

# 周南市立 新南陽市民病院だより

電話：0834-61-2500  
FAX：0834-61-2501  
メールアドレス：renkei@city-hp.or.jp  
ホームページ：http://www.city-hp.or.jp



## 新南陽市民病院の基本理念

### 市民に奉仕する医療

1. 市民のための「地域病院」であること
2. 医療及び健康を求める全ての人々に、親しまれる「開かれた病院」であること
3. 健康・福祉との連携にも積極的に寄与し、「市民コミュニティー」を形成すること
4. 病院も進歩と変化に対して、発展し、成長し続ける「伸びゆく病院」であること

### 新南陽市民病院の特徴

当院の管理運営は「公設民営方式」で指定管理者制度に基づき公益財団法人医療公社に委託され、自治体の「信用力」と民間の「柔軟性・機動性・経済性」を活かしながら、管理運営を行っています。

また、施設医療環境面においては、外来診療機能部門の集中、病室の快適な居住性や診断精度の高いMRI、マルチスライスCT、血管造影装置など最新の機種を備えています。

平成27年5月16日 看護の日記念行事

### 目次

### CONTENTS

部門紹介 .....	2
特集 イベント紹介 .....	3
看護部・老健だより .....	4
薬剤部・中央部だより .....	5
みなさまの声・糖尿病レシピ .....	6
地域連携室だより・医事統計 .....	7
外来診察一覧表 .....	8



## 部門紹介

### 医事課

～医事課長 伊藤 義浩～

私たち医事課は、受付業務全般、外来・入院診療の会計業務、診療記録の管理、レセプト業務、診療に関わる統計業務と多岐にわたり担当しております。

近年の医療保険制度の改定で患者さんの自己負担が増加する中、医療費の負担に関わる、特定疾患・更生医療・肝炎治療・身体障害などの公費医療の他、労災・公務災害・自賠責などの患者さんへの説明及び申請・請求を行い、安心して治療していただけるお手伝いをしています。

また患者さんが病院にお越しになられて最初と最後に立ち寄られる場所になりますので、「病院の顔」とも言える部門です。

私たちは直接的な治療に携わる事はありませんが、患者さんやそのご家族の不安な気持ちを少しでも和らげることができるよう、スタッフ一同、常に患者さんの立場に立った接遇と対応を心がけると共に、迅速な対応や細やかな気配りを行うことで、スムーズに診療が受けられるよう努めております。

お気づきの点やお困り事がございましたら、お近くの医事課スタッフにお声掛けください。



### 平成27年度第1回消防訓練

6月18日（木）13時30分より、周南市消防本部の指導のもと、新南陽市民病院と老健ゆめ風車合同の消防訓練を行いました。当日はあいにくの悪天候でしたが、老健ゆめ風車2階西ユニットより出火との想定で約50名が参加しました。非常階段等を使い指定の避難集合場所まで模擬避難を行い、集合場所では、消防本部指導による新入職員への消火器講習や、煙が充満した部屋を実際に体験することにより、職員の防災意識を高めました。





# 特集 心臓病と食事について

内科(循環器)医長 村上 和華子

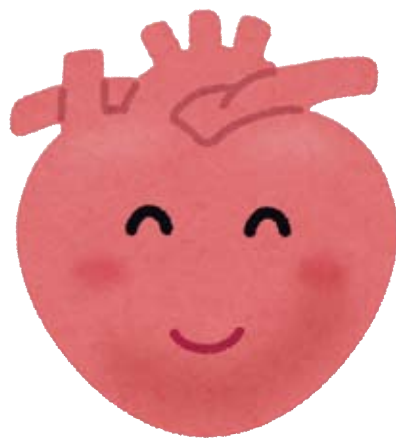
近年、日本人の心臓病が増加しています。心臓病と言っても色々な病気がありますが、とくに増えているのが、狭心症や心筋梗塞などの「虚血性心疾患」と言われる病気です。虚血性心疾患は、心臓に血液を送っている血管(冠動脈)が動脈硬化によって詰まり、心臓に酸素や栄養が十分に行き渡らなくなるために起こります。

このような虚血性心疾患が増加している原因の一つに、食生活の欧米化があります。昔から、日本人の食事は、米が主食で、魚や野菜の摂取量が多く、低カロリー、低脂肪の心臓にやさしい食事でした。しかし、欧米の食事は肉食中心で高カロリー、高コレステロールなのが特徴で、食べ過ぎると肥満をはじめ高血圧、高脂血症などの原因となります。これらの生活習慣病は、ひとつだけでも心臓病の危険因子になりますが、いくつか重なったメタボリックシンドロームの状態になると、動脈硬化が急速に進み、心臓病になりやすくなります。

心臓病を予防するためにも、まず、毎日の食生活の見直しが大切です。例えば高血圧の患者さんでは、減塩を心がけ(食塩は1日6g以下を目標)、コレステロールや動物性脂肪を控えて、カリウムやマグネシウムの多い食品をとりましょう。また高脂血症の患者さんでは、コレステロールを控え、肉よりも魚を多く食べるようにして、食物繊維をたっぷりとりましょう。肥満症のある患者さんでは、食べ過ぎやコレステロールのとり過ぎに注意し、濃い味付けを避けて、外食や夜食・間食を控えるようにしましょう。

メタボリックシンドロームの原因は、お腹の中の脂肪(内臓脂肪)の蓄積と考えられていて、ウエストサイズが、男性85cm以上、女性90cm以上なら内臓脂肪型肥満の可能性が高く、要注意です。1日3食、規則正しく、適正なエネルギー量を心がけて、いろいろな食品をバランスよく食べましょう。

(参考;日本心臓財団)



## ブルーサークルイベントのご案内

当院では、11月14日(土)の「世界糖尿病デー」に際し、地域の方々に糖尿病の理解を深めていただくために下記の日程でイベントを開催いたします。平成17年に第1回目を開催し、今年ではや11回を迎えるにあたり、年々参加者も増え、糖尿病予防への意識が高まっている事がうかがえます。

今年も昨年以上に地域の方々のお力になれるよう市民病院スタッフ一同、一丸となりイベントを盛り上げて参ります。

### 11月7日(土) 新南陽市民病院

- 尿・血液検査 10:00~10:45  
(整理券を9:50より病院正面玄関前で配布)
- 相談会 10:30~11:30
- 講演会 11:30~12:15



11月14日(土)は永源山のゆめ風車がブルーにライトアップされます

## 看護部だより

看護師 高松 亜弓

### 看護の日記念行事

「看護の日」は、国民の間に看護の心、助け合いの心が育つようにと、1990年に制定され、今年で25周年を迎えました。看護の日にちなんだイベントは各地で行われており、当院でも5月16日にイオンタウン周南で記念行事を開催しました。このイベントは、健康や生活習慣病予防などの意識を高めてもらうことを目的に行っています。

血管年齢測定や骨密度測定は毎年好評で、今年は両検査とも約120名の方が体験されました。結果について病院への問い合わせもあり、ABIやPWV検査を受けに受診された方も多数おられます。健康相談コーナーでは、看護師のアドバイスに対して熱心に耳を傾けておられ、乳がん触診体験コーナーでは、がんの早期発見の大切さに理解を深めていただきました。反省する部分も多々ありましたが、イベントを通して自身の健康を考える1日にさせていただきお手伝いできたのではないかと思います。

参加された方は検査の結果を今後の励みにしていただき、これからも多くの方が健康に対して興味を持っていただけるよう、今回の反省を生かして来年も開催する予定です。皆さんもぜひ参加してみてください。

※ABI（足関節上腕血圧）検査・PWV（脈波伝播速度）検査：手と足の血圧の比較や脈波の伝わり方を調べることで、動脈硬化（血管の老化など）の度合や早期血管障害を検出する検査



## 老健だより

介護福祉士 戸倉 友美

### ゆめ風車夏祭り



8月8日（土）、老健ゆめ風車夏祭りを開催いたしました。当日の天候も非常に暑い日となりましたが、沢山のご家族に参加していただき、共に賑やかで楽しい時間を過ごすことができました。

内容としては南陽太鼓の演奏や出店、カラオケ大会、思い出写真館などの催しものがありました。まずは南陽太鼓の演奏から始まり、その迫力ある演奏に皆さん聞き入っておられる様子でした。出店ではかき氷や焼き鳥、枝豆、ノンアルコールビール、ジュース、綿菓子、射的などをご用意しました。特に6種類の味が楽しめる綿菓子は、行列ができるほ

どの人気でした。カラオケ大会では利用者の方とご家族と一緒にマイクを持ち、自慢の歌を歌われたり、歌を聞いている利用者の方も懐かしい歌を口ずさみむなど、穏やかな時間を過ごしていただけたのではないかと思います。

短い時間ではありましたが、ご家族と一緒に食べたり、飲んだり、お話をされたりと大変盛り上がりました。来年も利用者の方やご家族に楽しんでいただけるよう、企画、内容の充実を図り、努力して参ります。



### 「薬を上手に飲み込めないで困ったことはありませんか？」

高齢者や小さいお子様が薬を服用するとき飲み込みにくいことがあります。その原因が、病気や加齢による症状（唾液の分泌の減少など）の場合を『嚥下困難』といい、高齢者には多くみられます。嚥下困難の人が薬を飲み込むときに、のどを通るスピードが速いと、水などが気管に入ってムセやすく、『誤嚥性肺炎』などの重大な病気をおこしやすくなり危険です。また、小さいお子様の場合、薬の味が理由で薬自体を拒否されることもしばしばあります。そんな時はオブラートや服薬補助ゼリーなどの服薬補助食品を試してみてもはどうでしょうか？

オブラートはデンプンでできています。薬をオブラートで包み、それを水に浸すことで周囲がゲル状になり、水だけで飲むよりも飲みやすくなります。薬が嫌いなお子様にはゼリータイプの服薬補助ゼリーを試してみてください。服薬補助ゼリーはイチゴ味、バナナ味、チョコレート味など様々な種類があります。しかしながら薬には、漢方薬のように、その苦みや香りで胃の働きを活発にするなど、においや味が、重要な役割を示すものもあります。従って、服薬補助食品を試す前にはお近くの薬剤師にご相談ください。



### 「内臓脂肪の面積と腹囲について」



メタボリックシンドロームの診断基準の1つに「腹囲」という項目があり、基準値が男性で85cm、女性で90cmと決められています。

この基準値はどのようにして決まったのでしょうか？厚生労働省の健康情報サイトには、このように書いてありました。（要約しています。）

『CTで測定した内臓脂肪の面積と高血糖・脂質異常・高血圧の合併率との関係を調べた結果、内臓脂肪の面積が100cm<sup>2</sup>を超えると合併率が明らかに高くなることがわかったのですが、一般健診にCTを使用することは難しいため、集団健診でも行える簡便な検査法を見つける必要がありました。そこで、「BMI」「腹囲」「腹囲／ヒップ比」「腹囲／身長比」と内臓脂肪の面積との相関について検討した結果、男女ともに「腹囲」が一番良く相関したため、検診項目に「腹囲」を入れることになりました。そして、CT画像から基準値を男性で85cm、女性で90cmと決めました。ちなみに、女性の基準値の方が大きいのは、男性に比べて皮下脂肪がたまりやすく同じ量の内臓脂肪がたまっていても皮下脂肪の分だけ大きくなるためです。』

このようにして決まったので、この「腹囲」は内臓脂肪の面積を知る上である程度の目安になると思われますが、実際には、皮下脂肪や内臓脂肪のつき方、筋肉の量に個人差があるので、正確な内臓脂肪の面積を知るためには、やはりCT検査が必要です。

少し宣伝になりますが、当院では、“CTによる内臓脂肪測定”を3,000円で行っています。被ばく線量は、検査範囲を最小限にしていますので、腹部単純CTの5%程度です。検査時間も3分程度で、結果は検査終了後5分でお渡しできます。

ご興味がある方は、当院の“CTによる内臓脂肪測定”をご利用ください。

## みなさまの

当院では、外来・入院患者さん、お見舞い等の皆さんから様々なご意見ご要望をいただいております。いただいたご意見等につきましては、できることから改善、検討をしております。お寄せいただいたご意見等につきましては一階の掲示板に掲示しております。今回は、今までいただいたご意見等の中から選んでご紹介いたします。今後とも叱咤激励をお願いいたします。

**ご意見** ・4階・5階の看護師さんがとてもやさしくうれしかったです。

**解答**

・感謝のお言葉をいただき、誠にありがとうございます。  
当院は「市民に奉仕する医療」という基本理念に沿い、患者さんに安心して安全な医療を提供し、様々な面で満足していただけるよう職員一同心がけております。  
今後も、患者さんやご家族の方々に「やさしさ」を持って、診療・看護に専心して参ります。

**ご意見** ・オーブントースターとポット（お湯）がいつでも使えればうれしいです。

**解答**

・貴重なご意見をありがとうございます。また、ご不便をおかけして申し訳ございません。  
オーブントースターおよびポットにつきましては、衛生面を考慮し設置をしておりません。同様の理由で、給茶機も撤去いたしましたので、ご理解をいただきますようお願いいたします。なお、お茶は提供しておりますので、お近くのスタッフにお声をかけていただければと存じます。今後とも、何かご意見等ございましたらご遠慮なくお申し出ください。

## 糖尿病食のレシピ (ゴーヤチャンプルー)

**材料**  
(3人分)

・豚肉（もも）薄切り…	120g	・ハーフマヨネーズ…	大1と1/3
・人参…	1/3本	・こしょう…	適量
・玉ねぎ…	1/2個	★合わせ調味料★	
・ゴーヤ…	1本	・パルスイートゼロ（液体）…	小1 （またはみりん大1）
・豆腐…	2/3丁	・しょうゆ…	大1
・かつお節…	2g	・みそ…	小1
・卵…	2個	・卸ししょうが…	5g



～1人分 234kcal  
(みりん使用の場合+13kcal) 塩分1.3g～  
魚料理と簡単レシピからアレンジ

**作り方**

- ① 豚肉は一口大に切る。人参は細い千切り、玉ねぎは薄切り、ゴーヤは、わたを除き薄切りにしておく。豆腐は一口大位の食べやすい大きさ（12等分位）に切り、おもしろをせる又はレンジで加熱し水切りする。卵はほぐしておく。
- ② フライパンにハーフマヨネーズを入れて中火にかけ、豚肉を入れ炒める。豚肉の色が変わってきたら玉ねぎと人参を加えて炒める。玉ねぎがしんなりしはじめたらゴーヤも加えて炒める。
- ③ ゴーヤが濃い緑色が変わってきたら木綿豆腐、かつお節、合わせ調味料を加えて強火にして炒める。こしょうで味を調える。
- ④ 水気が減ったところでとき卵を加え半熟になったら混ぜて出来上がり。

**ポイント**

ご存じのとおりゴーヤの栄養価が高く、ビタミンCは特に豊富で野菜の中でも熱に強いといわれています。他にもコレステロール低下作用・ナトリウム排泄に働く・抗酸化作用・疲労回復・貧血予防などなど……調べるといろいろあるようです。ゴーヤチャンプルーは夏バテ防のひと品として有名ですが、女性にも必見！健康や美容にも効果あるみたいですよ！いかがでしょうか？

味が薄めなのでこしょうやしょうがを利かすとさっぱりと食べられます。

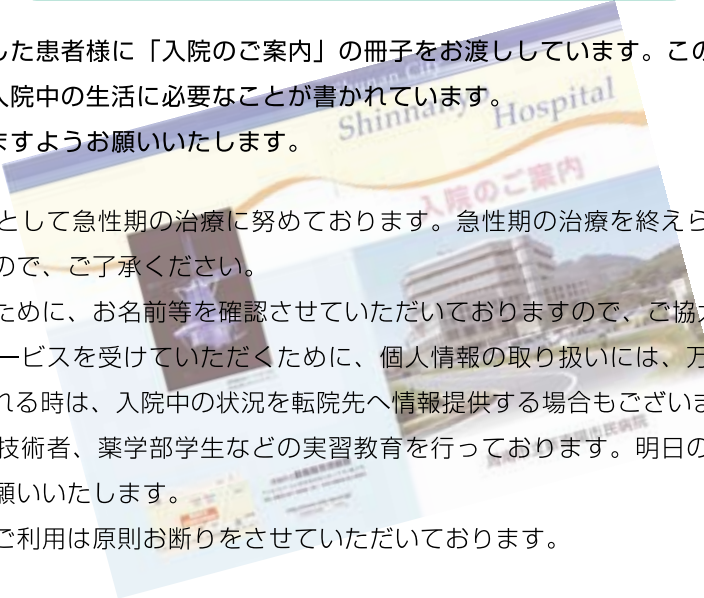
ご飯150gで252kcal、野菜やきのご類の具たくさんスープが50kcal以内です。バランスよく組み合わせましょう。



## 入院に際して

入院時や入院予約をされました患者様に「入院のご案内」の冊子をお渡ししています。この「入院のご案内」には皆様  
が安心して療養できるよう、入院中の生活に必要なことが書かれています。

ぜひ、目を通していただきますようお願いいたします。



- ① 当院は、地域の基幹病院として急性期の治療に努めております。急性期の治療を終えられた時点で通院や転院をお願いする場合がありますので、ご了承ください。
- ② 検査や処置の際、安全のために、お名前等を確認させていただいておりますので、ご協力ください。
- ③ 当院は、安心して医療サービスを受けていただくために、個人情報の取り扱いには、万全の体制で取り組んでいます。ただし、転院等をされる時は、入院中の状況を転院先へ情報提供する場合もございますので、ご了承ください。
- ④ 当院は、看護学生、医療技術者、薬学部学生などの実習教育を行っております。明日の医療を担う人々の育成のためにご理解とご協力をお願いいたします。
- ⑤ 入院期間中の院内駐車のご利用は原則お断りをさせていただいております。

## 医事統計

◆月別平均在院日数

(単位：日)

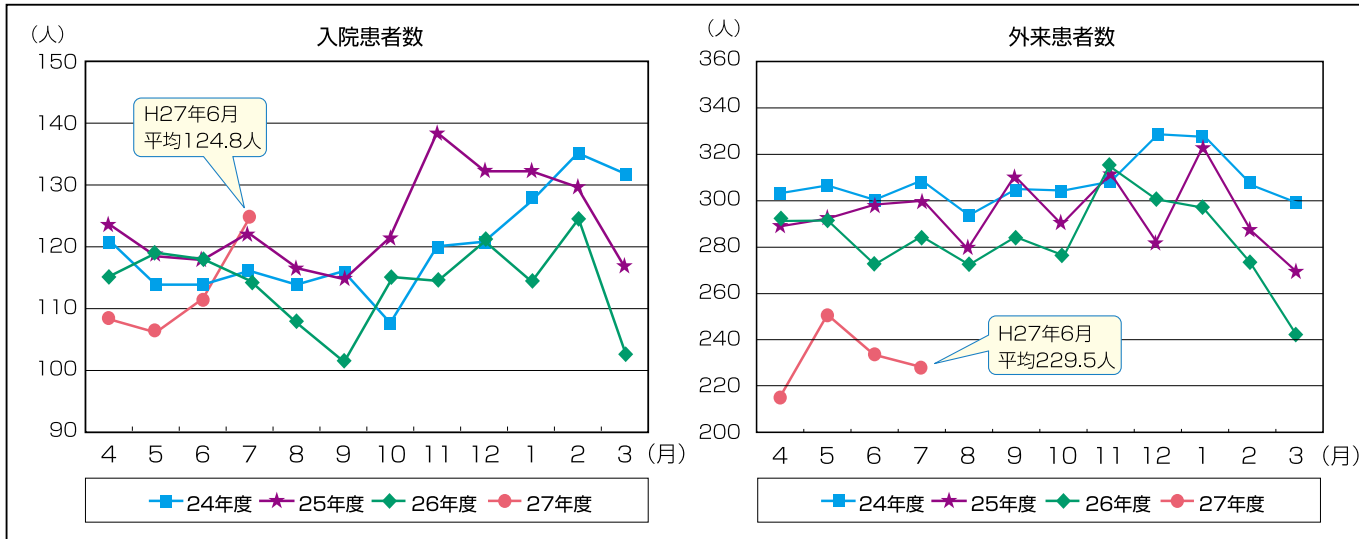
	26年度	27年度	対前年度 (H27-H26)
4月	17.55	19.18	1.63
5月	19.87	19.97	0.1
6月	18.07	16.71	▲ 1.29
7月	18.35	19.88	1.53
平均	18.46	18.94	0.48

◆月別病床利用率

(単位：%)

	26年度	27年度	対前年度 (H27-H26)
4月	76.5	72.6	▲ 6.9
5月	79.2	71.1	▲ 8.1
6月	78.1	74.5	▲ 3.6
7月	76.3	83.2	▲ 6.9
平均	77.5	75.4	▲ 2.1

◆月別平均患者数推移グラフ



## 外来診察一覧表

受付 8:00~11:30 診察 9:00~

平成27年8月17日~

科別			月	火	水	木	金
内科	午前	1診	松谷 朗	中森 芳宜	松谷 朗	松谷 朗	中森 芳宜
		2診	河野 正輝	田上 耕蔵	河野 正輝	中森 芳宜	河野 正輝
		3診	赤澤 哲子	沖田 幸祐	赤澤 哲子	赤澤 哲子	沖田 幸祐
		4診	田上 耕蔵	村上和華子	吉賀 康裕	村上和華子	村上和華子
		5診	-	岡本 匡史	岡本 匡史 (予約再診のみ)	-	岡本 匡史
		6診	-	-	-	沖田 幸祐	-
	検査	消化器	沖田 幸祐	赤澤 哲子	沖田 幸祐	横田 恭之	赤澤 哲子
		循環器	村上和華子	河野 正輝	村上和華子	河野 正輝	
	午後			頸動脈・ 甲状腺工コ一			頸動脈・ 甲状腺工コ一

泌尿器科受付 8:00~11:30 診察 9:00~

泌尿器科	午前	月	火	水	木	金
		磯山 直仁	-	-	永田 雄大	-

脳外科受付 8:00~11:30 診察 9:00~

脳外科	午前	月	火	水	木	金
		藤井 康弘	藤井 康弘	藤井 康弘	稲村 彰紀	藤井 康弘

整形外科受付 8:00~10:30 診察 9:00~

整形外科	午前	月	火	水	木	金
		小田 裕胤 前田 崇	休診	明石 浩介	黒川 陽子	西田 周泰

外科受付 (月・火・水・金) 8:00~11:30 (木) 8:00~10:30 診察 (月~金) 1診 9:00~ (金) 2診 10:00~

外科	午前	月	火	水	木	金
	1診	鈴木 道成	橋本毅一郎	鈴木 道成	橋本毅一郎	鈴木 道成
	2診	-	-	-	-	橋本毅一郎

眼科受付 (月・金) 8:00~11:30 (木) 13:30~15:00 診察 (月~金) 9:00~ (木) 14:00~16:15

眼科	午前	月	火	水	木	金
		新川 佳代	新川 邦圭	新川 邦圭	新川 邦圭	新川 邦圭
	午後	-	-	-	村田 晃彦	-

※変更箇所

整形外科受付時… 8:00~11:30 → 8:00~10:30  
 整形外科… 非常勤医師 岡崎 → 前田

◎土・日・祝祭日はお休みです。

お問合せ **周南市立新南陽市民病院**  
 〒746-0017 山口県周南市宮の前2-3-15  
 TEL 0834-61-2500 / FAX 0834-61-2501

