



公立西知多総合病院だより

第16号(7～9月号)



「令和」の時代も、地域と共に／看護部長・・・P1

突然のケガや病気で不安に思っていることはありませんか

／医療ソーシャルワーカー・・・P2

心血管病を予防するには／循環器内科部長・・・P3、P4

心臓にやさしい毎日を過ごしていますか

／心臓リハビリテーション指導士・・・P5

「結核」について／感染対策室看護師・・・P6

「令和」の時代も、地域と共に

看護局 臨床看護部（兼）看護支援部 看護部長 田淵 由美子



公立西知多総合病院が誕生し、5年目を迎えることができました。地域の皆様に支えていただいたおかげと大変感謝しております。

現在我が国は、諸外国に例をみないスピードで高齢化が進行しています。65歳以上の人口は、現在3,000万人を超えており（国民の約4人に1人）、2042年の約3,900万人でピークを迎え、その後も75歳以上の人口割合は増加し続けることが予想されています。このような状況の中、団塊の世代の方々が75歳以上になる2025年以降は、国民の医療や介護の需要が、更に増加することが見込まれています。その為2025年を目途に、高齢者の方の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域包括ケアシステムが構築され推進されてきました。（厚生労働省ホームページより引用）

病院や診療所などは、それぞれの医療機能を活かしながら役割分担し、患者さんの病気やけがの状況に合わせて、地域の医療機関全体が連携して切れ目のない医療を提供できることが求められています。その中で当院は、知多半島北西部地域の急性期医療を担う中核病院として、地域の医療機関や保健・福祉機関等と連携し、地域完結型医療を推進してきました。急性期病院として、手術・検査など高度で専門的な医療を提供し、退院後は住み慣れた環境でその人らしく安心して地域で生活できるように、関連機関と連携を図っています。

看護局では、開院時より「生命や健康を護りお一人お一人のご希望に寄り添いながら尊敬の念と真心を込めて看護を提供する」ことを理念に掲げ、常に患者さんの視点で考える看護を提供できるように努めてきました。退院支援では、患者さんの意向や退院後の生活イメージを組み入れた支援を実施して、地域の医療機関や訪問看護ステーションと連携を図っています。

今後も、地域の医療の担い手として、安心して暮らせるまちづくりに貢献できるように努力をしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

突然のケガや病気で不安に 思っていることはありませんか？

診療支援科 医療ソーシャルワーカー 高田佳奈

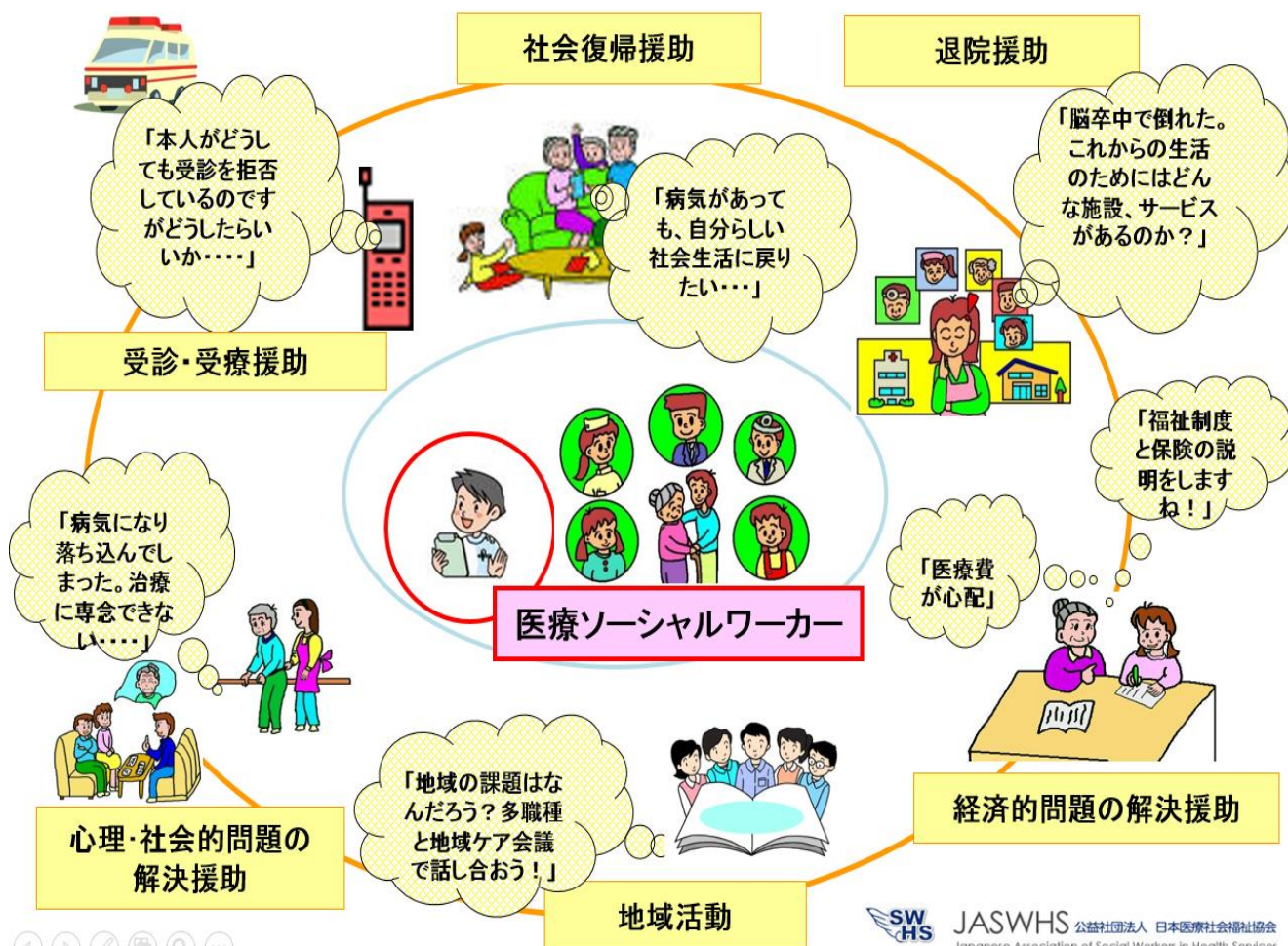
病気やケガをしたり障害が残った時は、「自分らしく幸福に生活できること」は難しいと感じたり、健康な時には思ってもみなかったような悩みや生活上の問題が出てくる場合があります。

当院では社会福祉士資格を持った医療ソーシャルワーカーが、患者さんと家族の方々が安心して適切な療養生活を送るためのお手伝いをしています。

医療費や生活費、療養中の不安事、医療や生活で活用できる社会資源、退院後の療養先などの相談を希望される方は、1階患者サポートセンターにお越しいただくか、医師・看護師・当院スタッフまでお申し出ください。

医療ソーシャルワーカーの相談・援助

「厚生労働省 医療ソーシャルワーカー業務指針」参考に作成



JASWHS 公益社団法人 日本医療社会福祉協会
Japanese Association of Social Workers in Health Services

心血管病を予防するには -動脈硬化の予防について-

循環器内科部長 牧野光恭



「ヒトは血管とともに老いる」と言う米国の医学者ウィリアム・オスラー博士の名言があります。心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化は、血管の老化に大きく関わっています。心臓の血管がつまるのが心筋梗塞で脳の血管がつまると脳梗塞となるのですが、心不全を含めるとこの脳心血管病は、がん（28.4%）に次いで日本人の死因の2番目を占めており（23.2%）、認知症の発症とも関わって健康寿命を短くする大きな要因となっています。年をとってもこの動脈硬化性の脳心血管病にかからないことが「健やかに老いる」ことにつながると思います。

包括的リスク管理

動脈硬化の進行を早める「危険因子(リスクファクター)」というものがあります。喫煙、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、CKD(慢性腎臓病)、肥満、高尿酸血症、家族歴などが代表的なものです。多くがいわゆる生活習慣病ですが、重なって持てば持つほど相乗的に脳心血管病になる可能性が高くなります。どのようなリスクを持っているかを評価した上で、それぞれのリスクをどこまでしっかりと管理するか個人個人に応じて決めていく必要があります(包括的管理)。

生活習慣改善

動脈硬化の進展を予防するためには、食生活の改善と運動習慣をつけることが根幹となります。適切なエネルギーをバランス良く摂ること、脂質はその質に注意すること、食物繊維を摂ること、塩分を控えること、アルコールは適度にするのを心がけましょう。運動については、歩く程度の軽いものでもよいので有酸素運動 30 分以上を目標に行ってください。この食生活の改善と運動習慣をつけて適正体重を維持することが「健やかに老いる」ことにつながります。

喫煙

喫煙は、危険因子の中でも防ぐことの出来る最大のものです。喫煙習慣は、脳心血管病を約 1.5～4.3 倍に、受動喫煙でも約 1.3 倍に増加させると言われています。禁煙の効果は、始めればすぐに現れて期間が長いほどより効果があります。自分の意志で禁煙が難しいという方は、内服薬やパッチ製剤で禁煙を行うことも出来ますので、お気軽にご相談下さい。

高血圧症

高血圧は、脳心血管病の重要な危険因子です。我が国においては家庭用の血圧計が普及しており、家での血圧値を記録することが血圧管理に非常に役立ちます。病院などで測る血圧は 140/90mmHg が基準値ですが、この家庭血圧では 135/85mmHg が基準となります。日常の家庭血圧がこの値を超えていることが多ければ高血圧と言えます。最近高血圧治療のガイドラインが変更され降圧の目標値が下方に修正されました。高血圧治療を受けられている方(75 歳未満)

は、家庭血圧で 125/75mmHg 未満という指標が示されています。血圧をしっかり下げることが脳心血管予防につながるために降圧の目標値が厳格になったのです。薬を飲み続けなくてはいけなくなるから内服はしたくないと言われる方もみえますが、早期のうちからしっかり下げた方が動脈硬化は防げるのです。そこまでもない方でも塩分を控えることと、家で血圧を測って記録する習慣をつけて下さい。

脂質異常症

LDL コレステロール（悪玉コレステロール）は動脈硬化の進展と深く関連しています。LDL コレステロール値が高いほど心血管病の発症率も高くなることが多くの研究で示されています。また薬などでこの値をしっかり下げれば、進展した動脈硬化が退縮することもあります。

ご自身の健診結果を見る際には、この LDL コレステロールの値に注目して下さい。リスクがあまりない方は 160mg/dl を超えなければ食事・運動療法で経過をみることになりますが、一度心血管病を起こしたことがある方では 100 mg/dl 未満に下げする必要があります。家系的に心血管病の方がみえて、比較的若い頃から数値が高い場合には家族性高コレステロール血症である可能性があります。この疾患は心血管病を発症しやすいため早期から治療を開始する必要があります。家族性高コレステロール血症や急性心筋梗塞を起こした場合、糖尿病で他のリスクも多く持つ場合には 70 mg/dl 未満という厳格な目標値が推奨されています。この脂質異常症こそ危険因子の評価をしっかり行い、値をどこまで下げるのか目標値を定める必要があるのです。

その他のリスク

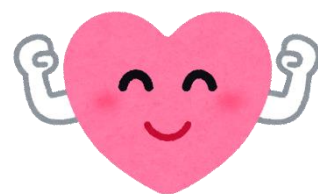
糖尿病や CKD(慢性腎臓病)も脳心血管病の高リスクな病態です。糖尿病は当院の内分泌内科で、CKD は腎臓内科で市民公開講座を始め精力的に指導・教育を行っています。

肥満は、特に内臓肥満が問題です。ウエスト周囲径(おへその高さの腹囲)が男性 85cm 女性 90cm を超え、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の 3 つのうち 2 つが当てはまるのがいわゆるメタボリックシンドロームです。これは高血圧・高血糖・脂質代謝異常がごく軽度でも脳心血管病を起こしやすいので、減量を目的とした食事・運動療法を早期から行うことが重要です。肥満の指標に BMI があります。BMI は 25 未満が減量の目標ではありますが、体重やウエスト周囲径を 3%減らすだけでも効果があると言われていています。健診などで指摘されたらまずは 3%の減量を目標にダイエットを頑張ってみて下さい。日々の生活における適切な食事や運動は、かけがえのない良薬なのです。

最後に …

心筋梗塞や脳梗塞を発症した場合、少しでも早く場所を特定(診断)して治療を行うことが重要です。心筋梗塞は我々循環器内科が、脳梗塞は脳神経外科で迅速な対応が出来るよう体制を整えております。心臓に関しては胸が痛い・苦しいなど症状がある時は我慢せずに早めの来院を考えて下さい。こと生活習慣病の治療・管理に関してすべての領域で当院はしっかりとした診療体制が整っております。多くの皆様に動脈硬化に対する意識を持って頂き、かかりつけ医と共にこの地域が「健やかに老いる」心血管病予防の先進地域となるようにしていきたいと考えております。

心臓にやさしい毎日を過ごしていますか？



心臓リハビリテーション指導士・外来看護師 田中 さゆり

突然何の前触れもなく発症し、命をも奪われることがある心臓の病気。日本人の死因第2位であることから、その恐ろしさがうかがえます。

「心臓の病気にかかりたくない。予防はできないのか」と思われるのではないのでしょうか。心臓の病気は先天性のもの以外は、不健康な生活習慣の積み重ねが原因となっていることが多いものです。ということは心臓にやさしい生活習慣を身につけ、実行することが最大の予防策と言えます。

心臓にやさしい生活習慣

① バランスの良い食生活を心がけましょう

カロリー・塩分・脂肪分・糖分の少ない食事を規則正しく摂りましょう。



② 適度な運動をしましょう

心臓の病気にとって厄介なのは内臓脂肪。運動することで内臓脂肪は減りやすく、着きにくくなります。1日20分以上歩くだけで効果があります。



③ タバコは吸わない

タバコは心臓の病気のリスクを上げます。百害あって一利なしです。



④ お酒はほどほどに

ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合、ウイスキーならダブルで1杯が目安です。



⑤ ストレスをためない

ストレスをためないことは難しいですが、解消法があるはずですよ。探してみましょう。



もし心臓の病気にかかってしまったら…？

心臓リハビリテーションを受けましょう

心臓リハビリテーションでは、失われた機能の改善を図るだけでなく、再発予防に向けた生活習慣の見直しを患者さんと一緒に考えます。また精神面のケアとして、カウンセリングも行っています。



すべては充実した毎日を送っていただくために！

「結核」について

感染対策室看護師 赤崎大志

結核と聞くと昔の病気というイメージを持たれるかもしれませんが、2017年の日本の統計では1年間に1万7千人弱（人口10万人あたり13.3人）の方が新たに結核に罹患しています。

結核は、空気感染といって、空気中に漂っている結核菌を吸い込むことで感染しますが、比較的感染力が弱いため、結核菌を排出している人と長時間同じ空間にいないければ、感染する可能性は低い感染症です。

しかし、感染拡大防止という観点から、結核菌に感染し、かつ結核菌を痰に排出している患者さんについては、治療をして『結核菌を排出していないと確認されるまでの間』は入院し、他の人に結核をうつさないようにすることが感染症法で定められています。これを「勧告入院」といいます。（なお、結核菌を排出していない患者さんは通院治療となります。）

当院は結核モデル病床を有し、その専門的な治療ができる病院です。年間約30人の結核患者さんが入院されています。当院が開院するまで、このような病院は、名古屋市や瀬戸市など遠方の病院しかなく、知多半島医療圏内に結核の専門的な治療ができる病院の設立が望まれていました。当院で入院結核治療をした患者さんのうち、約87%が知多半島在住の患者さんです。

結核の症状には典型的なものはなく、診断が遅れがちになることがあります。以下の症状のうち、複数当てはまるときは結核も疑って医療機関を受診してください。その際は他者への感染予防のために、マスクをはめた状態で受診してください。

- ◎ 2週間以上続く咳
- ◎ 血の混ざった痰(たん)
- ◎ 体重の減少
- ◎ 微熱が続く
- ◎ 寝汗をかく
- ◎ 体がだるい
- ◎ 食欲がない



写真：結核モデル病床から見た初日の出

患者サロンルームを開設します！

がん相談支援センター及び患者情報ライブラリーを併設した患者サロンルームを、
8月1日（木）に開設します。ぜひご利用ください。

●がん相談支援センター

患者さんやその家族の方のがんに関するさまざまな
疑問や、悩みの相談をお受けします。



●患者情報ライブラリー

図書や雑誌などを設置します。外来などの待ち時間や、
情報収集の場としてご利用ください。



場所：公立西知多総合病院2階

利用時間：午前9時～午後4時まで

＜診療等のご案内＞

外来受付

8：30～11：00

（再診受付機は8：00～）

面会時間

平日 14：00～20：00

土日祝・年末年始 10：00～20：00

休 診 日

土曜日、日曜日、祝日

年末年始（12/29～1/3）

～ 基本理念 ～

私たちは、知多半島医療圏の北西部地域における中核病院としての使命を
果たすため、次のとおり基本理念を定めます。

- 1 地域の皆さんとともに育む、心のこもったあたたかい病院を目指します。
- 2 質の高い医療を提供する、信頼される病院を目指します。
- 3 地域医療の担い手として、安心して暮らせるまちづくりに貢献します。

～ 基本方針 ～

- 1 患者さんの生命と人権を尊重し、安心安全な医療を提供します。
- 2 地域の基幹病院として、救急医療と急性期医療の充実に努めます。
- 3 地域の医療機関や保健・福祉機関と連携し、地域住民の健康増進を図ります。
- 4 教育と研修により、医療技術の向上と人間性豊かな医療人の育成に努めます。
- 5 職員がやりがいを持ち、安心して働くことができる環境を整えます。
- 6 健全な病院経営に努めます。

6/14 開催 “晴れオトコ、晴れオンナ”の
皆さんによる『名曲コンサート』の様子



公立西知多総合病院だより 第16号

2019年7月発行 編集：広報図書委員会 発行：公立西知多総合病院