

## お元気ですか

【第39号】

## ＊ 医師の紹介 ＊

平成19年4月より、新たに内科医師の診療が始まりました。  
 よろしくお願い致します。

## 内科医 常勤



**小原 ゆき子 医師**  
 (東京都 出身 出生地は兵庫県 育ちは転々)

はじめまして、この度内科医として赴任して参りました小原と申します。

大学を卒業して以来、これまでは専ら都市近郊の大規模病院で研修を積んで参りましたが、学生の頃から将来は地域に根ざし患者さんの生活に密接した医療に携わりたいと考えていた私にとって、都会の医療現場では憤りを感じることも多く「何かが違う！」といつも心で叫んでいました。

そんな私にとってこの西伊豆は、豊かな自然の中で人と人との温かい触れ合いを感じながら、本来の医療の原点に立ち戻れる場所のような気がしています。

ゆくゆくは女版Drコトー！…とまではいかないかもしれませんが、皆さんと近い距離でいつでも何でも相談に乗れる存在でありたいと思いますので、今後どうぞ宜しくお願いします。

趣味はドライブとお喋りなので、どこかでウロウロと道を探している私を見かけたら温かく声をかけて頂けると嬉しいです。



## 【 内科外来 医師担当表 】

|    | 月   | 火          | 水          | 木          | 金   | 土          |
|----|-----|------------|------------|------------|-----|------------|
| 午前 | 澤 武 | 西 浦<br>小 原 | 澤 武<br>松 永 | 西 浦<br>櫻 田 | 澤 武 | 西 浦<br>小 原 |
| 午後 | 登木口 | 渡 邊        |            | 櫻 田        | 小 原 |            |

# 脳の検査を受けてみませんか？

『脳ドック』の料金は1万円です。CT検査では分かりにくい所をMRI検査によって詳しく診ることができます。

## 電話予約

電話予約をして頂きます。(西伊豆病院の健康管理室まで)  
その時、簡単な問診とお名前・住所・電話番号をお聞きます。検査日を決定すると、後日、MRI検査予約票や調査問診表などを送付いたします。

## 書類の郵送・返信

MRI検査予約票(検査の注意事項を明記)・調査問診表が届いたら、よく読んで調査問診表は記入し、同封の返信用封筒にて返送して頂きます。

## MRI検査

検査当日、MRI検査予約票を受付けに提出したら、MRI室の前でお待ち下さい。検査が始まると「トントン」といった音がします。検査中は、技師とマイクで話ができますので、気分が悪くなった場合など遠慮なくお申し出下さい。

## 検査結果

検査結果は専門の医師が診断し、結果を後日郵送いたします。

お仕事をされている方も手軽に受けることができる様に、検査時のみ来院して頂き、あとは電話や書類のやり取りになります。年に一度は、受けてみてはいかがでしょうか！

『脳ドック』に料金をプラスして、他の検査も受けることもできます。この際、しっかり『人間ドックを！』という方など、下記のコースもご用意しております。詳しく知りたい場合は西伊豆病院 健康管理室までお気軽にお電話下さい。

人間ドック半日コース(胃カメラ・尿検査・血液検査・胸部レントゲン・医師の診察など)・・・¥39,900

脳ドック(MRI・MRA)+血圧+医師の診察+血液検査+心電図・・・¥17,850

脳ドック(MRI・MRA)+血圧+医師の診察+血液検査・・・¥15,750

脳ドック(MRI・MRA)+血圧+医師の診察・・・¥13,650

西伊豆病院 健康管理室

希望によりオプション検査も受付けておりますので、お気軽にご相談下さい。

0558-52-2366

## 外来の時間予約制が始まりました！

朝早くに診察の順番を取りに来られている方や、長い時間診察を待っている方に対して、何か良い方法はないか？待ち時間をいかに短くするか？といった活動に昨年から取り組んで参りました。

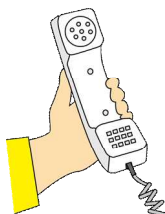
外科外来ですでに取り入れている時間予約制を、他の診療科に取り入れる事が最善と考えました。時間予約制となれば、早く受付する必要性がなくなり、予約時間に合わせて来院して頂ければお待たせする事なくお呼びすることができます。

去年の9月から内科が予約制になり、今年の3月から整形外科、4月からは泌尿器科が予約制になりました。

利点として、電話による予約や予約の変更ができます。また、当院の診察は初めてという方でも、予約ができます。診察を受けたい場合は、まず西伊豆病院へお電話下さい。予約をしますので予約時間の少し前に受付にお越し下さい。なお、予約しなくても診察はできますのでご安心下さい。

この時間予約制は、まだスタートしたばかりなので、不都合な所は改善しながら、より良いものにしていきたいと思います。なお、当院は救急病院であるため、救急患者さんの対応等で、遅れが生じる場合がございます。皆様のご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。

★ 毎週月曜日の皮膚科については、予約制は行っておりません。



# 医療の質を向上させる為に！

ご存知ですか？ 西伊豆病院には、こんな委員会があります！

## 《 質の向上委員会 》

- ◆ **ACLS委員会** 救命救急のトレーニングと地域への啓蒙活動をする委員会
- ◆ **医療安全管理委員会** 医療の安全を守るための方法を考える委員会
- ◆ **感染対策委員会** 院内感染を予防するために、何をすべきか考える委員会
- ◆ **院内教育委員会** 病院職員としての教育について考える委員会
- ◆ **栄養管理委員会** 患者さんの栄養を介して質の向上を考える委員会
- ◆ **褥瘡委員会** 患者さんの褥瘡(床ずれ)を少なくするための委員会
- ◆ **口腔ケア委員会** 患者さんの口の中の清潔とその習慣を考える委員会
- ◆ **排泄委員会** 患者さんの排泄の不具合を改善するための委員会
- ◆ **ホスピタリティ委員会** 職員の心を豊にすることを考える委員会
- ◆ **マーケティング委員会** 地域の皆さんや利用者の方に病院の活動を理解して頂く委員会
- ◆ **IT委員会** 院内のパソコンをより有効に役立てていく委員会



西伊豆病院は、地域の中核病院としての機能を充実し「信頼される地域医療」を提供することで、皆様のこころ豊かな暮らしを支援します。

その為に、院内にあらゆる面から医療の質を高めるために、「質の向上委員会」を発足させ、職員が各種委員会に分かれ目標をかげ協力しあい、それぞれの活動を行っています。毎月1回は目標へ向かっての経過報告を行い、各委員会どうしの意見交換なども行われ、頑張っている活動しています。

今後共よろしくお願い致します。

事務部長 石原好樹



## 新たな取り組み！ NST (エヌ・エス・ティ)

NSTは「栄養サポートチーム」の略で、入院中の患者さんの中で、食事が取れなかったり、食べる量が減ってきた場合など、その原因や栄養状態を把握し適切な栄養補給方法を考えるのがNSTです。

NSTのチームメンバーは、患者さんの主治医とは別で、NSTの医師や看護師、管理栄養士や薬剤師などで構成され、各専門のスタッフがそれぞれの知識や技術を出し合い最良の方法で栄養を支援するチーム医療です。

当院でもこの「NST」の実現に向けて活動がはじまりました。医師をはじめスタッフへの勉強会が行われています。



### なぜNSTが必要か？

栄養管理は、すべての治療法の基盤となり、栄養状態が不良であれば、いかなる治療も無効になります。

### NSTの効果は？

通常、入院患者さんには主治医の回診があります。NSTを取り入れると、NSTメンバーによる回診も行われ、患者さんやその家族とのコミュニケーションの機会が増えます。

栄養不良患者さんの早期発見・早期治療ができるので、抗生物質の使用量の低下など、不必要な医療費の削減にもつながります。

治療の効果が早く現れるので、早く退院できます。

「NST」は、1970年シカゴで誕生し、全米に広がり、さらに他の欧米諸国に広がっていきました。現在、欧米では半数以上の総合病院に「NST」が存在します。日本でも徐々に設立されています。

栄養管理によって患者さんの栄養不良を入院時早期に改善することは、医療経済的効果が極めて大きいので、病院内にNST(栄養サポートチーム)を設立する重要性が認識されてきました。当院でもこの「NST」の設立に向けて活動がスタートし、患者さん一人一人に合わせた調理方法やメニューを変えるなど、全て食べて頂けるよう個別対応しています。

## 当院の廊下や洗面所などに設置されている コレ 何だかわかりますか？



コレは手指・皮膚の消毒に使います！西伊豆病院職員も使いますが、お見舞いに来られた方など、一般の皆様にも使って頂きたいと思います。

使い方は簡単です！ポンプを1回押すと、ジェル状の液が出てきます。それを手指全体にのばし乾燥するまで擦り込みます。速乾性がありすぐに乾燥しますので消毒液をつけた後にハンカチなどで拭いたりしないで下さい。ウィルスなどの院内感染防止にご協力お願い致します。

ご家庭では、次ページの正しい手洗い方法を参考にして下さい。



# あなたは、正しい手洗いの方法を知っていますか？

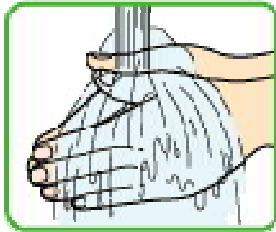
私たちの手には、たくさんのウィルスや細菌などが付着しています。その手で食事をしたり、顔を触ったりなどして、体内にウィルスや細菌(風邪やインフルエンザのウィルスなど)を取り込んでしまいます。

水で簡単に手を洗ってキレイになったと思っていませんか？

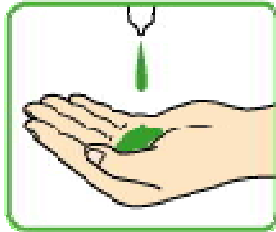
正しい手洗いによって、手に付着しているウィルスなどを洗い流すことができます！

食事の前・トイレの後・帰宅時などは、しっかりと正しい手洗いをしましょう！

当院の職員も、この方法で手洗いを行い、院内感染の予防につとめています。  
地域の方にも知って頂き、是非！習慣にしてほしいと思います。



①まず手指を流水でぬらす



②石けん液を適量とり出す



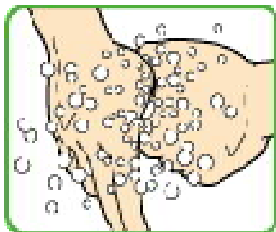
③手の平と手の平をこすりよく泡立てる



④手の甲をもう片方の手の平でこする(両方)



⑤指を組んで両手の指の間をこする



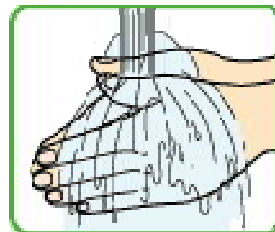
⑥親指をもう片方の手で包みこする(両手)



⑦指先でもう片方の手の平をこする(両手)



⑧両手首までていねいにこする



⑨流水でよくすすぐ

西伊豆病院  
感染対策委員会

## お手軽レシピ

カリカリに炒めた竹の子の食感がポイント！

## 竹の子のぱらぱら丼 (4人分)

### 材料 (4人分)

ゆで竹の子・・・400g    ザーサイ(みじん切り)・・・大さじ4    干しえび・・・30g  
ねぎ(みじん切り)・・・大さじ4    ご飯(温かいもの)・・・どんぶり4杯分  
サラダ油・・・1/2カップ    しょう油・・・大さじ1    酒・・・大さじ2    酢・・・大さじ1

### 作り方

- ①干しえびはヒタヒタの水に30分くらいつけて戻し、水けをきってみじん切りにする。
- ②竹の子は半分に切り、薄切りにする。
- ③中華なべにサラダ油を入れて熱し、②を入れて弱火でいためる。色が変わりカリカリになってきたら取り出して油をきる。
- ④中華なべの余分な油を捨て、ザーサイ・干しえび・ねぎを加えて炒め、しょう油・酒を加え、竹の子を戻し入れて混ぜ合わせる。仕上げに酢を加える。
- ⑤どんぶりにご飯を盛り、④をのせて出来上がり。



薄切りにした竹の子は、多めの油で焦がさない程度にカリカリになるまでよく炒める！



1人分    510 Kcal

西伊豆病院 栄養科

あなたは大丈夫？

# メタボリックシンドローム

中高年男性の2人に1人、女性の5人に1人にみられる症候群です

## 1 「メタボリックシンドローム」とは？

- 「糖尿病」「高血圧症」「高脂血症」などの生活習慣病の大元の原因として糖代謝や脂質代謝などさまざまな代謝異常があることがわかってきました。
- このような生活習慣病は肥満から引き起こされることが多く、重なっておこることがよくあります。この生活習慣病が重なると、動脈硬化がすすみ、その結果致命的な心筋梗塞や脳梗塞をおこしやすいことがわかっています。
- このような危険因子（リスク）が重なった状態はさまざまな病気を引き起こされやすく、メタボリックシンドローム別名内臓肥満症候群と呼ばれます。
- 危険因子を1つ持つ人は心臓病の発症リスクが5倍、2つ持つ人は10倍、3～4つ持つ人はなんと31倍になります。

## 2 「メタボリックシンドローム」の診断基準

- 必須項目 内臓脂肪蓄積率  
→ ウエスト周囲径で 男性 $\geq 85\text{ cm}$  女性 $\geq 90\text{ cm}$
- 選択項目  
・高脂血症 高トリグリセリド血症  $\geq 150\text{ mg/dl}$  かつ / または  
低HDLコレステロール血症  $< 40\text{ mg/dl}$   
これらのうち2項目以上  
・高血圧 収縮期血圧  $\geq 130\text{ mmHg}$  かつ / または  
拡張期血圧  $\geq 85\text{ mmHg}$   
・高血糖 空腹時血糖  $\geq 110\text{ mg/dl}$

※ ウエスト周囲径は立ったまま、軽く息を吐いた状態で、へそのまわりを測定します。

※ 高脂血症、高血圧、糖尿病の治療をすでに受けている場合は、数値が正常でもそれぞれの項目に当てはまります。

## 3 「メタボリックシンドローム」にならないために

- ・食事は腹八分
- ・間食はしない
- ・料理の味付けは甘すぎず薄味で
- ・繊維質の多い緑黄色野菜をよく食べる
- ・適度な運動をする
- ・お酒は酔うまで飲まない
- ・タバコは吸わない

気になる方は  
内科外来へ  
ご相談を。

$\geq 85\text{ cm}$



西伊豆病院 内科 西浦





## 【関連施設 ～健育会グループ～】

### 土肥クリニック



土肥地区では、唯一入院施設を有しており、地域の開業医など医療機関と連携して地域医療の質の向上に努めています。

土肥クリニックの院長「登木口」は、西伊豆病院の月曜日・午後外来を担当しています。また西伊豆病院の院長「仲田」は土肥クリニックで火曜日・午後外来を担当し、泌尿器科医師「吉田」は土肥クリニックで水曜日・午後外来を担当しています。

### 介護老人保健施設 しおさい



地域の要介護高齢者の一日も早い家庭復帰と社会復帰を支援する施設です。在宅復帰へ向けたネットワークを構築し、最適の療養環境で最善のケア・リハビリテーションを提供。利用者の方々が心身ともにリフレッシュでき、楽しく有意義な生活が送れるよう支援します。

施設内行事も充実しており、毎月の「お誕生会」に、これからの季節ですと、5月には「こどもの日のイベント」6月には「回転寿司ツアー」といっ行事を行う予定です。

### ゆうあい訪問看護ステーション

訪問看護は、病気や障害をお持ちの方や高齢者が住み慣れた家で、安心して療養生活を送れるように支援する看護サービスです。看護行為は主治医の治療方針に沿って行われます。また、介護されているご家族に、さまざまな面からアドバイスや支援もいたしますので、安心してご利用いただいています。

## 【お願い】

当院の **面会時間** は右記のとおりになっております。  
それ以外の時間は患者様の処置や治療、安静時間です。  
最近では、皆様に協力して頂き、面会時間の浸透を実感しておりますが、引き続きご協力お願い申し上げます。

平日 午後3時から 午後8時まで  
土曜日 午後1時から 午後8時まで  
日曜日 午後0時から 午後8時まで

## 【お知らせ】

4月より、内科外来 小原医師の診察が始まりました。今までの内科外来に加えて診療を行っていますので、午前中は2人の医師が内科外来を行っている場合が多くなり、待ち時間もかなり少なくなりました。

新しい外来医師担当表をご覧ください。



『お元気ですか 第39号』

平成19年5月 発行

発行

医療法人社団健育会 西伊豆病院 マーケティング委員会

〒410-3514 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科138-2 TEL 0558-52-2366

ホームページ

<http://www.nishiizu.gr.jp/index2.html>

