



市立岸和田市民病院だより

うらら

第 5 号
平成28年6月

【発行】
市立岸和田市民病院
広報委員会

特集

生活習慣病

・糖尿病・心筋梗塞・脳卒中
・下肢静脈瘤と足のむくみ



当院は泉州地域唯一の国指定「地域がん診療連携拠点病院」です

【目次】

- P.2…糖尿病について
- P.3…心筋梗塞について・脳卒中のおはなし
- P.4…下肢静脈瘤と足のむくみについて
- P.5…腫瘍内科・呼吸器センターのご紹介
- P.6…写真館(病院の年間行事)
- P.7…看護専門外来の話・栄養ミニレシピ
- P.8…かかりつけ医を持つことのメリット

～基本理念～

- ・市民の皆さんが安心して心のこもった良質な医療を受けられる病院をめざします。
- ・患者さん一人ひとりの権利と安全を確保し、絶えず向上心をもって皆さんに信頼されるよう努めます。

～基本方針～

- ・市民の皆さんが安心して良質な医療を受けられるように高度・専門医療と救急医療を充実する。
- ・患者さんが医療の中心であることを忘れず、個人の知る権利と決定する権利を尊重する。
- ・患者さんと職員の安全を確保する。
- ・地域の中核病院として地域医療連携を推進する。
- ・職員の教育・研修を充実し、絶えず向上心を持って努力する。



温かい心をもって、
良質で高度な
医療を提供します。

糖尿病について

1991年に国際糖尿病連合(IDF)と世界保健機関(WHO)が、増加する糖尿病の脅威に対応するため、毎年11月14日を世界糖尿病デーと決めました。この日は世界160カ国で啓発キャンペーンを行い、観光スポットがブルーにライトアップされます。関西でも大阪城や通天閣、八坂神社、二条城、薬師寺、明石海峡大橋などがブルーに染まりました。



昨年の世界糖尿病デーでは、世界の成人糖尿病患者(20~79歳、未受診者含む)が4億1500万人と発表されました。これは昨年から2800万人増加しており、2040年には6億4200万人に達すると推定されています。また世界で6秒に1人、年間500万人が糖尿病によって死亡しています。日本は国別患者数で世界9位(1位中国、2位インド、3位米国)、糖尿病に関連した医療費も世界4位(1位米国、2位中国、3位ドイツ)です。これほど日本人にとって、糖尿病は身近で脅威な疾患となっているのです。

当院では糖尿病の予防や治療継続の重要性を認識し、地域の基幹病院として色々な取り組みをしています。地域のかかりつけ医と役割分担して地域医療連携パスを行っており、参加医院は37カ所に増えました。

紹介された患者様に教育入院(1週間と2週間パス)して頂き、糖尿病教育(ビデオ学習、医師・看護師・栄養士による講義や指導)をベースに合併症や病状に応じて食事・運動・薬物治療を行っています。

退院後も年1回当院外来に受診して、薬の調整や合併症の検索、栄養指導を行っています。かかりつけ医では栄養指導が困難なことが多く、当院で直接栄養指導を行えるように外来栄養指導も開始しました。

院内では糖尿病医療チーム部会を月1回開いており、糖尿病患者の1次及び2次予防、合併症予防に関する検討等を行っています。具体的には糖尿病透析予防のための外来を設定し、医師・看護師・栄養士の指

代謝・内分泌内科部長 花岡郁子

糖尿病アトラス 2015~世界糖尿病デー 11/14~

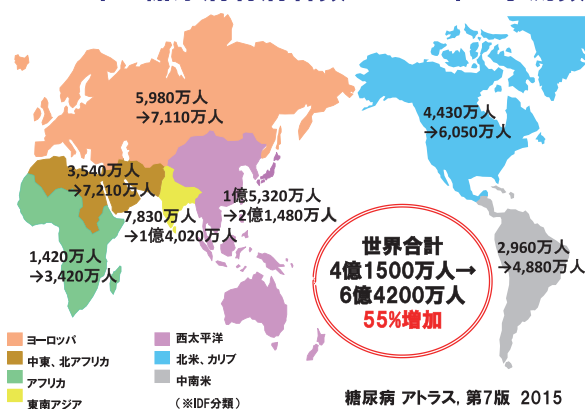
【2015年】
20~79歳までの成人11人に1人、4億1500万人が糖尿病患者
成人糖尿病患者のうち、2人に1人(46.5%)が未受診
世界の医療費支出のうち、12%が糖尿病関連の医療費(6730億USD)
新生児7人に1人が妊娠糖尿病の影響を受けている
世界の糖尿病患者のうち4分の3は低・中所得国で生活している
世界の1型糖尿病患者数は、54万2000人
6秒に1人、500万人が糖尿病を原因として死亡

【2040年】
20~79歳までの成人10人に1人、6億4200万人が糖尿病患者となる糖尿病に関連する医療費は、8020億USD

世界の11人に1人が糖尿病(成人)

1/11
people with DIABETES

2015年の糖尿病有病者数と2040年の予測数



導のもと、血糖や腎機能の改善を認めている症例もあります。また歯周病にも注目し、教育入院患者を対象として口腔ケアのための歯科受診を開始しました。

患者会である千亀利会は現在23名の方が入会しており、総会・講演会・レクリエーション・料理教室・新聞発行など様々な活動を行っています。

糖尿病の治療は既存の内服薬やインスリン治療はもとより、新しいインクレチン関連薬であるDPP-4阻害薬やGLP-1受容体作動薬、SGLT2阻害薬も発売されたため、より良い血糖コントロールが期待できます。



私達は今後も地域医療に役立つ専門科として、糖尿病の脅威と闘うためいっそう努力していきます。

心筋梗塞について

副院長兼循環器内科部長 松田光雄

急性心筋梗塞は心筋に栄養を送っている冠動脈の動脈硬化によって生じた粥腫(コレステロールが蓄積してできた動脈硬化病巣)が破綻し、そこに血栓(血のかたまり)が付着して起こります。

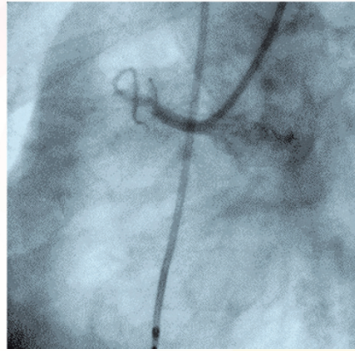
原因は大別すると、加齢と遺伝要因、そして生活習慣があげられますが、日本人のライフスタイルの変化、特に食生活の欧米化による動脈硬化の増加により近年増加しています。

症状は、胸の中央、または左胸部に鉛のかたまりをのせたような重苦しい強い痛みで、肩や背中、首などにも痛みが放散します。冷や汗や吐き気、呼吸困難を伴うことがあります。狭心症と比べて、持続時間は長く、30分以上続くのが特徴です。急性心筋梗塞を発症した場合、強い胸痛だけでなく、ショックに至る場合もあり、更に心臓が止まってしまうような不整脈や心臓が破裂することもあり、非常に危険な状態です。適切な治療をすぐに受けないと、死亡率は30～50%以上と高く、死亡例の2/3は病院に着く前に不整脈によって亡くなると言われています。

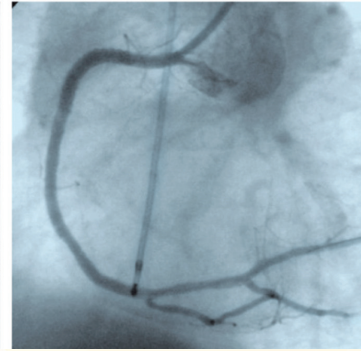
一方、できるだけ早く病院を受診し、緊急心臓カテーテル検査を行い、血栓吸引や冠動脈ステント留置術等の適切な治療を行えば、入院中死亡率は10%以下となっています。

岸和田市民病院では365日24時間体制で心臓救急を行い、心臓救急患者を受け入れています。平成27年も、年間100名近い急性心筋梗塞が入院しています。

治療前



血栓吸引+PCI(ステント)施行後



市民の皆様、胸痛があったらできるだけ早く救急車で市民病院に来てください。

脳卒中のおはなし

脳神経外科部長 橋本憲司

脳卒中の卒中とは「卒(突然)として中(あた)る」という意味です。むかしは中風(ちゅうぶ)や中気(ちゅうき)と呼ばれ「邪風、邪気に中ることで倒れる病気」と考えられていました。突然発症して意識障害や麻痺を生じる恐ろしい病気という認識は昔からあったようです。脳卒中とは脳梗塞、脳内出血、くも膜下出血などの総称です。細かいことは全て省いて、これらの病気を見てみましょう。

脳梗塞とは脳の動脈が詰まることで、脳細胞が壊死する病気です。長年の動脈壁へのストレスにより、壁が厚くなり内腔が閉じてしまうとされています。高齢者に多い病気ですが、高血圧、糖尿病、高コレステロール血症などがあると、比較的若い方でも脳梗塞を起こします。また、心房細動という不整脈を持っていると心臓に血栓(血液の塊)ができやすく、これが脳に飛んで重症の脳梗塞を起こしやすいことが分かっています。

脳出血は、高血圧により脳動脈が切れることで起こります。かつては死因のナンバーワンでしたが、最近では多くの方が薬で血圧をコントロールするようになって来たので減少しています。

くも膜下出血は死亡率が50%近い病気です。脳動脈瘤という血管の瘤が原因で起こります。逆に、MRIなどの検査で脳動脈瘤が見つからない方は、くも膜下出血になる危険は低いと言えます。

これらの病気は遺伝病ではありませんが、血縁に脳卒中の方がおられる場合は、特に高血圧、それから糖尿病、高コレステロール血症に気をつけましょう。血縁にくも膜下出血の方がおられる場合は、一度MRIを受けて脳動脈瘤の有無を調べてみては如何でしょうか。

また、動悸をよく自覚する方は心電図検査をお勧めします。なによりも予防が大切です。

下肢静脈瘤と足のむくみについて

心臓血管外科部長 北山仁士



下肢静脈瘤ってなに？

下肢静脈瘤とは、足の皮膚の下の静脈がコブのように膨らんでウネウネボコボコと盛りあがる病気です。

私たちの体には動脈と静脈という2種類の血管があります。動脈は心臓から送り出されたきれいな血液を身体中に運ぶ血管で、静脈は身体を流れた後の汚い血液（静脈血）を心臓まで返す血管です。

立った状態では足先の静脈血は胸まで登ってゆかなければなりません。静脈にはドクドクと血液を送ってくれる心臓のようなポンプがありません。ほうっておけば血液は下に下がってしまうため、静脈には血液が逆流しないようにする弁という装置がついています。この弁が壊れると静脈血は逆流し、静脈が風船のように膨らみ静脈瘤になるのです。

下肢静脈瘤は長時間立ちっぱなしの職業の人に多いほか、女性では妊娠がきっかけになることもあります。

静脈瘤は怖い病気？

お友達から「静脈瘤をほっといたら、血栓ができて脳に飛ぶらしいで。」と言われ、心配して受診される方がおられます。

でも、安心して下さい。静脈瘤は命に関わる病気ではありません。

下肢静脈瘤と、エコノミークラス症候群を混同している人がいます。エコノミークラス症候群は、脚の深部の静脈にできた血栓が肺に飛んで起こりますが、下肢静脈瘤が原因で起こることは極めて稀です。また、静脈の血栓が頭に飛ぶことは通常ありません。

治療法は？

きついストッキング（弾性ストッキング）を履いて静脈瘤をペチャンコに押さえつけ汚い血液が留まらなくなると、むくみ、だるさなどの予防ができます。

下肢静脈瘤で困ることは？

健常者でも一日中立っていると身体の水分や血液が足先に溜まってむくみがちになります。静脈瘤の患者さんは静脈血が足先に逆流しているため非常にむくみやすくなっています。汚い血が滞るため足がだるくなったりもします。

逆流して溜まった血液が皮下にしみ出してかゆくなったり、滲んだところが黒ずんだり、さらに進むと湿疹や潰瘍ができて治らなくなることもあります。

静脈瘤は怖い病気ではありませんが、実は厄介な病気なのです。

きちんと治すには手術が必要です

静脈瘤の原因となる弁の壊れた静脈をつぶしてしまえば静脈瘤も治ります。

レーザーを使った短時間の手術で治療は可能です。市民病院では更に進んだラジオ波による治療も行っています。



静脈瘤や足のむくみ、だるさ、でお悩みでしたら、是非一度、当院の心臓血管外科へご相談においで下さい。

診療科 PickUp

腫瘍内科のご紹介

腫瘍内科部長 金田裕靖

腫瘍内科と聞いて、皆さんはどんなイメージを持たれていますか？腫瘍内科とは、日本ではなじみのない診療科ですが、抗がん剤治療を中心に、「がん」という病気に対して内科的ながん治療を行う専門診療科です。欧米などの海外では抗がん剤治療は腫瘍内科で行うのが一般的になっています。

現在のがん治療は、昔に比べてとても進歩していますが、それは抗がん剤治療が、がん治療の中で大変大きな役割を担うようになったからです。ところが、抗がん剤は、副作用が強く、時には重篤な副作用をもたらすことがあります。しかし、安易に投与量を減らしてしまうと、今度は効果がなくなってしまう恐れもあります。

抗がん剤治療は、専門医による厳密な管理が必要な治療です。また、外科治療や放射線治療を行う時の外科医や放射線治療医との連携や緩和ケア医との連携も行い、がん治療のトータルマネジメントを行う役割も担っています。

当院では、平成27年度より3名の常勤医および2名の非常勤医（うち3名が、がん薬物療法専門医）による診療体制となり、より充実したがん診療を行える体制が整っています。当院では腫瘍内科専門医が、各科と協力しながら適切ながん治療を実施しています。



呼吸器センターのご紹介

呼吸器センター長 加藤元一

平成28年2月中旬より呼吸器科では患者さんの受け入れを制限させていただいておりましたが、この度4月から医師が7名に増員し呼吸器センターを発足させ、ご紹介による患者さんの受入体制を整えることができました。

既存の呼吸器内科、呼吸器外科だけでなく、腫瘍内科、放射線治療科、緩和ケア内科と緊密に連携し、特に肺がん患者さんの診療を継ぎ目無く滑らかに行うことを目標にしています。毎週行われています検討会では、専門の異なる医師間で議論を行い、患者さん一人一人に最適の治療法を決定しています。

肺がん以外の呼吸器疾患においても、全ての呼吸器疾患を診ることができる南大阪唯一の病院として、引き続き最新かつ最高の医療を提供できるように研鑽していきますので、今後ともよろしくお願いいたします。



カンファレンス風景

写真館

病院の年間行事

看護フェア

講演会や音楽演奏、高齢者体験・救急蘇生法・AED、子供の白衣着用体験など様々なイベントを行っています。



七夕ロビーコンサート

ボランティアの方々にご協力いただき、音楽演奏やコーラスなど夜18時40分から約1時間のコンサートを外来1階エントランスホールで開催しています。平成28年度は7月6日(水) 18時40分から箏の演奏とコーラスを予定しています。



がん拠点病院合同講演会

泉州地域のがん診療連携拠点病院と協力し、年1回がんに関連した講演会を行っています。

平成28年度は10月29日(土) 10時から開催予定です。詳しくは広報きしわだやホームページ、公共施設に掲示されるポスターをご覧ください。



クリスマスロビーコンサート



七夕ロビーコンサートと同じく、ボランティアの方々のご協力を得て、12月に音楽コンサートを行っています。

専門認定 看護師が関わる 看護専門外来の話 <その1>



**在宅酸素 (HOT:ホット) でホッとイキイキ、ハツラツ過ごそう
～在宅酸素をしている患者さん専用の看護専門外来を始めました～**

現在、約16万人の方が、何らかの原因で体に十分な酸素を取り組むことが難しく自宅・外出先で酸素を吸いながら過ごしています。

そこで、私たちは、在宅酸素を使用してイキイキ・ハツラツと日常生活を送れるよう、

在宅酸素利用患者さん専用の看護専門外来を始めました。

看護専門外来では、在宅酸素に関する相談だけでなく、病気との付き合い方の相談もお受けしています。

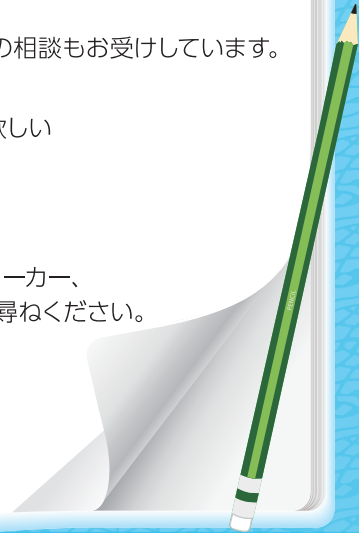
例えば、こんな相談…

- 日常生活 (入浴・着替え・家事・食事) の息切れの予防方法について教えて欲しい
- 食事方法や栄養に関することについて聞きたい
- 長時間の外出や旅行がしたいけどちょっと心配
- 今まで自己流でやってきたけど、これっていいの? 等

患者さんの相談に医療チーム (主治医、看護師、栄養士、理学療法士、ケースワーカー、酸素の業者等) と連携しながら取り組んでいます。お気軽に、医療関係者にお尋ねください。



日時:毎週木曜日
場所:4診察室 (外来E 呼吸器外来)
対象者:在宅酸素利用患者さんとその家族
申込方法:予約制 (当日も可能)



栄養ミニレシピ ごぼうと牛肉のすき煮

【栄養量】 エネルギー 371kcal、たんぱく質 15.5g、脂質 18.6g、食物繊維 8.2g、塩分 1.5g

便秘を引き起こす腸内環境の改善には、食生活の見直しが不可欠です。そこでとりたいのが、食物繊維たっぷりの野菜です。今回は、ぺろりと食べられる食物繊維たっぷりのおかずを紹介します。



ごぼうは、繊維を断ち切る切り方で、食べやすくなり、牛肉のうま味をごぼうにしみた甘辛味は、ごはんにぴったりです。一度、お試しください。
栄養管理部

材料 (1人分)

- ごぼう……………120g
- 人参……………20g
- 牛肩ロース薄切り肉……………70g
- 小麦粉……………大さじ1/2
- ねぎ……………25g
- A しょうゆ……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 水……………1/2カップ
- しょうがのせん切り……………5g

作り方

- ①ごぼうはたわしでこすって泥をよく洗い落とす。
5mm厚さの長め斜め薄切りにし、さらに幅を3～4等分に切る。
人参は皮をむき、5mm角のひょうし切りにする。
熱湯で1分ほど下ゆでし、ざるにあげる。
- ②ねぎは5～6cm長さに切る
- ③直径約20cmのなべに①とAを入れて中火で煮立てる。
アクを除き、上下を返してふたをし、弱火で10分煮る。
- ④ごぼうを片側に寄せ、牛肉に小麦粉をまぶし、広げ入れる。
しょうがを加えてふたをし、中火で1～2分煮る。アクを除き、上下を返してさらに1～2分煮る。
- ⑤ふたをとり、②を加えてひと煮し、火を消す。

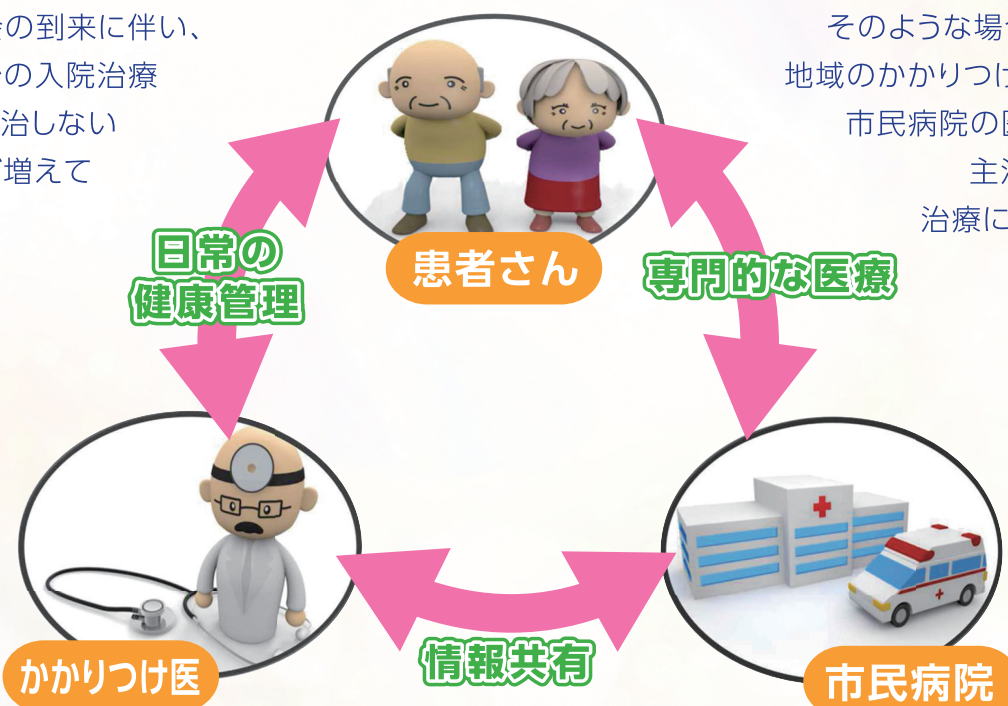
かかりつけ医を持ちましょう!

市民病院は、かかりつけ医さんとの 2人主治医制をさらに推進します

かかりつけ医を持つことのメリットは

かかりつけ医をもつことは、自宅から近く通いやすい、気軽に相談できる、ゆっくりと話を聞いてもらえる、夜間や土曜日の診察がある、日頃の健康管理についてのアドバイスをうけることができるなどたくさんのメリットがあります。日頃は自宅から近いかかりつけ医で健康管理をしていただき、専門的な検査や入院が必要となった場合は市民病院へ受診していただくよう、病院と診療所で役割分担しています。市民病院では近くの診療所のご紹介も行っていますので、気軽にご相談ください。

高齢社会の到来に伴い、市民病院での入院治療だけでは完治しない患者さんが増えています。



そのような場合、退院後は地域のかかりつけ医の先生と市民病院の医師が2人ですべての主治医となって治療にあたります。

退院し症状が落ち着いた後は、地域のかかりつけ医の先生で診察を受けていただけます。市民病院へは3か月毎や6か月毎など、必要に応じて定期的に受診していただくこととなります。もちろん、調子の悪い時は速やかに当院を紹介していただける体制を整えていますので、ご安心ください。



約1年振りに発行することができました。この1年で病院を取り巻く環境は劇的に変化しております。2年に1度の診療報酬改定により重症度、医療・看護必要度が見直されより高度な医療が求められるようになりました。また大阪府が策定した地域医療構想により当院の役割をさらに明確にする必要が迫られております。今後も地域での役割を見極めつつ、様々な広報活動を通じ地域の医療機関様や患者の皆さまとパートナーシップ(絆)を深めてまいりたいと考えています。



市立岸和田市民病院

〒596-8501 岸和田市額原町1001番地
TEL.072-445-1000 FAX.072-441-8812
URL <http://www.kishiwada-hospital.com/>