



いぶき 創刊号
 発行者 原田 英雄
 編集 患者サービス向上委員会
 香川県丸亀市城東町3丁目3番1号
 TEL (0877)23-3111
 FAX (0877)24-1147
 季刊誌 年4回発行
<http://www.kagawah.rofuku.go.jp>

創刊によせて



病院長 原田 英雄

病院のスタッフがおこなう学術研究や診療活動を報告する「香川労災病院雑誌」はすでに毎年刊行しておりますが、このたび、それに加えて香川労災病院の季刊広報誌「いぶき」を創刊するはこびになりました。患

者さま及び当院に関心を寄せてくださる皆さまに、さまざまな情報を提供させていただくためです。刊行の作業は患者サービス向上委員会(委員長・津村眞・外科部長)が引き受けてくれました。



当院は昭和31年に開院し、勤労者の災害予防、健康保持、医療、リハビリテーションにくすくすを使命としております。勤労者医療のなかでも特に、健康診断や化学物質等の特殊検診、振動障害の診療、高気圧酸素治療、メンタルヘルス(電話相談を含む)、リハビリ

テーション、救急・災害医療がセールのポイントです。しかし他方では、当院の創建に際し県市をあげて誘致活動を展開していただき、それ以来この地域でお世話になっている経緯を考慮しますと、地域医療に貢献することもまた大切な使命と考えております。この両使命が車の車輪のごとく当院運営の原動力になっております。

これらの使命を達成するためには私達職員がいつも心懸けております理念は、①医療水準の向上、②人びとの健康としあわせのために、③病む人の側に立つ医療を、④公平でしたまれるサービスです。医療の質をより確かなものにするために、さまざまな学会の指導施設・認定施設の資格を取得するとともに、第三者評価機関であります日本医療機能評価機構の認定証を取得しました。医療における安全を確保するために、安全管理委員会を中心に再確認励行運動を展開しております。また、後継者の育成に貢献すべく厚生労働省から臨床研修指定病院の資格を取得しました。その他、青少年の職場体験学習等にも協力しております。

現代医療においては、機能分

担と連携が重視されております。特殊な場合を除き、各患者さまがかかりつけ医(診療所)をお持ちになり、必要に応じて紹介状をもって病院へおいで頂くのが便利で、効率的と言われております。当院は丸亀市医師会および多度津医師会の先生方と強固な連携を結んで、密接な協力体制をとっております。また、それ以外の地域でも、多くの先生方と協力関係を築いております。このようなネットワークと紹介制度を何卒ご活用ください。

患者さま中心の医療については、インフォームドコンセント(説明と同意)と患者さまの決定権を尊重いたします。御本人またはしかるべき代理人に所定の手続きをして頂きますと、委員会の議を経たのち診療情報の開示も致します。一般的に病院に欠落しているものとしてしばしば指摘されるのが、①親切、②説明、③素早さ、④サービスです。改善すべく努力いたしておりますが未だ十分でなく、心苦しく存じております。

今後とも安心で満足していただけの医療をめざして、職員一丸となってチーム医療に邁進いたします。

生活習慣病について

副院長 多田慎也

高血圧、動脈硬化、心臓病、脳卒中といった循環器疾患は、患者数が圧倒的に多く、ガンと並んで死因の上位を占めています。今後、人口の高齢化に伴い増加することが予測されており、予防を含めた対策の重要性が認識されています。

病気はさまざまな要因が関連して引き起こされます。生まれつきの体質(遺伝的要因)、病原体や有害物質(環境要因)、さらに食生活、運動、休養、喫煙、飲酒(生活習慣要因)など大きく分けて3つがあります。生活習慣病とは、疾病と密接に関連する生活習慣によって引き起こされる病気のことです。たとえば、喫煙と心疾患、肺気腫や肺癌、食塩と高

危険です。生活習慣を変えることは大変な努力が必要ですが、少なくとも50才を越える年齢層では、自分がどの様に死を迎えるのかを時々考えてみる必要があるのではないのでしょうか。好きなことをして、ころっと死ねたら良い。これは誰しも望むところではない。しかしながら、待ちかまえて

いる生活習慣病に早々と捕まってしまうと、そう簡単に死ねません。若くして寝たきりになると先が長くなります。生活習慣を正しくすることで元氣な高齢者になることが、ころっと死ぬための条件になります。

それでは、死の四重奏と言われる危険因子について、もう少し説明を加えます。

1) 高血圧・心臓が収縮したときの血圧が収縮期血圧で、140mmHg以下が正常です。心臓が血液を貯めるために広がるときの血

圧が拡張期血圧で、90mmHg以下が正常です。どちらが高くなって高血圧です。高血圧で血管が傷んでくる様子は、古い水道管に高い圧をかけていると、いつかは弱いところから水が吹き出てくると同じです。この結果として、脳卒中、心肥大、心筋梗塞、心不全、腎不全、眼底出血などが起こります。糖尿病や高脂血症が加わることで血管の痛み方はより早くなります。高血圧の人は

まず、食生活の改善と体重のコントロールを行い、十分血圧が低下しなければ、お薬を飲んででも下げる必要があります。

2) 肥満・多くの肥満は遺伝する体質に食生活、運動不足といった生活習慣が加わって起こります。肥満は高血圧や糖尿病を合併しやすく、動脈硬化に促進的に働きます。体格から標準体重を求め、それを超える体重はすべて脂肪と考えて肥満度をもとめます。またBody Mass Index (BMI)も指標として用いられ、体重(kg)を身長×身長(m)で除いて求められ、理想的には22が良いとされ、26.4を超えると肥満と判定されます。肥満対策の中心は運動と食生活の改善です。特に、毎日体重を記録することが有効なようです。

3) 糖尿病・遺伝的要因が大きい病気です。尿に糖がでることから、この様に名付けられました。インシュリンが足りなくなるために、血液中の糖分(血糖)が増えた状態です。空腹時で血糖が126mg以上、食後で200mg以上であれば糖尿病と判定されます。糖尿病の恐ろしさは、全身の細い血管が障害され、そのための神経障害、網膜障害、腎障害といった合併症が高率に発生することです。糖尿病治療の標的は血糖のコントロールです。その基本はやはり生活習慣である食事と運動です。十分であればお薬やインシュリンを使用することになります。

4) 高脂血症・血液の中の中性脂肪やコレステロールなどの脂質が多い状態を表します。余分な脂質は血管の壁に蓄積して、動脈硬化を促進します。バランスのとれた食事を腹八分目で摂り、有酸素運動(スポーツ、歩行、水泳)で脂質を消費する生活習慣が重要です。それでも血中脂質が多い人はお薬で低下させます。

当院でも行っています基本検診や人間ドックを活用して、自身について知り、毎日の生活を見直すことで生活習慣病を遠ざけて元氣な毎日をお過ごし下さい。

当院は、3階から6階の東西8病棟に16診療科を有する外来・集中治療棟・中央手術室・透

析室などに於いて良い看護をしたいという共通の思いを掲げて日々の看護に努めている所です。良い看護とは、一人の看護

こんな看護を目指しています。

看護部長 崎津英子

婦が患者様を入院から退院まで継続して受け持ち病気の回復過程に責任をもって看護を行う一

つ看護提供方式です。患者サービスマス向上委員会活動により改善される療養環境の整備と共に、個々の患者さまに

満足をいただけるよう質の高い看護ができるよう看護部一丸となって努力しています。皆様方のご意

見を頂戴しご満足頂ける看護が出来るよう努めてまいります。

保険制度について

医事課長 桐生勝幸

今年4月に当院の医事課長として就任しました桐生と申します。よろしくお願いたします。

広報誌の創刊号にふさわしいテーマは何かとあれこれ考えましたが、保険制度について述べさせていただきます。

我が国では、健康保険法に基づいて政府及び健康保険組合が、労働者及びその被扶養者の業務外の疾病、負傷、死亡又は

分婉について療養等の給付を行うことを目的とする健康保険制度が設けられました。その他、

国民健康保険法、労働者災害補償保険法などがあります。

保険管掌区分は次のとおりです。
労災保険：療養補償給付、傷病補償年金、通勤災害補償給付、

外科後処置、CO中毒アフターケア、せき損アフターケア等

社会保険：政府管掌、船員保険、

日雇保険（一般）、日雇保険（特別）、共済組合、自衛官等共済組合、組合保険

国民保険：市町村国民保険、組合国民保険

健康保険あるいは国民保険で受診されます場合は、毎月一度は保険資格を確認させていただきま。医事課2番窓口で、現在資格をお持ちの保険者証をご提示ください。

業務上で発生した傷病及び通勤災害については、労災保険の取り扱いになりますので、ご注意

意ください。

交通事故による怪我で健康保険をお使いになる場合は、健康保険者証を交付された保険者へ第三者行為届をする必要があります。

なお、会社をお辞めになりましたと、健康保険の被保険者の資格がなくなりますが、「継続療養」「任意継続」の制度があります。このこと

については、次号にてお知らせいたします。



高血圧症の食事療法

栄養管理室長 平田邦江

「ただいま。」「お父さん、お帰りなさい。お疲れさまでした。どうだった？健康診断の結果。」「血圧が高いと言われたよ。それに体重を5kg減らしなさいって。」「お父さんは、醤油を沢山かけるものね。塩辛いものも好きだし、お汁も全部飲むんだもの。それに、もったいないからって、全部食べてしまうしね。…」「わかった、わかった。反省しているよ。だからこれからよろしく頼むよ。」

「頼むって言われてもどうすればいいの。」

①適正体重を維持しましょう。

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22
②摂取エネルギーが過剰にならないように腹八分目を心がけましょう。

③1日3食バランスよく、毎食「主食」「主菜」「副菜」の最低3皿を揃えるようにしましょう。

④素材の風味や香辛料を利用して無理なく減塩を心がけましょう。(塩分は1日6〜8g)

⑤脂肪は、肉・魚・植物性の食品の中からバランスよく

適量をとりましょう。

⑥食物繊維は1日20〜25gを目標に10種類の野菜と3種類のきのこ・海藻・こんにやくをとりましょう。果物は毎日1個とるようにしましょう。

⑦「カリウム」「カルシウム」や「マグネシウム」にも血圧を下げる作用があります。牛乳は1日コップ1杯〜1杯半はとりたいたいものです。

⑧菓子類や嗜好飲料のとり過ぎに注意しましょう。

⑨アルコールは禁酒、節酒が必要。どうしても飲みたい場合は、毎日ではなくビールなら中ビン1本日本酒1合、ウイスキーなら水割り2杯まで。

⑩たばこのニコチンや一酸化炭素は、動脈硬化を進め、血圧を上げます。ぜひ禁煙を！

⑪食事は楽しい話題を選んで話すなど、できるだけ心身をリラックスさせ自分をストレスから解放しましょう。

「お父さん、わかった！私もできるだけ協力するから、お父さんでもできるところから努力してね。子供たちも協力するって言っているし、みんなで食事をもう一度見直しましょう。」

1日の献立例

この献立の一日合計摂取量：●エネルギー 1631kcal ●コレステロール 262mg ●カルシウム 626mg ●食物繊維 28.9g ●塩分 6.9g



朝食 ●454kcal ●13mg ●116mg ●11.5g ●2.2g



昼食 ●557kcal ●166mg ●124mg ●3.9g ●1.9g



夕食 ●620kcal ●83mg ●386mg ●13.5g ●2.8g

診 療 予 定 表

診 療 科	時 間 ・ 診 察 室	月	火	水	木	金	
内 科	午 前	一 診	多田	中村	多田	渡邊	中村
		二 診	難波	海野	難波	海野	野口
		三 診	塩見	水尾	吉永	塩見	吉永
		四 診	野口	洲崎	岡本	野口	岡本
		五 診		糖尿 石田			
	午 後		糖尿 石田	呼吸器 中村 (再来のみ)			
循 環 器 科	午 前	曾根	渡邊	三谷	水尾	曾根	
	専 門 外 来 午 後		ペースメーカー			振動	
外 科	外 午 前 来	一 診	鶴野	津村	香川	鶴野	津村
		二 診	國土	立本	勝野	村岡	奇数週 村田 偶数週 佐藤
	外 午 後 来		呼吸器 津村	肝胆膵 香川	乳腺 鶴野・村岡		
整 形 外 科	外 来	一 診	永井	松本	横山	永井	松本
	二 診	高田	高田	立花	大茂	横山	
	専 門 外 来 午 後	リウマチ外来		リウマチ外来	脊椎外来	小児外来	
リハビリテーション科	外 来 午 前	時岡	(担当医)	時岡	(担当医)	時岡	
形 成 外 科	外 来 午 前	田中	田中	田中	田中(午後)	田中	
脳 神 經 外 科	外 午 前 来	一 診	藤本	吉野	寺井	藤本	吉野
		二 診	寺井	佐々原		中川	
	外 午 後 来	中川(Xナイフ)			佐々原		
神 經 内 科 メンタルヘルス科	外 来	一 診	中島	小山	中島	中島	小山
		二 診	小山	中島	小山	小山	中島
泌 尿 器 科	外 来	一 診	西	西	水野	西	西
		二 診	水野	藤田		藤田	水野
産 婦 人 科	外 午 前 来	一 診	川田	友國	川田	木下	友國
		癌 検 診	木下	木下	友國	川田	木下
	外 午 後 来	産科予約検診	友國		木下		川田
		産後検診				交代制	
眼 科	外 来	一 診	小見山	小見山	小見山	小見山	小見山
		二 診	村岡	村岡	村岡	村岡	村岡
耳 鼻 咽 喉 科	外 午 前 来	一 診	小坂	小坂	小坂	萩池	小坂
		二 診	森下	森下	森下	森下	森下
	外 午 後 来			子供外来			
歯 科 口 腔 外 科	外 来	一 診	田中	田中	田中	田中	田中
		二 診				谷崎	
麻酔科(ペインクリニック)	外 来	北浦・戸田	佐牟田	北浦	佐藤	北浦	
ス ト マ 外 来			E T 政田		E T 政田		

健 診 部

日帰りドック 1日20名 火、水、金曜日 一般健診 1日20名 月、木曜日 脳ドック 1日1名 月、火、木曜日 雇入時の健康診断) 1日30名 (隔週)水曜日 定期健康診断	海外派遣労働者の健康診断 随時 特殊健康診断 随時 振動障害健康診断 1~3名 金曜日 健診車による出張健診 月~金曜日 丸亀市住民検診 (6~11月)月~金曜日
---	---

※全ての健診は予約が必要です。 ※健診の曜日は変更になることがあります。

- 当院は、政府管掌健康保険生活習慣病予防健診事業の指定病院になっており、該当する方は補助を受ける事が出来ます。
- 健診の結果、二次検査が必要となった場合、内科系・乳腺外来のみ当院で予約を行っております。

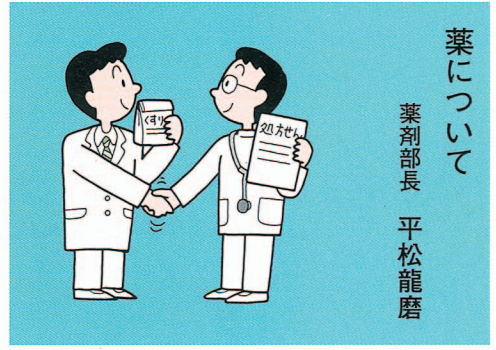


● 労災病院周辺で見られる鳥 ●

主任薬剤師 吉村正則
「カイツブリ」香川といえば溜池。その溜池の主のように年中生活しているカモのような鳥。ハトより小さくて、尻が高く見えるので、遠目でもすぐに解る。堀でも以前は、普通に繁殖していたが、水草の減少に伴い繁殖条件が厳しくなっている。

薬は、基礎研究・臨床試験を経て有効性・安全性が確立され、有用な薬のみが厚生労働省の承認を得て世に出ています。この様に生まれてきた薬は、本来人間の持つ持っている治療力を補助するという大きな役割があります。従って、不規則な生活をしていて薬だけで病気を治そうと

しても無理です。薬物療法は、食事・運動療法など日常生活の上に成り立っていることを理解しておいて下さい。最近、マスコミ等で薬の話題(遺伝子治療・治療薬・相互作用・副作用・医薬分業等)が大きく取り上げられるようになりました。これも、国民の皆様の薬に対する意識の向上の表われに他なりません。患者さまは、医療に対して期待と不安を持っています。薬に關しても、色々な情報を得て期待を大きく膨らませ、不安を少しでも緩和しようとする気持ちは当然の事と思います。それだけに、マスコミの過剰な報道で、時として患者さまが不安に駆られる



薬について

薬剤部長 平松龍磨

肺塞栓症について

理学療法士 岸本亮祐

事もあると思います。その時には、ご遠慮なく医師、薬剤師に

ご相談下さい。

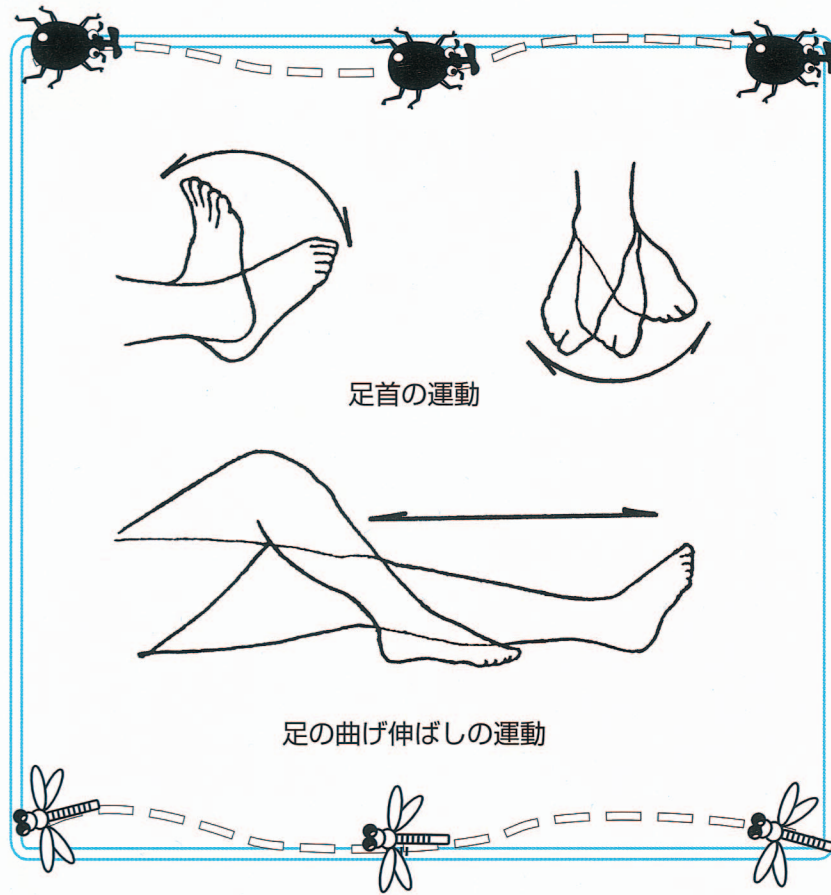
次回からシリーズで薬に關し

て色々掲載させて頂きますので宜しくお願い致します。

肺塞栓症(はいそくせんしょう)とは、手術を受けたり寝たままなど同じ姿勢を長時間とることにより足の静脈にできた血栓(血の塊)が肺に移動し、血管が詰まってしまう病気です。ここ数年マスコミ等で報道されているエコノミークラス症候群(飛行機に長時間乗った後、座席から立ち上がった時、歩き始めた時に突然起こる)と同様のものです。また、近年増加傾向にあり、これは血中のコレステロールが高くなってきたからだとはいわれています。症状としては胸痛、呼吸困難、失神などがあります。その程度は様々で、時とし

て死に至ることさえあります。危険因子としては、高齢、肥満、脳血管疾患、心疾患、悪性腫瘍、脱水などが挙げられます。

これらのことから予防として足の静脈に血栓をつくらないうにすることが大切になります。その方法にはいろいろありますが、足首の運動、足の曲げ伸ばしといった適度な足の運動や体位変換などをすることが良い方法の1つと考えられています。



足首の運動

足の曲げ伸ばしの運動

季刊誌 いぶき

題字/病院長 原田 英雄

名称

病院玄関のモニュメントになぞられて、読む人に力強くエネルギー溢れるイメージを持ってもらえるように!

(東4病棟 仙田 愛子)

私の知人が「労災病院の玄関から入る時にはいつも黒い彫刻の頭をなでて入るんや」と話していました。速水先生の彫刻が労災病院の名物になっていると思います。愛称も「いぶき」と、活力がわいてくるよい名前ですので、広報誌の名称としてもふさわしいと考えます。

(脳神経外科部長 藤本 俊一郎)



「いぶき」速水史朗作

お知らせ

労災病院公開健康講座

日時	内容
9月20日(木) 午後1時30分から午後3時	毎月第1週から第4週の金曜日の午後3時から約1時間です。
会場 労災病院管理棟会議室3F	第1週 糖尿病とは何か? (講師 岡本内科医師)
演題 「更年期について」	第2週 糖尿病の食事療法 (講師 平田栄養管理室長)
講師 産婦人科部長 川田 昭徳	第3週 糖尿病の合併症 (講師 岡本内科医師)
クリスマスロビーコンサート	第4週 糖尿病のある生活・運動と薬 (講師 岡本内科医師)
日時 12月6日(木) 午後3時から午後4時	毎月第4金曜日の午後3時から1時間程度です。
会場 労災病院1階ロビー	講師 副院長 多田 慎也
	9月 吸入療法(ネブライザー、定量噴霧式ボンベ、粉末吸入)、上手な吸入の仕方
	10月 鼻炎、蓄膿症
	11月 肺結核
	12月 インフルエンザについて

内容 フラメンコギターの演奏とフラメンコダンスを予定しております。

糖尿病教室

息切れ教室

(講師 薬剤師・理学療法士・看護婦)

編集だより



患者サービス向上委員会 津村 眞

21世紀を迎えて、この度、患者さま向けの広報誌を発行することとなり、創刊号が完成いたしました。

院内職員から名称を募集し、委員会にて審査しましたところ、「いぶき」に決定いたしました。「いぶき」は病院正面玄関にあるモニュメントと同じ名称です。「いぶき」とは呼吸、活動の気配、生気や活気のあることを意味しております。香川労災病院は、これまでの病院

中心の医療から患者さま中心の医療に変わりつつあります。そのために、患者さまへ病院から「生きた情報」をより多く、早く、正確にお伝えしたいと考えております。「いぶき」はこの様な意味もこめて名づけられました。創刊号は病院から患者さまへの一方通行になってしまいましたが、将来的には患者さまの希望、要望を十分に取り入れた広報誌にしたいと考えており、そのための情報交換の場(モニター、健康相談、ご意見箱など)も充実させたいと考えています。

私たち職員一同、患者さまが満足できる病院を目指して努力する次第です。患者さまと病院を結ぶ広報誌として今後さらに充実を図りたいと考えておりますので、宜しくお問い合わせ致します。