

# 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62号  
2013年1月1日発行



～ みんなのミニコンサート ～

## — 第62号の内容 —

- \* 「新年のあいさつ」  
事務局長 皿井 敬治
- \* 「摂取エネルギー量」の自己管理  
管理栄養士 杉江 美千代
- \* 「目標10歳若く！」  
理学療法士 杉浦 裕之
- \* 「患者の取り違い防止について」  
医療安全環境管理室 中村 ふじ枝
- \* 「慢性腎臓病教室」開催のご案内

## 「新年のあいさつ」

事務局長 皿井 敬治

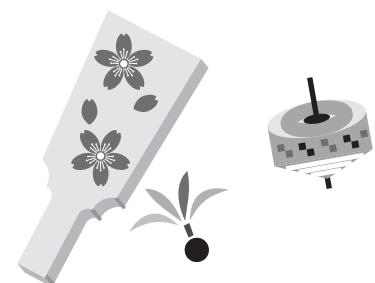
## 市民病院をご利用の患者様、ご家族の皆様、 新年あけましておめでとうございます。

昨年の4月に事務局長職を仰せつかり、期せずして、新病院の建設に携わることができ、身が引きまる思いです。

昨年は、基本設計の策定の年でありました。8月から10月にかけて基本設計案についてワークショップを開催し、100人会議に参加していただいたメンバーの方々から、設計にとどまらず設備面、運用面まで幅広くご意見やご指摘をいただきました。

これらを参考に、11月に新病院の基本設計がまとまりました。その特徴としては、地盤の良さや、免震構造を採用することにより、災害に強い病院を目指していること、また、保健センターと健診センターを合築して、両者が連携することで保健予防活動を推進し、市民の健康と安心を支えていくこと、などがあげられます。

そして、今年は基本設計を基に実施設計に移ります。ここで、新病院の詳細が明らかになります。必ずや、地域にとって、市民にとって、本当に必要な病院を創り上げていきますので、今後とも、常滑市民病院へのご支援をよろしくお願いいたします。



# 「摂取エネルギー量」の自己管理

管理栄養士 杉江 美千代

寒い季節になりましたが、健やかに過ごしてはいかがでしょうか。

この季節になると、日没が早いので、戸外の活動が減少し、室内で過ごす時間が長くなることから、「チョコレート」や「ぜんざい」などの甘いおやつが美味しく毎日食べてしまったり、「すき焼き」や「しゃぶしゃぶ」のような脂っこい料理を食べる機会も多くなります。食事やおやつに加え、忘年会や新年会でアルコール飲料を飲むこともあるでしょう。食べたり、飲んだりして得た栄養素のうちでエネルギーがあるのは、「たんぱく質」と「脂質」と「炭水化物」で、含有量は食品ごとに異なります。食べることにより消化されてエネルギーとなり、食べる量に応じてエネルギー摂取量も増加します。

体の中で余ったエネルギー量は捨てられてしまう訳ではありません。脂肪に変えて蓄えられます。この状況が継続すると、血中の脂肪が増加しインスリン抵抗性が高まり糖尿病を発症したり、心臓の冠状動脈が閉塞したり、脂肪が溜まった肝臓から癌が出現したり、体の至る所で不具合が発生してくることが判っています。

**あなたの体重は適正ですか。体重測定は食事量と運動量のエネルギーバランスを自分で確認できる有効な手段です。**身長に対する標準体重は、日本肥満学会のBMI22（体格指数の標準値）を使用して求めます。

**計算式は、身長（m）×身長（m）×22＝標準体重（kg）**

**標準体重を超えないように調整することで、過剰摂取を防ぐことができます。**

体重が1kg増加した場合は、体脂肪1kgに相当するエネルギー量7,000kcalを過剰摂取したと考え、減量又は消費する計画を立てることが必要です。

30日間で1kg減量するには、1日230kcalのエネルギー量を活動して消費するか、食べ物のエネルギー量を減らす計画がないと太り続け、過体重で膝関節の変形が生じる場合もあります。食品のエネルギー表示を参考にして、食べる量を調整してください。**メタボリックシンドロームにならないためには、適正体重を保つ自己管理が必要です。**

〈参考〉身長別の標準体重（小数点以下切捨て）

身長（cm）	体重（kg）
140	43
145	46
150	49
155	52
160	56

身長（cm）	体重（kg）
165	59
170	63
175	67
180	71
185	75

## 「目標10歳若く！」

理学療法士 杉浦 裕之

皆さん、お元気ですか？「近頃、周りにお年寄りが増えてきたな。」とか、「自分ももう高齢者か。」とか思いませんか？現在、日本は急速な高齢化を迎えています。2050年には、人口の30%強が高齢者とも言われています。それに伴い、介護が必要になる方も増えており、その内の20%の方が、運動機能の低下が原因です。

以下に、日常での簡単なチェック項目を挙げますので、皆さんで考えてみて下さい。

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上るのに手すりが必要である
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥2kgくらいの物を持って歩くのが困難
- ⑦掃除機や布団の上げ下ろしなどのやや重い家事が困難

どうですか？1つくらいは当てはまりましたか？1つでも当てはまった方はロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）かもしれません。ロコモとは「運動器の障害のために、要介護になっていた、要介護になる危険の高い状態」とされています。簡単に言うと、「加齢によって足腰が弱くなり、放っておくと何かしらの介護が必要な状態や、寝たきりになってしまいますよ」ということです。ロコモにならないためにも、日常での活動や運動を無理なく、積極的に行い、年齢より若く見られるように頑張りましょう。

# 「患者の取り違い防止について」

医療安全環境管理室 中村 ふじ枝

「確認のためフルネームでお名前をおっしゃってください」と病院スタッフから声をかけられていますか？

医療事故が目目され、医療安全への全国的な取り組みが始まったのは、1999年（平成11年）に横浜市立大学病院で発生した手術患者の取り違い事故がきっかけでした。手術室入室時に、肺を手術する患者と心臓を手術する患者を取り違えたという事故です。この事故では患者を手術室に受け渡す際に患者が誤って認識され、間違った手術室に運ばれてしまいました。手術室の看護師はBさんに「Aさん」と違う名前を呼びかけたにもかかわらず、Bさんは返事をしてしまったことから別の医療者もBさんをAさんと思い込んでしまったのです。途中で疑問に思った医療者もいましたが、既に麻酔がかかった患者を確実に確認できる方法がなく、そのまま手術が行なわれてしまいました。

患者の確認は医療事故防止の最も基本的な行為です。もし、患者を取り違い医療行為を行なうべき患者ではない別の患者に実施してしまうと、どんなに優れた医療も意味がないだけでなく、傷害をもたらす可能性があります。同姓同名、似ている漢字、カタカナ記入にすると同じに見える名前、声に出すと似ている名前、似た背格好、顔が似ている、同じような病状など、誤った思い込みを引き起こす要因はたくさんあります。医療者が誤って別の名前と呼びかけて、名前が違っていても「ハイ」と返事をしてしまうことは起こり得ることです。次は自分の番のはずだと思って待っていると、その様に呼ばれた気がしてしまうこともあります。また「よく知っている相手だから大丈夫」と楽観的に考えたり、「少しでも時間を節約したい」と思ったり、「確認をすべき場面が多いのでその度に患者を煩わせることに抵抗感がある」「辛そうにしている患者に何度も確認行為をするのは気の毒」という配慮の気持ちが働くこともあります。しかし間違いが生じた場合の影響の大きさを考えると、患者確認の省略は非常に危険です。患者の取り違い事故防止のためには、患者自身にフルネームを名乗ってもらうことがとても大切になります。同姓の患者の割合は案外多いものです。常滑市民病院の受診者に多い姓を参考にして下さい。（下表参照）

あなたは「確認のためフルネームでお名前をおっしゃってください」と呼びかけられていますか？「何度も煩わしい」と感じるかもしれませんが、安全な医療への「患者参加」としてご理解とご協力をよろしく願います。

## 常滑市民病院の受診者に多い姓ベスト 10

第1位	竹内	第6位	中野
第2位	伊藤	第7位	澤田
第3位	渡辺	第8位	中村
第4位	久田	第9位	水野
第5位	鈴木	第10位	井上



お名まえもどうぞ  
ありがとうございます。

お名まえを私たちは何度もお聞きします。

お名まえの確認は医療安全の基本。当院にはたくさんの方がいらっしゃいます。ご本人にフルネームを言っていただくのが一番確かです。

同姓や似た名まえはたくさんあり、あなたの治療にはたくさんの方の医療者がかわっています。万一、まちがいがおきると、大きな事故につながることもあります。だから、ご本人にフルネームを言っていただくことで、とても助かります。ご理解とご協力をお願いいたします。



医療安全全国共同行動目標8 患者・市民の医療参加

# 「慢性腎臓病教室」開催のご案内

慢性腎臓病（CKD）に対する啓発活動の一環として、平成25年1月より慢性腎臓病教室を開催いたします。参加費用等は無料です。対象の患者さまがお見えになりましたら、当院地域連携室までお問い合わせください。なおコース途中からの参加も受け付けております。

## 〔開催スケジュールの詳細〕

対 象・・・慢性腎臓病患者（透析導入前）並びに家族の方  
 期 間・・・1クール全6回コース（月1回第4木曜日）  
 場 所・・・5階会議室  
 時 間・・・13時30分～DVD上映 14時～15時 講演

## 年間スケジュール予定表

（内容は変更される場合があります。詳細は病院ホームページを確認してください。）

開催回数	開催日	項 目	担 当
1	平成25年1月24日 木曜日	腎臓の働き	腎臓内科医師
		慢性腎臓病とは CKD分類・症状	腎臓内科医師
2	平成25年2月28日 木曜日	慢性腎臓病の原疾患	腎臓内科医師
		早期発見・予防	保健師
		腎臓の検査	臨床検査技師
3	平成25年3月28日 木曜日	動脈硬化・ASO	血管外科医師
		高血圧・心臓病	循環器内科医師
4	平成25年4月25日 木曜日	食事指導	栄養士
		薬物療法	薬剤師
5	平成25年5月23日 木曜日	日常生活の注意点	看護師
		運動の注意点	理学療法士
		医療費・保険制度	メディカルソーシャルワーカー
6	平成25年6月27日 木曜日	腎代替え療法	腎臓内科医師
		透析の仕組み	臨床工学技士
		透析と生活・注意点	看護師

開催責任者・・・鳥山 高伸

連絡窓口・・・常滑市民病院 地域連携室  
 TEL 0569-35-3170  
 FAX 0569-34-8526

## 編集後記

平成25年が始まりました。常滑市民病院は平成27年新病院開院に向けて、一步一步前進しています。最近病院を訪れる方々から、病院のシステムやスタッフの対応に関して、おほめの言葉をいただきます。今年もスタッフ一丸となり、より良い病院となるよう頑張りますので、よろしく願いいたします。（編集担当）