

常滑市民病院だより

発行者： 病院長 鈴木 勝一
編集： 病院広報委員会
第44号 2008年7月1日発行

今年度は看護部長・事務局長・新人職員18名を新たに迎えました。どうぞよろしくお願ひいたします。



「フレッシュさんたち」

～「生き生き職場づくり」をめざして～

看護部長 野中 時代

この4月に看護部長として就任した私は、院長はじめ全職員が「経営改善」を掲げて、「新病院建設」に向け取り組んでいる姿をみて一役を担わなければと思いました。そのため、いち早く、職員の顔と氏名を一致させることが必要だと思い、当直明けの医師には足を運びねぎらいの言葉と感謝の言葉をかけ、顔を覚えています。また、巡回時は現場を支えてくれている職員に感謝の言葉をかけながら、コミュニケーションをとっています。受付の方達には患者さんを「顧客」として迎え、病院の顔を意識してもらうために「本日も笑顔で優しく、1日よろしくお願ひします」と声をかけています。

看護部でも「接遇の達人を極める」をキャッチフレーズに毎月、目標を掲げ「笑顔で、いつでもどこでも誰にでも挨拶の飛び交う職場」をめざしています。

今年度は10名の「ピチピチ新人」が入職し、6月から職場配置しています。先輩が良い手本になり、育てていくつもりですが、ご支援よろしくお願ひいたします。

常滑市はセントレア空港ができ、少しずつ活性化しています。当院は常滑市の救急搬送のほぼ全てをうけいれしており、市民にとってなくてはならない病院です。「市民が安心して受診できる病院」をこれからも職員全員で目指していきたいと思っています。職員がモチベーションを維持していくためには、みんなが助け合うこともひとつですが、新病院が建設

— 第44号の内容 —

- * 「生き生き職場づくり」をめざして
看護部長 野中 時代
- * 「就任の挨拶」
事務局長 伊藤 宣之
- * 「常滑市民病院に就職して」
看護師 城殿 洋平
- * 「放射線機器管理の取り組み」
放射線検査センター 野定 成夫
- * 「ホルモン補充療法（HRT）最近の話題」
産婦人科部長 小栗 久典
- * 季節のメニュー「夏」
管理栄養士 杉江 美千代

されることは大きな要素です。そのためには、足元の小さな事から「経営改善」に取り組み、健全な経営を目指したいと思っています。

話は変わって私の趣味はハイキングとトレッキングです。5月の連休に雪景色の尾瀬の至仏山(2,228m)に登山しました。苦があるから、頂上を極めた喜びはひとしおです。人生は山登りと同じだと思います。今後も「生き生き職場」をめざす一役を担っていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願ひいたします。



— 尾瀬の至仏山 —

～「就任の挨拶」～

事務局長 伊藤 宣之

平成 20 年 4 月 1 日付で、市民病院事務局長を拝命いたしました。微力ではありますが、全力で職責を全うする覚悟です。

さて、当病院を利用された、皆様方の満足度はいかがでしょうか。医師をはじめとして、技師、看護師、受付職員等の対応はいかがでしたか。お気づきの点がございましたら、ぜひご指摘いただきたいと思います。

私たちは、良質で安全な思いやりのある医療の提供を目指しています。参考までに、病院の「基本理念」を紹介させていただきます。

市民から信頼され、安心して受診できる病院とするため、次のとおり基本理念を定める。

1. 公務員としての自覚を持って地域医療を実践します
2. 心と心のふれ合いのある人間的な医療を実践します
3. 常に医療技術、知識の向上に努め、質の高い医療を実践します

職員一同、理念実現のため頑張ります

以上、当病院の目指すべきところを紹介させていただきましたが、あわせて当病院の特徴（他病院に比べ誇れるところ）を紹介させていただきます。

当病院の良さは、なんと言っても、職員（ボランティアを含む）の患者さんへの「思いやり」であります。例をあげてみると、在宅酸素療法患者の会「山茶花の会」の活動が、真っ先に頭に浮かびます。この会は平成 10 年に、在宅酸素療法を受けてみえる患者さんの充実した生活を営むために設立され、総会、バスハイク、会報の発行等を行っています。特にバスハイクは医師、看護師、技師等の病院スタッフが 15 名程御一緒させていただき、毎年色々な場所に出かけています。因みに、今年は名古屋市徳川園を訪れ、楽しい時間を過ごしていただきました。

自慢になりますが、このことについては中日新聞の取材を受け、「半島の医力」に掲載されました。皆さん、読んでいただけましたでしょうか。

もうひとつ紹介をさせていただきます。それは「ボランティア」の皆さんの活躍です。毎月第 3 水曜日に病棟の本の整理、朗読、音楽を楽しむなど、「ぼいす」、「ぱすてるはーと」のボランティアグループが入院患者の皆様を和ませていただいています。

また、月曜日、木曜日の朝、黄色のエプロンを掛けた社会福祉協議会のボランティアの方が、病院の玄関で、車椅子患者さんのお手伝いをされています。

皆さん、ご存知でしたでしょうか。このように、当病院は地域の皆さんから、愛され、支えられています。私たちは、このことを肝に銘じ、地域医療を継続確保し、皆様方に良質な医療を提供し、地域の皆様の期待に応えてまいります。

～「常滑市民病院に就職して」～

東 4 階看護師 城殿 洋平

私は、常滑市民病院に就職し、6 月より東 4 階病棟に所属することになりました。これまでのローテーション研修では、すべての病棟を見させていただき、病棟それぞれの抱える患者様の特徴や、そこで行われている治療や看護を実際に見せていただき、自分が働く病棟のことだけでなく、ほかの病棟でどのような患者様がどのように過ごされているのかを知ることができてよかったです。

実際に病棟で働いてみて、ローテーション研修でもそうだったように、先輩スタッフの皆さんはとても丁寧に指導してくださり、廊下ですれ違うたびに「大丈夫?」「困ってない?」と声をかけてくださいます。

実際に行うことが始めての手技だったり、今まで実習で行っていたことと違うことがあったりして、仕事でわからないことや、うまくいかないこともあります。日々つらいこともあります。先輩方みんなに気遣っていただき、支えてもらしながら、今病棟で働いていることにも感謝しています。

一日も早く、仕事を覚え、先輩方の負担を軽くできるようがんばっていきたいと思います。

「放射線機器管理の取り組み」

放射線検査センター技師長 野定 成夫

1895 年レントゲン博士がエックス線を発見して以来、先人たちは医療の分野に応用してきました。これがレントゲン写真といわれるものです。また 1972 年頃にはエックス線を利用した画期的な CT 装置(Computed Tomography)が英国 E M I 社で開発されました。デジタル画像の幕開けです。

更にエックス線写真のデジタル処理された写真が 1983 年頃に開発されました。核医学 (R I) 検査装置、MR I 装置、血管撮影装置、等々の検査機器も次々と開発されてきました。

近年、医療機器の適正使用、適正管理が叫ばれ、とりわけ放射線機器は被曝という短所と画像診断できるという長所があり、これを天秤に掛けて使用しています。

我々、放射線検査センターも医療法、薬事法の改正に伴い放射線機器の安全利用、安全管理を目的として 4 月より始業、終業点検を必ず行っています。機器の異常も早く発見すれば、修理費用の抑制也可能と考えられます。より安全で安心な放射線検査を利用してより確かな診断ができるように今後も努力していきたいと考えています。年に数回の機器メーカーによる専門的な点検も同時に行っています。

閉経後女性に女性ホルモンを投与し、女性の健康維持や増進を目的に開発されたホルモン補充療法（HRT）は女性ホルモンの不足した症状に対して優れた治療効果を示し、また女性ホルモン不足に基づく各疾患に対しても優れた効果を示すことは古くから知られていました。

しかし、2002年に報告された WHI (women's health initiative) の中間報告では予想に反して乳癌、心血管障害のリスクが高い結果が得られたため、HRT には大きな制約が課せられるようになってしました。

しかしその後の分析により、WHI の中間報告には問題点が多く一概に HRT を否定するものでないことが分かってきました。

WHI 報告の問題点として

- ① 更年期症状が無い、あっても軽度（HRT の適応に問題ありの対象者）の者であった
 - ② 肥満者（BMI ≥ 25 ）が 70%
 - ③ 不健康なライフスタイルをしていた可能性が高い（29%）
 - ④ HRT の開始年齢が高すぎる
 - ⑤ 一種類の薬剤による HRT（プレマリン+プロベラ）の評価のみである
- などがあげられます。

・HRT と乳癌

WHI 報告では HRT を行うと乳癌は 1.26 倍に増加します。しかし 30 歳以上で初めての妊娠（妊娠・授乳開始が 30 歳以上と遅い場合）はそれだけで 1.48 倍に増加します。また BMI > 29 の肥満者で 1.48 倍に、アルコール一日 5g 以上の摂取者で 1.16 倍となり、必ずしも HRT だけが乳癌発生増加因子ではない事がわかりました。また女性ホルモン単独使用（何らかの疾患で子宮摘出術後など）で子宮体癌予防の黄体ホルモンを併用しない場合は乳癌を 25% 減少させる事もわかりました。

・HRT と乳癌：現時点における評価

- ☆ 5 年未満の使用ではリスクの上昇はありません。また中止によってリスクは消滅します。
- ☆ HRT により乳癌のリスクは増加しますが、そのリスク増加は僅かであり、そのために死亡率は上昇しません。
- ☆ 乳癌のリスクは黄体ホルモンの併用で増加しますが、一方黄体ホルモンの選択は子宮体癌発生リスクの軽減に寄与します。

・HRT と虚血性心疾患

閉経後 10 年以内に HRT を開始した女性の虚血性心疾患の発生リスクは何もしていない女性と比べ 0.76 倍と低く、閉経後 10~19 年で開始すれば 1.10 倍、20 年以上で開始すれば 1.28 倍になる事がわかつてきました。つまり閉経後早期に行えばメリットは多いが閉経後 10 年以上してから開始すると、むしろデメリットの方が増えることが分かってきました。また女性ホルモン剤の使用量・経路によってもメリット・デメリットに違いができる事もわかつてきました。

通常量の経口剤では、中性脂肪の増加と LDL コレステロールの超悪玉化、動脈硬化と関連する血管炎症マーカー増加と心血管系に良くない作用がある事がわかつてきました。これに対して通常の半分量の経口剤もしくは経皮剤を使ったほうが LDL コレステロール・超悪玉 LDL コレスチロールが減少し、また血管炎症マーカーも減少し、心血管系には好ましい作用がある事が報告されました。

アメリカ臨床内分泌学会は最近、「早期閉経の若い女性では HRT は冠動脈疾患のリスクを全く増やさないばかりか将来において、むしろメリットをもたらすであろう。60 歳以下の女性あるいは最近閉経を迎えた女性に使用された HRT はきわめて安全であると自信を持って言うことができる。」という見解を出しています。

・HRT とアルツハイマー病、認知機能

最近の報告によれば、64 歳未満で HRT を開始した女性ではアルツハイマー病はあきらかに減少しますが、平均して 64 歳以上で HRT を開始した女性ではむしろアルツハイマー病は増加しています。65~79 歳の女性に HRT を行った認知機能に関する報告では、むしろ認知症は 1.49~2.05 と増加しています。この点でも HRT を開始するなら閉経後早期のほうが好ましいようです。

・これからの HRT

ホルモン補充療法（HRT）の最も良い適応疾患は更年期障害、骨粗鬆症、泌尿器生殖器障害、肌の老化予防などあります。HRT のメリットは充分ある事が確認できましたが、対象の年齢・投与方法などによっては、むしろ心血管障害、脳卒中、乳癌、認知症などのリスクを高めることが判明しました。これからは HRT によるメリットとデメリットを充分に理解した上で治療を開始するのが望ましいようです。

～季節のメニュー「夏」～

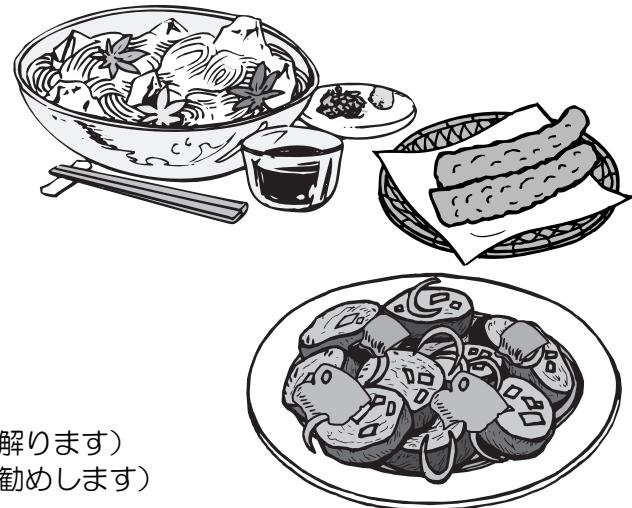
管理栄養士 杉江美千代

今年も夏がやってきました。暑いからと言って素麺や冷麦だけではいけません。たんぱく質やビタミンが不足して夏バテしてしまいます。伊勢湾の「メジロ」と夏野菜を加えて、栄養満点に変身させた麺料理を紹介しますので、試してみてください。

メジロ付き素麺と夏野菜のトマト炒め

■ 材料（1人前）

- 素麺 …… 100g
メジロ …… 2匹（ハラワタ・背骨を除いた市販品）
茄子 …… 1／2本
ピーマン …… 1個
トマト …… 1／2個
ニンニク …… 1かけ
葱、生姜 …… お好きな量で
天ぷら粉 …… 適量
植物油 …… 天ぷら、炒めものに使用します
麺つゆ …… 適量（薄めの味にした方が、旨味が良く解ります）
塩、コショウ …… お好みの量で（塩分はひかえめをお勧めします）



■ 作り方

- ① 素麺はお好みの硬さに茹でて、流水で冷ましておきます。
- ② 「メジロ」は、包丁で滑りを取り除き、頭を切り落としておきます。
- ③ 茄子は、縦半分に切り、更に斜め1cm位の厚さで小口に切っておきます。
- ④ ピーマンは、へたと種を取り除き、2cm位の幅に切っておきます。
- ⑤ トマトは、へたを取り除き、くし型に切っておきます。
- ⑥ ニンニクは、皮を取り除き、薄切りにしておきます。
- ⑦ 熱したフライパンに油とニンニクを入れ、③④⑤の順に加え、塩・コショウで調味し、小皿に盛付けておきます。
- ⑧ ⑦と同時進行で、天ぷら油を加熱しておきます。（180度前後）
- ⑨ 天ぷら粉を水で溶き、メジロに付けて⑧の油で揚げます。
- ⑩ ⑨の揚げ時間の内に、素麺を器に盛付、麺つゆはお好みの味に薄めて小鉢に用意します。薬味の葱・生姜はお好みの量で用意してください。
- ⑪ アツアツのメジロ天ぷらは素麺と同じ麺つゆでいただきます。さあ、召し上がり！

■ 食後のデザートは、ビタミンCが豊富な柑橘類やキウイフルーツがお勧めです。

新任医師紹介

錦古里 武志（きんこり たけし）

【所属】 脳外科

【経歴】 名古屋大学医学部卒業

【趣味】 音楽、映画鑑賞、読書、ゴルフ

・・・・・編集後記・・・・・

焼き物散歩道を訪れるとき、観光客が散策マップを片手に色々な所を見学されています。その散策マップには、はじめて常滑を訪れる方にも常滑焼のことや、常滑の歴史のことがとてもわかりやすく書き込まれています。では当院の「病院だより」はどうでしょうか？多くの皆様に目を通してくださいためには、読みやすいレイアウトや文字の大きさ、わかりやすい用語を使用した紙面作りが大切なことを改めて痛感いたしました。そこで今回は手始めに、病院便りのレイアウトや、紙面によっては文字を少し大きくしてみました。紙面作りのことや内容のことなど、皆さんの貴重なご意見をお待ちいたしております。（編集担当 中谷）