



ご自由にお持ち帰りください。

Vol. **59**

〒731-0293 広島市安佐北区可部南二丁目1-1
TEL: 082-815-5211 (代表)
<http://www.asa-hosp.city.hiroshima.jp>



特集記事

- ★糖尿病の予防と治療
- ★下肢動脈瘤について

南館1階
エレベーターホール

愛と誠と吉田松陰



病院長

平林 直樹

ニュースとスポーツ番組以外でテレビを見る機会は極端に少なくなっていますが、それでもNHKの“チコ(知子)ちゃんに叱られる”は気が付けば毎週見たい番組の一つになっています。着ぐるみなのに顔はCGで表情があったり、大きさが変化したり、声はボイスチェンジャーを使っているが木村祐一で、ナイナイの岡村隆史との掛け合いも絶妙です。これだけでも十分面白いのですが、なんと「ポーっと生きてんじゃねえよ!」と怒られる“知らない事”の選び方が秀逸なのです。

日常の中で、何となくそんな意味かなあと思って使っている言葉は多くありそうです。このページの左の下に挿入されている当院の理念もこの範疇に入るかもしれません。“愛と誠の精神”は月並みな解釈としては、“愛情と誠実さを持って”ということになりそうですが、今回病院長として、吉田松陰の言葉に因んで“仁愛と至誠”と解釈したいと思います。

武士道にも書かれている仁(愛)について、松陰は叢棘(投獄)随筆の中で“仁愛ならざれば群(ぐん)する能(あた)はず、群する能はざれば物に勝たず、物に勝たざれば養足らず。家を斉(ととの)へ国を治むるの道、此の一語に存す。凡(およ)そ人たる者思はざるべからず”と述べています。

前半部分を現代語訳すると、“仁愛の人でなければ仲間をつくることできない。仲間をつくれなければ、物事に勝つことができない。物事に勝てなければ、満足に成長していくことはできない”となります。世の中を変えるには、仲間を作っていかなければならないと、松陰は気づいたのです。これを医療に当てはめ拡大解釈してみると、“病院内でのチーム医療の推進や地域を巻き込んだ機能分担・医療連携を展開しなければ、病院として地域に大きく貢献することは出来ない。貢献するために、まず必要なのは「(仁)愛」である”となるのではないのでしょうか。

また、松陰も使った孟子の言葉として知られている“至誠に動かざる者は未だ之れあらざるなり”は、“この上ない誠の心を尽くしても感動しなかったという人は未だかつていない”という意味ですが、誠を尽くすには嘘偽りが無い事が最低条件です。これを医療に当てはめると、嘘偽りのない医療すなわち“透明性を保ち説明責任が果たせる医療”を提供するには“誠”が必要だということになります。

これが私が考える病院理念の解釈ですが、私の解釈に対する評価はともかく、理念が浸透し実践されているか否かの評価は、「まめでがーんす」を今手に取っている“貴方”に委ねることにしたいと思います。

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。

糖尿病の予防と治療

内分泌・糖尿病内科副部長 **志和 亜華** つづか

糖尿病はどんな病気？

糖尿病は自覚症状が少ないにもかかわらず治療していないと、やがて全身にさまざまな障害を起こす恐ろしい病気です。厚生労働省の調査によると、糖尿病が強く疑われる方は約1,000万人、糖尿病の可能性を否定できない方も同じく約1,000万人と推計されています（2016年国民健康・栄養調査）。糖尿病は、成因と病態の両面から4つに分けられます。このうち『2型糖尿病』は、日常生活習慣が誘因となって発病し、糖尿病の約95%を占めます。いわゆる「生活習慣病」である『2型糖尿病』は生活習慣の改善により予防も可能ですし、発病したとしても薬物治療に頼らなくても食事・運動療法で治療が行えます。糖尿病を招きやすい条件としては、食べすぎ、運動不足、ストレス、アルコールの飲みすぎや肥満です。これら誘因とともに、糖尿病になりやすい体質も深く関係しているため、血縁者に糖尿病の人がいる場合には特に注意が必要です。

糖尿病の治療は？

日々の生活の仕方によって健康が左右されますので、健康の維持のためには食べ方への注意と適度な運動が必要です。

食事療法は、処方された薬を飲むというような治療でないことから軽視されがちですが、もっとも基本になる重要な治療法です。糖尿病の予防にも発病後の治療としても一番効果的です。食事療法といっても特別な食事法ではなく、1日のエネルギー摂取量を決めます。あとはバランスよく炭水化物、たんぱく質、脂質の三大栄養素をとり、ビタミンやミネラルなども欠かさずにとる健康的な食事を行うことが目的になります。1日

のエネルギー摂取量の計算法は、下記に示しています。

$$\text{1日のエネルギー摂取量(kcal)} = \text{標準体重(kg)} \times \text{身体活動量} \\ \text{※標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

身体活動量はデスクワークの多い軽労作では25～30、立ち仕事が多い普通労作では30～35、力仕事が多い重労作では35～となります。男性では1,600～2,000kcal、女性では1,400～1,800kcalの範囲に定まることが多いです。

運動療方法は、血糖値が上がりにくくなるほかに、ストレス解消、皮下脂肪が減る、骨格筋が増える、血行が良くなるなど多くの効果が得られます。運動の種類は、できるだけ全身を動かすものが勧められますが、毎日無理なく行える運動がよく歩行運動が最も勧められます。しかしながら、今年のような猛暑日では熱中症になりやすいため、無理をしてまで屋外での運動は行わないようにしてください。運動が行えない分、食事療法に専念しましょう。

糖尿病とうまくつきあうには？

健康が維持できているか、治療効果が得られているかを確認するためには、定期的に血液検査を受けましょう。身長(m)×身長(m)×25(kg)以上は肥満です。毎日きまった時間に体重測定を行い、肥満になっていないか、体重が急激に増減していないかを確認することも治療効果の目安になります。

当院では、平日毎日、糖尿病教室を開催しております。料理教室と食事は予約が必要ですが、その他は予約なくても受講可能です。気になる講義がございましたら、是非ご参加ください。

糖尿病教室（問い合わせ先：内科外来 場所：患者サロン、栄養相談室、WAPセンター）

時間	月	火	水	木	金
15:00～ 15:30	フィットケアについて 担当：看護師	薬物療法について 担当：薬剤師	糖尿病検査について 担当：臨床検査技師	★栄養相談室 要予約	糖尿病とは 担当：医師
15:30～ 16:00	合併症について 担当：医師	運動療法について 担当：理学療法士	日常生活について 担当：看護師		歯周病について 担当：歯科衛生士

教室のご案内

教室名	開催日	時間	場所	備考
肝臓病教室	偶数月	14:30～15:30	南3階講堂	
心臓病教室	第3木曜日	15:00～16:00	南3階講堂	
母親学級 前期	第1水曜日	13:30～15:30	南3階講堂	妊娠20週まで
母親学級 後期	第3水曜日	13:30～15:30	南3階講堂	妊娠20週～
骨盤教室	第2・4木曜日	14:00～16:00	北2階WAPセンター	妊娠14週～
糖尿病教室	毎日	15:00～16:00	北館1階栄養相談室、北2階WAPセンター等	※上の記事の表参照

下肢静脈瘤について

心臓血管外科部長 荒川 三和

下肢静脈瘤という病気をご存知ですか？

足の静脈がこぶのように膨らみ、曲がりくねって青黒く見える疾患です。静脈血のうっ滞により足がだるい、疲れやすい、むくんでしまう（浮腫）、就寝中にこむら返り（有痛性筋痙攣）が起こる、などの症状があります。また、なんとなく足がほてる（熱感）、時々足が痛い、皮膚がかゆくなる、湿疹が出るなどの症状も見られます。

下肢静脈のしくみ

足の静脈には、皮膚近くを走る表在静脈（伏在静脈）と中心部を走る太い深部静脈があります。足の静脈の血液は、ふくらはぎの筋肉が収縮と弛緩を繰り返すポンプの役割をはたすことで流れています。ふくらはぎの筋肉が収縮する時に、中心部の深部静脈が圧迫されることによって、血液は心臓に送り返されます。表在静脈（伏在静脈）に血液が逆流しないのは、逆流防止弁があるからです。

この伏在静脈の弁に長い間負荷がかかると、（妊娠・立ち仕事・体質など）最終的に壊れてしまい、コップの底が抜けたように静脈の血液が下方に向かって逆流します。こうしてふくらはぎに乳酸などの老廃物質を含んだ静脈血がうっ血し、静脈がこぶ状に膨れるのが下肢静脈瘤です。

生命に危険をおよぼすような病気ではありませんが、当院では静脈瘤のタイプ、重症度により最適な治療法を選択しております。

下肢静脈瘤の治療法

① 弾性ストッキングなどによる保存的方法

寝るときに足を高くする、軽い運動を心がける、長時間の立ち仕事を控えることが基本です。また「むくみ」や「だるさ」を軽減させ、静脈瘤の悪化を防ぐために、医療用の「弾性ストッキング」を使用します。足に外圧をかけることにより逆流を防ぎ、筋肉のポンプ作用を助け、静脈の還流を促進します。

② 硬化療法

静脈瘤内に接着剤のような硬化剤を注射して、圧迫して静脈をふさいでしまう方法です。くもの巣状、網の目状静脈瘤、側枝型静脈瘤に有効です。

③ 高位結紮術+硬化療法

水道の元栓を止めるようにして、逆流のある静脈瘤の根元のところを糸でくくって、逆流を止め、硬化療法を行う方法で、側枝型静脈瘤、伏在静脈型静脈瘤（軽症）に有効です。

④ ストリッピング術

逆流のある静脈を引き抜いてしまう根本的な治療法です。

⑤ 血管内焼灼法

障害のある静脈内に細いファイバーを挿入し、静脈内面をレーザー又は高周波エネルギーで焼灼して、閉塞させる方法です。当院はCovidien社の血管内焼灼用高周波治療機器を使用しております。

①②の治療は外来通院で行っております。③～⑤の治療は1泊2日の入院治療です。日帰り治療は当院では行っておりません。

「平成30年7月豪雨災害」での当院の活動報告

平成30年7月豪雨では、広島県においても広範囲で大規模な災害が発生しました。改めて、豪雨災害でお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りいたしますとともに、ご遺族の皆様にご心からお悔やみ申し上げます。また、被災された皆様にご心からお見舞い申し上げます。

当院では、7月6日夜より被災された患者さんを受け入れるとともに、広島県からの要請によりDMAT（災害派遣医療チーム）を派遣しました。

また、広島市からの要請により、広島市立病院機構の他の病院等とともに避難所となっている安芸区の小学校に医療救護班を派遣しました。当院からは、医師、看護師等を7月末まで計9回、延べ29人派遣し、熱中症や作業中の怪我の処置、薬や体調等に関する相談業務をおこないました。

その他、看護協会からの依頼により、当院の看護師が8月上旬まで計7回（1回当たり1人、4日間）、災害支援ナースの活動にボランティアとして参加しました。

これからも、災害拠点病院として関係各位のご協力をいただきながら、災害時における適切な医療の提供に努めてまいります。

被災された方々に、1日も早い平穏な暮らしが戻ることを心から祈念申し上げます。
（総務課）



》 連携医療機関のご紹介

日頃より大変お世話になっている地域の先生方をご紹介します。

うえき泌尿器科クリニック



院長 植木 哲裕先生

〒731-0221
広島市安佐北区可部4丁目6-2 YNビル1F
TEL (082) 810-0300

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 15:00~17:30	○	○	○	△	○	△

1983年に広島大学を卒業し、自由闊達な医局の雰囲気と診断から手術まで自前で行う診療科ということに惹かれ、泌尿器科に入局しました。4年間の研修ののち、大学で膀胱がんの発癌、前癌病変の研究を行いつつ、中電病院、北九州総合病院、JA広島総合病院に勤務し、この間1999年に学位取得しました。

2005年から4年間安佐市民病院に勤務し、2006年に腹腔鏡手術の認定医を取得しました（開業後は手術を行っていませんが）。縁あって、2009年に可部4丁目の安佐北区役所のすぐ近くに開業しました。

当院は泌尿器科専門のクリニックです。前立腺癌、膀胱癌などは安佐市民病院泌尿器科と連携し、外来治療、経過観察を緊密に行っています。前立腺肥大症、尿路結石など良性疾患の患者さんや、女性には敷居が高い泌尿器科ですが、過活動膀胱、膀胱炎など、女性の患者さんもたくさん来院されています。

安佐市民病院には泌尿器科のみならず、緊急時、画像診断など大変お世話になっております。病院スタッフの皆さんの忙しさを考えますと感謝に堪えません。これからも患者さんの声に耳を傾けるという診療の基本を忘れず、スタッフ一同頑張りますので、引き続きよろしくお願いたします。



外観



玄関

石川胃腸科医院



理事長 石川 純先生
院長 石川 信先生

〒731-0103
広島市安佐南区緑井4-25-7
TEL (082) 879-3351

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 15:00~18:00	○	○	○	△	○	△

1980年に内科医院を開いていた祖父の跡を受け継ぎ、父（石川純）が石川胃腸科を開業し38年になります。

石川信は、1998年に岡山大学医学部を卒業後、岡山大学消化器肝臓内科に入局し、国立岩国病院、香川県立中央病院、亀田総合病院附属幕張クリニック等で救急診療・消化器疾患の研修を受け、2008年より当院に勤務し、現在父と2診体制で診療しております。

当院は、胃カメラ、大腸カメラ、腹部超音波検査を駆使した消化器疾患の診療が軸になります。胃カメラは鼻からのカメラを取り入れて苦痛の少ない検査を目指し、大腸カメラは拡大内視鏡診断（NBIおよびクリスタルバイオレット染色を用いた色素拡大観察）を取り入れ、より精密な大腸腫瘍の診断に力を注いでおります。また、かかりつけ医の役割を担えるように、総合診療内科をめざし努力しております。連携させていただいております安佐市民病院には消化器疾患の患者さんのみならず、診断の困難な患者さん、急患の患者さん等、どのような症例もいつでも快く引き受けて頂いており大変心強く感謝申し上げます。これからも患者さんに安心して通院いただけるように、スタッフ一同日々研鑽してまいります。今後ともよろしくお願申し上げます。



外観

特定看護師が病院内で活動しています

看護師の山崎優介です。私は2016年から、「糖尿病看護認定看護師」として当院の糖尿病患者さんのケアを行ってきました。昨年、さらなるレベルアップを目指し、東京にある看護研修学校で「特定行為研修」という研修を受けてきました。そして、今年の4月から特定行為研修修了者として勤務しています。



糖尿病看護認定看護師・特定看護師

山崎 優介

厚生労働省の「特定行為に係る看護師の研修制度」により、この研修を修了した看護師は、今まで医師が行ってきた医療行為の一部が行える「特定看護師」になります。具体的に私が行える医療行為は、脱水症状がある患者さんへの点滴、高カロリー輸液の量の調整、インスリン注射の単位数の調整という3つの行為です。これらの医療行為を自分の判断でできることで、患者さんに今までよりも迅速で、きめ細かい対応ができるというメリットがあります。

現在は中央処置室・救急外来で勤務しており、研修で培った点滴やインスリンに関する知識を活かして日々患者さんのためにと頑張っております。この「特定行為研修」を修了したことが一眼でわかるようにと、写真のように他の看護師と違った色のユニフォームを着て活動していますので、よろしくお願いいたします。

「お待たせしない採血をめざして... 看護師と臨床検査技師の協働」

中央処置室副看護部長 近森 さつき

中央処置室では、各科外来の医師から指示を受けて、採血や点滴などを行っています。特に採血は、毎日200～300件の依頼があることから、多くの患者さんにお待ちいただいているのが現状です。そこで、朝の採血が多い時間帯には、中央処置室の看護師のほかに、病棟や外来の看護師も加わり、待ち時間を少しでも短縮できるように取り組んでいます。2016年からは、臨床検査技師による採血業務を開始しました。その結果、南館2階の外来受診や心電図、心臓の超音波検査を受けられる患者さんは同階で採血ができるようになりました。最近では、臨床検査技師が1日50名近くの採血を行っており、待ち時間の短縮につながっています。

しかし、採血の待ち時間は現在も発生しています。採血は受付順で対応しているため、特に8時30分から10時頃までが非常に混雑しています。混雑時間を少しでも分散するためには、予約診察時間の1時間前頃、例えば10時30分診察予約の方は9時30分頃に採血に来て頂くことで、待ち時間を短くできるのではと考えています。

皆様のご協力のほど、よろしくお願いいたします。

1	13		8	16	18	20
2		14		10		
3			15			
		7			11	21
	6			17		
4			9		19	
5					12	

安佐市民病院クロスワード

簡単なルール

- ①「あ」と「ぁ」のように大文字・小文字は区別しません。
- ②カギの〇〇は漢字を含んで書いたときの文字数です。
- ③よみかたは異なる読み方も多々ありますが、まったりとご了承お願いいたします。
- ④左上から右下までのライン（ピンクの枠）をつなげるとある言葉になります。

※解答は6ページに掲載しています。

たてのカギ

1. 酒の爛を熱くすること。また、その酒。
4. 材木を薄く平たく切ったもの。「床に〇を張る」
6. 会の進行をつかさどること。また、その役。
9. 特に苦心した、文中の言い回し。含みのある表現や微妙なニュアンス。「言葉の〇」
13. 敷地を限るために設ける囲いや仕切り。竹や植木などで作る。
14. 無理をせず、力相応に対処すること。分相応。「〇〇〇に合った経営」「〇〇〇に合わせた生活を送る」
15. 人をだまして陥れるための計略。「うまい話には〇がある」
16. キジ科の鳥。全長約20センチ、体は丸く尾は短い。全体に茶色で、黄白色の縦斑と黒斑とがある。肉・卵ともに美味。
17. アメリカ航空宇宙局。総合的に宇宙開発を推進するための政府機関。大統領に直属する。1958年発足。
18. 日曜・祝祭日以外の日。最近では土曜日を除くことがある。ウィークデー。
19. 二つ以上を取り合わせたひとまとまりのもの。そろい。セット。
20. 物事の状態をそのまま保ちつづけること。「健康を〇〇する」「現状〇〇」
21. 植物。山地に自生する大形の笹類の俗称。

よこのカギ

1. 色の名。三原色の一つで、新鮮な血のような色。また、その系統に属する緋(ひ)・紅・朱・茶・桃色などの総称。
2. 月をながめて楽しむこと。特に陰暦八月十五夜(中秋の名月)、九月十三夜(後の(のち)の月)の月を觀賞すること。
3. 結婚式でのスピーチで上司が「年上女房は〇〇〇〇〇〇をはいて探せ」と話してくれたが、今になって本当にそうだと思う。
4. 海生軟体動物の一群で、軟体動物門頭足綱十腕形上目に分類される動物である。漢字では「烏賊」。
5. 古いものと新しいものが次々と入れ替わること。「新陳〇〇」
6. 風雨のために海が荒れること。「〇〇で出港できない」
7. 物をのせておくために板を横に渡したもの。
8. かたよることなく、すべてを同等に扱うこと。主観を交えないこと。「〇〇に分け与える」「〇〇を欠く」
9. 東京都台東区東部の地名。特に、浅草寺を中心とした地区を指す。
10. 好きな時いつでも。「〇〇利用できる施設」
11. 鐘を〇〇。うそを〇〇。しみが〇〇。駅に〇〇。
12. ローマ-カトリック教会で、神をたたえ、キリストによる救いを記念して賛美と感謝をささげ、聖体拝領を行う典礼。

