常滑市民病院だより

発行者:病院長 中山 隆

編 集:病院広報委員会

第57号

2011年10月1日発行

「非常時に備えて」

薬剤師 高須 卓子

東日本大震災では、自宅が流されるなどの被害に遭われた多くの方々が「毎日飲んでいる薬」を無くされています。この地方でも将来、大地震が起こる可能性が危惧されています。普段通っている病院や薬局が被災した場合は「毎日飲んでいる薬」の情報も失われている可能性も十分考えられます。

皆さんは「毎日飲んでいる薬」をご存知ですか? 避難先の病院や救護所で「どんな薬を飲んでいま したか?」と質問されても、「血圧の白い丸い錠剤 と細長い錠剤、それと糖尿病の薬と…」では薬が特 定できず、適切な対応がとれずに症状が悪化して 重大な事態が起こるかも知れません。

非常時に患者さんにとって必要な"薬の情報" とは「毎日飲んでいる薬の名前と用法・用量」で す。用法・用量とは1日に何回、1回何錠、いつ飲むか、ということです。

この"薬の情報"を上手に管理するには、「お薬手帳」や、かかりつけの病院、医院、薬局でもらう「お薬の説明書」が便利です。これが手元にあれば、患者さんが「どのような薬を使っているか」がわかります。ただ、非常時には「お薬手帳」にまで気が回らない場合が多いと思われます。非常用持ち出し袋があれば、その中に「毎日飲んでいる薬」の内容を写したメモを入れておいてください。また、

- 第57号の内容 -

*「非常時に備えて」

薬剤師 高須 卓子

* ~特集~

「みんなで創ろう!新・常滑市民病院100人会議」を振り返って

市民代表…伊藤 文一、磯村 智恵子病院代表…院 長 中山 隆 看護部長 久米 淳子

*「糖尿病の運動療法について」

理学療法士 奥山 裕子

非常用持ち出し袋を持ち出せないことも想定して、薬の内容を普段使用している手帳に記入しておいたり、名刺大のカードに記入して財布に入れておいたり、自分だけではなく家族にもメモを持ってもらったりなど、無理の無い方法を考えてみてださい。携帯電話で「お薬」や「お薬手帳」を撮影しておく方法もあります。但し、薬が変わったりすることもあるので、いずれの方法にしても時々更新しておくことが必要です。さあ、今日から考えてみませんか?勿論、頭の体操にもなりますから、普段から自分が飲んでいる薬の名前をできるだけ覚えるようにしてください。

9月18日に常滑で開催されたトライアスロン

「アイアンマン70.3 セントレア常滑ジャパン」

にエントリーし見事完走した、 当院鉄人医師達の勇姿







~特集~「みんなで創ろう!新・常滑市民病院 100人会議」を振り返って

平成23年5月15日(日)から5回の予定で開催された「みんなで創ろう!新・常滑市民病院 100人会議」は平成23年9月11日(日)に無事終了しました。今回「病院だより」では特集として、この会議を振り返り、新病院に対する見方や考え方がどのように変化し、その思いを新病院建設に結び付けてゆけばよいのかという内容で、市民代表として伊藤文一さん、磯村智恵子さん、病院職員の代表として中山院長、久米看護部長に執筆いただきました。それぞれの思いをこの紙面で語っていただきます。



第1回 会場写真

……市民代表……

★100人会議代表 伊藤 文一

新しい市民病院を創るということを前提とした100人会議が発足し第1回目の5月15日より9月11日までの5回が開催されました。昭和34年5月の開院以来、市民の総合医療を担ってきた病院も、医師不足や耐震問題、市民1人当たり20,000円以上の負担を強いられる経営状況であり、経営改善、民間委託等改善も進んではいるものの今以上を求められています。年間救急搬送1,800人を含む救急患者8,000件を拒否することなく受け入れたことに対し、100人会議の委員全員といっていいほどの人が感銘を受けました。先進医療もさることながら5回を通じて常滑市民病院がいかに再構築していくかを病院・行政及び基本構想策定委員会100人会議で検討しました。

病院は現在老朽化も進み、今後起こるであろうとされる東海、東南海大地震等による液状化現象や津波も予測され、ニュータウンへ建設が予定されています。高台とはいえ東海豪雨のときは常滑中学校へ通じる道はすべて遮断されました。どんな場所へ建設されたとしても想定外はありうることですので危機管理は今以上に必要とされます。

診療科目において心配されているのが特に呼吸器、整形外科であり老齢化が進むにつれ総合医療から観ても必要であり基本構想策定委員会プラスアルファ(市民全体依頼)で要望していく必要があると思います。

特定感染症指定医療機関について、常滑市は中部国際空港の直近であり海外からの感染者、空港で働く方々が感染した場合の対応、治療が可能な施設を共有することが望まれます。また市医師会と協力して二次医療病院としての確立を図ることを求めます。



第2回 グループ討議

昨今、安全、安心という言葉が一人歩きしているように思われます。安全は「おもいやり」からうまれ、安心は「こころづかい」からうまれる。院内では車椅子とストレッチャーが行き交うこともできないし、エレベーターでは看護師とストレッチャー、機材が同時に乗れない、院内表示は健常者の目線でありうつむいて歩く患者の目線ではない、事務職は患者に120%で接して90%の理解が得られる。院外をボランティアの人と車椅子で散歩できるような「ゆとり科」ができて欲しい。アクセスについては市民病院だけではなく市全体として

終りにあたり、新市民病院の建設は現行の担当責任者が途中で異動することなく開設日まで責任をもって担当することを望みます。

★100人会議代表 磯村 智恵子

民間と協力して再検討していただきたい。

28年前引っ越してきたとき、籐の乳母車を引いた老人が多い街だなぁ、というのが常滑の第一印象でした。伊勢湾の魚が美味しいこの街で、周囲の人に支えられながら、私は子育てをすることができました。そしてまもなく 還暦を迎え高齢者の仲間入りをします。老後も常滑でのんびり過ごしたいと思っていましたが、市の財政状況が深刻化し雲行きが怪しくなってきました。 5万人の街に市民病院は贅沢品?本当につくって大丈夫なの?という気持ちで100人会議に参加しました。

1回目は病院の現状を聞き、市民は病院への思いを語りました。回を重ね、様々な資料が出され、話し合いが進みました。市民アンケートからは交通アクセスへの関心が高いことがわかり、人口推計の資料からは高齢化が平成28年をピークに予想外に進まないこともわかり、若い世代にも利用してもらえる病院づくりが必要になると思いま

した。救急医療については、医師、看護師の宿日直表や生の声などから、スタッフの過酷な勤務に支えられていることを痛感し、市民も救急車の利用やコンビニ受診について考えなければならないと思いました。

私は100人会議の市民代表として、策定委員会にも出席しています。メンバーは大学教授、 行政関係者、保健所所長、半田病院院長、空港検疫支所長、老人ホーム介護福祉士、市医師会



病院見学ツアー(手術室)

会長から構成されています。100人会議のふりかえりシートを参考にしながら、新病院について話し合っています。最 も深刻で重要な課題である医師不足と財政難は、このメンバー構成のような地域連携が鍵になりそうです。

100人会議では毎回ふりかえりシートを書き、次回につなげていきました。病院や行政への要望ばかりでなく、市 民として何ができるのかが問われ、話し合ってきました。「市民が支える病院」が少しずつ具体化し、100人会議は 終了しました。

しかしながら、これからがいよいよスタートです。病院が建てば全てが解決するわけではなく、地域の保健医療 の一部として病院があるという視点に立ち、街づくりが進められたらと思います。

······病院代表·······

★病院長 中山 隆

100人会議が終わりました。新病院を創るにあたり、市民から「本当にあってよかった、私たちが支えていこう」と 思って頂けるような新病院を建設するために立ち上げたものですが、5月15日から月に1回、計5回にわたって市 民の皆様の熱い議論がありました。なにぶんにも初めての事でしたから、皆さんに参加して頂けるだろうか、意見 をどんどん述べて頂けるだろうかなど心配ばかりでしたが、全くの杞憂に終わりました。

もちろん、市民病院の経営状態に対してなど、かなり厳しいご意見も多くありました。同時に私たちも、市民病院の 現状、問題点、市民の皆様にご理解して頂きたい事などでき得る限り説明させて頂いたつもりです。病院と市民の皆 様の相互理解が少し進んだと感じています。100人会議で出てきたいろいろなご意見は、取

りまとめていただき、代表の方々に新病院基本構想策定委員会にて発表して頂きます。

しかし、これでお仕舞いにしてはいけないと思います。常滑市民病院が市民の皆様の病 院としてこれからも存続していくためには、何らかの形でこのような会議が今後も必要で す。市民の皆様からどんどんと意見やご指摘を頂いて、また市民病院からも情報を市民 の皆様にどんどん発信することで、お互いの理解を深め、出来る限り協力し合うことで、よ ^{第4回 メンバー全体討議} り良い市民病院、より良い地域医療が可能になると思います。これからも宜しくお願い申し上げます。



★看護部長 久米 淳子

「深刻な財政難の常滑市、地域の方々は新病院建設を応援して下さるのだろうか?」そんな不安の中、「100人 会議」は始まりました。

第1回のグループディスカッションでは、「待ち時間が長すぎる」「職員の対応が悪い」 等、若い世代の方から 正直な意見が聞けました。はじめは、辛辣な意見を聞く度、胃が痛くなっていましたが、次第に、「ひとりひとり の言葉を真摯に受け止めて、そこから始めるんだ。」という気持ちに変わりました。「待ち時間問題について」は、 第1回「100人会議」終了後、すぐに全科調査をしました。整形外科を始めとし、特定の科の待ち時間が長い事が わかりました。医師不足の中、救急患者が飛び込みで入ると、外来診療を止めて救急患者を診療するケースも 多く、なかなか改善できない点もあります。しかし、気持ちよく待って頂く為の配慮や声掛けはすぐにでもでき る筈。早急に改善できることは改善していくつもりです。第3回テーマ別ディスカッションでは、「経営改善」に 参加しました。赤字経営の続く常滑市民病院について、手厳しい意見・励ましの言葉など活発な討議がありまし た。「不採算の診療科を切る?」という話もでましたが、少ない医師達で二次救急を支えている現状があります。 (不採算という観点から見れば、二次救急が不採算部門)常滑市民より、「二次救急は続けて欲しい」という多くの 声を聞きます。私自身も、常滑市の住民であり、私の家族を含め大切な人達はこの町に居ます。常滑市の未来 の町づくりを考えた時、「安心して暮らせる街」「災害時には地域で助け合う」→「市民の為の病院」をなくしては いけないと思っています。経営に関して言えば、昨年度の実績として、収益増加(患者数の増加)と経費削減(材 料費・人件費の削減)を同時に行い、年間1億7千万円近くの成果を上げました。今後も引き続き、努力してい く所存です。全体討議で、ある方が「日本一コミュニケーションのいい病院に!」と言われました。その言葉が心 に響きました。中規模病院の良さを活かし、この100人会議をきっかけにして、そんな病院を目指していきたい と思っています。



100人会議を重ねる毎に、地域の方々により近づけた気がしました。地域の人達に支 えられているのだと実感しました。そして、私達の使命・病院理念でもある「市民から信 頼され安心して受診できる病院」を職員一同、更に進めていかなければと心新たにして います。「支えあい」これが、地域医療の根幹です。100人会議は、始めの一歩です。今 後もその関係性を継続させ、発展させていかなければならないと思っています。

目指せ!!!「日本一コミュニケーションのいい病院!」

「糖尿病の運動療法について」

理学療法士 奥山 裕子

「運動療法」というと何か難しい印象を受けますが、糖尿病の運動療法は、とても簡単に始められるものが多いの で、基本を押さえてぜひ取り組んでみましょう!

1. 効果

- ① 血液中の糖をエネルギーとして消費するため、一時的に血糖値が下がる
- ② 継続して行うことで、血糖値を下げるホルモンの働きが良くなり、結果として血糖のコントロールが良好 になる
- ※上記の2つが大きな効果ですが、他にも筋肉を鍛えることで基礎代謝を上げ太りにくい体を作る、動脈硬化 を抑えるなどといった効果もあります。

2. 適応

どんなに効果があるからといって、全ての方に運動療法の適応があるとは限りません。合併症の有無やその 程度、血糖のコントロール状態、その他の病気について、運動を行っても差し支えがないか、主治医の先生と よくご相談下さい。

3. どんな運動がよいか?

- ① 強すぎず、弱すぎず、息切れするかしないかぐらいの強さで行う
- ② できれば、15~30分くらいは続けて行う
- ③ できれば毎日(中2日以上あけずに)行う
- ④ なるべくたくさんの筋肉を使えるように、全身運動を行う (全身運動には、歩く・自転車・水泳などがあります)

4. 「歩く」について

① 効果的な歩き方……あごを引き背筋を伸ばし、腕を自然に振る

歩幅を広めにし、かかとから着地してつま先でけり出す

- ② 1日の歩数………目標は1万歩(日常生活での歩行+運動としての歩行)
- ③ 靴の選び方……中で指先が動かせる、かかとがしっかり包み込まれている 靴底は地面からの衝撃を吸収できるものを選ぶ

5. 運動を行う際の注意点

- ① 適度な水分補給をする
- ② 初めから無理をせず、少しずつ運動量を上げていく
- ③ 運動の前後に準備運動や整理運動を行う(ストレッチや軽い体操など)
- ④ 気候に合わせた服装で行う
- ⑤ 体調の悪い日は無理に行わない。途中で体調が悪くなったらすぐ中止する
- ⑥ 空腹時に無理な運動は行わない
- ⑦ 雨の日は屋内でできる事をし、なるべく継続できるよう心がける

6. 継続が大切です!

運動を継続するために、日常生活の中に無理なく組み込んで、「習慣化」しましょう!

-新任医師紹介—

原田 修治

【所 属】 循環器内科

【前任地】 一宮市立市民病院

不破 嘉崇

【所属】外科

【前任地】名古屋大学付属病院



台風15号が東海地方に近付き、名古屋市では100万人超に避難勧告が出ました。幸い常滑市に ますが、いかなる事態に直面いたしましても、入院中の患者さまには安心して治療が受けられるように 危機管理体制をとっております。ご安心ください。(編集担当)