



病院だより

第4号

広報HP委員会

みよし市三好町八和田山15

TEL 0561-33-3300

FAX 0561-33-3308

広報誌刊行のごあいさつ

夏の暑さも和らぎ秋の到来を感じるようになりました。今回で第4号を発行する運びとなりました。秋と言えば食欲の秋ですが、食べたいけどちょっとメタボが気になるという方も少なくないのでは？今回は健診科からのお知らせを紹介させていただきます。

本年、当院は病院機能評価を受審するにあたり、診療を受けられる皆さんの権利を明文化しました。院内にも掲示してありますが、今号にも掲載させていただきます。

すでに御存知の方もみえると思いますが、今年の4月1日付けで岡本かし子に代わり、尾崎真代が新たに総看護師長に就任しました。尾崎真代総看護師長から広報誌にコメントをいただきましたので、併せて御紹介させていただきます。

広報ホームページ委員会 一同

メタボリック症候群って何？

糖尿病などの生活習慣病はそれぞれの病気が別々に進行するわけではなく、おなか周りの内臓に蓄積した**内臓脂肪型肥満**が大きく関わっていることがわかってきました。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上を併せ持った状態をメタボリック症候群といいます。

内臓脂肪が過剰に溜まっていると、血糖が少し高め、血圧が少し高めといった病気とは診断されない予備軍でも**動脈硬化**が急速に進行します。ひいては心臓疾患や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。



判定基準は？

腹囲が男性では85cm以上、女性では90cm以上で血糖値110mg/dl以上、中性脂肪150mg/dl以上、HDLコレステロール40mg/dl未満、血圧高値（上が130mmHg以上、下が85mmHg以上）のうち2つ以上がある場合です。

内臓脂肪による悪影響は、臍の位置でCTスキャンをしたときの**内臓脂肪の面積が100cm²以上**になったあたりから顕著になることがわかっています。これに相当するサイズが男性は85cm、女性は90cmとなることがわかったので、これが判定基準に

なりました。

動脈硬化の危険因子

血管の老化現象ともいえる動脈硬化は加齢とともに進行します。その進行を速くする**危険因子**が明らかになって、性差（男>女）、家族歴、喫煙、高脂血症、高血圧、そして糖尿病などがあげられます。危険因子が多ければ心筋梗塞や脳梗塞の頻度が高くなります。

危険因子は基本的に一つ当てはまればそれを1個と数えますが、**糖尿病に限ってはほかの因子が無くても危険因子が三つある状態と同じに数えます**。つまり、糖尿病があると動脈硬化性の病気が起こりやすくなるということです。近年特に注目されているのは、軽い高血糖の段階から動脈硬化の進行が速くなっているという事実です。

血液中の糖が増えるとうなるの？

血液中の糖が増えても自覚症状はほとんど現れません。のどが渇いたり、体がだるくなったりしますが、血糖値が極めて高いときの症状でほとんどの患者さんは無症状です。しかし、治療せずにいると高血糖により体中の血管が傷め付けられ合併症と呼ばれる病気が起きてきます。**糖尿病は合併症の病気**と呼ばれるほどで、治療が不十分であると全身に様々な影響が現れてきます。代表的な併症を挙げると、目の網膜が障害されて視力が低下する**網膜症**、腎臓の働きが低下する**腎症**、**神経の障害**、そして**動脈硬化**です。

（裏に続く）

まず、ウエストサイズの減少

メタボリック症候群に該当する場合、まず減量、特にウエストサイズの減少です。内臓脂肪は皮下脂肪に比べて溜まりやすく減りやすいという特徴があります。ためる原因となつている食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善して内臓脂肪を溜めない生活習慣を心がけましょう。

診療を受けられる皆さんの権利とお願い

当院では診療を受ける皆さんと病院職員の間が信頼し協力しあうことで皆さんに満足いただける医療が提供できると考えております。互いに信頼し協力しあつて医療を行うために、私たち職員は皆さんに次掲げる権利を約束するとともに、皆さんにもご協力いただきたいと思ひます。

診療を受ける皆さんの権利

1 最善の医療を受ける権利があります

「病気について十分な説明を受け、納得いただいた上で最善の医療を受ける権利があります」

2 治療法について必要な情報を得て自分で治療法を選択する権利があります

「ご自分の価値観や生活等を踏まえて自分で治療法を選択することや拒否をすること

とができます。選択にあつては他の医療機関の医師の意見（セカンドオピニオン）を聞くことができます」

3 個人の尊厳やプライバシーが守られる権利があります

「個人の情報が漏れることがないように万全の対策・対応をとらせていただきます」

4 診療についての情報開示を求める権利があります

「ご自分の診療の記録や画像の開示を求めることができます」

診療を受ける皆さんへのお願ひ

1 安全な医療を提供できるようにご協力ください

「良質な医療を実現するために医師をはじめとする病院職員にご自分の状態を正確にお伝えください。また、治療方針や処置に疑問や不明な点がある場合は申し出てください」

2 院内のルールや注意事項を守ってください

「院内で大声を出す、危害を加えるなど他の診療を受ける方に迷惑をかけるような行為があつた場合には警察等に連絡させていただくことがあります」

3 医療費は期日までにお支払いください

「請求についてご不明な点があれば病院職員に申し出てください」

新任のごあいさつ

平成24年4月から総看護師長に拝命しました。当院は、「みよし市を愛し、みよし市民の健康に寄与する」理念のもと、地域に密着した住民主体の医療を展開しています。平成22年1月4日市制施行に伴い、みよし市民病院に改称、地域医療の更なる充実に向けて、新たな一歩を歩みだしました。看護部は、「その人らしい生活を支え」、入院初期から退院後の生活を意識した、患者さんやご家族の気持ちに寄り添い、より安全で安心して頂けるよう、日々質の高い看護の提供を目指しています。

現場では、病院という役割を第一に、患者さんの声を大事にし、全てのスタッフが連携協働し、患者さんがより利用しやすい、より安心できる病院にしたいと思つています。また現場スタッフも大事に思い、「誇りと責任感」を持った、活力あふれる人材育成につながると思ひ、より働きやすい職場環境の整備も進めています。職場環境の整備と併せて、スタッフの教育も計画的に進めています。そして、今日も患者さんの「ありがとう」の一言を力に、スタッフ一人ひとりが互いを思いやり、そして成長し合える素晴らしい仲間たちが集う病院です。今後ともよろしくお願ひします。



総看護師長 尾崎真代