

71号  
2016.8

# お元気ですか

病院理念 西伊豆健育会病院は、地域の活力と皆様の安心のために  
職員一丸となって、持てる技術と情熱を注ぎます



photo

防災訓練

災害時の本部長  
仲田院長

## Contents



### 病院ニュース

- P2・P3 災害訓練の実施
- P3 訪問診療を行っています！
- P5 肺の精密検査(肺ドック)

### 医療情報

- P4 糖尿病

### 栄養関連

- P7 簡単レシピ 沖縄の郷土おかず < にんじんしりしり等 >

### お知らせ

- P6 旅コラム 仲田院長 ~日本は美しく、日本人はやさしい~



# 防災訓練の実施

当院では、火災訓練（避難誘導訓練、初期消火訓練、消防への通報訓練等）を年2回、地震想定津波訓練を年3回実施しております。

火災訓練では、昼間と夜間と2通りの訓練をしています。火災発生場所によって、患者さんの避難誘導を行います。

地震想定津波訓練では、3階病棟へ患者さんを避難誘導します。

病院の各部署ごとの役割分担を行い、必ずやらなければならないことを部署ごとの『※訓練チェックシート』の作成をしています。防災訓練は、災害対策委員会が実施予定日を決定し、患者役・『訓練チェックシート』のチェック係りを決め、職員には抜き打ちで訓練を行います。訓練が終わると、チェック係りから、できていないところや注意点などのフィードバックを必ず行います。



## ※『訓練チェックシート』



### 消防訓練 チェックシート

6月17日14:15開始予定 火元 1日棟2階リネン室より出火 夜間想定

チェック部署  8割以上が出来ていた。  
 5割程度しか出来ていない。  
 チェック者  1〜2割程度しか出来ていない。

非常放送で火災が発生して行動を開始。  
 非常ベルが鳴っても次の放送があるまで避難はしない。  
 (誤報の可能性ある為)

新入職員は参加消火器、屋内消火栓の訓練 病棟用

チェック項目		判定
1	非常ベルが鳴り、ナースステーション内副室信機を確認したか	
2	火災放送が流れ、周囲に聞こえるよう「火事だ」火事だと大きな声を出していたか	
3	ヘルメットを着用しているか	
4	各部屋のドアを開めたか	
5	周囲の人に向かって避難誘導を指示し、患者を避難させているか	
6	防火扉を開けて避難したか	
7	ヘルメットや担架などの場所がわかっているか	
8	災害本部に報告されたか	
9	危機感をもって訓練しているか	
10	迅速な行動がとれているか	
11		

(備考 赤が ついた事を記入してください)

また、災害時には重症者が多数発生することが予想されます。

一度に大勢の負傷者が来院した場合、来院した順に治療するのではなく、医療資源を効率的に配分し、最大多数の人命を救うことを目指します。トリアージは治療や搬送の優先順位をつけて、負傷者を分類することです。

緊急の手当てを加えれば生命が助かる見込みのある負傷者より、生命にはまったく危険のない負傷者を先に治療していると、助かる命も助からない事態がおこります。このようなことが起こらないように、優先順位をつけるのです。

トリアージの勉強会や訓練は、災害訓練の時に必ず実施しています。この地域住民の命を守れるよう、繰り返し訓練します。



病院内	防災士	1名
	災害ボランティアコーディネーター	5名
	地域女性防災リーダー	2名

更に、職員が「災害ボランティアコーディネーター」や「防災士」、「女性防災リーダー」の資格を取得し、院内だけでなく地域でも活躍できる人材づくりを推進しています。



災害発生時に起こる停電対策として、今年の3月に発電機を交換しました。これにより、停電時に使用できる電気容量が大幅に増加しました。各階に非常用コンセントを取り付けています。停電時には自動的に自家発電機に切り替わります。



ご存じですか？

## 訪問診療を行っています！

訪問診療の目的は病気の治療だけではありません。転倒や寝たきりの予防、肺炎や褥瘡などの予防、栄養状態の管理など、予測されるリスクを回避し、入院が必要な状態を未然に防ぐことも重要な役割です。当院は介護事業者の方々と連携・協力しながら、患者さんが在宅で安心して療養生活を続けられるよう、在宅患者さんを総合的にサポートします。

**訪問診療とは** 病気や障害があっても、住み慣れた家で過ごしたいという方が、ご自宅に居ながら医療を受けることが出来る仕組みです。医師がご自宅を定期的に(通常月2回以上)訪問し、診療、治療、薬の処方、療養上の相談、指導等をさせていただきます。

### 往診と訪問診療の違い

往診は、突発的な病状の変化に対して、患者様・ご家族からの要請により緊急的に家に伺って診療を行います。これに対して、訪問診療は加齢に伴う様々な障害や脳卒中、悪性腫瘍、神経難病などで通院が困難な方に対して、診療のため定期的に訪問を行う点が大きく異なります。

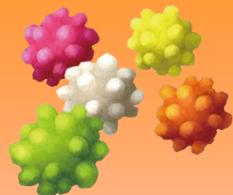
### 訪問診療をご利用いただける方

- ◆ 病院への通院が困難な方
- ◆ 自宅での療養を希望される方
- ◆ 自宅での終末期療養を希望される方
- ◆ 家で寝たきりのお年寄りの方
- ◆ 病院を退院した後、自宅での医療ケアが必要な方



### 訪問診療のご相談

訪問診療は、事前に申し込みが必要です。ご質問やご相談は、お気軽に当院までご連絡下さい。  
☎0558-52-2366 (代)



# 糖尿病



▼厚生労働省 平成24年「国民健康・栄養調査」の結果  
糖尿病有病者と予備群は約2,050万人と推計されています！

人間のからだは、動くためのエネルギー源として、食物や飲み物を消化してブドウ糖に変え、血液に乗せてからだ中の細胞に届けています。血液中にそのブドウ糖がどのくらいあるかを示すのが血糖値です。

糖尿病は、この血糖が多くなりすぎた状態をいいます。その原因は血糖を調整するホルモン「インスリン」の不具合です。インスリンの分泌が足りなくなったり働きが弱くなったりして血糖の調整ができなくなると、血糖値が高くなりすぎた状態が続き、糖尿病と診断されます。

糖尿病には主に「Ⅰ型糖尿病」と「Ⅱ型糖尿病」の2種類があります。

	Ⅰ型糖尿病	Ⅱ型糖尿病
発症年齢	子どもや若年の成人に多い	中高年に多い
発症のスピード	急激に発症、症状の悪化も急速	ゆるやかに発症、進行もゆっくり
発症の原因	インスリンを分泌する細胞が破壊されるために起きる	遺伝的要因に加えて、運動不足、食べ過ぎ、肥満、ストレスなどの生活習慣が重なることにより発症する
体型	やせ形に多い	肥満、又は肥満の既往のある方に多い
治療の方法	インスリン療法	食事療法と運動療法から始め、改善ない場合には、薬物療法をとり入れる
日本人の患者の割合	全体の5%	<b>全体の95%</b>

日本人では糖尿病患者さんの約95%がⅡ型糖尿病であり、「ストレス」「肥満」「運動不足」「暴飲暴食」などのライフスタイルのみだれがおもな原因となって起こります。

生活習慣病の1つとして数えられているのはこのⅡ型糖尿病です。

Ⅱ型糖尿病の場合は、こうした原因に気をつけて日常生活をおくることができれば、糖尿病になりにくい体をつくることができます。

糖尿病治療の基本は、食事療法です。食事療法の基本的な考え方は、カロリーを必要以上にとらないようにすることです、必要量以上のカロリーの摂取は体にとって害となります。

バランスのとれた栄養を1日の必要量のカロリーでとることです。

ちなみに、糖尿病によい食品、悪い食品というものはありません。

どんな食品でも、とり過ぎれば体に悪いということです。



一般的な成人の摂取カロリー  
**1800Kcal ~ 2200Kcal 前後**  
性別や体格によって  
異なります！

糖尿病で怖いのは合併症です。気づかぬうちに進行して合併症を起こしてしまいます。

「糖尿病性網膜症」ものが見えにくくなります。ひどくなると失明することもあります。

「糖尿病性神経障害」足のしびれや痛みで始まることが多く、ひどくなると足の神経が麻痺し、壊疽を起こし足の切断を余儀なくされることもあります。

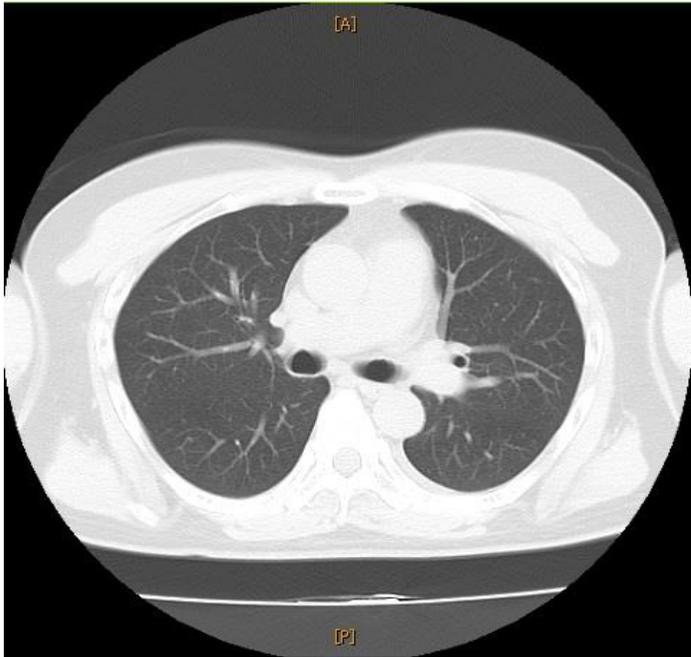
「糖尿病性腎症」腎機能障害を引き起こし、進行すると人工透析が必要になることもあります。

糖尿病の治療は、この合併症を防ぐために行います。深刻な事態になるのを防ぐためには、糖尿病をできるだけ早く診断して、血糖の値を正常化し、合併症に対して適切な治療を行っていくことが必要です。

# 肺の精密検査 《 肺ドック 》

肺がんの危険因子の1つとして**喫煙**があります。  
肺ドックは**喫煙愛好家**の方に、特にお勧めします！

- ◆喫煙習慣のある方(同居者を含む)
- ◆肺がんの家族歴のある方
- ◆喫煙指数(ブリンクマン)が400以上ある方  
(1日の喫煙本数)×(喫煙年数)=(喫煙指数)
- ◆労作時に息苦しさを自覚する方



短時間で肺の断層写真を撮影します！

## ◆肺ドックで見つかる病気◆

肺がん、結核、COPD(慢性閉塞性肺疾患)  
間質性肺炎、肺気腫  
肺線維症、気管支拡張症  
気管支喘息  
その他呼吸器に関する病気



日本における死因のトップが『がん』という情報は、今や常識ともいえるものだと思いますが、そのがんの中で最も死亡率が高いのが『肺がん』ということをご存知の方は意外に少ないようです。

肺がんは、早期段階では自覚症状がほとんどないため、肺がん検診によって早期発見をすることが大切です。そして喫煙は肺がんと因果関係があるとされています。タバコを吸わない方でも、喫煙以外の肺がんは男性で約3割、女性で約8割(汚染大気や女性ホルモン等)もあります。

従来の胸部X線検査では見つかりにくいとされている疾患も、CT検査による肺ドックなら早期に発見することが可能です。肺がんの早期発見の為に定期的な肺ドックをお勧めします。

## ◆検査項目◆

- ・CT検査
- ・肺機能検査
- ・採血検査(腫瘍マーカー4種)

**料金 15,000円(税込)**

※別途オプション検査も追加できます。  
(保険適用外)

検査の所要時間は30分程度  
検査結果は、後日郵送させていただきます。

◆実施日◆ 月・火・木・金 9時～16時  
水・土 9時～11時

## ◆申込方法◆

完全予約制です。下記までご連絡ください。

西伊豆健育会病院 健康管理室

TEL: 0558(52)2366

予約・問い合わせ: 9時～16時  
水・土: 9時～12時  
(日・祝は除く)

今年の6月、初めてロシアを旅行して来ました。モスクワ、サンクトペテルブルグ、ボルゴグラード(旧スターリングラード)の3都市を訪れました。ロシアではこの10年で自家用車が急速に普及しモスクワ市内は車で大渋滞でした。ガイドのユリアさんはレニングラード大学日本語学科出身の才媛です。坂本龍馬が大好きで何と龍馬を訪ねて高知まで旅行していました。宮崎駿の大ファンでDVDは全部持っているとのことでした。特に「となりのトトロ」は日本の文化遺産だと言っていました。一番好きなのは「思い出ポロポロ」だそうです。今や、日本のアニメは世界で共有されているんだなあと感じました。

スターリングラードの「祖国が呼んでいる」です！独ソ戦最大の激戦地の丘に建っています。



丘の中腹に点のようなのが人です！とてつもなく大きな像です！

モスクワでの夜、家内とタラスブーリバというウクライナ料理の店に行きました。

小学生の頃、「隊長タラスブーリバ」という小説を読んだことがあります。それに惹かれたのです。店員の態度で気になったのは、案内係と給仕係の仕事が完全に分かれており、店内満員で給仕係ははてんこ舞いしているのに、案内係は暇そうに椅子に座りこんでスマホをいじっているのです。日本だとかいう時はお互い助け合うのになあ随分違和感を感じました。社会主義国では自分のノルマさえ果たせば後は関係ないのです。病院でも気を付けなければいけないとつくづく思いました。



またロシアでは入国審査や博物館入場などにひどく時間がかかります。人を待たせることが平気なのです。日本だと行列しているとすぐ隣のブースも開けるのにお客の立場に立った対応が一切ありません。サンクトペテルブルグ郊外のペテルゴフ宮殿に行ったときは船で到着したのですが、寒風の吹きすさぶ埠頭で長時間待たされました。切符発行に何と1人2、3分かかるのです。人を待たせて書類仕事を優先するのは本末転倒だよなと思いました。



最近、中国からの観光客が大勢日本を訪れるようになりました。彼らが一様に口にするのは、ゴミ箱が設置されているわけでもないのに日本の道路、都市がチリ一つなく清潔であること、人々の親切さ、やさしさ、役所・商店の人々の丁寧さです。また第2東名サービスエリアのトイレがまるで宮殿のようだと感嘆しています。また日本の公衆トイレにはすべてトイレトペーパーが常備され日本人がそれを持ち帰らないのに驚いています。中国の高速鉄道ではトイレの蛇口まで盗まれてしまうのです。特に日本の田舎の無人売店は驚異のようです。



昨年、北京大学医学部卒の研修医が西伊豆健育会病院に研修に来られました。北京大学と言えば中国の最難関で日本の東大に相当します。驚いたのは、北京大学では学生は教室の中でさえ平気で床に痰を吐くというのです。また道路でゴミを捨てるのも当たり前です。そうしないと清掃員の仕事が無くなるではないかというのです。

日本人が当たり前と思っていることが、海外から見ると全くそうでないのです。私達は日本人の特性にもっと誇りを持っていいと思いました。何とかこの特性を末永く保ちたいものです。



豊かな自然と、美しい海に囲まれた沖縄は独自の食文化が発達しています。暑い夏をのりきる知恵もいっぱい！

1人分 289kcal 塩分1.9g



## にんじんしりしり（2人分）

「しりしり」とは千切りにするという意味の方言。沖縄ではしりしり器を使います。切り口がでこぼこになって味がからみやすいそうです。

材料  
《2人分》

にんじん・・・大2本(300g)	塩・・・小さじ1/2
卵・・・2個	こしょう・・・少量
ツナ缶(オイル漬け)・・・小1缶(70g)	しょうゆ・・・小さじ1/4
サラダ油・・・大さじ1	小ねぎ(小口切り)・・・5g



作り方

- ①にんじんは、しりしり器(写真右下)またはスライサーか包丁で太めの千切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんじんを入れてしんなりとなる手前まで炒めたらツナを油をきって加え、さっと炒め合わせる。
- ③塩とこしょう、しょうゆを加え混ぜ、卵を割りほぐして加え、10秒ほどまってから全体をまぜ合わせる。
- ④皿に盛り、小ねぎを散らす。



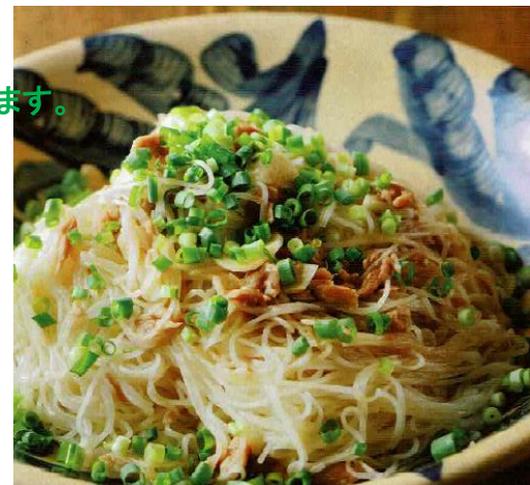
1人分 471kcal 塩分2.4g

## ソーミンチャンプルー（2人分）

そうめんは十分に水けをきると、かたまりにならずに炒め上がります。チャンプルーは沖縄の方言で、「混ぜ合わせた料理」のことさまざま材料をとり合わせます！

材料  
《2人分》

そうめん・・・3束(乾150g)	にんにく薄切り・・・1かけ
塩・・・小さじ1/2	しょうゆ・・・小さじ1
ツナ缶(オイル漬け)・・・小1缶(70g)	小ねぎ(小口切り)・・・5g
サラダ油・・・大さじ2	



作り方

- ①そうめんはゆで、流水でぬめりを洗い、水けをしっかりときる。塩をまぶす。
- ②フライパンに油とにんにくを入れて熱し、ツナを油をきって加え、しょうゆをふる。そうめんを加えてさっと炒める。
- ③皿に盛り、小ねぎを散らす。

## 【 関連施設 ～健育会グループ～ 】



### 熱川温泉病院



お問い合わせは TEL 0557-23-0843

自然環境と人間性の融合。質の高いリハビリテーションと確かな医療を提供する新時代のリゾート・リハビリテーション・ホスピタル。

豊かな自然に恵まれたリゾート環境で、良質な温泉を活かした施設と充実したアメニティを備えリハビリテーションを中心にした新しい考え方の病院です。最高の環境でじっくりとリハビリテーションに専念したいというニーズに応える為、あらゆる職種が協同し徹底したチーム医療を実践しています。



### 土肥クリニック



お問い合わせは TEL 0558-99-1234

開業されている先生方と連携して地域医療の質の向上に努めています。

西伊豆健育会病院の医師も土肥クリニックで外来診療を行なっております。西伊豆健育会病院 院長「仲田」は火曜日・午後外来を担当し、泌尿器科医師「吉田」は水曜日・午後外来を担当しています。



### 介護老人保健施設 しおさい 入所のご相談は TEL 52-3000 (入所担当まで)



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ご支援します。

施設内行事も充実しており、毎月の「お誕生会」に、季節の行事も毎月企画しています。四季折々の行事を行うことで利用者さまと共に季節を感じることが出来ます。



### ゆうあい訪問看護ステーション お気軽にお電話下さい TEL 52-5111

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。



### 居宅介護支援 (ゆうあい訪問看護ステーション) お問い合わせは TEL 52-0555

介護に関わるご相談、介護認定申請手続きの代行、ケアプランの作成、介護サービスを提供する事業所との連絡調整、施設の紹介等、介護保険に関わる全てを承ります。介護の必要な方やご家族のご要望を尊重し心身の状況や環境等を十分考慮して可能な限り、望まれる日常生活を営むことができますよう適正な居宅介護支援を提供いたします。お気軽にご相談下さい。

### ▼外科外来のご案内

日 程 : 毎週 火曜日・木曜日 午後外来  
毎週 土曜日 午前外来

『 お元気ですか 第71号 』

平成28年8月 発行

発行

医療法人社団健育会 西伊豆健育会病院 医療連携室

〒410-3514 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科138-2 TEL 0558-52-2626

ホームページ

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

