

桑名市総合医療センターニュース

第0020号

平成25年12月発行

院内研究発表会を開催しました



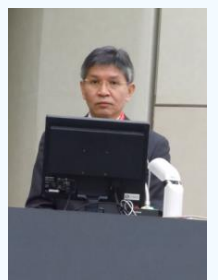
平成25年11月23日に第2回桑名市総合医療センター院内研究発表会を3病院合同で開催しました。今年は竹田理事長が新しく就任し、これまで以上に具体的に新病院に向けた取り組みが進んでいく過程にあるとても重要な時期での開催となりました。

発表は新病院統合に向けてというテーマで総合演題4題と一般演題11題があり、発表者は医師、研修医、看護師、放射線技師、理学療法士、作業療法士、介護福祉士と幅広く、さまざまな取り組みや状況についての発表がありました。総合演題では、竹田理事長の記念講演も行ない、「桑名市総合医療センターのめざすもの」と題して桑名市総合医療センターの進むべき方向性、目指すべき病院像について語られました。また、新病院に向け立ち上げられたプロジェクトチームの一つである教育研修プロジェクトが行った組織感情調査の結果分析やクリニカルパス、新病院準備の現状や今後の流れなどについて発表がありました。一般演題では、3病院のスタッフがそれぞれ取り組んでいる内容や研究の結果について発表がありました。総合演題、一般演題ともに3病院間で多くの質問や意見などが交わされ、新病院に向けて各病院の活動に留まらず、3病院共通の取り組みとして東・西・南医療センターのスタッフが所属を越えて交流し、新病院の体制作りを行なっていこうという気持ちがより一層大きくなり、とても有意義な院内研究発表会となりました。



〇●〇活動報告〇●〇

桑名西医療センターの外科増田亨医師が第75回日本臨床外科学会で2演題発表しました。学会2日目の11月22日に、主題関連演題として、“緩和ケアで行うCTガイド下の神経ブロックにおけるチーム医療の係わり”を発表しました。医師、看護師、薬剤師、放射線技師がチームで円滑に進めることで、78例の神経ブロックを入室から全例30分以内で完了していることを述べました。当院での緩和治療に対して積極的に行われているCTガイド下の神経ブロックに対して外科医の匠の手技と座長より賞賛されました。



学会3日目の11月23日は、ワークショップとして“救急医療における医師間の問題点”を発表しました。高エネルギー外傷の診療は複数の科が同時に治療にあたるため、リーダーシップの取り方の困難性と、さらには上手に取る必要性、そのためには共通の知識としてJATECやATOMなどの研修を受ける必要を述べました。発表後の総合討論では、他施設でも問題になっている事案であり、主要科の部長は病院の方針でJATECの研修は行うべきであるという意見がでました。白熱した討論になりました。



糖尿病週間イベントを開催しました

糖尿病週間にあたる11月11日～11月15日に西医療センターにおいて糖尿病の啓発活動を行ないました。期間中は院内に糖尿病に関するパネル展示を行ない、糖尿病の正しい知識を学んでいただきました。

11月15日（金）は糖尿病イベントとして血糖値測定や体脂肪測定などの健康チェックや生活指導、啓発グッズの展示を行ないました。

また、糖尿病療養指導委員会が普及活動に努めている糖尿病患者さま用の非常持ち出し袋も展示し、災害の備えについても啓発しました。



同時開催の糖尿病教室では、毎年恒例となったバイキング方式で学ぶ

“食事療養セミナー”を行ないました。個人に合わせた食事量を計算し、バランスの良い食事の選び方をバイキングで楽しく、おいしく学べるセミナーになったと思います。

糖尿病を知ろう！

世界的に拡大を続ける糖尿病の脅威を踏まえ、2006年に国連は11月14日を「世界糖尿病デー」とし、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進することを呼びかけました。14日を含む1週間を糖尿病週間とし、様々な活動がされています。

糖尿病ってどんな病気??

糖尿病は血液中のブドウ糖が増えすぎてしまう病気です。ブドウ糖は私たちの身体にとって大切なエネルギー源です。血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）は常に一定に保たれています。しかし、このブドウ糖が効率よく使われなくなると血糖値が上がり、その状態が続くと糖尿病と診断されます。ブドウ糖が効率よく使われない原因は血液中のブドウ糖を筋肉や臓器に取り込むために必要なインスリンというホルモンの働きが弱くなったり、少なくなるからです。

きちんと治療を受けずに糖尿病を放置しておくとうえすぎたブドウ糖が身体中の血管をポロポロにして様々な病気を引き起こします。

糖尿病は怖い病気??

糖尿病は自己管理をして血糖値のコントロールをしていれば、普通の日常生活が送れます。しかし、糖尿病は痛みなどの自覚症状が少なく、血糖値が高かったり、治療が必要と言われたことがあっても、治療を受けていないケースが多くあります。血糖値が高い状態が長く続くと血管や神経が侵され、合併症（別の病気や症状）を引き起こします。合併症は日常生活に大きな影響を及ぼします。

<糖尿病の3大合併症>

糖尿病神経障害	手足のしびれ、痛みに気付かない等様々な症状があり、下肢の切断につながることもあります。
糖尿病網膜症	目の底にある網膜という部分の血管が悪くなり、視力が弱まります。失明する場合があります。
糖尿病腎症	腎臓が機能せず、おしっこが作れなくなり、人工透析（血液の不要な成分をろ過して機械でおしっこを作る）が必要になります。人工透析は週2～3回の通院を要することになります。

合併症を起こさない為に、医師の指示に従い、しっかり血糖値をコントロールすることが大切！

その他に、脳梗塞や脳卒中、心筋梗塞など動脈硬化性疾患を引き起こすこともあります。

糖尿病をチェックしてみましょう

転用：糖尿病ホームページへようこそ
(<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/tounyou/>) 厚生労働省ホームページ

糖尿病にかかりやすいかどうかをチェック！

- 太っている
- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 食べ過ぎている
- 朝食は食べない
- お酒をたくさん飲む
- ドリンク剤をよく飲む
- おやつを必ず食べる
- 運動不足である
- 脂っこいものが好き
- ゆっくり休めない
- 甘いものが好き
- ストレスがたまっている
- 夕食が遅く、極端に多く食べる
- 40歳以上である
- 食事時間が不規則
- 妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある
- 家族や親せきに糖尿病の人がいる

チェック項目のほとんどが肥満につながる生活習慣です。肥満は糖尿病だけでなく、いろいろな生活習慣病の原因になります。チェック項目を改善して、糖尿病を予防しましょう。

食生活の改善と適度な運動を！

食生活…食べ過ぎないことと、栄養のバランスをとることが大切です。
運動…からだがついついと感ずるほどの運動は必要ありません。少しだけ早めに歩く、遠回りして歩く距離を増やす、テレビを見ながらストレッチなど運動の工夫をして体を動かすことを増やすことから始めていきましょう。

糖尿病になっているかどうかをチェック！

- このごろ太ってきた
- 下腹部がかゆい
- 食べても食べてもやせる
- 手足がしびれたり、ピリピリする
- ととても喉が渇く
- 視力が落ちた気がする
- 食欲がありすぎていくらでも食べられる
- 立ちくらみがある
- おしっこの回数が増えて、量も多い
- 甘いものが急に欲しくなる
- 尿の臭いが気になる
- ちょっとしたやけどや傷の痛みを感じない
- 全身がだるい
- 疲れやすい
- おしっこが出にくく、出ても残った感じがする
- 足がむくむ、重くなる
- 肌がかゆい、かさつく

健康診断を受けている人は、結果表で血糖値を確認してください。血糖値が高いという指摘を放置していませんか？

まずはかかりつけの医師に相談して、検査を受けましょう。

糖尿病と診断されたら・・・

治療は血糖値や初診時の合併症の程度、肥満の状況などを総合的にみて、食事療養、運動療法、薬物療法などを行ないます。

糖尿病は放っておかない事、継続して血糖値のコントロールをしていくことが重要です。大切なことは医師の指示に従うことと、生活習慣や血糖値などの自己管理を行なうことです。

年末年始の休診のお知らせ

桑名東・西・南医療センターでは、年末年始を下記の通り休診致します。

12月28日(土)～1月5日(日)

1月6日(月)からは通常の診療を行ないます。よろしくお願い致します。

桑名市総合医療センター

<基本理念> 最良の医療を提供し、地域の皆さまから信頼され必要とされる病院を目指します。

- <基本方針>
- ① 患者さまを中心に考え、真心・思いやり（忠恕）の医療を提供します。
 - ② 医療の水準と質の向上に努め、安全性を確保します。
 - ③ 地域の皆さまに安心していただける中核病院としての責任を永続的にはたします。
 - ④ 患者さまおよび職員にとって魅力ある病院をつくります。

<桑名西医療センター> 各種教室のご案内

外来棟3階図書室へお越し下さい。

当院に受診されていない方も、興味のある方はどなたでもご参加ください。
予約制の教室は、定員に達し次第、締め切らせていただきます。

糖尿病教室 日 時：12月19日（木）13：00～14：00（10：45までにお越し下さい）
テーマ：お正月の料理（おせち）
参加費：800円（昼食代込み）
*予約制です。ご希望の方は0594-22-7111（代表）へお電話ください。

肝臓病教室 ※偶数月の第一火曜日に開催しています。
日 時：2月4日（火）13：00～14：30（10分前までにお越し下さい）
テーマ：脂肪肝「気になる自分の身体の成分をチェック」
参加費：1000円（試食代込み） ※昼食はつきません
*予約制です。ご希望の方は0594-22-7111（代表）へお電話ください。

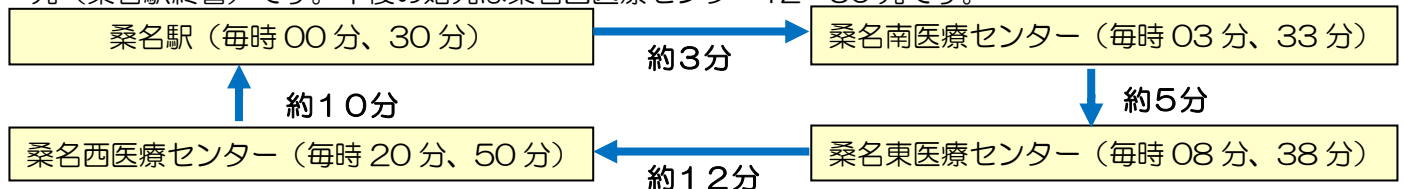
減塩教室 ☆8月、11月、2月の3回シリーズで減塩の基本から応用まで説明します。
3回シリーズですが、各会のみ参加でも減塩について学べる内容にしています。
日 時：2月18日（火）12：30～14：00（10分前までにお越し下さい）
テーマ：減塩の応用③ ～減塩寿司を食べながら～
参加費：1500円（減塩寿司代込み）
*予約制です。ご希望の方は0594-22-7111（代表）へお電話ください。

◆シャトルバスをご利用ください◆

*桑名駅と3病院の間を循環しています。

*始発は桑名駅 8:00 発、最終は桑名駅 16:00 発（桑名西医療センター終着）

*午前最終は桑名駅 11:30 発、南医療センター11:33 発、東医療センター11:38 発、西医療センター11:50 発（桑名駅終着）です。午後の始発は桑名西医療センター12：50 発です。



地方独立行政法人 桑名市総合医療センター

桑名東医療センター（旧山本総合病院）
住所 三重県桑名市寿町三丁目11番地
電話 0594-22-1211（代表）
FAX 0594-22-9498（代表）
<地域医療室> 電話 0594-22-2110
FAX 0594-22-2166

桑名西医療センター（旧桑名市民病院）
住所 三重県桑名市北別所416番地1
電話 0594-22-7111（代表）
FAX 0594-24-1506（代表）
<地域医療連携室> 電話 0594-22-7208
FAX 0594-24-1581

桑名南医療センター（旧桑名市民病院分院）
住所 三重県桑名市中央町一丁目32番地1
電話 0594-22-0650（代表）
FAX 0594-22-5608（代表）
<地域連携室> 電話 0594-82-6889
FAX 0594-22-5771



【法人事務局】住所 三重県桑名市寿町三丁目11番地
電話 0594-22-1211（桑名東医療センター代表）