

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



ブルーにライトアップされた永源山ゆめ風車

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。

目次

CONTENTS

理事長就任挨拶	2
糖尿病の食事療法・運動療法について	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



理事長就任挨拶

周南市医療公社 理事長 住田 英昭

このたび、公益財団法人 周南市医療公社の理事長に就任した住田英昭です。

当財団は、地域住民の医療及び福祉の増進に寄与することを目的として設立され、指定管理者として、周南市立新南陽市民病院や周南市介護老人保健施設ゆめ風車などの医療・介護の拠点施設の管理運営を行っております。

近年、急速な少子高齢化の進展、医療の高度化・専門化、介護保険制度の複雑化など、医療・介護を取り巻く環境は、厳しい状況にあります。これまでと同様に、周南西部地域の中核的医療機関として質の高い医療を提供し、安心して受診できる市民のための「地域病院」としての役割を果たします。

また、地域包括ケア病床を有する市民病院を中心として、介護老人保健施設、訪問看護ステーション等と連携・協力し、医療、介護、予防、住まい、生活支援を切れ目なく提供する「地域包括ケアシステム」の構築・推進を担ってまいります。

今度とも「市民に奉仕する医療」を基本理念として、医療公社職員一同、市民の皆様や患者様、医療関係の方々などから信頼をいただけるような病院運営に取り組んでまいりますので、ご支援いただきますようよろしくお願い申し上げます。



特集

糖尿病の食事療法・運動療法について

内科(内分泌)部長 中森 芳宜

病気の治療というと薬での治療に目が行きがちですが、糖尿病治療では、食事療法と運動療法とを欠かすことができません。しかし、日常の限られた診察時間では、患者さんにそれらを詳しくお話する時間はなかなか確保できないのが実情です。今回は、食事療法と運動療法について書いてみます。



まず食事療法についてですが、従来の糖尿病食事療法は、「バランス食」を主体として指導されてきました。まず、1日で摂取する食事のエネルギー量(カロリー)を設定し、それを栄養の偏りなく摂取するように食事を組み立てる方法です。代表的なのは、日本糖尿病学会 編・著の「食品交換表」を用いて行う食事療法です。従来、食事療法はバランス食一辺倒でしたが、最近は「糖質制限」という方法の食事療法も行われます。三大栄養素(炭水化物、脂質、蛋白質)の中で、血糖値を上昇させるのは炭水化物だけなので、炭水化物のみを制限しましょう、という方法です。(食物繊維は炭水化物に含まれますが、吸収されないのので、考慮に入れる必要はなく、炭水化物から食物繊維を除外した用語である「糖質」という言葉が使われます。)この方法は、糖質以外を制限する必要がないので、患者さんとしても受け入れやすく、効果的な方法です。しかし、体重を減量する必要がある人(総カロリーを考慮する必要がある)、脂質が高い人、糖尿病性腎症をはじめとする腎疾患がある人、肝臓病がある人などにはお勧めできません。

運動療法については、1週間のうち、4日以上行わないと効果がないというデータがあります。まとめて1週間分を休日に行う、という方法にはあまり意味がありません。最近、同じ距離をジョギングするよりも、少し早足でウォーキングを行った方が、糖尿病には有効であることを示唆する研究が報告されました。きつい運動をすれば効果的、ということではないようです。



糖尿病は残念ながら、治る病気ではありませんので、一生付き合っていく必要があります。食事療法も運動療法も、長続きさせるためには、患者さんも、自身に適した方法を見つけていくことが大切だと思います。

ブルーサークルイベントのご案内

当院では、11月14日(月)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12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5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7日(月)~11月14日(月)は、永源山ゆめ風車のライトアップが通常のオレンジからテーマカラーのブルーに変更されます。

看護部だより

看護師 中塚 恵

看護の日記念行事

今年の「看護の日」は、女優の剛力彩芽さんを「看護の日」PR大使に迎え、全国各地で楽しいイベントが開催され、当院でも5月14日土曜日、イオンタウン周南において、「看護の日」記念行事を開催しました。

イオンタウン周南での開催は、市民の皆様に健康や生活習慣病予防などの意識を高めてもらいたいとの思いではじまり、今年で4回目となりましたが、毎年参加者が多く、今年も約130名の方の参加がありました。

市民の皆様と、検査や健康相談などを通じて、健康についてお話しする機会をいただき、市民の皆様の健康に対する関心の高さを感じました。

今回は、毎年人気の血管年齢測定と骨密度測定とは別に、肌年齢測定器も登場し、女性の方には更に興味を持っていただけたのではないのでしょうか。

これからも看護部では市民の皆様と共に、体や健康について考え、いつまでも健康を維持していただけるように、いろいろな情報を発信していきたいと考えています。



老健だより

管理栄養士 近光 紀子



お誕生日レクリエーション

「老健ゆめ風車」では、毎月1回お誕生日レクリエーションを行っています。この時に提供するおやつは手作りのケーキや季節のパフェ・紅白ぜんざいなどお祝いムードを盛り上げるものを提供しています。

7月はメロンパフェを用意しました。グラスの中にはパンナコッタを入れ、その上に赤肉メロンを置き、マンゴーソースをかけ、メロンボールを飾り、セルフィーユを添えました。「爽やかな色合いで涼しそう良かった」「果物が沢山乗っていて、メロンが美味しかった」「パンナコッタが珍しくて良かった」などのご意見が聞かれました。

利用者の方は、事前に職員と共にポスター作りにも参加され、食べる前からとても楽しみにしておられました。これからも利用者の方のご期待に添うようスタッフ一同で努力していきたいと思っております。

「漢方は中国の医学？」



近年漢方薬は、病院からの処方薬としても市販薬としてもおなじみの薬となっていますが、そもそも漢方は中国医学とどう違うのでしょうか？

中国から日本に医学が伝わったのは5～6世紀以降です。その際、多くの生薬や処方薬、医学書が持ち込まれました。その後、室町時代までは伝来した中国医学にそって診断や治療が行われていましたが、それ以降は日本で独自の発展を遂げていきました。日本の風土や気候・日本人の体質や生活様式に合った医学に進化し、確立していったため、理論や診断法・生薬の組み合わせ方にも若干の違いがあります。ですから、現代医療で用いられている漢方医学や漢方薬は、生まれは中国ですが日本育ちの伝統医学、すなわち「日本独自の医学」なのです。

「漢方」という呼び名は、江戸時代に入ってきた「オランダ医学＝蘭方」に対してつけられた日本独自の呼び方です。オランダから伝わった西洋医学をオランダ（阿蘭陀）の蘭をとって「蘭方」と呼ぶようになったため、それまでに日本で定着していた医学を「漢方（漢王朝の”漢”に由来）」と呼んで区別するようになったのです。

「サルコペニアについて」

皆さんはサルコペニアという言葉はご存知ですか？近年リハビリテーションで問題視されており、加齢による筋力低下と筋肉の量が減ってしまった状態を指します。また75歳以上の大半の方はサルコペニアになっているという報告もあります。

では、サルコペニアを予防または改善するためには何を行ったらよいか？

① 適度な運動

- ・ 横になる、または椅子に座って足の上げ下げや膝の曲げ伸ばし。
- ・ 体力に合った距離の歩行（準備体操を忘れず）など。

② 栄養をしっかりと摂る。

- ・ 食欲がない、食が細い場合は薬局などに高カロリー飲料が販売されているため試してみる。

以上はあくまで一例であり、運動の種類や栄養補給の方法は様々です。まずはご自身にあった無理なく行える方法を見つけることから始めてみませんか？



みなさまの **声**

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、できるところから改善、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 ・全体的に対応が良いので感心しています。それも病院の治療のひとつだと思います。頑張ってください。笑顔の対応嬉しく思います。外来窓口とても立派です（先生方も）

解答 ・大変ありがたいお言葉をいただき、誠にありがとうございます。
外来窓口職員をはじめとして、病院スタッフ一同、市民の皆様に安心・安全な医療の提供を目指しております。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・看護に専心してまいります。

ご意見 ・母の受診の付き添いで来院しています。やっと診察が終わったと思ったら、会計でまた長いこと待たされます。せめて会計レジを2台に増やしていただきたいです。

解答 ・貴重なご意見をありがとうございます。会計での待ち時間につきましては、出来る限り短縮するよう常日頃から職員も心がけておりますが、この度は、お待たせするようなことになり申し訳ございませんでした。
待ち時間の短縮につきましては会計レジの増設も含め、随時、検討改善してまいりますので、今後もお気付きの点等がございましたら、ご遠慮なくお申し出下さい。

糖尿病食のレシピ

かぼちゃサラダ

材料(2人分)

- ・かぼちゃ… 1/8個(180g)
- ・トマト…………… 1/2個
- ・玉ねぎ…………… 1/4個
- ・バジル…………… 適量
- ・オリーブオイル…… 大2/3
- ・きゅうり…………… 1/2本
- ・カッテージチーズ… 40g

★合わせ調味料★

- ・パルスイートゼロ… 小1
- ・酢…………… 大2
- ・マーマレードジャム… 大2/3
- ・塩…………… 小1/5(1g)

クックパッドからアレンジ



~1人分 192kcal 塩分0.6g~

作り方

- ①トマトは湯むきし種を除き1~1.5cm角に切る。きゅうりも1cm角に切る。
- ②玉ねぎはスライスし水にさらしておく。
- ③★合わせ調味料★の材料を合わせ、①②を加えて混ぜておく。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れ5mm幅に切った南瓜を焼き色がつくように焼いて火を通す。
- ⑤ ③と④を軽く混ぜ合わせ器に盛る。カッテージチーズを散らしバジルを飾る。

組み合わせ参考例

- *ロールパン1個 *スクランブルエッグ(卵1個、塩1つまみ、油小1、ケチャップ少々)
 - *バナナ50gのヨーグルト(無糖)80gかけ、*ブラックコーヒー
- と、かぼちゃサラダの組み合わせで1人あたり516kcal、塩分1.7gになります。

検査予約システム導入について

平成28年10月17日より、検査予約システムを導入する事となりました。検査予約は、検査のみをご案内させていただきます、検査結果をお知らせします。

なお、電話でのご予約はできませんので、FAXにてお申込み下さい。

詳細につきましては、当院のホームページに掲載しておりますのでご覧ください。

【予約可能な検査】

- ・単純CT検査
- ・単純MRI検査
- ・レントゲン検査
- ・DEXA検査
- ・血圧脈波測定検査
- ・呼吸機能検査
- ・ホルター心電図検査
- ・24時間血圧計検査
- ・簡易アプネアモニター検査（睡眠時無呼吸症候群診断）
- ・神経伝達速度検査
- ・血管内皮機能検査

【その他】

- ・栄養指導



医事統計

◆月別平均在院日数

(単位：日)

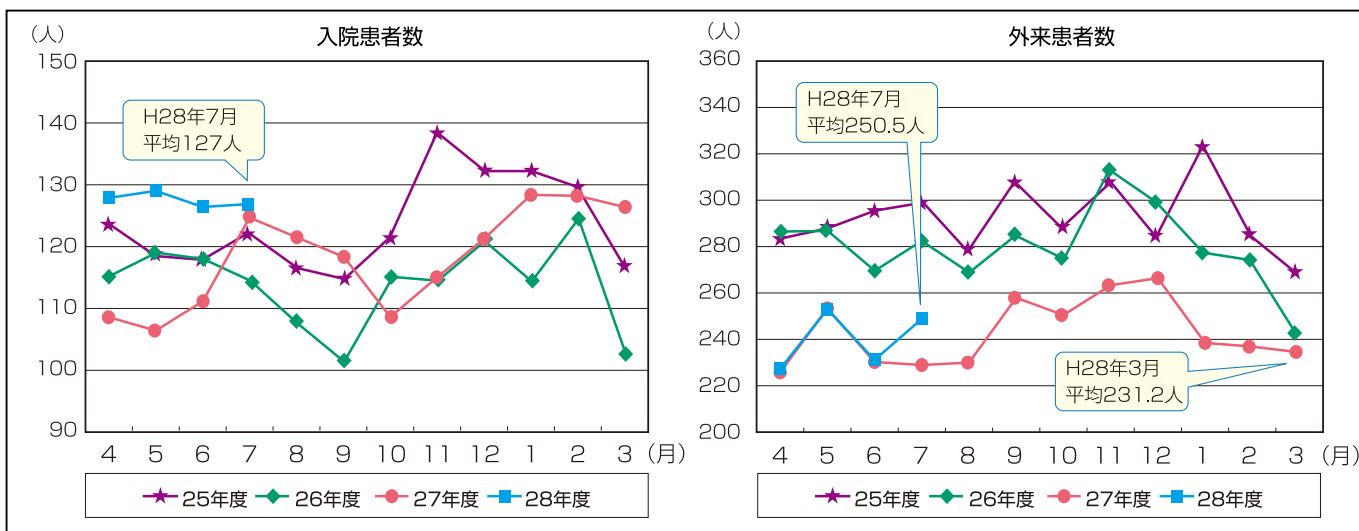
	27年度	28年度	対前年度 (H28-H27)
4月	19.18	19.38	0.20
5月	19.97	20.11	0.14
6月	16.71	16.63	▲ 0.08
7月	19.88	17.66	▲ 2.22
平均	18.94	18.45	▲ 0.49

◆月別病床利用率

(単位：%)

	27年度	28年度	対前年度 (H28-H27)
4月	72.6	84.4	12.2
5月	71.1	86.3	15.2
6月	74.5	84.3	9.8
7月	83.2	84.7	1.5
平均	75.4	85.0	9.6

◆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28年5月11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	横田 恭之	松永 一仁	横田 恭之	横田 恭之	松永 一仁
		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	—	—	—	松永 一仁	—
	検査	消化器	松永 一仁	横田 恭之	松永 一仁	久永 拓郎	横田 恭之
		循環器	村上和華子	河野 正輝		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	—	—	岡 真太郎	—

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	森 尚昌	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 瀬戸 哲也	休診	休診	黒川 陽子	西田 周泰

外科受付 (月・火・水・金) 8:00~11:30 (木) 8:00~9:30 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		月	火	水	木	金
	午前	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	—

◎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