



地方独立行政法人広島市立病院機構 安佐市民病院広報紙 —第46号—

〒731-0293 広島市安佐北区可部南二丁目 1-1

TEL : 082-815-5211 (代)

<http://www.asa-hosp.city.hiroshima.jp>



放射線技術部技師長
川崎 育宏

放射線科は、放射線診断科・放射線治療科・放射線技術部という2つの診療科と1つの部門で構成されています。

放射線診断科では、X線撮影装置や透視装置、CT装置などを使ったX線検査や放射性医薬品を使用する核医学検査、あるいは放射線を用いないMRI検査などの画像診断業務を行っています。特に核医学検査では、平成24年に導入したPET-CT装置により、多くのがんの診断や転移、再発を一度の検査でほぼ全身を調べることができるようになりました。またカテーテルを用いて、患者さんに負担の少ない血管内治療（IVR治療）なども行っています。

放射線治療科では、手術、化学療法と並



臨床検査部技師長
森田 益子

臨床検査部技師長を拝命し、1年がたちました。安佐市民病院開院後2年目に採用となり、以後安佐市民病院とともに歩んできました。医療になくてはならない臨床検査ですが、臨床検査技師の仕事内容の認知度は低いようです。

臨床検査部では、医師、臨床検査技師、事務職員を含め49名のスタッフで、迅速で

正確な検査結果を報告するよう日々努力しています。

臨床検査は、血液や尿などの検体をそれぞれの目的に応じて検査する検体検査や、心電図や超音波など患者様ご自身を検査する生理検査、また手術などから取られた臓器を検査する病理検査や、患者さんの病気の原因となっている細菌などを検査する微生物検査など幅広い内容があります。

専門分野にはその道のエキスパートがあり、より信頼のおける検査を行なっています。医師をはじめとする病院スタッフと共に「目に見える臨床検査技師」として、臨床検査部一丸となって患者さんの病気の診断・治療に貢献していきたいと思っています。

がん治療の3本柱のひとつである放射線治療を行っています。体への負担が小さいので、高齢の方や合併症があっても手術が受けられない方でも治療することが出来ます。また、放射線治療に手術や化学療法を組み合わせることによって、それぞれの治療を単独で行うよりも治療成績が良くなっています。さらに、東区二葉の里に今秋開設予定の「広島がん高精度治療センター」で行われる高精度放射線治療の一部の治療は、当院でもすでに5年前から始めており、副作用を極力減らして同時に治療成績を上げることが可能となりました。

放射線技術部には、放射線業務の専門職である診療放射線技師が23名所属しています。高精度の医療機器を駆使して、日々放射線診断や放射線治療業務を行っています。ご存知のように、医学の進歩とそれに伴う様々なテクノロジーの開発には枚挙に暇がありません。我々診療放射線技師も、常に最新の医療を地域の皆様に提供できるよう努力してまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

【病院機能評価】

安佐市民病院の理念と基本方針

理 念

- ・愛と誠の精神をもって医療を提供します。
- ・地域の基幹病院として高度の医療・ケアを行います。

基本方針

1. 患者さまの立場を尊重し、理解と納得 にもとづいた医療を行います。
2. 安全な医療と快適な療養環境の提供に努めます。
3. 地域と連携し、地域医療、救急医療、トータルケアの水準の向上に努めます。
4. 最新の医療にとりくみ、医療・医学の進歩に貢献します。
5. より良い医療サービス提供のため、健全な病院運営に努めます。



糖尿病の予防について

内分泌・糖尿病内科副部長 志和 亜華

「国民健康・栄養調査」は、国民の健康の増進の総合的な推進をはかるための基礎資料として、国民の身体の状態、栄養摂取量および生活習慣の状態を明らかにするため、毎年実施されていますが、重点項目として、5年毎に「糖尿病」と「糖尿病予備群」の集計が行われています。「2012年国民健康・栄養調査」では、「糖尿病が強く疑われる人」が約950万人、「糖尿病の可能性を否定できない人」が約1,100万人、合計2,050万人でした。「糖尿病の可能性を否定できない人」および合計人数は平成9年以降初めて減少を示しましたが、「糖尿病が強く疑われる人」は増加が続いています。糖尿病は心疾患や脳血管疾患に深く関わる疾患です。心疾患や脳血管疾患で亡くなる人の数は年々増えてきており、これらを予防するためには糖尿病の発症予防もしくは良好な血糖値を維持することが大切になります。



われわれの健康は毎日の食事と運動により左右されます。「2013年国民健康・栄養調査」の結果では、栄養バランスの良い食事をとっている人の割合は、男性38.4%、女性36.5%、運動習慣のある人は男性33.8%、女性27.2%でした。60歳代以上では高く、20～40歳代は低い傾向があり、若年世代の健康意識の低さが浮き彫りとなっています。健康寿命を延ばすために以下に注意し、バランスの良い食事をとり運動も心がけましょう。

- 腹八分目とする(1食500～600kcal)
- 食品の種類はできるだけ多くする
- 脂肪を控えめに
- 塩分は1日6gまで、薄味に
- 食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻、きのこなど)をとる
- 朝食、昼食、夕食を規則正しく
- ゆっくりよくかんで食べる
- ウォーキング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動を、食事30分～1時間後に20～30分を週3日



知って、防ごう 食中毒

中央処置室・感染管理認定看護師
森合 真治



細菌の多くは湿気を好むため、気温、湿度も高くなる梅雨時に食中毒が増え始め、7月から9月にかけての夏場に多く発生します。食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生しますので、食中毒を防ぐためには、細菌やウイルスなどを食べ物に「**つけない**」、「**増やさない**」、「**やっつける（殺菌・加熱処理）**」という3つのことが大切です。

① つかない！（洗う、分ける）

●細菌やウイルスを食べ物につけないように、石鹸と流水で必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・調理の途中でトイレの後、鼻をかんだ後
- ・おむつを交換後や、動物に触れた後
- ・ご飯を食べる前



●焼肉などは、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。

●食品に細菌が付着しないよう、密封容器に入れる、またはラップをかけましょう。

●まな板、包丁などは、洗剤でよく洗いましょう。また、沸騰したお湯をかけると消毒効果があります。ふきんや、手拭きタオルは、こまめに洗濯をして交換しましょう。

② 増やさない！（低温で保存する）

●細菌やウイルスを増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

●冷蔵庫に入れても細菌は増えていきますから、早めに食べましょう。

③ やっつける！（殺菌・加熱処理）

●ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。食品の中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

（75℃の目安）

- ・手を加えた肉やハンバーグなどは中心部まで加熱しましょう。
 - ・煮物の場合、煮汁につかっている状態で、沸騰してから最低5分位煮込みましょう。
 - ・炒め物なら、肉や魚を先に入れて色が変わるまでいためてから、他の食材を入れましょう。
- さあ、早速始めてみましょう！！

初期臨床研修医の紹介

当院の初期臨床研修医12名（2年目、1年目各6名）と歯科臨床研修医1名について紹介いたします。いずれも元気で明るい若者です。

藤井 真（ふじい まこと）

初期研修医2年目の藤井真です。出身は江田島市で、広島大学を卒業して昨年から初期研修をさせていただいています。若輩者ですが、少しでも皆様の治療に役立てるよう努力しますので、よろしくお願いします。

荒木 慧（あらき けい）

研修医2年目の荒木慧と申します。早いもので医師2年目となりました。まだまだ未熟で勉強しなければならないことがたくさんあります。今後めげずに頑張っていきたいと思います。よろしくお願いします。

木建 薫（きだて かおる）

香川大学出身の木建と申します。安佐市民病院で毎日充実した研修を送らせていただいております。何事にも一生懸命取り組む姿勢を大事にして、これからも頑張っていきたいと思います。よろしくお願いします。

塩田 日子（しおた はるこ）

広島大学を卒業し、この4月より安佐市民病院で研修させていただくことになりました。塩田日子と申します。精一杯頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

中本 康介（なかもと こうすけ）

広島大学を卒業し、安佐市民病院で初期研修をさせて頂くことになりました。未熟な点が多々あるとは思いますが、日々精進し、患者さんと真摯に向き合える医師になりたいと考えています。よろしくお願いします。

古川 大（ふるかわ まさる）

今年の春より安佐市民病院で研修させていただくこととなりました古川大と申します。患者さんに安心して医療を受けていただけるよう日々精進して参ります。よろしくお願いします。

歯科

藤井 千夏（ふじい ちなつ）

この度、広島大学を卒業し歯科研修医として研修させていただくことになりました。安佐市民病院で研修できることを大変嬉しく思っております。一年間という短い研修期間ですが、どうぞよろしくお願いいたします。

下原 康嗣（しもはら やすつぐ）

安佐市民病院初期臨床研修医2年目の下原康嗣です。出身は広島県呉市で高知大学を卒業し昨年広島に帰ってまいりました。まだまだ人間としても医療従事者としても未熟ですが、よろしくお願いいたします。

谷口 陽亮（たにくち ようすけ）

安佐市民病院研修医2年目谷口陽亮と申します。地域の多くの方から愛されるこの病院の一員であることに誇りを持ち、日常診療の研鑽ならびに仕事を通じ技術と知識、人間性の向上を目指していきたいと思っています。

部村 公香（ぶむら きみか）

初期研修も2年目に突入しました。これまで、病院や地域の方々から医師としての知識や手技はもちろん、医師としての心構えなど多岐にわたって指導していただいております。これからも頑張ります！

谷野 文昭（たにの ふみあき）

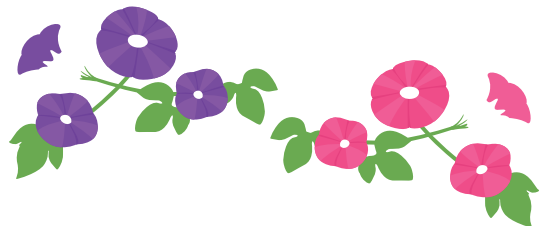
4月から初期研修医として安佐市民病院で研修させていただいている谷野文昭と申します。まだまだ未熟者ですが一生懸命頑張りますのでよろしくお願いいたします。

土井 寛文（どい ひろふみ）

春から医師として歩み始め、私の地元の基幹病院でもある安佐市民病院で働かせていただいております。患者さんの身体だけでなく、精神的にも支えられるような医療を行っていきたいと考えています。

日比野 佑美（ひびの ゆみ）

初期研修医の日比野佑美です。広島大学出身ですが、他大学卒業後に社会人を経験し、いろいろ回り道をしてやっとここまで参りました。ここからが本当のスタート！医師を志した初心を忘れず頑張ります。





第7回

がん診療連携拠点病院共催 市民講演会のご案内



広島市には、広島大学病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島市民病院、安佐市民病院の5つのがん診療連携拠点病院があります。毎年5病院共催の市民講演会を開催しています。今年のテーマは「知ろう・学ぼう 放射線治療」です。

広島市立広島市民病院放射線科 松浦寛司主任部長より、日々の診療の中で患者さんから受ける質問等を交え、「放射線でのがん治療について」の講演があります。また、広島赤十字・原爆病院 羽原幸作医学物理士より、「放射線を用いた医療が適切に実施されるよう専門的な観点で関わっている医学物理士について」の講演、県立広島病院 滋野千香子放射線療法看護認定看護師より、「治療中の日常生活において副作用やそれに伴う生活の工夫について」の講演を予定しています。最後に、広島市立安佐市民病院 矢田和美緩和ケア認定看護師より、「がん相談支援センターの役割と活用について」の講演後、講師陣と共にシンポジウムを開催し、事前に募った質問への回答を行う内容となっています。多くの皆様にご参加いただきたいと思います。

日 時：平成27年10月24日（土）午後1時～午後3時30分

場 所：広島県民文化センター（広島市中区大手町1丁目5-3）

問い合わせ先：安佐市民病院がん相談支援センター



広島市立安佐市民病院の 公式ホームページが新しく なりました！

当院ではホームページで様々な情報提供を行っています。市民、患者の皆さんに、わかりやすく操作しやすいページ作りをめざして、今回、リニューアルしました。是非、ご活用ください。

安佐市民病院



スマホや携帯からもアクセスOK です！

パジャマ・タオルの洗濯つきレンタルシステムが導入されました！

これは、一日単位でご利用いただけるパジャマ・タオルの洗濯付きレンタルシステムです。短期間の入院の方、緊急で入院された方、ご家族が遠方の方など、入院中のパジャマ・タオル・肌着などを業者が準備します。洗濯つきですので、汚れたときなどその都度交換することができます。

詳しくは、南館1階専用受付、または各病棟ナース・ステーションにお問い合わせください。

入院セット

（基本 入院プラン）

～ セット内容 ～

☆ お寝巻き

（パジャマ上・下
または浴衣）

☆ バスタオル

☆ フェイスタオル

日額：400円

（税別）



※ 入院セットに、お申込み頂いた御利用者は、下記消耗品をサービス品として、ご利用頂けます。

☆ ティスボスフーン

☆ 割り箸

☆ 歯ブラシ

☆ 入歯ケース

☆ ストローコップ

☆ ボディソープ

☆ スリッパ

☆ 歯磨き粉

☆ 入歯洗浄剤

☆ ハミングッド

☆ BOXティッシュ

☆ リンスインシャンプー

暑い時には 冷たい麺が 食べたい!!

ぶっかけそば

材 料		一人分
そばつゆ	そば(乾麺)	50g
	だし汁(鰹節)	40cc
	減塩しょう油	10cc
	みりん	10cc
トッピング	大根おろし	100g
	ねぎ(小口切り)	5g
	かつお節	2g
	すりごま	5g
	きざみのり(無塩)	0.5g
	わさび	少々
	七味	少々

1人当たり:280kcal
塩:0.9g



塩分制限がある方でも、美味しく麺を食べよう！
麺類を食べたいけど、塩分が気になる。そういう方に今回は、だしを効かせた手作り麺つゆと大根おろしや薬味をたっぷりのせた、つけ麺ではなく上からかけて食べる献立を紹介します。
さらに低カロリーなのでダイエットにもってこいです。

作り方

- 1.そばは、たっぷりのお湯で茹でて、しっかりもみ洗いし、ざるにあけて水気をきっておきます。
- 2.そばつゆは、鍋にだし汁、しょう油、みりんをいれひと煮立ちさせて冷ましておきます。
- 3.大根はおろし金でおろして軽く水気をきっておきます。
ねぎは小口切りにしておきます。
- 4.水気をきったそばを皿に盛り、おろし大根、きざみのり、ねぎ、かつお節、すりごま、七味、わさびをのせ、食べる時に、そばつゆを上からかけて食べます。(わさびの嫌いな方はそえなくてよいです)

ポイント・コツ

※乾麺の蕎麦は多量の塩分を含みますが、茹でることで減少します。

乾麺50g 塩分1.7g→塩分0.1g。

※だし汁は、干椎茸、昆布等で自分でとると、塩分がほとんどありません。

※しょう油は減塩しょう油を使うことによって塩分が控えられます。

※つけ麺で食べるのも良いですが、そばつゆの配分が難しく最後にはつゆが足りなくなってしまうこともあり、つゆを足してしまうと塩分が多くなりがちです。

ここは上からつゆをかけ、そばつゆも残さず食べ切れる料理にしましょう！鶏肉、月見(温泉卵)、やまかけ(とろろ)、山菜、わかめ等、トッピングを変えるだけで、色々な味を楽しめます。



栄養室：栄養士 中元久美子

コンビニエンスストアの新装オープンについて



イートインコーナー

安佐市民病院では、5月1日にコンビニエンスストアが新装オープンしました。

患者さんや職員等の利便性の向上を図るため、これまでの売店を大幅に改装し、豊富な品揃えと多様なサービスを提供できるようになりました。また、店内にはイートインコーナー(21席)が設けられており、店内での飲食が可能です。営業は年中無休で、午前7時から午後9時まで行います。お気軽にご利用ください。

患者の権利

広島市立安佐市民病院は、患者の権利に関する「リスボン宣言」を擁護し、患者の最善の利益のために安全で質の高い医療を目指します。

1. 良質の医療を受ける権利
良質で適切な医療を公平に受ける権利があります。
2. 情報を知る権利
ご自身の病状や治療等に関して十分な説明と情報を得る権利があります。
3. 自己決定の権利
ご自身の健康状態について十分な説明を受け、ご自身の自由な意思で検査や治療方法を選ぶ権利があります。
4. 選択の自由の権利
病院あるいは保健サービス施設等を自由に選択し、変更する権利があります。
セカンド・オピニオン(別の医師の意見を求める権利)を求める権利があります。
5. 健康教育を受ける権利
健康的なライフスタイルや、疾病の予防および早期発見等に関する情報を与えられた上で自己選択(インフォームド・チョイス)できる権利があります。

6. 個人情報・プライバシーが守られる権利

医療従事者が医療上知り得た個人情報は保護され、プライバシーが守られる権利があります。

7. 尊厳が守られる権利

個人として尊重され、尊厳を保ち安楽に終末期を迎えるための、あらゆる可能な支援を受ける権利があります。

お願い

当院で安全で質の高い医療・看護が適切に受けられるためご協力をお願いします。

- ・ご自身の健康に関する情報をできる限り正確に伝え、医療従事者と共同して診療に参加してください。
- ・快適な療養環境の維持に協力をお願いします。
- ・医療安全の実践に協力をお願いします。
- ・病院的規則を守ってください。
- ・他の患者の療養に支障を与えないように配慮をお願いします。
- ・医療人の育成に協力をお願いします。
- ・現在考えられる安全な臨床医学の範囲を超える要求には応じられないことをご承知ください。