



# いぶき

いぶき 第25号  
 発行者 井上 一  
 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>



2007年度 丸亀ばさら祭り

が原因であり、その結果が出たのが脳であつたり心臓であつたりということを確認する必要があります。すなわち、脳や心臓の検査を頻繁に行つて検査して問題がなくても、糖尿病や高血圧、高脂血症を放置したり、いい加減に治療してい

ると脳卒中になります。検査は、検査をした時の状態をみただけであつて、将来のことを保証してくれるものではありません。脳卒中の予防は、動脈硬化が高度にならないようにすること、結局、生活習慣病にならない、なつていたらいかにこれをうまくコントロールするかが重要です。

脳卒中にならない為に、私の提案としていくつかあげます。

①粗食にする 塩分を取りすぎない ②水をよく飲む これは年齢が上がると脱水になりやすく、なると血液が濃くなって血管が詰まりやすくなるのを少しでも防ぐ意味です。トイレにいく回数が多くなるからといって水を飲まないようにされる方がおられますが、これは脳卒中にならうなろうとしていることになり、③運動する 体は動かさず、使わないところはほとんど動かなくなります。脳も同じで使わなければますます脳が働かなくなります。④太らない ①や③と関連しています。⑤他人に頼らない 薬に頼らない 誰かにしてもらうのではなく、自分で動いて考えて治していくことが重要です。

では、不幸にも脳卒中となつたときはどうするか。とにかく

脳卒中(脳出血、脳梗塞、くも膜下出血)は、現在、日本において死亡率の第3位となつており、以前よりは順位が下がつていきます。しかし、脳卒中で麻痺や失語症など後遺症を持つてしまった方は、以前より増えており、介護が必要な方の中で約28%をしめています。後遺症が必ず残り、寝たきりともなると家族への負担は非常に大きい

ものとなります。現在寝たきり老人の4割、訪問看護サービス利用者の4割が脳卒中患者です。脳卒中は、なつてからでは遅いのでならないのが一番であることは自明のことと考えられます。

さて、ならないためにはどうすべきか。まず、根本として脳卒中や心筋梗塞は、生活習慣病のため動脈硬化が進んだことが原因であり、その結果が出たのが脳であつたり心臓であつたりということを確認する必要があります。すなわち、脳や心臓の検査を頻繁に行つて検査して問題がなくても、糖尿病や高血圧、高脂血症を放置したり、いい加減に治療してい

## 脳卒中にならないために またなつたらどうするか

第二脳神経外科部長 吉野 公博

### 香川労災病院の理念

働く人々や地域の人々に  
 安全で安心のより良い  
 医療と看護を提供します

く、早く脳卒中をみてもらえる病院へいくことです。脳梗塞に関しては発症から3時間以内なら使用できる薬剤(t-PA)が承認されました。また、くも膜下出血に関しても、脳血管内手術といつて頭を切開せずにかテーテルで処置できる場合があり、少しずつ治療も進歩しています。できるだけ早く、病院へ搬送していただくようにしてください。

当院脳外科では、脳卒中を急性期から治療する対応をとっています。t-PAも適応を考へて治療を行つており、また、脳血管内手術にも対応しています。

いづれにしても、ならないのが一番であり、先の提案5項目を念頭において生活していただければと思います

## 2型糖尿病の薬物療法について

主任薬剤師 福田 博音

### ○糖のながれにおける肝臓の糖取り込み低下

血糖値異常としてはじめに現れるのが食後高血糖と言われています。その因子として肝臓での糖の取り込み率が低下がみられます。肝臓での糖取り込み率改善策として

①肝臓へのブドウ糖流入に伴う肝への急速なインスリンの流入改善を速効型インスリン分泌促進薬ナテグリニド(ファステック、スターシス)速効型インスリン製剤などで行う②食事療法および運動による脂肪肝の改善③運動療法④空腹時血糖の正常域で、門脈末梢動脈濃度格差が大であることに努める(間食を避け食前血糖値の正常化を図る)⑤薬物療法、ビオグリダゾン(アクトス)、グリメピリド(アマリール)などが挙げられます。

また、肝での糖取り込みを促進するためには自分のインスリン分泌能を維持することが大切です。

### ○2型糖尿病に対するインスリン導入

2型糖尿病は早期から厳格なコントロールが必要とされています。

ます。そして近年肥満の有無に関わらず早期インスリン導入が主流になってきています。その理由として

①細小血管障害の抑制には厳格な血糖管理が必要である②膵B細胞機能保持には早期からの血糖管理が求められる③大血管障害は発症早期からしばしば合併する④大血管障害リスクは発症早期の血糖管理に左右されることなどです。

インスリン療法を巡ってはDCCT、kumamoto study、UKPDS、DCCT/EDICstudy、DEGAMstudyなどの大規模臨床試験が行われています。

### LDLコレステロールとは

検査科技師長 影山 洋吉

「LDLコレステロール」って何でしょう。

LDLコレステロールは血清(血中)脂質のひとつで、コレステロールの含有量が特に多いので「悪玉コレステロール」と呼ばれています。平成20年度から始まる特定健診の検査項目に加えらるることもなっており、報道等でも取上げられ、ご存知の方もいらっしゃると思

床報告で細小血管・大血管障害や総死亡を抑制する効果を裏付ける多数の結果報告が得られています。膵B細胞機能の著明な低下例(例:経口血糖降下薬コントロール不良)では厳格な血糖管理が困難であり、早期のインスリン導入が必要となつていきます。

### ○生活習慣病の改善

生活習慣病の最大の原因は肥満、すなわち脂肪細胞肥大です。肥大脂肪細胞から過剰に分泌されるTNF $\alpha$ 、レジスチン、FFAなどによる作用の結果、インスリン抵抗性が惹起されるとされています。私たちにできる規則正しい生活と食事・運動による肥満の改善が、糖尿病治療の第一歩です。

iprotein)やHDL(高比重リポ蛋白=high density lipoprotein)が含まれるのです。

それではLDLやHDLの働きを簡単に紹介します。

まずLDLですが、これは血中のコレステロールの主たる運搬体であり、コレステロールが末梢組織に取込まれる働きをしており、動脈硬化などを引き起こす作用が強いものです。

また、HDLは動脈壁を含めた各組織からコレステロールを受け取り、肝臓に輸送して異化させるために、細胞内に蓄積したコレステロールの逆転送を行って行きます。よって「善玉コレステロール」といわれているのです。

このような機能から、LDLは冠動脈疾患の相対危険度の指標となり、HDLは冠動脈硬化症をはじめとする各種動脈硬化症の危険予防因子になるのです。

血清脂質検査には、代表的なものとして中性脂肪(TG)、総コレステロール(TCHO)、HDLコレステロール、LDLコレステロールがあります。当検査科ではどの検査も行っていますが、コレステロール検査は三つのうち二つまでとなっていますのでご理解ください。各検査の参考値を表にまとめましたのでご覧ください。

めましたのでご覧ください。

また、脂質検査は食事の影響を受けやすいので、検査を受ける場合は絶食10時間後ぐらいの早朝空腹時が良いとされています。

検査名	参考値
中性脂肪(TG)	50~149(mg/dl)
総コレステロール	150~219(mg/dl)
HDLコレステロール	40~80(mg/dl)
LDLコレステロール	70~139(mg/dl)

健康診断時はもとよりそれ以外の機会にも、以前、脂質が高いと言われた方は脂質検査を行い健康管理に役立たせましょう。

### 新人医師紹介

内科副部長 吉田 宏仁



はじめまして。香川労災病院内科の吉田です。私は、平成8年に徳島大学医学部を卒業後、徳島大学附属病院の診断放射線科で診断学中心に1年間勉強しました。2年目は徳島赤十字病院でinternship

al radiology・TAE, PEIT, PTA, PTCDS studentなどカテゴリー治療中心に勉強しました。香川には3年目から国立善通寺病院に赴任し、徳島大2内科に転科し、消化器・循環器内科中心に内視鏡学・心エコー学を勉強しました。以降、三豊総合病院内科・消化器内科で勉強させていただき、本年2月から労災病院に勤務となりました。

専門は内科・消化器内科です。拡大内視鏡・特殊偏光内視鏡での早期消化器癌の診断・治療、特に超音波内視鏡を用いたESD(内視鏡的粘膜下層剥離術)による早期癌根治治療は、最近の消化器内科領域にお

いても飛躍的進歩があり、外科の先生方とタイアップして患者さんに先進医療を提供できれぱと思います。未熟者ですが、ご指導の程宜しくお願いいたします。

**新人医師紹介**  
内科医師 小林みずほ



初めまして、よろしくお願ひいたします。平成19年4月より当院内科に勤務しております

小林みずほです。

私は沖縄で初期研修を行った後、岡山大学病院勤務を経て香川労災病院に参りました。

専門は腎免疫内分泌代謝内科です。

専門分野は糖尿病、高脂血症、慢性腎疾患をはじめとした生活習慣に関係が深い慢性疾患が多く、看護師・栄養士・薬剤師などコメディカルの方々と協力して、より効果的なグループ診療が行えたらと考えております。

患者様に安心して医療を受けていただけるよう、日々努力邁進していきたいと思ひます。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

匙(一杯半)程度は必要です。植物油は、料理に使うことでさらにその栄養がパワーアップします。

**栄養管理室長 平田 邦江**

**「見える油」「見えない油」油のとり方を見直してみよう**

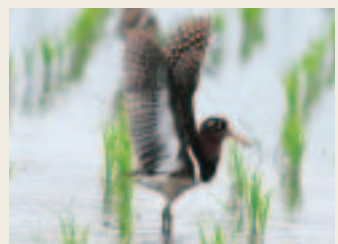
「見える油」というのは植物油のほかバター、マーガリンなどといった調理に使われる油。

「見えない油」というのは、肉や魚、穀類や豆、乳製品、ケーキやスナック菓子など、食品そのものに含まれる油です。「油は太る」というイメージから、調理に使う「見える油」を敬遠し

たりしていませんか。ダイエツトなどで本当に気をつけなければならぬのはむしろ「見えない油」。ちなみに日本人の「見える油」と「見えない油」の摂取比率は1対3。一日1600kcalくらいの健康なダイエツトでは、調理に使う油脂「見える油」として15g(大

①コレステロールを抑える。(リノール酸とリノレン酸の2つの不飽和脂肪酸は体内のコレステロールを下げる働きがあり、また、オリーブ油、ひまわり油、べに花油に豊富なオレイン酸は悪玉コレステロールだけを下げることがあります。)

②カロテンなど脂溶性ビタミンの吸収率をアップ。(緑黄色



● 労災病院周辺で見られる鳥 ●  
**タマシギ**

**薬剤部副部長・吉村正則**

香川県で繁殖が確認されている唯一のシギの仲間。雄より雌の方が派手で良く目立つ。鳥の中では珍しく一夫多妻で、雌は卵を産むと抱卵から雛まで雄に任せ放しにする。鳩より一回り小さく、水田や休耕田を好む。

野菜を植物油で調理するとβカロテンの吸収率が高くなり、また、ビタミンDは骨や歯の健康に、Eは生活習慣病やガンの予防に有効とされます。)

③薄味でも美味しく料理ができる(ドレッシングに酢・白ワイン・レモン汁・果物のすりおろしなど、また、マヨネーズにヨーグルト・トマトケチャップ・牛乳などを追加すると油の量も減りヘルシーになり美味しくなります。)

④ビタミンCが壊れにくい

⑤食物繊維をたっぷり摂取できる(野菜や芋、海藻などで油で調理すると美味しくなり、かさが減ったり、なめらかに食べやすくなるので野菜の量が摂れます。便秘解消にも一役)

コレステロールが高いからといって肉を食べるのを止める人がいますが、これは間違いで、肉はたんぱく質や、ミネラルを含む大切な食品です。肉の脂(見えない油)と植物油(見える油)の両方をバランスよくとると栄養価もアップします。いろいろな食品を偏りなく適量とるのがベストといえるでしょう。

**こんな使い方を試してみませんか。**

- ・ 麺類を茹でた後、または湯の中に油を入れて茹でるとくつきません。
- ・ 青菜やブロッコリーを茹でる時油を入れると鮮やかにつやよく茹で上がります。
- ・ 牛ももなどの赤身肉を軽くたたいて塩、こしょうし、油をかけて半日ほどおきマリネにして焼くと肉がやわらかくなります。ローズマリヤやベイリーフなどのハーブを油に入れてハーブオイルに、トウガラシやにんにくを入れて辛み油を作ってみませんか。

### 外 来 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	永田	多田	荒木	滝本
		二 診	荒木	吉田	藤井	藤井	永田
		三 診	寺西	石原	石原	寺西	吉田
		四 診	山本	小林	滝本	山本	小林
		五 診	西	各務	平池	各務	岡部
循 環 器 科	午 前	一 診	松浦	渡邊	佐伯	水尾	
		二 診	佐伯	水尾	松浦	渡邊	
	午 後		ペースメーカー(第2,第4)			振動	
外 科	午 前	一 診	村岡	津村	鶴野	村岡	津村
		二 診	小林	立本	國土	二宮	木村
	午 後		呼吸器 津村		※乳腺 鶴野・村岡	栗田	
整 形 外 科	午 前	一 診	森谷	善家	横山	前原	林
		二 診	前原	高田	林	森谷	横山
		三 診	高田		生熊		善家
	午 後	リウマチ外来		リウマチ外来		小児外来	
リハビリテーション科	午 前	生熊	田村	高田	生熊	高田	
形 成 外 科	午 前	田中	田中	田中	田中(午後)	田中	
脳 神 経 外 科	午 前	一 診	藤本	吉野	合田	藤本	吉野
		二 診	柚木	合田		平下	
メンタルヘルス科	午 前	一 診	小山	小山	小山		小山
		二 診	井上		井上	井上	井上
泌 尿 器 科	午 前	一 診	西	西		西	西
		二 診	水野	水野	水野	水野	水野
産 婦 人 科	午 前	一 診	川田	大倉	川田	木下	大倉
		癌 検 診	木下	木下	大倉	大倉	木下
	午 後	産科予約検診	大倉		木下		川田
		産後検診				交代制	
眼 科	午 前	一 診	小見山	小見山	小見山	小見山	小見山
		二 診		國土	國土	國土	
耳 鼻 咽 喉 科 頭 頸 部 外 科	午 前	一 診	苅田	森下	森下	苅田	森下
		二 診	平田	平田	苅田		平田
	午 後			小児外来、腫瘍外来			
放射線科(放射線治療)		三谷(予約のみ)		三谷(予約のみ)			
歯 科 口 腔 外 科	午 前	一 診	森谷	森谷	森谷	森谷	森谷
		二 診			松村		
麻酔科(ペインクリニック)	午 前	一 診	北浦	戸田	北浦	鈴木	北浦
		二 診	前田				
ス ト マ 外 来	午 前		佐藤看護師		佐藤看護師		

※乳 腺 外 来 鶴野(第1・3・5木曜日)・村岡(第2・4木曜日)

### 健 診 部

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

### 透析室紹介

透析室師長 高嶋由利子

透析室は腎臓の機能が落ちて腎不全となった患者さまに、腎臓の代わりの機能を果たす器材を使って、血液をクリ

また13名の方が自分の腹膜を透析膜として使用する「腹膜透析」を選択されています。透析導入を控えた



内科医師2名、看護師7名が中心となり、臨床工学技士もチームのメンバーとして透析機器の保守管理に努め、安全・安心の医療を提供しています。

当院の透析室の特徴としては、初めて透析治療を受ける患者さまが多く年間約40〜50名ほど新たに透析療法を開始しています。

患者さまには腎不全の治療法に選択肢があることをお伝えし、患者さまのライフスタイルに合った透析療法を提供しています。透析を受ける時間を安楽に安全に過ごして頂ける様、私達透析に携わるものには知識と技術が求められています。それらに

香川労災病院の外来には、16診療科と放射線や内視鏡検査室・救急室・2階注射室・訪問看護室・採血室があり、医師と共に看護師と看護助手の52名と事務職9名で患者さまの対応を行っています。

今年の4月17日より電子カルテが導入され、受付システムや患者さまを名前ではなく整理番号で呼ぶように変更されました。また5月からは、総合案内が1階待合室の中央に設けられました。看護師1名と事務2名、ソーシャルワーカー1名が、初めて当院を受診する患者さまの病状につ

### 外来紹介

外来師長 竹林 智子

今年4月17日より電子カルテが導入され、受付システムや患者さまを名前ではなく整理番号で呼ぶように変更されました。また5月からは、総合案内が1階待合室の中央に設けられました。看護師1名と事務2名、ソーシャルワーカー1名が、初めて当院を受診する患者さまの病状につ

ち時間ではご迷惑をおかけすることも多々あると思います。職員一同、明るく笑顔を大切に患者さまへの対応を心掛けていますので、お気軽にご相談いただきました。と思います。



### 入院費のお支払いの負担が軽くなります!! 「限度額適用認定証」の利用について

医事課 伊原・川畑

平成19年度より、70歳未満の方の医療費の負担軽減を目的に、新たな制度が増設されました。

新しい制度は、入院が決まり次第簡単な手続きを行うことで、医療機関の窓口でのお支払いが限度額までとなります(限度額については表を参照)。患者様の窓口でのお支払いが安くなり、負担が減るだけでなく、

これまでの高額療養費の制度は、限度額を超えて医療費が高額になった場合に、申請することにより高額部分が後から返金

後から面倒な手続きを行う必要はありません。この制度を利用するには「限度額適用認定証」が必要となります。利用方法については次の通りです。

#### ●利用の流れ

- ①入院が決まる。
- ②各保険の窓口(市町村役場や管轄の社会保険事務所等)に行き、「限度額適用認定証」の交付申請を行う。

表) 限度額

上位所得の方(A)	150,000円+α
一般所得の方(B)	80,100円+α
住民税非課税世帯の方(C)	35,400円

\*αはかかった医療費により異なります。  
 \*食事や個室代・パジャマ代等は適用外となります。

③「限度額適用認定証」を医療機関に提示する。  
 ④入院費の支払いが限度額までとなる。

**●注意**  
 ・入院費のみが対象  
 ・保険料に滞納がある方は交付不可  
 ・有効期限があるため更新が必要

「限度額適用認定証」は入院費が高額かどうかにかかわらず、申請しておくことをお勧めします。医療費の請求は月単位なので、入院した月の月末までに医療機関に認定証を提示してください。もし間に合わなかった場合には、従来通りの高額療養費の申請を行うことになり

**お知らせ**

●公開健康講座

日時 9月20日(木)  
 13時30分～15時

場所 香川労災病院管理棟会議室

内容 肝臓・胆嚢・膵臓の病気と治療

講師 第四外科部長 國土 泰孝

参加料 無料

### バレエボールとの思い出

元看護師長 入江 幸子

詳しくは、各保険の窓口、もしくは当院医事課までお問い合わせください。

十年一昔、医学は、日進月歩の発展を遂げている。看護も、置き去りにされないように技術を磨き知識を深め、日々努力し向上しなければならぬ。

何十年前前に、こんな文章で始まった、中四国主任会議の研究発表(演題も思い出せない昔の事)当日の会場は、畳の部屋で何時間も正座し、発表は延々と続きました。苦痛の一日でしたが、今では懐かしく思います。一泊二日の院内旅行、八十

八カ所巡り、ユニークな先生方との出会いもありました。「思い出は、ひたるものではなく、懐かしく思うもの」とは言いませんが、一番心に残っているのは、ブロックのバレエボール大会でした。

毎年当番制で、各病院が担当していました。オリンピックにならない、参加することに意義がある、という精神だけを忠実に守り、善戦はするものの、いつも惨めな結果で終わっていました。

週二回か三回の練習も勤務の都合で満足に出来ず、全員が集合するのは、試合の数日前でした。

全国大会で優勝して体育館を新築した病院、又準優勝した病院を相手に対戦するので、問題になりません。

盛り上がりもなくアツという間に終わり、応援出来るのも前半だけで、後半は拍手も声を張り上げる事ありません。選手達にかける言葉といえば、「バレエの試合をしよう!!」でした。

アタックをすればいとも簡単にに拾われ、相手のアタックはコートの中へ思い切り落ちていました。

部長(先生)から、「とにかく一セット取れ。その時は好きな所で美味しい食事をさせてあげろ。」と、言い続けてくれましたが、この約束はとうとう果たせなかつたです。

他の病院の選手はユニフォームを何着も持って来て、勝つ度に替えていましたが、香川は着の身着のまま一着で終わります。

前日の懇親会では、翌日の試合の事もすっかり忘れて、この時とばかりエネルギーを発散していました。苦い経験でしたが、忘れられません。

古稀を迎え、どうにか元気で生活出来るのは、中学、高校、看護学校、社会人になっても続いていたバレエボールのお陰だと思っています。今でも、春の高校バレエ県大会の試合、実業団のリーグ戦とかは、毎年友人と観戦しています。

ある本のページに、人と過去は変えられないが、自分と未来は変えられる、という一節がありました。

この言葉の意味を自分なりに理解して、精一杯頑張つて行くと思います。

### 編集だより

患者サービス向上委員会 土居和代

今夏の前半は水不足が深刻で渇水対策に翻弄され、後半は猛暑に悩まされましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

9月とはいえ、まだまだ残暑が厳しい日が続いておりますので、健康に留意されて残暑を乗り切りましょう。

広報誌「いぶき」も皆様のおかげをもちまして今回で25号の発行となりました。部署紹介も一通り終わりましたので、25号からは組織横断的に活動している専門チームも紹介していきたいと思っております。

広報誌「いぶき」は皆様の生活に少しでもお役に立ててもらえるよう、ますます内容を充実させたいと考えております。皆様からのご意見・ご質問をお待ちしています。