

はあとのあと

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

平成 21 年 1 月 20 日発行

〒927-1213

石川県珠洲市野々江町二部 1 番地 1

珠洲市総合病院

TEL (0768) 82-1181

FAX (0768) 82-1191

2009(1)

第 13 号



病院理念

“市民の心の支えとなる、地域の中核病院に”

1. 疾病の予防から在宅医療までの一環した体制の確立を目指します。
1. 安心と信頼の地域医療を目指します。
1. いたわりの心で皆様の健康と命を守ります。

目次

- | | |
|--------------------|---|
| ・大腸がん検診のすすめ | 1 |
| ・お酒と肝臓 ~アルコール性肝障害~ | 2 |
| ・うがい薬と正しいうがい方法 | 3 |
| ・喜んでいただける食事を目指して | |
| ・病院改革を進めています | 4 |
| ・クリスマス会 | |

大腸がん検診のすすめ

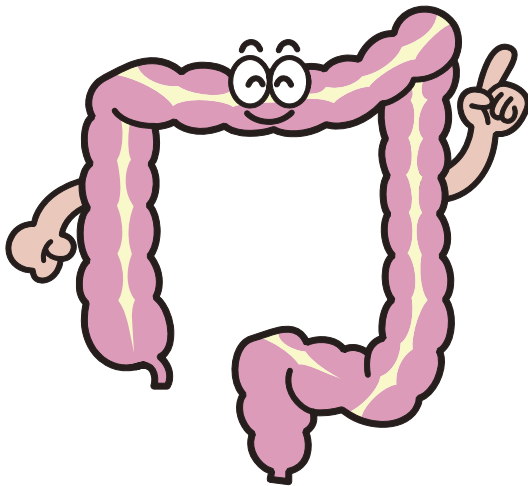
外科医長 酒井 清祥



「最近便が急に細くなった。」「便をした後、トイレットペーパーに血が付く。」「最近便が出にくくなった。」「ときどきお腹がシクシク痛む。」こんな症状の方いませんか？

これらはすべて大腸がんの症状です。現在日本において3大疾病（がん、心臓病、脳卒中）で亡くなる方は全体の6割であり、がんはその中の半数を占めます。その中でも特に大腸がんは急速な勢いで増加し、がんの死亡率の割合では全体で第2位、女性では平成14年から胃がんを抜いて第1位となっています。

大腸がんの発生原因はまだわかっていませんが、いろいろな研究から、大腸がんの発生は食生活の欧米化、特に動物性蛋白質や脂肪摂取量の増加、食物繊維の摂取量の減少など生活様式が深く関係していることが明らかになっています。また5%の大腸がんの発生に遺伝的要因があるといわれており、家族に大腸がんにかかった人がいる場合には注意する必要があります。



大腸がんは、早期に発見できればそのほとんどが完治できる病気ですが、早期の大腸がんでは症状が出にくいといわれています。無症状の時期にがんを発見するには、便を検査して血液の混入を調べます。簡単に行える検査ですが、便鮮血検査で発見できる早期がんの確率は50%程度であり絶対的な検査ではありません。

そこで当院では大腸内視鏡による検診をお勧めしており、内科と外科で受けることができます。下剤で大腸を洗浄し肛門から内視鏡を挿入して直接大腸の内腔を観察する方法です。時間は人にもよりますが15分から30分程度で、安全な検査です。

内視鏡検査では大腸がんの早期発見だけでなく、早期の大腸がんや大腸がんの発生原因である大腸ポリープの切除も可能です。内視鏡治療ができない大腸がんでは、外科で手術が必要となります。手術では開腹し、腫瘍を含めた大腸の一部を切除してリンパ節をきれいに取り除き、残った腸をつなぎ合わせます。また最近では大腸がんに対しても腹腔鏡手術が急速に普及してきています。小さな傷で手術ができ、当院でもこの手術が受けられます。

大腸がんは早期に発見できれば、そのほとんどが内視鏡的に、または外科的に根治可能な病気です。「便秘は体質だから」「便の出血は痔のせいだ」なんて勝手に決めつけないで症状のある人は早めに一度病院に足を運んでください。また症状のない人でも一度検診をお勧めします。

大腸がんの予防は食生活に対する注意と、少しでも早い段階にがんの芽を摘むことが大切です！！



内視鏡チーム

お酒と肝臓 ～アルコール性肝障害～

内科医長 吉田 尚弘



明けましておめでとうございます！今年も微力ながら珠洲の医療に貢献していきたいと考えておりますのでどうぞよろしくお願いたします。

みなさん年末年始はいかがが過ごされたでしょうか？

昨年の反省をしながら飲酒、今年の抱負を語りながら飲酒と、飲酒量がいつもより増えた方も多いのではないのでしょうか？

今回はこの機会に**アルコール性肝障害**についてお話しさせていただきたいと思います。



アルコール性肝障害とはお酒によって起こる肝臓の機能障害の総称であり、その中では大きく分けると以下の3つの状態があります。

アルコール性脂肪肝

肝臓細胞に中性脂肪がたまって生じるもので、無症状であることが多く、健康診断で肝機能障害を指摘されて初めて気付かれることが多いものです。

アルコール性肝硬変

の状態にもかかわらずアルコールで肝臓に負担をかけ続けると、肝臓が線維化で硬くなってしまいます。全身倦怠感や黄疸、腹水などの症状が出現してきます。さらにこの段階の肝臓からは**肝がん**の発生率が高くなることも知られています。

アルコール性肝炎

アルコール摂取の急激な増加で、肝細胞が急激に壊れ、発熱や腹痛などの症状を起こします。



検査は血液検査、超音波検査、CT検査などがあり、これらによって現在の肝臓の状態が前述のからのどの段階かが分かります。この分類での大事なポイントは、**「アルコール性脂肪肝なら禁酒することで肝臓は元通り元気な状態に戻りますが、アルコール性肝硬変にまでなってしまうと肝臓は元の状態には戻らない」**ということです。つまり早い段階で発見し治療できれば肝臓は十分に長持ちさせることができるのです。

アルコール性肝障害を疑う基準は「毎日、日本酒で3合を5年以上」と言われています。他のアルコールで換算しますと焼酎ならコップで3杯、ビールなら中瓶3本、ワインならグラスで3杯です。しかし女性はこれより少ない量でも肝障害が進展していくことが知られています。



「早期に発見し、早期に負担の軽い治療をする。」これは医療全般に言えることであり、早期発見のきっかけは皆さんの「意識」です。少しでも思い当たることがあれば、どうぞお気軽に内科外来まで相談に来てください。

うがい薬と正しいうがい方法

薬局 蟹由 尚子



冬は乾燥した空気や暖房でのどが乾き、細菌やウイルスなどに感染しやすくなる時期です。そこでのどに付着した異物を取り除き、潤す効果のある『うがい』が重要です。

普段のうがいは水だけで十分ですが、症状に応じてうがい薬を使用します。患部の殺菌・消毒が必要なき用いるもの（当院ではイソジン）や、炎症を鎮めて患部の治りを早めるもの（アズノール）があります。薄めたうがい薬は、うがいの際少しくらい飲みこんでも問題ありません。甲状腺の病気や、ヨウ素アレルギーのある方はイソジン（ヨウ素含有）の使用が体調に影響する場合があるので、医師または薬剤師にご相談ください。

風邪予防のための正しいうがい方法

まず口をゆすぎ、食べかすや雑菌を取り除きます。

次に上を向いてのどの奥までうがいするようにします。約10～15秒が目安で2～3回繰り返します。



うがい・手洗いを毎日の習慣にして、元気に冬を乗りきりましょう！



喜んでいただける食事を目指して

栄養科 三澤 知子



栄養科では、「安全で衛生的な地域性を考慮した食事を提供します。」という理念のもと、毎日心を込めてお食事を提供しています。サービスの一環として、食事の選択メニューを週3回実施して

います。選択メニューとは、食事制限のない患者さんを対象に朝食と夕食の2回、2種類のメニューの中から好きなメニューを選んでいただくサービスです。朝食の飲み物についても、牛乳が飲めない患者さんはヤクルト、ジュース、プリン、ヨーグルト、ポカリスエットに変更が可能です。ご要望があれば、お気軽に看護師または栄養士までおっしゃってください。

選択メニュー

お肉（右）
お魚（下）



その他、患者さんの嗜好と食事状態を知り、よりよい食事を提供することを目的として、年に4回の嗜好調査を行っています。「お粥がとてもおいしかった。」「味が薄くてものたりない。」など、色々なご意見やご要望をいただいています。

患者さんから「おいしかった。」と喜んでいただけるように、そして、食事のパワーで早く元気になっていただけるよう、これからも努力していきたいと思ひます。

全体的に食事はどうですか？

	男	女	合計
(1)満足	9	15	24(36.4%)
(2)普通	17	25	42(63.6%)
(3)不満足	0	0	0

嗜好調査（平成20年7月）

病院改革を進めています

全国的に公立病院の経営状況が近年、急激に悪化しており、自治体財政そのものが悪化するなか、十分な財政的支援を受けられず、休止や閉鎖に追い込まれるケースが増えるなど、地域医療を支え続けることが極めて難しい状況になっています。

総務省は、公立病院が今後も地域において必要な医療を安定的かつ継続的に提供していけるよう、公立病院を有する自治体に対して平成20年度内に**公立病院改革プラン**を策定するよう求めております。

当院では独自に、経営改善などに関する職員アンケートを行っており、集まった提案を若手職員の中から編成したワーキンググループで検討した結果を基に、**珠洲市総合病院経営改善計画**を策定しました。

また、昨年10月22日には病院開設者である泉谷市長や市議会議員、医師会、区長会、老人クラブなどの代表による珠洲市総合病院運営協議会を開催し、経営改善計画についてご意見をいただきました。



総合病院運営協議会

経営改善計画に定めた項目のうち、実行可能なものは即実行に移しながら、今後は広域的な医療機関の連携・ネットワーク化や、運営形態の根本的な検討を行ない、公立病院改革プランを策定いたします。

今後とも、**市民の安心を支える医療の提供**を維持するため、持続可能な病院経営を目指して改革を進めてまいります。

クリスマス会

12月13日午後1時30分より、中央待合室において、一足早いクリスマス会が行われました。当日は、雪ではなく雨降りのクリスマス会となりましたが、待合室は患者さん、家族、一般客など大勢の人が集まり賑やかに行われました。

サンタスロースに扮した正司病院長の挨拶でクリスマス会は始まりました。今年もボランティアの方に参加していただき、鶴飼保育所の園児11名と、カフラ・オ・ハワイ石井恵子教室の生徒さん20名にそれぞれ踊りを披露していただきました。そして、病院専属歌手？の前山良彦さんに「能登の恋歌」他2曲を熱唱していただきました。



会の途中には、紅茶やお菓子が振舞われ、教育委員と看護補助者で作成した「サンタクロースの壁掛け（ハープ入り）」が、待合室に集まった人には院長サンタから、病棟で休まれている患者さんには光眞副総看護師長からプレゼントされました。

何よりも、患者さんの慰安と1日も早い回復が一番のプレゼントとなりますように…

地震災害訓練を行ないました

11月29日(土)午前に当院において、地震災害を想定した訓練を行いました。

まず、職員へ招集連絡をして参集した人数と各部門の被災状況を確認しました。

次に、正司病院長からのトリアージによる対応指示があり、医療スタッフが当院へ搬送されてきた負傷者の緊急度・重傷度に応じて処置を行いました。



訓練後に院長から、災害拠点病院として地震災害ばかりでなくあらゆる緊急事態に備えて、非常時における医療態勢の確立が不可欠であり、市民の安全、安心のため訓練を重ねて態勢の強化に努めるようにとの講評がありました。



訓練の検証を通して、医療態勢のさらなる強化に努めてまいります。

外来診療日程

平成21年1月1日現在

午前 受付時間 7:30 ~ 11:30 診療時間 9:00 ~ 12:30

診療科	月	火	水	木	金	
内科	1 診	波佐谷			原	波佐谷
	2 診	原	吉田	原	升谷	竹村
	3 診	竹村	升谷	吉田		升谷
外科	坂本	酒井	坂本	正司	酒井	
呼吸器外科						小田 ほか
小児科						横山
耳鼻咽喉科	志賀					榎田
眼科						鶴岡
整形外科						羽藤・瀬川
産婦人科						山城
脳神経外科	浜田		玉瀬/吉田		浜田	
泌尿器科	月曜日診療(月曜日が休日の場合、火曜日診療)					
	成本/杉本/泉/栗林					
皮膚科	永岡			永岡	藤本	
精神科						西村

午後 受付時間 12:00 ~ 16:00 診療時間 14:00 ~ 17:00

診療科	月	火	水	木	金	
内科	1 診	吉田	竹村	升谷	竹村	原
小児科	三種混合	慢性疾患	健診・予防接種			
耳鼻咽喉科	榎田					
産婦人科	産後2週間健診		健康診断		産後2週間健診	

都合により、一部変更になる場合があります。

編集後記

あけましておめでとうございます。今年も地域の皆さんに役立つ医療情報や、当院が取り組んでいる事柄を、この「はあとのおと」の紙面でご紹介していきたいと思っています。加えて昨今の医師不足の問題、医療費抑制による病院経営の窮状などについても現状をご紹介します。皆さんにご理解、ご協力いただけるようにしていきたいと思ひます。

小児科

(月) 三種混合 15:00 ~ 15:30
 (火) 慢性疾患 14:00 ~ 16:00
 (水) 健康診断 14:00 ~
 予防接種 15:00 ~

産婦人科

(火)(金) 産後2週間健診 14:00 ~
 (水) 健康診断 13:30 ~

その他

(水) 糖尿病予防教室 14:00 ~ 15:00
 (月) ~ (金) 医療相談

救急患者は、表示時間に関係なく診療いたします。

午後の新患は、できるだけ15:00までに受付をお願いします。

