値を下げるのに効果的。ただし、無理は禁物です。主治医の先生に運動の許可をもらってからにしましょう。

⑩ 糖尿病も境界型も専門医を受診する

たとえ症状がなくても、必ず定期的な診察を受けましょう。

感染管理看護

感染管理認定看護師 水口 尚子



感染とは病原体（ウイルス・細菌）が体内に入り増殖して「発熱」「下痢」「咳」「発疹」などの身体症状が出現することをいいます。医療施設、介護施設、または在宅ケアなど、いずれの場所にでも感染の恐怖はあります。感染管理認定看護師は、生命をも脅かす感染から、人々を守ることが最大の任務です。それと同時に感染が流行してしまった際には、その原因と対策をしっかりと行うことも感染管理認定看護師の役割のひとつとなります。

綾部市立病院は、病院全体で感染防止に努めています（表1）。その中心となる感染制御チームの一員として活動しています。

ここで、皆様にご協力をお願いいたします。

寒い時期になりますと、インフルエンザ・感染性胃腸炎が流行します。病院での流行を防止するために、受診される時・面会やお見舞いに来られる時には以下のことを守っていただきますようお願いいたします。

- ①咳（せき）・熱などの症状がある方は、マスクを着用して受診してください。
- ②これらの症状がある場合には受付または看護師にお申し出ください。
 - * 発熱があり、咳・関節や筋肉の痛みがある
 - * 下痢・吐き気・嘔吐がある
 - * 発熱があり身体に発疹（ブツブツ）などがでた
- ③ご家族の方で、咳・熱・下痢・嘔吐の症状がある場合には、ご面会をご遠慮いただきますようお願いいたします。
- ④マスクをお持ちでない方は、看護師に声をかけてください。
- ⑤しっかり手洗いをしましょう。

院内感染防止対策に関する取組事項

私どもは、感染対策を推進するために地域の医療施設と連携を結び、互いに感染防止に努め、質の高い医療サービスを提供させていただきます。

当院では、感染防止のため、下記の内容について取り組んでいます。

1. 院内感染管理に関する報告・相談窓口として、感染防止対策委員会及び感染制御チームを設置し、連携を図っています。
2. 感染制御チームによる院内ラウンドを毎週実施し、感染拡大防止に努めています。
3. 薬剤耐性菌の発生抑制のため、抗菌薬の適正使用に努めています。
4. サーベイランス（感染症発生動向調査）を行い、医療関連感染予防につながるよう努めています。
 - 1) 血管内留置カテーテル関連感染サーベイランス
 - 2) 手術部位感染サーベイランス
 - 3) 耐性菌サーベイランス
5. 微生物検出状況を把握し、アウトブレイク（感染症の発生・拡大）の察知に努めています。
6. 手指衛生が徹底できるよう、勉強会の開催や手洗いの実施状況を調査しています。
7. 針刺し防止対策や各種ワクチンの接種など、職員も感染しない病院を目指しています。
8. 感染対策における全職員対象研修会を年に2回実施しています。

2012年4月
病院長

表1 院内感染防止対策に関する取り組み

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

平成25年2月から2ヶ月に1度の割合でがんサロンを開催しています。このがんサロンではがんの患者さまやご家族と一緒に病院のスタッフによる勉強会とハーブティーを頂きながらの座談会を行っています。

これまでの勉強会では、薬剤師による抗がん剤の副作用や、栄養士による食事のとり方など行いました。また座談会は患者さま同士、病気のつらさや支えてくださっているご家族の話などスタッフを交えて楽しくおしゃべりをさせてもらっています。

2月の第1回目は二人の参加からのスタートでしたが、少しずつ参加者も増えてきております。2ヶ月に1度の顔合わせに「また、元気であえてよかったね。」と笑顔でお話される参加者の方々に元気と勇気を頂いています。

次回は12月13日（午後2時～3時）講堂にてミニコンサートを開きます。ちょっとしたゲームも行う予定です。ぜひご参加ください。

<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）

全国自治体病院開設者協議会
公益社団法人全国自治体病院協議会

へき地医療貢献者表彰を受賞



平成25年度の「へき地医療貢献者」として、当院の志賀浩治副院長が表彰を受けました。この表彰は、医師として15年以上にわたって自治体立の病院又は診療所に勤務し、へき地等の地域の医療確保に献身的に尽くしている功労者を表彰するものです。

志賀副院長は、周囲への感謝とともに今後も続けるための激励と受け止めたいと語りました。

また、樋口高夫事務部長は、病院の事務長として勤続年数が10年以上、かつ、当該病院の事業に尽力し功績のあった者として、公益社団法人全国自治体病院協議会から、平成25年度の事務長表彰を受賞しました。

京都府救急医療功労者表彰を受賞

平成25年度の「京都府救急医療功労者」として、当院が知事表彰を受けました。

この表彰は、多年にわたり「救急医療」に関し、その功績が特に顕著である個人又は団体が表彰されるもので、京都府公館レセプションホールで行われた表彰式には当院の鴻巣寛院長が出席し、山田啓二京都府知事から表彰を受けました。



当院は、救急指定病院として、「いつでも安心して受診できる病院」を目指し、開設以来24時間診療体制を維持してきました。

今後とも引き続き救急診療体制の充実に取り組み、地域の救急医療に貢献いたします。

産婦人科診療に関する協定書を締結

綾部市立病院と市立福知山市民病院とは、平成25年8月8日、地域における周産期医療を確保するため、「産婦人科診療に関する協定書」を締結しました。

協定書では、福知山市民病院は、必要に応じて綾部市立病院から産婦人科患者を受け入れ、また緊急時の医師派遣等の支援を行うこととなっており、引き続き、安心安全な周産期医療の確保に努めます。

産婦人科診療に関する協定締結式



病院提携に関する協定を締結

綾部市立病院と京都府立医科大学附属北部医療センターとは、平成25年10月24日、両病院のさらなる発展と京都府北部地域における医療水準の向上に寄与するため、「病院提携に関する協定」を締結しました。

協定では、災害等緊急時には優先的に相互支援するとともに、お互いの診療・研修機能を高めるため相互に協力することとなっており、引き続き、安心安全な地域医療の確保に努めます。





骨粗しょう症検診のご案内

骨密度とは、骨の強さを表す尺度のひとつで、骨の中にカルシウムやマグネシウムなどのミネラルがどれくらい詰まっているかを数値化したものです。骨はコラーゲンなどのたんぱく質やカルシウムなどのミネラルなどの成分で構成されており、新陳代謝により破壊と形成を繰り返しています。骨密度は成長とともに増えていき、ある時期に最高に達し、中年から初老にかけてその状態を維持した後には、徐々に低下していきます。骨密度が最高になるのは個人差はありますが、女性で20～25歳前後、男性で25～30歳前後といわれています。

骨密度測定の数値が、若年健常成人平均値と比較してどのくらいなのかが骨粗鬆症の診断基準に用いられています。骨密度の数値が若年健常成人平均値の80%以上なら正常値、70～80%なら骨量減少、70%未満なら骨粗鬆症の可能性ありと診断されます。骨粗鬆症の初期にはほとんど自覚症状がありません。骨量減少や骨粗鬆症の可能性ありという結果が出た場合は、骨がもろくなっており将来骨折する可能性もあるので、専門医（整形外科）の受診をお勧めします。

当院では2013年10月より、骨密度検診を始めました。総合受付に申し込めば外来受診せず、放射線科ですぐに検査して結果は後日郵送されるという簡便で待ち時間がかなり少ない方法で出来ますので、関心のある方は是非お申し込みください。なお、検診費用は1,500円＋消費税です。

放射線科診療部長 一 島 茂 樹

お問い合わせ
申込先

☎ 0773-43-0123 内線635 (ドック係)

受付時間／午前8時30分～15時30分(土・日・祝日は除く)

この検診は予約不要です。窓口にてお気軽にお声掛けください。

私は酒屋をやっているのですが、お酒の話をしたと思います。お酒は古来より人間の生活に重要な飲み物で、特に、冠婚葬祭においては、なくてはならないものでした。健康面では、お酒と病気の因果関係について、いろいろと言われるようですが、確かに、運動やきつい仕事の後の一杯（ビールなどは格別にうまい！）と思いますし、気の置けない仲間が集まりますとつい飲みすぎてしまうこともあると思います。酒屋をやっている私などは、どんどん飲んでほしいのですが、体を壊されては元も子もありません。酒は百薬の長と言われますが、飲む状況と量により、害にもなります。個人差がありますので、自分なりの適量を知っておくことが大切です。最近、お客様の中には、「お医者さんにお酒をとめられて…」と言われる方がいらっしやいます。お酒は、ストレスの解消など、良いところもありますが、なにしる依存性の高い飲み物です。

丸金屋酒店
岸見 第 右



自分自身とお酒の付き合い方を上手にするためにも、適量の飲酒をお勧めします。楽しく、長年にわたり、お酒と付き合い合っていたのが、酒屋として望んでいることです。長寿の方が、規則正しい生活と少しのお酒」というのを聞くことがあります。医学的にはよく分かりませんが、やはり、「酒は百薬の長なんだ」と思っています。

「好きなお酒を少しだけ。

大切な人と一緒に。」

そんな、粋な飲み方も、カッコいいと思いませんか？

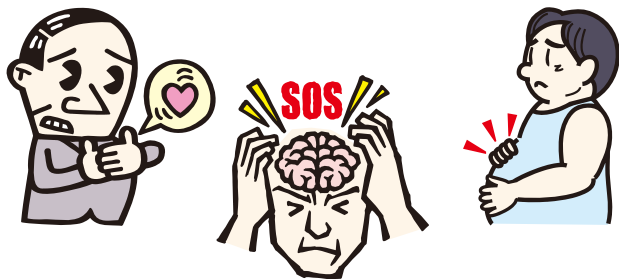
今回は、日東精工株式会社
企画室 企画課 課長 荒賀誠さんを紹介させていただきます。



生活習慣病予防教室のご案内

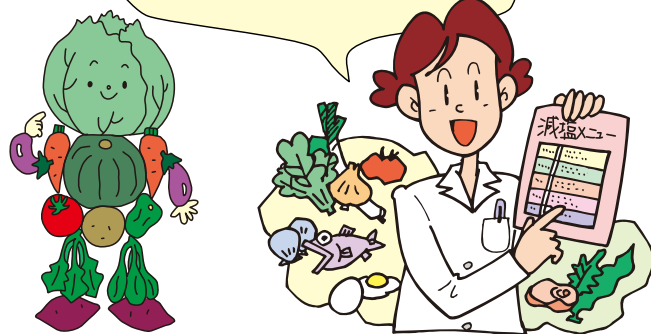
当院では糖尿病をはじめとする生活習慣病予防の為に教室を次のとおり開催します。生活習慣病にならないために、検査結果の見方や、食事・運動などの日々の生活を“チェンジ”できるワンポイントアドバイスを提供できたらと思っています。ぜひご参加ください。

- 開催日時：平成26年1月18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

詳しい案内ちらしは
外来インフォメーションコーナー、
栄養相談室前にございます。



■開催場所：当院講堂(1/14(火)のみ新カンファ:西館2階)

	12月	1月	2月	3月
糖尿病教室 ・無料、申込み不要 13:30～15:30	2日 (月)	14日 (火)	3日 (月)	3日 (月)
	9日 (月)	20日 (月)	17日 (月)	10日 (月)
試 食 会 ・実費、申込み要 (先着15名) 12:30～14:30	16日 (月)	27日 (月)	24日 (月)	17日 (月)

綾部市立病院第四次整備工事についてのお知らせ

綾部市立病院では、患者さまの療養・入院環境の向上、救急医療やリハビリテーション機能の充実などのため、平成25年3月から平成26年度中にかけて第四次整備工事を行っています。

●整備概要

- ・病院西館南側に鉄骨造5階建てを増築
- ・既設部分の改修

【1階】リハビリテーション室を増築棟に移転拡張し、言語聴覚室、作業療法室を新設、既存部分については、人間ドック室、外来診察室等の改修と再配置

【2階】医療材料管理室の拡張など管理部門の改修と再配置

【3階～5階】面談室、処置室の新設、個室の増床(2人室を個室に)、エレベーターの増設、スタッフステーションの移転・拡張など

【その他】ドクターヘリ着陸時の病院内への搬送通路の整備、自家発電機の強化など



増築工事中の市立病院(南側から)

※工事期間中は、騒音や振動等により大変ご迷惑をおかけしていますが、ご理解・ご協力をいただきますようお願いいたします。

外来診療担当医師表

平成25年11月1日より

※印は原則予約です。各診察室でお申し込みください。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
内科	1 診 消化器・胃腸 (緩和ケア)	高 升 (緩和ケア)	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 (緩和ケア)
	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
	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
	4 診 内 分 泌 糖 尿 病	※担当医師	内 分 泌 糖 尿 病	※門 野	内 分 泌 糖 尿 病	※足 立
	5 診	—	消化器・肝臓	※石 井	—	神経内科 (10:15～)
	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
	2 診	—	2 診 乳腺外科	藤 原	2 診 血管外科 (10:30～)	第 2・4 週 ※大 川
	3 診	—	3 診	—	2 診 血管外科 (10:00～)	第 3 週 ※増 田
整形外科	1 診 細 川	1 診 担当医師	1 診 細 川	1 診 志 賀	1 診 呼吸器	※柳 田
	2 診 木 田	—	2 診 脊椎 森	—	2 診 外科一般 消化器	※鴻 巣 (緩和ケア)
	3 診	—	3 診 担当医師	—	3 診	—
小児科	1 診 戸 澤	1 診 上 野	1 診 加 賀 山	1 診 上 野	1 診 (9:00～)	福 原
	2 診 上 野	2 診 加 賀 山	2 診 担当医師	2 診 担当医師	2 診 戸 澤	—
	—	小児循環器 第3週以外 ※間 山	—	—	—	—
	※1 診 慢性疾患 戸 澤	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	2 診 1ヶ月健診 担当医師	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—
泌尿器科	1 診 (9:00～) 廣 田	1 診 (9:00～) 山 田	1 診 (9:00～) 廣 田	1 診 (9:00～) 担当医師	1 診 (9:00～) 山 田	—
	2 診 (10:30～) 乾・山田	2 診 (10:30～) 乾・廣田	2 診 (10:30～) 乾	2 診 (10:30～) 担当医師	2 診 (10:30～) 乾	—
眼科	高 家	宮 村	(10:30～) 担当医師	高 家	宮 村	担 当 医 師
精神科※ 10:15～	月2回 畑	畑 (緩和ケア)	物忘れ外来 成本/藤本	—	酒 井	—
耳鼻咽喉科	佐 藤	佐 藤	佐 藤	佐 藤	担 当 医 師	担 当 医 師
皮膚科	1 診 (9:00～) 辻	1 診 (9:00～) 辻	1 診 (9:00～) 辻	1 診 (9:00～) 辻	1 診 (9:00～) 辻	—
放射線科	2 診 (10:30～) 清 原	—	—	2 診 (11:00～) 加 藤	2 診 (10:30～) 山 崎	—
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



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 (自動車再来受付機/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

