

憩いと安らぎをお届けする 綾部市立病院



おあしす

2014.11
vol.33

発行人: 鴻巣 寛 編集: 綾部市立病院広報委員会 発行日: 2014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



「長野県美ヶ原高原」／撮影：志賀浩治副院長

病院第4次整備事業、 増築棟の完成を祝つて



院長 鴻巣 寛

第4次整備事業のうち西館の増築棟工事が終了し、9月12日に完成式が行われました。この事業に際し、多大なご支援ご協力をいただいた京都府および綾部市をはじめ多くの関係機関の皆様から感謝を申し上げます。

近年、医療の高度化と社会の高齢化が進み、医療を取り巻く環境は大きく変化しています。多様化する医療ニーズに応えるため、これまでも診療体制の充実と医療施設の整備に積極的に取り組んできましたが、医療・看護の個別化が進み、また医療機器の増加とスタッフの増員により、開設から20年以上が経過した旧病棟は非常に手狭な状況となり、皆様にもご不便ご迷惑をおかけしてまいりました。今回、それを改善すべく、この整備事業を企画するに至りました。主な施工内容は、西館を増築し、希望の多かった個室を増やし、見晴らしの良い広いデイルームを新設。また新しく面談室と処置室を設置し、リハビリ室とスタッフステーションを移転し拡充しました。これにより病棟の療養環境がより向上するとともに、リハビリ機能が更に充実し、また職場環境も大きく改善されるでしょう。そして、これに引き続いて秋から外来部門の改修工事が始まります。外来診察室と人間ドック室を改修拡張し、内装を一新してよりわかり易い1階フロアーにする計画です。

この第4次整備事業の竣工を節目に、綾部市立病院が地域の基幹病院として更に充実発展することを願つて、職員一同、より一層の努力を重ねて参りたいと思います。今後ともご支援ご協力よろしくお願い申し上げます。

今回の 内容

●リハビリ施設拡充 ●医師の健康アドバイス ●新任職員紹介 ●リレーエッセイ「心の音」 ●ヘルシーアドバイス

リハビリ施設を拡充

平成25年3月に着手しました市立病院第4次整備工事のうち、西館南側の増築棟部分がこのほど完成しました。

新しい施設は、鉄骨5階建て、延べ床面積は約1,880平方メートルで、救急医療や患者様の療養・入院環境の向上、リハビリ機能の拡充を図っています。

【1 階】

リハビリテーション機能の拡充
言語療法室の新設、居宅復帰に向けた
入浴動作習得トレーニング浴室の設置など

【2 階】

チーム医療推進室、医療安全対策室、看護
部長室、看護師長室などの設置

【3階～5階】

各階病棟の整備
病室の個室化(15床)、介護浴室の新設
眺望に配慮した食堂、観察室、処置室、面談室の整備など

来院の皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、引き続き院内改修工事にご理解・ご協力ください。
当院では、今後既存棟の改修工事を順次行っています。

主な改修内容は、人間ドック機能の充実、泌尿器科、外科、小児科、耳鼻咽喉科、超音波検査室等の改修・再配置。
医療材料管理室、個室病室、処置室、カンファレンス等の改修などです。



シャワー・トイレ付の個室



介護浴室



市街地が一望できる食堂



拡張されたリハビリテーション





整形外科
おお いし ひさ お
大石久雄

平成26年6月より綾部市立病院の整形外科に赴任しました大石久雄と申します。

私は平成22年京都府立医科大学整形外科へ入局し、大学附属病院をはじめ、済生会滋賀県病院などの地域の基幹病院で整形外科として臨床経験を積んでまいりました。特に外傷に力を入れ、外来診療・手術・リハビリテーションなどを行ってまいりました。このたびはじめて京都北部の病院で働くこととなり、綾部での生活にもようやく慣れてきたところです。赴任にあたり、整形外科医として患者様ひとりひとりの対話を大切にしながら、地域医療に貢献できるよう全力を尽くしていく所存です。どうぞ宜しくお願い致します。

新任職員 紹介



耳鼻咽喉科
は せ がわ たつ ひさ
長谷川 達 央

平成26年8月より綾部市立病院の耳鼻咽喉科に赴任いたしました、長谷川と申します。専門は耳ですが、耳鼻科全般を幅広く対応いたしますので、お気軽

にご相談ください。赴任当初は蒸し暑いうえに雨が多い日が続き、毎日汗だくになりながら濁流と化した由良川を横目に通勤しておりましたが、最近は天気の良い日も増え、過ごしやすい気候になってきましたので、通勤までしっかり楽しんで働きたいと思っております。よろしくお願いいたします。



医療技術部臨床検査科
まつ い ゆ か
松 居 由 香

8月から常勤の臨床検査技師として勤務させていただくことになりました。これまで約4年、非常勤として綾部市立病院で主に病理の仕事をしていただ

いていました。今後は病理以外の仕事にも関わっていくこととなります。検査の知識も技術もまだまだ未熟でご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、地域の皆様に安心して検査を受けていただけるように努力をしていきたいと思ひます。これからどうぞよろしくお願いいたします。



薬剤師
ま し も と も ゆ き
真 下 智 行

8月から薬剤部に勤務させていただいております。出身は綾部市の隣にある福知山市大江町になります。隣の市ですが分からないことが多いので、少しづ

つ慣れていきたいと思ひます。また綾部で暮らすために役立つ情報があれば教えてください。

薬剤師としてまだまだ未熟ですが、早く仕事を覚え、よりよい医療の提供に貢献できるよう努力して参ります。いろいろとご迷惑をお掛けすることもあると思ひますが、どうぞよろしくお願いいたします。



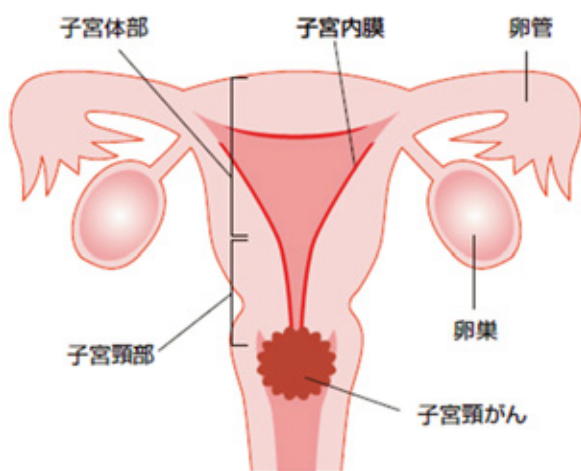
看護師
や ぎ さ き こ
八 木 咲 子

6月から綾部市立病院の3A病棟で働かせていただいております。以前は同じ京都北部の病院で7年間一般病棟で働いていま

した。両親の出身地であり、私自身も綾部で生まれたので、親しみのある町で働けることをとても嬉しく思っています。慣れないこともあり、迷惑をお掛けすることもあるかと思ひますが、患者様を第一に考える医療を提供できるよう、頑張っていきたいです。どうぞよろしくお願いいたします。

子宮頸がんについて

産婦人科 荻野嘉夫



(日本産科婦人科学会Hpより)

子宮は、鶏の卵ぐらいの大きさの筋肉でできた臓器です。その内側は子宮内膜で被われて、下腹部の真ん中に、垂を逆さにして恥骨に隠れるよう位置しています。子宮の上2/3は子宮体部で下1/3は子宮頸部といい、子宮頸部に発生するがんを子宮頸がんといいます。子宮頸がんのうち8割は扁平上皮癌という種類でヒトパピローマウイルス(HPV)の持続感染が原因であることが最近わかってきました。そのため、HPVワクチンで子宮頸がんの発生を予防する試みが行われています。ただ、HPVと関連しない腺癌という種類も増えています。

子宮頸がんは、以前は女性の悪性腫瘍による死亡原因の第2位でしたが、1990年代までは順調に順位が下がってきました。それ以後、横ばいといわれていましたが、最近の死亡数は微増しています。

また、大きな特徴として20代、30代の女性が患うがんの中で最も多いのが子宮頸がんです。

症状は、出血や帯下の増加ですが、自覚症状がなくがん検診で初めて診断のつく方もおられます。治療は、手術や放射線治療、化学療法(抗がん剤など)があり、治療の選択もひろくなって来ましたが、発見が早ければそれだけ負担の少ない治療が選べる可能性があります。

早期発見により負担の少ない治療の可能性のある子宮頸がんですが、そのために必要な第1歩は、やはり子宮がん検診です。また、同時に行う内診や超音波検査で卵巣腫瘍など子宮以外の異常が見つかる場合もあります。

子宮がん検診の受診率は、欧米などの先進国では7-8割とも言われていますが、それに比べわが国では3割程度と低いのが現状です。確かになかなか受診しづらい産婦人科ですが、これを機会に子宮がんについて、考えていただく機会になれば幸いです。

子宮頸がん検査と検診について

臨床検査科(細胞検査士)

山口 直 則

子宮頸がんの原因は、発がん性のヒト・パピローマウイルス (HPV) の持続感染により起こることがわかっています。数年～10年以上かけて異形成という前がん状態から子宮頸がんに進化することがあります。定期的に検診を受けていれば、この異形成の段階から発見できます。怖いのは定期検診を全く受けていない人です。最近では、子宮頸がんにかかる20～30歳代の若い女性が増えています。結果、子供を産む前に子宮を失うこともあります。

子宮頸がんの検査には、細胞診とHPV-DNA検査があります。細胞診は子宮頸部から細胞を採取し、その中に悪い顔つきをした細胞がないか、特殊な染色をして顕微鏡で観察します。当院ではこの検査を2名の細胞検査士と1名の細胞診専門医で行っています。HPV-DNA検査は子宮頸がんの原因となる発がん性(高リスク型)のHPVグループに感染しているかどうかを調べます。よって子宮頸がんリスクの有無を判定できます。現在のがんや異形成の有無を予測でき、将来、がんになる可能性があるかどうかについてもわかります。当院ではこの両検査が同時に行え、検査精度が保証された液状化検体細胞診(LBC)システムという世界標準の検査方法を導入しています。

命をはぐくむ子宮、その子宮をがんから守るためにも、検診を受け、早期のうちに治療することが大切です。がん発見のスペシャリストとして皆様のために責務を果たします。子宮頸がんは検診で防ぐことが可能です。勇気をもって検診を受けて下さい。これからも子宮頸がんの検査とともに、予防や啓発にも全力を尽くしたいと思っています。

vol.12 リレートーク 心の音

原田商店

原 田 直 紀

私は19年前に京都市内より綾部市にUターンし、不動産、建築業を起業したものであります。田舎暮らし、田舎生活について少しお話しします。

全国的少子高齢化が進む中、京都府北部や、綾部市も人口の減少が進んで、年間約500人の人口が減少し、20年後には人口が約25000人になると予想されます。特に京都北部では農村地域から後継者が定住を離れる人たちが増えてきて、空家や空家予備軍が多数あると予想されます。その結果弊社にも頻繁に農村地域の売却依頼者が来られます。

しかし、物件に売買価格を設定しても誰が買うのであるか。地元の人是不便だから、農業はしたくないから、住みたくないからと売却されま

す。そこで、10年ほど前より、購入層を都会に定住する人々をターゲットにしました。

農村・漁村地域において、自然、文化、人々との直接的な交流を楽しむグリーン・ツーリズムに関心をもち、つ方は年々増加しており、それをきっかけに、田舎に移住する方もおられるからです。

広告活動としてインターネット、田舎暮らしの本の掲載、綾部市の定住促進により年々購入される方はあります。

しかしながら定住する方はまだまだであり、定住の大半は60歳以上の方が多く、若者の定住はごく稀です。就職、子育て、教育機関の充実、医療の問題、村付き合いの不安が原因です。

若い世代が田舎暮らしをするには、力、【経済力の安定】が必要となります。【半農半X】半分農業をしながら、半分天職を全うするが理想的な暮らしだとおもいます。人が人を呼び寄せるもの。京都北部にいろんな力リスマたちが住めばもっと人、教育、文化そして経済が生まれてくると思います。

次回は株式会社 F・Eサービス
前田康信さんです。

気軽に相談下さい



糖尿病認定看護師 木下 淳

こんにちは。糖尿病看護認定看護師の木下淳です。

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と言われています。治療とうまく付き合うことによって健康を維持する事が可能です。食事療法、運動療法、薬物療法を行うには、生活習慣の改善を必要とする為、患者様は多大な努力を要します。

私は、患者様の生活と生きる楽しみを大切にしながら、精一杯できる治療方法を共に見つけていきたいと思っています。そして、自分らしく、治療を行うことで治療へのやり甲斐も見つけて頂きたいと思っています。糖尿病治療の主役は患者様自身です。患者様が主体となって治療にとり組めるようにお手伝いをしていきたいと思っています。

私は、毎週木曜日、糖尿病看護外来を行っています。治療を続ける患者様の辛い思いや、悩みを聞き、1つ1つの困りごとと一緒に考えています。また、どうすれば治療が上手くいくのか、少しでもやり易い方法は無いかを時にはご家族様も交えて考え、患者様が無理なく治療を続けられるよう支援しています。

少しでも患者様のお役に立てれば幸いです。困ったとき、辛いときはお気軽にご相談下さい。



また、当院では、糖尿病の事を楽しく学んで頂けるように、毎月、糖尿病教室や試食会、生活習慣病予防教室を行っています。

更に今年は、世界糖尿病習慣にあたる11月8日(土)に、当院で「**知っ得! 糖尿病**」という市民公開講座を行います。

ご自身の身体の状態を知って頂き、治療や予防に役立てて頂くための催しにします。知って得をする情報を是非お持ち帰り下さい。たくさんの方のご参加をお待ちしております。

世界糖尿病デー市民公開講座

知っ得 糖尿病 あなたは大丈夫？

■開催日時：平成26年**11月8日(土)** 午前11時～午後2時30分

■開催場所：当院 東館 2階講堂

■内 容：・講演

・血管年齢・血糖 各種測定会

・運動体験 など

■問合せ：TEL0773-43-0123 内線191

分娩受け入れ拡大のお知らせ

当院では安全で安楽に、母と子に優しく寄り添う看護をモットーにしています。

昨年は分娩を休止し大変ご迷惑をお掛けしておりましたが、H26年4月から分娩を再開しました。更に7月から対象を拡大し、**綾部市限定ではなく、綾部市とその近隣の地域在住またはその里帰りの方**とします。里帰り出産予定の方は妊娠中期までにあらかじめご相談下さい。

ご不明な点などございましたら遠慮なく産婦人科外来にお問い合わせください。



糖尿病教室・試食会のご案内

詳しい案内チラシは
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。
いつからでも、どなたでも
ご参加いただけます。



開催場所: 当院東館 2階 講堂

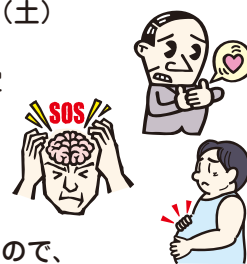
	11月	12月	1月	2月
糖尿病教室 ・無料、申込み不要 13:30~15:30	17日(月)	15日(月)	26日(月)	23日(月)
試食会 ・実費、申込み要(先着15名) 12:30~14:30	10日(月)	8日(月)	19日(月)	9日(月)

【試食会のお申し込み: 0773-43-0123 栄養科(内線191)】

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ています。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27年1月31日(土)
午前10時~12時
- 開催場所: 当院 東館 2階 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。



⑬ 食事療法 ワンポイントアドバイス

「CKDについて知っていますか？」

栄養科 主任管理栄養士
宮崎 順子

CKD(慢性腎臓病)について

2005年の統計で日本の成人人口の約13%、1330万人がCKD患者であり、患者数は増加しています。CKDは糖尿病や高血圧などの生活習慣病が背景にあるとされ、進行すると末期腎不全になり透析に至ったり、心血管疾患(狭心症、心筋梗塞、うっ血性心不全、脳卒中など)の危険因子となります。

●食塩を減らしてCKD、高血圧から腎臓を守ろう

2012年厚労省の統計では、日本人は1日に男性11.3g、女性9.6gの食塩をとっているそうです。食塩10g=レトルトカレー1食+即席味噌汁1杯+カップラーメン1食に相当します。腎臓の働きが正常なら食塩の摂取量に応じて尿中に出してくれますが、腎臓が悪くなると摂取量に対応できません。CKDは高血圧の原因となり、高血圧はCKDの進行を早めます。日本高血圧学会では、高血圧の方には食塩を1日6g未満にすることをすすめています。

●食塩をとりすぎない工夫

パンにはバターより蜂蜜を。ご飯には佃煮よりも焼き海苔やとろろ昆布を。鍋物や麺類の汁は残す。汁物は1日1杯にする。ウィンナーやハム、蒲鉾やさつま揚げ、魚の干物など加工品を減らす。塩コショウをコショウに変える。だしの旨味を生かす。辛子、わさび、一味、酢、レモン汁を利用する。

●減塩調味料を作ってみよう

だし汁(※)5カップ、しょうゆ50cc(約食塩10g分)、みりん50cc

全て鍋に入れ煮立てます。料理の味付けに家族2人で使えば1日食塩5gの減塩食になります。

※だしのとり方: 水5カップに昆布15cmを入れ強火にかけ、沸騰前に取り出す。沸騰後火を止め鰹節30gを加え1分ほどおいたら、あくをとり、ざるでこす。冷蔵庫に入れば2日くらい保存可能。

●食塩相当量(g)の計算方法

食品の栄養成分表示には「ナトリウム」と書いてあるものが多いですが、ナトリウム量から食塩相当量に換算することができます。ナトリウム400mgで約1gの食塩です。

$$\text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量(g)}$$

平成26年11月1日現在

※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)

[illegible]

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

☆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分より稼動)

☆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

☆血管ブック(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

綾部市立病院 ホームページアドレス <http://www.ayabe-hsp.or.jp>