



医療法人社団 志仁会
三島中央病院

広報誌
TEL: 055-971-4133
<https://mchp.or.jp>

三島中央病院 だより



撮影場所: 沼津市 蓮興寺
撮影者: 放射線課 仲亀 智也

目次



看護部長のご挨拶
院内講習会(PUSHコース)
脳神経外科のご紹介
放射線課のご紹介
療養病棟のご紹介

ちょっと一息～栄養課～
編集後記
志仁会理念・患者さんの権利
外来担当医表



2019年夏号

看護部長のご挨拶



看護部長
菊池真貴子

当院の横を流れる源兵衛川では、三島梅花藻の小さな白い花が咲き、今年も蛍が飛び交っています。温暖化等、環境変化が心配な昨今ですが、三島の自然が保たれ、令和の時代も引き続き蛍の棲む美しい地域であって欲しいと願っています。

さて、最近の病院での出来事や、看護部で取り組んでいる事などについてお話ししたいと思います。まず一つ目は、3月に当院にとって3度目の病院機能評価受審がありました。病院機能評価とは、日本医療評価機構が実施する、病院の医療の質(患者中心の医療推進、良質な医療の実践、理念達成に向けた組織運営)を評価する審査です。受審に当たっては、89の審査項目に基づき、日常行っている医療の内容の一つひとつを点検し、更に上の水準の質を目指して改善を行います。日常業務に加えての受審準備や改善はかなりの労力がかかりますが、職員一丸となって改善に当たりました。この成果を、患者さん中心のより

質の高い医療・看護に繋げ、地域の皆様に提供できるよう、今後も継続的な質改善に努めていきたいと思っています。

もう一つ、最近の話題として、働き方改革があります。当院では、20年前より院内託児所を開設し、現在も育児短時間勤務制度(法的には3歳までですが、当院では小学校卒業まで利用可能)などの、看護職の子育て支援を行っています。また、看護部では、2017年よりノー残業デーを制定するなど、残業削減にも取り組んできました。4月の働き方改革関連法施行に伴い、更に働きやすい職場を作るために、業務改善委員会や、魅力ある職場作りチームが積極的に活動しています。これからも、看護職のワークライフバランスを支え、生き活きと働ける職場作りを目指すことにより、より優秀な人材を育成・確保し、患者さんに質の高い看護を提供していきたいと考えています。

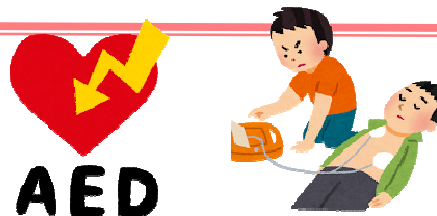
院内講習会(PUSHコース) ～ PUSH PROJECT ～

PUSHプロジェクトは

胸骨圧迫とAEDの使い方の普及を通じて突然倒れた方を救助できる地域づくりを目指します。

PUSHコースとは…

心肺蘇生の中で最も重要な「胸骨圧迫とAEDの使い方」「誰かが倒れた時に声をかける勇気」をできるだけ多くの人に伝える為に短時間で効率よく学べるよう工夫された体験型講習です。



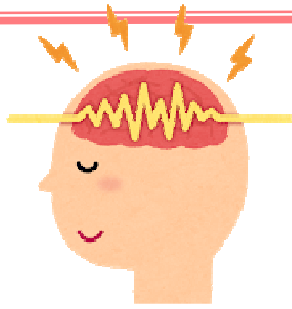
認定インストラクターの関厚二郎医師による講習会を病院職員対象に行いました。専用キットを使用して胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行い、AED(自動体外式除細動器)の使い方を学びました。

突然心臓が止まってしまった場合は一刻も早く胸骨圧迫を開始してAEDを用いて電気ショックをかける必要があります、このような早急な対応が心臓突然死を減少させることに繋がります。そのためにもAEDの使い方を学ぶ必要があるのだと研修を通して実感しました。

また、AEDには電気ショックが必要かどうか自動で判断してくれる機能があるので、恐がらずに誰でも安心して使うことが出来ると思います。大型施設や公共の場所等でAEDを見かける機会は増えたように感じますが、実際に使用する機会はそう多くありません。突然起こりえる状況になったとき、一人でも多くの方が自然と行動できるようにしたいものです。

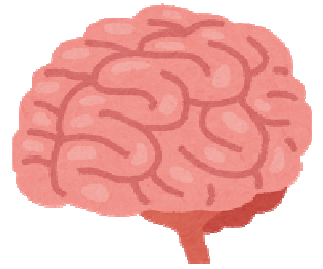


脳神経外科のご紹介 その1



スタッフ 診療部長・脳外科部長
非常勤医師

関 厚二郎
阿部 俊明



当院脳神経外科は、常勤医1名非常勤医師1名で運営しております。

脳神経外科は、脳血管障害(脳梗塞) 頭部外傷(脳挫傷) 脳腫瘍など主に脳や脊髄の病気を治療する科です。当院は、常勤医1名のため大掛かりな手術が必要な患者さんに対しては、病気に応じて最良と思われる医療機関への緊急紹介を迅速に行うようにしております。

当院脳神経外科外来では主に、脳梗塞 くも膜下出血 脳出血などの病気になった方で、今後再発しないようにする予防的な治療・各種脳疾患の精査・無症状な脳の病気を探す脳ドックを中心に診療しております。

脳の病気は、一度でも発病すれば、その瞬間から人生が大きく狂う可能性が高い深刻な病気です。ですから脳神経外科外来では定期的な採血・CT・MRI・エコー・心電図などにより経時的に検査を施行し、高血圧・高脂血症・糖尿病などの評価と治療の最適化を継続的に行い二度と再発しないように監視する診療を心掛けております。

特に脳の病気(脳梗塞・認知症など)は早期に発見・早期に治療すれば、当たり前の普段の生活を守ることができます。

受診に関しては、

→頭の症状(頭痛・しびれ・しゃべりにくい等)があれば、脳神経外科外来

→症状がなければ脳ドック(健診センター)

脳ドックは、合併症があるようなリスクのある検査はありませんので、安心して受診していただけます。

具体的な検査は、

外来では症状に応じて医師が検査をプランニングします。

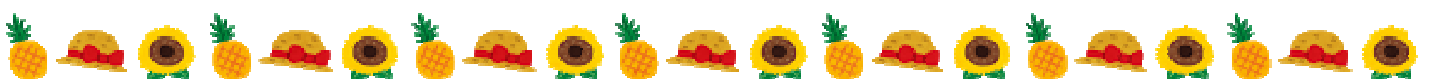
脳ドックでは、MRI・認知症検査・心電図・頸動脈エコーなど行います。



下記の表1に該当する方は特に脳ドック学会より受診を推奨されております。

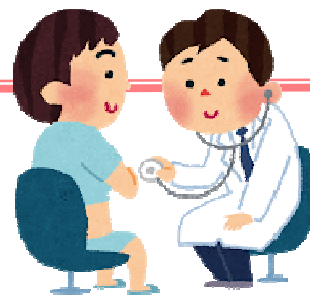
表1(推奨)

- (1) 脳ドックの積極的な対象は中・高齢者が望ましい
- (2) 脳卒中の家族歴, 高血圧, 肥満, 喫煙などの危険因子を有するハイリスク群に対して重点的に受診を勧める
- (3) 健保組合や共済組合などの保険者や地方自治体との契約は脳ドックについての十分な理解を得て行う



脳神経外科のご紹介 その2

脳ドックで発見される重篤な脳疾患の予備軍はいろいろありますが、代表的な病態を列举します。



① 慢性腎臓病(CKD)

慢性腎臓病は、腎臓が血液を濾過する機能の指標である糸球体濾過率が低下した状態をいい、脳卒中の強力な危険因子です。腎機能が低下している場合、余剰になった体液の排泄が遅延し血圧が二次的に上昇することで高血圧となりこれにより脳血管障害だけでなく全身血管障害(大血管の狭窄・心筋梗塞など)のリスクが上昇します。

② 心房細動

心臓の収縮のリズムが不規則になる病気を不整脈といいます。その中で心房細動と呼ばれる不整脈は脳梗塞の重要な危険因子です。心房細動があると心臓の中に血のかたまり(血栓)ができやすくなり、やがてはこの血栓がはがれて脳に飛んでいって、脳の血管を塞ぐことがあります。これを心原性脳塞栓症と呼び、その結果として脳の一部に血液が流れにくくなり、脳梗塞を発病します。脳塞栓症の約80%は心房細動が原因とされています。

心房細動は、多くの場合無症状ですので、放置されることが多く、心房細動がある方は、ない方に比べて約5倍脳梗塞にかかりやすくなり、年間約5%の方が発病します。治療は、不整脈の原因部位を焼き壊し不整脈の根源を治療するアブレーション療法や抗凝固剤といって血液が凝固し血栓形成を予防する治療があります。

③ 無症候性頭蓋内血管狭窄・無症候性内頸動脈狭窄・閉塞症

脳に血液を送る内頸動脈や頭蓋骨内の大きな血管が、無症状のうちに頭蓋内や頸部で狭窄(細くなること)や閉塞(つまってしまうこと)してしまっていることがあります。内頸動脈の場合、狭窄率が50%以上あった場合、脳梗塞を起こす危険性が高くなり、コレステロールを下げる薬を中心とする内科的治療が必要とされています。また狭窄度が80%を超える高度狭窄の場合には、何らかの外科的な治療が必要といわれています、エコーやMRIで評価することができます。

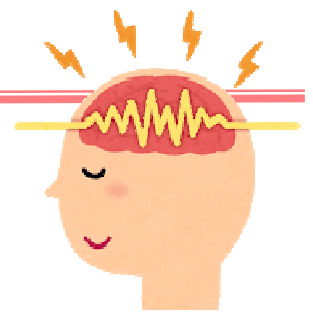
④ 未破裂脳動脈瘤

脳動脈瘤(りゅう)とは、脳の動脈の壁が瘤のように膨らんでできる病変で、多くの場合動脈の分岐部(分かれ道)にできます。この瘤は、ほとんどの場合症状を出しませんが、正常の動脈に比べ破れやすく、破れるとクモ膜下出血となります。

クモ膜下出血を発病した患者さんの約3分の1は死亡あるいは寝たきりに、約3分の1は半身不随・言語障害などの高度の後遺症により社会復帰が不能に、残りの3分の1の方のみが後遺症がないかあっても軽度で社会復帰・家庭復帰が可能になるという恐ろしい病気です。未破裂の脳動脈瘤は、実は30歳以上の成人の3%強に認められ、決して珍しい病変ではありません。脳動脈瘤の多くのものは破れる危険性は低く、ほとんどの場合年間破裂率は0.05~1%です。しかし、脳動脈瘤の大きさ、形、発生部位によっては破れる危険性が高いものがあり、破裂予防の治療を含めた慎重な検討が必要となります。

⑤ 大脳白質変性

大脳白質変性とは、脳の神経細胞の周りにある断熱材のような髄鞘(ずいしょう)といわれる物質が薄くなったことが原因といわれております。この変化が広範囲や増加傾向の場合、脳血管障害のリスクが高いといわれております。



⑥ 無症候性脳梗塞(ラクナ梗塞・脳小血管病)

無症候性脳梗塞とは、機能のない脳の部位に梗塞が発生した状態をいいます。脳の細い血管の閉塞に基づくものです。将来脳卒中を発病する危険性がこれらを有しない方に比べて数倍高くなることが知られていますし、さらに認知機能低下の危険因子でもあります。大きさや数によっては抗血小板剤(血液の凝固を抑えてサラサラにする薬剤)が必要となります。

無症候性脳梗塞には、高血圧やメタボリック症候群、慢性腎臓病などが関与していることが知られています。

無症候性脳梗塞・大脳白質病変が見つかったら、将来脳卒中や認知症になる危険性を減らすため、高血圧の治療と共に生活習慣病全般にわたる徹底した管理が重要となります。

⑦ 無症候性脳出血

MRIで、脳微小出血(脳マイクロブリーズ)が見つかることがあります。多くの場合無症状で、これ自体に特に治療を施す必要はありませんが、脳微小出血がある方は、将来脳出血を発病する危険性がかなり高くなりますし、脳梗塞を発病する危険性も高くなります。

⑧ 無症候性脳腫瘍

髄膜腫・下垂体腺腫・神経鞘腫などの脳腫瘍が、脳ドックによって偶然発見されることがあります。症状がない場合には、多くの場合経過観察となります。定期的に行うMRIにより腫瘍の大きさが変わらなければそのまま経過観察を続けます。もし腫瘍に大きくなる傾向が明らかになった場合には、早めに手術で摘出を行う場合もあります。

何れの病気も非常にまれなものから、数人に1人は持病としてあるような病気まで様々です。まずは検査しなければ解らないものが全てです。

今まで頭の検査をする機会がなかった方は脳ドックの受診を推奨させていただいております。

健診センター【脳ドック】のご案内

★特徴

脈波(ABI)検査で全身の動脈硬化を調べたり、CADi2により認知症早期発見のためのスクリーニング検査を実施したりします。



(検査項目)・問診 ・身体測定 ・尿検査 ・採血 ・心電図 ・脳MRI/MRA
・脈波 ・CADi2

※市町(三島市、伊豆の国市)の脳ドックも実施しています。

ご予約やご相談は 電話:055-971-4155 健診センターまで
月～金 9時-16時 土曜日 9時-12時



放射線課のご紹介 ～ レントゲンのお話し その1 ～

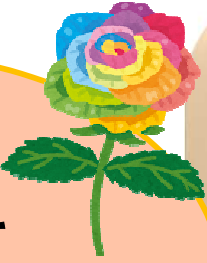
放射線課です。当課受付にはみなさんになじみのあるレントゲン受付と看板を掲げています。"レントゲン"は実は人のお名前ですがみなさんご存知でしょうか？今回はそのレントゲンさんについてのお話をしたいと思います。

まずレントゲンさんはどういう人かという、ドイツの物理学者でレントゲン写真を撮るのに必要なX線を発見した人です。今からさかのぼること124年前の1895年の事です。レントゲン博士はガラス管の実験中に室内に置いてある蛍光物質が光っていることに気がつきました。この光は本などの障害物が間にあっても光り続けていますが、金属の鉛があると光ることができないことがわかりました。その事からガラス管からは目には見えないけれど何らかの光が放出されていることを発見しました。その光は正体不明のX線と名付けられました。レントゲン博士は蛍光物質を板状にした蛍光板の前に手を置けば手の骨が透けて写り、蛍光板の代わりに写真乾板を使用すると骨の写真が撮影されることに気がつきました。X線写真はレントゲン博士により発表されるや否や世界中に広がり医療業界で目覚ましい活躍を見せました。そして病気や骨折の治療における貢献が認められレントゲン博士は1901年の第1回ノーベル賞においてノーベル物理学賞を受賞するに至りました。

どのような理由でX線の事をレントゲンと言うようになったのかは定かではありませんが、博士本人はレントゲンと呼ばれることを嫌がっていたと言われています。同じようにレントゲン博士が夫人の手を写した写真(人類初のレントゲン写真と言われている)が今もドイツのレントゲン博物館に展示してありますが、夫人もその写真を見るのは魂が抜かれていくかのようで嫌だったと伝えられています。ちなみに第3回のノーベル物理学賞はポロニウムやラジウムを発見したキュリー夫妻がそろって受賞しています。

現代の医療でもX線を使った診断なくして病変を見つけることが難しいことが多々あります。しかしX線は便利な反面みなさんもお存じのように放射線を浴びすぎると病気の原因にもなってしまいます。日本では国家試験を合格した診療放射線技師が、厳しく撮影に使うX線量の管理をしています。当院でも他の病院よりも少ないX線量で診療に役立つ写真を撮ろうと日夜研鑽していますので安心して検査を受けていただきたいと思います。

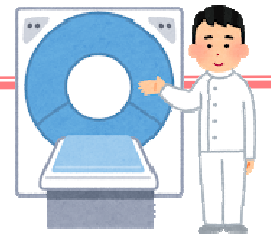
話は変わりますが、昨年4月にオープンした当院健診センター内にマンモグラフィ装置を導入しています。トモシンセシスという断層写真を撮れる最新型の機器です。このトモシンセシスのおかげで厚い乳腺の中に隠れた病変を見つけやすくなっています。当院では三島市の婦人科検診をおこなっていませんが、乳がん検診撮影機関として頑張っていますので、お近くの外科や婦人科で住民検診を受けて頂くか人間ドックとして直接当院健診センターへ問い合わせをいただければ撮影を行うことができます。マンモグラフィは勉強熱心な女性技師が担当いたしますのでこちらも安心して検査を受けられると思っています。



安心して
受診下さい！



放射線課のご紹介 ～ レントゲンのお話し その2 ～



マンモグラフィ装置は乳がんを見つけるための専用装置になりますが、日本において乳がんは全女性の11人に1人が罹患しています。乳がんは早期に見つけることができれば完治が可能な病気です。

乳腺の密度が濃い方はマンモグラフィを撮影しても病変が分からない事もあります(いわゆるデンスブレスト)。だからといって検査を受けないと早期発見は難しいです。乳がんにならないようにすることは出来ませんが、乳がんを早期に見つけるためには定期的に検診を受けることと、普段からご自分でも鏡を見たり、乳房を触ってみて右左で違いがないか、痛みや違和感が無いかなどを気にしていただくことが大切です。お風呂に入る時や着替える時に気にするようにすれば毎日チェックすることができます。数は少ないですが男性にも乳がんは発生しますので男性もたまには気にして見て下さい。そして何か異常を感じたら迷わずお近くの乳腺外科の診察を受けて下さい。早期に発見できれば治療法の選択肢も多いのでぜひ実践してもらいたいです。

放射線課ではできる限り患者さんの負担の少ない検査を心掛けています。検査の事や放射線の事など不安に思うことがありましたら遠慮なく撮影担当にお声をかけて下さい。

療養病棟のご紹介

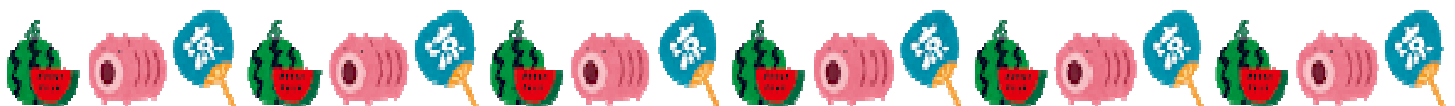
療養病棟は、急性期医療の治療を終えても引き続き何らかの治療が必要なため医療提供の必要性が高く、病院での療養が継続的に行うことが必要な患者さんを対象とした病棟です。

このような慢性期の患者さんの病状に対し、厚生労働省の定めた規定に従い医療の必要度に応じた医療区分および日常生活自立度(ADL自立度)の視点から考えられたADL区分により包括的(総合的)に評価される包括評価をする事となっております。

医療区分は1～3の3段階に分類されていますが、当院では医療区分2・3に該当する患者さんが入院の中心になっており、医療必要度の高い患者さんの入院を担当することが期待されております。



療養病棟担当医師 玉置敏



夏バテ防止にぴったり!! ドライカレー

もうすぐ夏本番。今回は夏バテ防止メニューとしてドライカレーの作り方を紹介します。当院でも人気のメニューです！

～材料(1人前)～

- ・合挽肉 40g
- ・玉ねぎ(みじん切り) 20g
- ・人参(みじん切り) 0.1g
- ・ピーマン(みじん切り) 5g
- ・サラダ油 小さじ1/2

A

- ・トマトピューレ 20g
- ・カレーパウダー 2g
- ・ウスターソース 3g
- ・白ワイン 2g
- ・チキンコンソメ(顆粒) 1g
- ・トマトケチャップ 8g
- ・食塩 0.5g
- ・ナツメグパウダー 少々



～作り方～

- ①玉ねぎ・人参・ピーマンをみじん切りにしておきます。
- ②鍋に合挽肉を入れ、火が通るまで炒めます。
- ③別の鍋にサラダ油を敷き、玉ねぎ・人参・ピーマンを入れ火が通るまで炒めます。
- ④Aをボールで合わせておきます。
- ⑤炒めた食材を1つの鍋に合わせ、Aを入れます。
- ⑥弱火で15分程煮込み完成です。

夏バテ防止にビタミンB1！

豚肉等に多く含まれており、糖質をエネルギーに変える役割を果たしています。夏の暑さに負けない様に積極的に摂りたい栄養素です。

編集後記

そろそろ本格的な暑さがやってきます！日差しの強い日には日焼け止めや帽子などで紫外線を防いだり、夏バテ予防にドライカレーを食べて暑い夏を乗り切りたいですね。

広報委員会

志仁会理念	当法人は医療・介護を中心に個々のケースに対応できる組織を目指します。 また、地域の医師との連携を強め地域に密着した医療を推進します。
病院理念	親切・丁寧・確実な医療を提供し地域全体を支える病院を目指します。
病院運営方針	1. 患者さんの権利を十分尊重し、心のこもった安全な医療を実践します。 2. 親切・丁寧・確実な医療を提供します。 3. 地域に開かれ貢献できる医療を目指します。 4. 情報提供に基づき、十分な説明と同意による医療を心がけます。 5. 職員が地域医療に貢献していることに誇りをもてる医療を実践します。
看護部理念	三島中央病院の看護職員は、患者さんが安全かつ確実な治療を受けられ、自然治癒力が十分に働くように最良の条件を作り出す援助をします。また、地域の健康への期待と医療の発展に寄与できる専門職としての看護実践を目指します。 看護の基本方針 1. 私達は、患者さんの安全を守るためのルールを遵守し、医療チームの一員として協働します。 2. 私達は、「ナイチンゲール思想」を基に患者さんの生活を創造的且つ健康的に整え、患者さんの『持てる力』が十分に発揮できるように生活過程を整えます。 3. 私達は、患者さん・ご家族の痛み・辛さ・心配や不安を表出できる環境作りとそれを軽減するための努力を惜しみません。 4. 私達は、患者さん・ご家族の疑問点等に対して、理解して頂ける言葉で丁寧に説明する努力をします。 5. 私達は、患者さん・ご家族に『第一級の看護』が贈れるよう、常に謙虚に自己研鑽します。
患者さんとのパートナーシップを強化するために	医療の質と患者さんの安全確保は、医療提供者のみによる取り組みだけでなく、患者さんと医療提供者とが互いの信頼関係に基づき協働して作り上げていくものであり、患者さんの医療への主体的な参加をもって、より確実なものとなると考えています。 当院では、“良質な医療を受ける権利” “医療に関する説明や情報を得る権利” など医療者として十分守るべき「患者さんの権利」を明示すると共に、“自分自身の健康・生命を守る最高の担い手は患者さんです”という考えのもと「患者さんへのお願い」を提示させていただきました。わからないことがあれば納得するまで質問してください。安全確保のためにアレルギー歴などをきちんとお伝え下さい。いろいろな場所で名前を名乗っていただいたり、点滴の確認をしていただくなどの形で診療に参加していただきます。 お困りの点、お気づきの点などありましたら担当看護師等にお申し付け下さい。投書をいただいても結構です。是非、より良いパートナーシップを築いていきたいと思えます。
患者さんの権利	当院は、医療の中心はあくまでも患者さんであることを深く認識し、「患者の権利に関するWMAリスボン宣言（世界医師会）」の精神のもと、患者さんの権利を十分守り最良の医療を提供いたします。 1. 良質な医療を公平に受ける権利 だれでも、どのような病気にかかった場合でも、良質かつ適切な医療を公平に受ける権利があります。 2. 医療に関する説明や情報を得る権利 病気・検査・治療・見通しなどについて、理解しやすい言葉や方法で、納得できるまで十分な説明と情報を受ける権利があります。また、自分の診療記録の開示を求める権利があります。 3. 医療を自己決定する権利 十分な説明と情報提供を受けたうえで、治療方法などを自らの意思で選択する権利があります。 4. 機密保持に関する権利 医療の過程で得られた個人情報の秘密が守られ、病院内での私的な生活を可能な限り他人にさらされず、乱されない権利があります。 5. 尊厳を保つ権利 だれもが一人の人間として、いかなる状態にあっても、その人格・価値観などを尊重される権利があります。
患者さんへのお願い	当院は、医療における医師及び医療従事者と患者さんの信頼関係が築けるよう患者さんにも協力をお願いしています。 1. 自分自身の健康・生命を守る最高の担い手は患者さんです。その患者さんと共に私たちは医療を進めていることをご理解下さい。 2. 良質な医療を実現するために、医師をはじめとする医療従事者に対し、患者さん自身の健康に関する情報を出来るだけ正確にお伝え下さい。 3. 納得できる医療を受けるために、医療に関する説明が良く理解できない場合は納得できるまでお尋ね下さい。 4. 医療の安全性を保ち、他の患者さんの安寧を損なわないように定められた規則をお守り下さい。 5. 医療の安全性を高めるための努力を最大限に行っていますが、あらゆる医療行為は本質的に不確実であり、意図せざる結果を生じる可能性があることをご理解ください。

※火曜日の午前は、手術の為変更になる場合があります。