

いち住民

20年。

病院脇の官舎に住民票を移してこれだけ経った。集団登校班長の隣家の小学生は、いまや看護師として僕を助けてくれる。一方で、ここを故郷に大阪あたりに出ていく高校生に比べて、僕のほうが長く居ることになった。御調住民と胸張っても文句なからう。

河岸がコンクリとなって蛍火は絶えた。圃場整備が景色を間延びさせ、稲の代わりにパパイヤが生えたら、間もなく休耕地にかえった。役場は縮小し、向かいの道の駅は休日賑わう。

リハビリ・介護需要対応を先駆したモデル病院は、当時は絶頂だったが、政策が地方への医師供給を不安定化させた煽りを受け、医師数減に陥った。産声も子供らの嬌声も廊下に響かなくなった。それでも、ここ数年若い力が増え、勢いを吹き返し始めた。他方、組織各部署のマネジメント様式は、旧い軍隊式から主流の対話協調型へと遅れを取り戻した。時代の波に揉まれても、基本理念は変らない。『住民のための病院づくり』。それは、僕の要望に応えるものでもあるはずだ。客観的に考えてみる。

住民として第一に何を望むか。救急は深夜でも快く診て欲しい。信頼できる良い先生に。入院したら休日でも毎日主治医が来てくれると有り難い。一人の病気を契機に家族みんなの生活が変わるかも知れず、親身にそして繰り返し相談に乗って欲しい。診療科増は望まないけど、対応や機能の質を上げてもらいたい。すぐ怒る医者は絶対に避けたい。本音はこんなふうだ。

次に施設・経営に対してはどうか。建物が入り組み目的地が分からん。とくに相部屋が狭い。明らかに古い病棟がある。駐車場は、規模はあるが入りにくい。不採算領域のフォローという公立病院の使命は理解するが、納税者として、一般会計からの繰り入れを減らせないか。こんなところだろう。

ところで、公共施設更新が広くいわれて久しいが病院も例外でない。院長主導で本格議論に入る段階である。上の様に御調町は姿を変えてきた。つきつめると安定継承のためであり、影のご苦労は想像に難くない。“住民のため”の病院をつくり、永續させるにはどうすべきか。人材確保が基本なのは勿論だが、魅力的な受け皿が不可欠だ。手法、規模、経営合理性、財政、関連法規など課題は多い。心あるご意見を、同じ澄んだ空気を吸って暮らすこの一住民に届けて頂きたい。

話は変わるが、1966.8.7、何の日かご存知か。山口昇先生がこの町に初めの一步を刻んだ日、そして筆者の誕生日である。



副院長
菅 原 由 至

◆高血圧とは

高血圧とは、普段の血圧が様々な原因で目標値より高くなっている状態です。血圧の上昇に伴い全身の血管が傷害され、脳・心臓・腎臓などの全身の臓器が傷害されていきます。しかし高血圧は緩やかに障害を蓄積していくためギリギリまで症状がでず、ある日突然脳卒中や心筋梗塞などを発症して死に至る、**沈黙の殺人者**と呼ばれています。また死亡しなくとも、突然、**脳梗塞、認知症、慢性腎臓病などを起こし**、日常生活が制限されます。高血圧のうちに治療をすることで死亡率を下げることができ、脳梗塞による麻痺や認知症などの高血圧による合併症を予防することにつながります。

◆血圧の目標値

	単位(mmHg)	
	病院での血圧	家庭血圧
75歳未満		
脳卒中(頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし)		
冠動脈疾患		
慢性腎臓病(蛋白尿あり)	<130/80	<125/75
糖尿病		
抗血栓薬 使用中		
75歳以上		
脳卒中(頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり)	<140/90	<135/85
慢性腎臓病(蛋白尿なし)		

血圧の目標値は上の表で決められています。収縮期血圧(高い方の血圧)が130mmHgを超えている場合は生活習慣の改善や治療を勧められていますので、是非一度ご相談ください。また自分の血圧目標値を知りたい場合は、私たちや主治医の先生にご相談ください。

◆高血圧の治療

治療は生活習慣の改善と降圧薬で行います。降圧薬を始めたら一生飲み続けなければならないと思われる方もおられますが、決してそうではありません。食事、運動、飲酒、喫煙といった生活習慣を改善することで血圧を下げられるため、最終的に薬を飲む必要がなくなることもあります。健康日本21では、これらの

No.50

「高血圧のはなし」



内科医師
脇本 旭

1. 減塩	6g/日未満
2. 野菜	野菜・果物の摂取
3. 脂肪	コレステロールや飽和脂肪酸を控える、魚を摂取
4. 減量	BMI(体重÷身長(m)÷身長(m))が25未満
5. 運動	心血管病のない人で有酸素運動を30分/日以上
6. 節酒	エタノールで男性20-30ml/日以下、女性10-20ml/日以下
7. 禁煙	受動喫煙も

生活習慣改善で死亡率が下がると示されました。

左の表が具体的な目標になります。野菜や果物を摂取すべきですが、重篤な腎臓病がある方はカリウム摂りすぎによる高カリウム血症を起こすことがあるので、注意が必要です。

体重を落とすことは高血圧、高コレステロール血症、2型糖尿病の治療の中心です。**身長170cmで体重72kg、**

160cmで64kg、150cmで56kg以下を目指しましょう。

運動に関しては毎日のウォーキングなどが有効です。畑・田んぼ仕事のない冬場は休みがちですが、30分は運動するようにしましょう。

飲酒量はエタノール量で決められており、許容量は大体**ビールだと中ビン1本、日本酒だと1合、焼酎だと1/2合、ワインだとグラス2杯、ウイスキーやブランデーだとダブル1杯**です。

◆塩分摂取量

高血圧の外来に来られたことがある方は、一度は塩分を控えてくださいと耳にしたことがあるかもしれません。厚生省の国民健康栄養調査では、**塩分の約70%は加工食品から**摂取されています。インスタントラーメン、梅干し、漬物、たらこ・明太子、塩サバなどが塩分の原因となっています。まずはこれらの加工食品の摂取量を減らすところから始めてみてもよいかもしれません。

◆最後に

日本では**高血圧は喫煙に次いで死亡数が増える原因**となっており、飲酒や高血糖などよりも上位にランクインしています。人生100年時代が叫ばれる昨今ですが、認知症や脳梗塞などを抑え、健康に長生きするためにも、少しずつ日々の生活をよくしていきましょう。

デイサービス
センター

春の外出行事～お花見～

デイサービスセンターでは、利用者さまがご自宅において自立した生活を継続していただけるよう、様々な支援を行っています。その支援のひとつに、年2回(春・秋)機能訓練の一環として外出行事を企画しています。しかし、昨年から続くコロナ禍の影響もあり、遠方への外出は控えている状況です。そのなかで、利用者

さまに季節(春)を感じていただこうと4月5日～9日でお花見に出かけました。今年は例年より桜の開花が早く、日ごとに行程を変更しながら御調町内の八重桜や世羅の芝桜を見に行きました。「綺麗だね」「桜が見れて良かった」との声が聞かれ、喜んでいただきました。

日常生活でも制限が強いられるなかではありますが、利用者さまにデイサービスセンターに行けば「楽しいね」と喜んでいただけるよう今後も職員一同取り組んでいきたいと思います。



特別養護
老人ホーム
「ふれあい」

コロナ禍でのご家族との交流
～フォトアルバムを通じて～

保健福祉総合施設全体で新型コロナウイルス感染拡大予防として、令和2年2月から面会を制限させていただいており、利用者さまとご家族が直接触れ合うことができない状況にあります。このような状況下で、どのように利用者さまの近況を伝えご家族に安心していただ

けるのかを検討し、面会制限当初からドア越しの面会がない月にフォトアルバム通信を作成し送付させていただいております。利用者さまの近影に各担当者が最近のご様子等のメッセージを直筆で添えており、ご家族には好評いただいております。

新型コロナウイルス感染の収束が未だに見えず今後も予断を許さない状況です。これからも、利用者さまの笑顔をご家族に届けていけるよう、職員一同努めてまいりたいと思います。



ケアハウス
「さつき」

百歳体操

リハビリスタッフの勧めで、百歳体操を始めて8ヵ月が経ちました。毎週月・金曜日に実施して、平均15名から17名の方が参加されています。生活に必要な筋肉を、鍛えるための体操です。

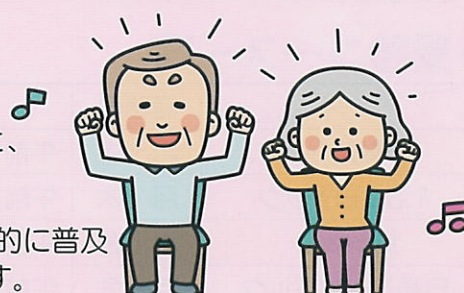
何歳になっても、1人では続けられなくても、仲間がいと続けられます。そして、週2回というのが、続けられている手軽さだと思います。一緒に、参加している職員も、楽しく、百歳を目指しています。



おおお 頑張れ 手練れの飛躍。
そして、いぶし銀のように美しい百歳へ。

二十歳の年寄りもいれば、百歳の若者もいると、
…どこかで聞いた言葉を思い出す。

※百歳体操とは…百歳まで元気に暮らせるように、全国的に普及している高齢者向けの簡単な体操です。



ことばを交わそう

自粛生活が始まってから1年以上が過ぎました。

私たちの生活には様々な変化が生まれ、それに伴うストレスは数えきれないほどです。外出を控え、マスクをして、人と距離を取り、食事は個食…などの対策をしていると、どうしても日常的なコミュニケーションは取りづらくなります。事務的なやりとりばかりで、どこか独りぼちな感じがする、という人もいるのではないのでしょうか。

私たちは、人とのコミュニケーションによって気持ちが和らぎ、安心感を得ることができます。気持ちを伝える、何気ない会話で笑ったり怒ったりする。それだけでも心の整理をしたり、ストレスを発散したりすることができます。

もちろん一番大切なのは感染しないこと、感染させないことですが、できる範囲で心の健康についても意識してほしいと思います。職場でも学校でも、「お互い大変だけどがんばろう」と声を掛け合いましょう。遠方の家族や友人とは、電話やビデオ通話など、使えるものを使って、話す機会を積極的に作っていきましょう。少しのことばの積み重ねでコミュニケーション不足を解消することができます。

感染対策は怠らず、心身ともに健康であれるよう、心をつないでともに乗り越えましょう。



臨床心理士
野津 愛



人間ドックを受診しましょう!

人間ドックを受診しましょう! 当院の人間ドックでは、皆さまの健康を増進し発病を予防するとともに、病気の早期発見・早期治療を目指して、総合的な健康支援を行っています。

人間ドックは1日ドックと2日ドックの基本検査項目に加え、脳ドックなど各種のオプション検査を用意しています。

受診日当日に医師による健診結果の説明と保健師による保健指導を全員に実施しています。また、健診後のフォローで継続的な関わりを持たせていただいています。

健康で充実した日々を過ごしていただくため、年に一度は人間ドックを受診して健康管理にお役立てください。

皆さまの満足と安心を大切に、スタッフ一同笑顔でお待ちしています。



新型コロナウイルス感染対策実施中



●受診コース一覧

	健診日	所要時間	昼食	料金(税込)
日帰りドック	月～金	午前8時20分～午後2時頃まで	あり	36,300円
1泊2日ドック	月・木	午前8時20分～翌日の午後1時頃まで	あり	58,850円
脳ドック	水・金	午後1時～午後3時頃まで	—	34,100円
日帰り+脳ドック	月～金	午前8時20分～午後2時頃まで	あり	60,500円
1泊2日+脳ドック	月・木	午前8時20分～翌日の午後1時頃まで	あり	79,750円

- ・お申し込みの団体(保険者や事業所)によっては、検査内容が一部異なる場合があります。
- ・健診費用や助成(補助)についても、お申し込みの団体にお問い合わせください。
- ・1泊2日コースの宿泊料金は健診料金に含まれています。
- ・その他各種オプション検査をご用意しています。お気軽にお問い合わせください。
- 発熱など、体調不良が認められる方は、事前にご連絡いただき、来院を控えてください。
- 来院時には、必ずマスクの着用をお願いします。



大腸がんが増えていきます! 早期発見が大切! ~大腸内視鏡検査について~



大腸がんは、日本人が最も多くかかるがんです。この20年で**死亡者数は2倍**に増加、がん死亡原因では、**女性においては第1位、男性においては第3位**になっています。

大腸がんは、ある程度進行してしまうまで自覚症状がありません。大腸がんは早期発見できれば内視鏡での治療が可能です。また、早期の大腸がんが発見できるばかりでなく、がん化する恐れのあるポリープを内視鏡で切除することによってがんを未然に予防することができます。大腸がんの予防と早期発見・治療の検査として大腸内視鏡検査は大変有効です。

便潜血検査が陽性になった場合は大腸内視鏡検査を行うことを強くお勧めします。

当院では、人間ドック受診**当日に予約ができます**。お気軽にご相談ください。



公立みつぎ総合病院は「人間ドック健診施設機能評価認定施設」
および「日本人間ドック学会保健指導実施認定施設」です。

人間ドック・健診のご予約、お問い合わせ
公立みつぎ総合病院 人間ドック健診受付 TEL0848-76-1111(代表)

職員紹介

公立みつぎ総合病院へ入職し、3年目を迎えました。みつぎの苑、地域包括ケア連携室を経て、この4月からケアハウス「さつき」にて勤務しております。



社会福祉士
西村 仁美

はじめは右も左もわからない状態でしたが、先輩方、他職種の方、利用者さまからご指導いただきながら、少しずつではありますが経験を積み、日々の業務に取り組んでおります。

どうしたら利用者さまが安心・安全に過ごしていただけるかと頭を悩ませる日々ですが、利用者さま、ご家族の笑顔や、「ありがとう」の言葉に支えられ、元気をいただいています。

まだまだ未熟な部分は多くありますが、「人の役に立ちたい」という初心を忘れることなく、日々精進してまいります。よろしくお願いいたします。

公立みつぎ総合病院の職員として勤務し、今年で3年目を迎えました。総務課、施設資材課を経験し、昨年4月から特別養護老人ホーム「ふれあい」で勤務しています。



主事
岩本 愛

まだまだ知識・経験が浅く、至らぬ点も多々ありますが、先輩方の丁寧なご指導のもと、日々貴重な経験を積ませていただいています。

利用者さまやご家族が安心して過ごすことができるよう笑顔での対応を心がけ、微力ながら貢献していきたいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。



公立みつぎ総合病院に入職して2年目を迎えました。現在、回復期リハビリテーション病棟で作業療法士として働いています。



作業療法士
河村 志歩

私はこの1年、様々な患者さまを担当させていただき、1人の人として患者さまと向き合うことの大切さや、一人一人に合った関わり方を見つけることの難しさ、また、患者さまの回復過程や笑顔を近くで見られる喜びなど、多くのことを学びました。

これからも沢山経験を積み、患者さまから「この人に相談したい」「頼りたい」と思ってもらえる作業療法士になれるよう努力していききたいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

公立みつぎ総合病院に入職して3年目になりました。最初は分からないことも多く戸惑いましたが、先輩方の指導を受けて勤務することができました。



看護師
砂田 さやか

現在は内科病棟で勤務しており、患者さまやご家族の思いを聴き、看護師ができることは何かを考え、入院時から退院後を見通して多職種と連携をして関わっています。

今年から実施指導者になり教える立場となって、改めて看護の根拠をふり振り返り、共に勉強をすることで、より知識を深めることができます。しかし、分からないことや経験不足も多いため、今後も様々な経験と勉強をして知識を増やし、患者さまやご家族により良い看護ができるように励んでいきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

訪問看護ステーション「みつぎ」

～24時間・365日安心を支える
訪問看護サービス～

訪問看護ステーション「みつぎ」では、看護師・保健師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士などの専門職が医師の指示にもとづき、24時間対応体制をとり、自宅はもとよりサービス付き高齢者住宅・グループホームなどにも訪問しています。

訪問看護では

- ① 医師の指示による点滴、カテーテル管理(胃ろうなど)・インスリン注射など
- ② 身体清拭・洗髪・入浴介助・排泄の介助・床ずれ予防や処置・薬の管理指導などの療養生活上の看護
- ③ 人工呼吸器・胃ろう・在宅酸素など医療機器管理
- ④ 小児や精神疾患・認知症などの看護
- ⑤ がん・難病など施設や緩和ケア病棟などとの連携による終末期ケア(在宅での看取り)
- ⑥ 拘縮予防や歩行、嚥下などの機能練習、在宅でのリハビリテーションなどを行っています。



膀胱ろう交換の介助

また、医療ニーズをかかえて退院される利用者さま及びそのご家族に向けても、病院スタッフ・地域包括ケア連携室・ケアマネジャーなど多職種・多機関などと連携して相談や訪問を行っています。新型コロナウイルス感染症の渦中、感染対策を行いながら小児から高齢者まで、安心して住み慣れた地域で生活できるよう、支援させていただきます。ぜひご相談下さい。



多職種での退院支援



訪問看護ステーションスタッフ

●問い合わせ先 訪問看護ステーション「みつぎ」 TEL 0848-76-2811

公立みつぎ総合病院 ホームヘルプステーション

ホームヘルプステーションは、介護保険の訪問介護と介護予防訪問サービスを提供するとともに、障害福祉サービスである居宅サービスも提供しています。訪問介護は、利用者さまの「生活の支援」であり、利用者さまはもとより介護者の介護量軽減を図り、可能な限り居宅において自立した生活を営むことができるよう支援しています。他職種との連携を図り、利用者さまのニーズに沿い、支援を行っています。



訪問介護スタッフ

●問い合わせ先 御調保健福祉センター内 TEL 0848-76-2235

ご意見、ご感想をお聞かせください

TEL 0848-77-0955 FAX 0848-77-0956
E-mail: tiiki@mitsugibyouin.com
ホームページは「みつぎ病院」で検索

患者さまならびに地域の皆さまと共に作成したいと考えております。ご要望をお待ちしております。

発行：尾道市立総合医療センター
公立みつぎ総合病院 広報誌編集委員会