



記念樹

発行者
医療法人 大分記念病院

大分市羽屋9組の5
TEL 097 - 543 - 5005



ホームページアドレス <http://oitamh.jp>

2011年1月15日 Vol. 93



明けましてお芽出度でございます。この新しい年を皆様如何お迎えでしょうか。

新春の初めに、皆様方のご健勝とご多幸を心から祈念いたします。

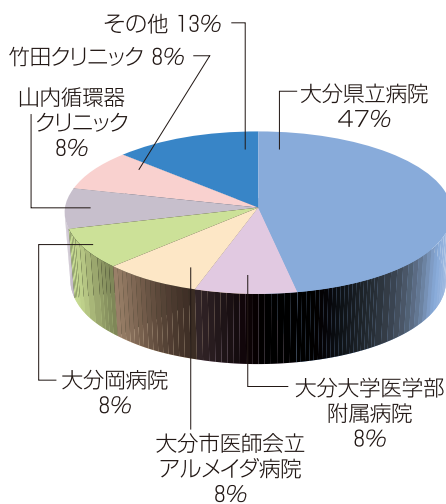
旧年は気象異常の厳しい年でした。また、国際社会を揺るがす幾つかの事件がありました。中でも「ウイキリークス」による大量のアメリカ外交文書の公表は衝撃的でした。先年の太平洋戦争で軍部による極端な情報操作により国家を破滅に導いてしまった苦い経験者にとっては、国家のコントロールに影響を与えるという意味で新しい国際社会構築への道筋の一つではないかと思っています。

さて、昨年十二月三日に私どもの大分記念病院は創立三十周年を迎えることが出来ました。そして十一月には日本医療機能評価機構の更新の審査を受けることが出来ました。

思い起こしますと三十年は結構長い年月です。大分県立病院を辞して新しい医療施設を設立すべく理想を掲げて皆で頑張っていた時のことを懐かしく思い起こしていますが、大分の地域医療の中で幾らかのお役に立つことが出来るようになったのは、ひとえに地域の皆様方のご支援の賜物と心から感謝いたしております。

当初二十数人で始めた病院も、少しずつ増えて現在の職員数は本院三百十四名、竹田ク

紹介医療機関（入院）
2010年1月～11月



援をお願いいたします。

リニック二十八名と総員二百四十二名になりました。本院の病床数は百十八床。病床数百床当りの職員数は百八十一名になります。欧米の職員数とは比較になりませんが、今後とも多くの患者さんに対応出来る態勢作りを進めて行きたいものと考えています。

近年は地域医療圏の充実と共に、医療連携の実も上がってきています。当院の地域医療連携室を通して紹介して頂いた入院患者さんの統計を見ますと、図のように大分県立病院、大分大学医学部附属病院、大分市医師会立アルメイダ病院の比率が増えています。私どもにとっては有意なことで、今後とも医療連携の充実を図って行きたいものと考えている所です。皆様のより一層のご指導、ご支援をお願いいたします。

医療法人 大分記念病院



高血圧と生活習慣

高血圧は代表的な生活習慣病の一つであり、現在、我が国の高血圧患者数は約3500万人と推定されています。二次性高血圧を除くほとんどの高血圧は、遺伝要因と環境要因(生活習慣の変化)により発症すると考えられています。高血圧の治療は、降圧剤を使った薬物療法と、生活習慣の修正を意味する非薬物療法に分けられますが、生活習慣の修正は、それ自体が降圧効果を持つと同時に、糖尿病や脂質異常症などの動脈硬化危険因子の合併を予防する効果もあります。

1 食塩制限

高血圧の食事療法で最も大事なことは食塩摂取量の制限です。現在、日本人の1日の平均食塩摂取量は約11gと言われています。高血圧の場合、食塩摂取量を1日6g程度に減らすことが推奨されています。実際の方法としては、まず8g程度に減塩し徐々に6gに近づけていくなど、段階的に減らすと味覚が慣れてうまくいくことが多いようです。

表 生活習慣の修正項目

- 1) 食塩制限:6g/日未満
- 2) 野菜・果物の積極的摂取
コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える
- 3) 適正体重の維持: BMI < 25
- 4) 運動療法: 心血管病のない高血圧患者が対象で、有酸素運動を30分以上定期的に行う
- 5) アルコール制限: エタノールで男性は20-30 mL/日以下、女性は10-20 mL/日以下
- 6) 禁煙

高血圧治療ガイドライン2004

2 野菜・果物の積極的摂取とコレステロール・飽和脂肪酸の摂取制限

食生活の中で積極的に摂りたいのがカリウムを多く含む食品です。カリウムには塩分の排泄を促す働きがあります。カリウムを多く摂れば、食塩の摂り過ぎによる血圧の上昇を抑える効果が期待できます。カリウムを多く含んでいるのは野菜や果物です。これらの食物を普段からよく食べるようにしたいものです。腎臓病のある人は、カリウムを排泄する能力が低下しており、ときに危険な「高カリウム血症」を起こすことがあるので注意が必要です。

カリウムとともに摂りたいのがマグネシウムです。マグネシウムには血管の収縮を抑えて血圧を下げる働きがあります。血圧と直接は関係しませんが、脂質の摂りすぎにも注意してください。特に肥満や脂質異常症のある人は、脂質の中でも「コレステロール」と「飽和脂肪酸」を適量に抑える必要があります。また、脂質はエネルギーが多く、摂り過ぎると肥満の原因になるので減量や体重維持のためにも控えましょう。

3 適正体重の維持(減量)

肥満は高血圧の危険因子であるだけでなく、メタボリック・シンドロームと密接な関係があるため、BMI(体格指数)＝体重(kg)÷身長(m)×身長(m)を25未満に維持することを心がけると良いでしょう。4～5kgの減量で有意の降圧が期待できると言われています。月に1～2kgの減量を目標にして無理のない長期的な減量を行うようにしましょう。

4 運動療法

運動療法は降圧効果だけでなく、メタボリック・シンドロームの病態を改善することも期待できます。運動強度50%程度の軽い有酸素運動(例えば早歩き、ランニング、水中歩行など)を30分以上、できるだけ毎日(少なくとも週3回以上)行うことが望まれます。運動療法の対象者は、血圧値が中等

症以下で心臓血管系合併症のない患者さんですが、できるだけ運動を始める前に医師によるメディカル・チェックを受け、安全に運動できるようにしましょう。

5 アルコール制限

高血圧があり日常にお酒を飲んでいる人は、節酒すれば血圧が下がることが分かっています。飲酒が適量であれば、血管を拡げて血圧を下げます。しかし、飲み過ぎるとアルコールによる害の方が大きくなりますので、必ず適量を守ることが大切です。

6 禁煙

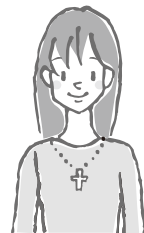
タバコを吸うと一時的に血圧は上がりますが、そのこと自体が高血圧に関係しているわけではありません。しかし、高血圧のある喫煙者では飛躍的に心筋梗塞発症の危険性が高まることと分かっており、高血圧の人は特に禁煙が求められます。

以上、述べてきましたように生活習慣病の代表格とも言える高血圧の治療において、生活習慣の修正はその基本となるものです。自分の生活習慣を再点検して、自分に合った長続きする方法を身につけてください。



「子宮頸がんはなぜ20代、30代に急増しているのか

～ワクチンの効用とは～



講師 谷口 一郎 先生

9月9日(木)、当院の定例研修会に大分県地域保健支援センター参与の谷口先生をお迎えして「子宮頸がんはなぜ20代、30代に急増しているのか～ワクチンの効用とは～」と題して講演をしていただきました。

まず最初に、大分県立病院の院長としてご活躍された時代や、さらに遡って谷口先生の学生時代からの様々な楽しいエピソードを聞かせていただき、会場は笑いを交え、やわらいだ雰囲気になりました。続いて、本題である子宮頸がんに関しての貴重なお話を聞かせていただきました。

子宮頸がんは何よりもまず検診が必要であるということ。検診で初期に見つけることが可能であり、またワ

クチンも開発されており、唯一「死亡ゼロ」の実現が期待できるがんであるということなど、子宮頸がんについてとてもわかりやすい説明がありました。

現在、検診受診率が低くて発症の危険の高い20代、30代の受診率を上げるために日々努力されている先生のお話をうかがい、私たちも子宮がん検診の必要性をひしひしと感じました。

今後、先生の熱意がさらに広まり、子宮がん検診をより多くの人が受けることになるよう、そして子宮頸がんて苦しむ若い女性が減っていくよう願っています。

谷口先生、今回はお忙しい中のご講演、誠にありがとうございました。

講演

「院内感染とその対策～結核対策～」

講師 石塚 信介 先生

10月14日(木)の定例研修会は、6月の病院感染対策教育の講演に引き続き、ファイザー株式会社学術支援部担当マネージャーの石塚信介先生を講師にお迎えして「院内感染とその対策～結核対策～」について、講演していただきました。

「結核は過去の病気でしょうか。」まず結核症と結核菌について説明がありました。結核菌は初感染後に免疫によって体内に封じ込められますが、免疫力が低下すると閉じ込められていた菌が再び活性化し結核症を引き起こしてしまうとのことで、油断のならない疾患であることを認識させられました。

結核の院内感染を防ぐために重要な点として、“早期発見、適切な隔離、確実な治療”の3つを挙げられました。結核菌は粒子が小さく空中に浮遊しており、それを吸い込むと感染が成立してしまいます。これを空気感染とい

い、陰圧隔離室や結核用のマスクの準備が必要であることを説明されました。そして的確な治療を行えば2週間で感染性は無くなるとのことです。免疫力の低下した高リスクの方には抗菌薬の予防投与も行います。

そして何より早期発見が大切ということで、早期発見のポイントである“2週間続く咳と痰、加えて寝汗”を何度も繰り返されていたことが印象に残ります。

「結核対策は結核を疑うことから始まる。」今さら結核などと油断せず、私たち医療従事者はこの言葉をしっかりと頭に入れて対策に努めていきたいと思えます。

石塚先生、ご多忙の中二度に亘ってご講演いただき、誠にありがとうございました。





永年勤続表彰者



大分記念病院は1980年12月3日に開院して昨年で30周年を迎えました。この創立30周年の記念式典が、昨年12月2日(木) 当院の多目的ホールで行われました。

まず始めに豊田理事長からの挨拶があり、病院の30年間の歩みをスライドを交えて説明されました。開院当時の病院の外観など懐かしく貴重な写真や資料なども紹介され、病院の長い歴史を振り返りました。

引き続き、今年度の永年勤続者27名の表彰が行われました。永年勤続表彰者は以下の通りです。(敬称略)



★30年勤続(2名)

早川洋成(総務部長)、野中恵美(臨床検査科)

★20年勤続(3名)

田中清香、坂本君子(看護部)、大久保嘉子(臨床検査科)

★15年勤続(4名)

石井和美、中村恒香、松下千栄美(看護部)、田中美穂(医療事務課)

★10年勤続(10名)

広瀬佐智子、首藤春代、谷脇美里、香泉志乃(看護部)
依田真実(リハビリテーション科)、佐藤真由美(栄養科)
倉橋千鶴美、薬師寺ツヤ子、吉田涼子(竹田クリニック看護部)
曙めぐみ(竹田クリニック事務課)

★5年勤続(8名)

今村朋之(診療部)、佐藤ひろみ、白石真理、甲斐裕美、宮迫信子(看護部)
安部晃生(臨床工学科)、島田朋子(臨床検査科)、中川悦子(栄養科)

受賞者を代表して、看護部の田中清香さんが謝辞を述べました。最後に、昨年6月1日以降に入社した竹田愛弓(栄養科)、半田有希子(薬剤科)、田北有希(臨床工学科)、以上3名の皆さんから自己紹介の一言スピーチがあり、無事式典は終了しました。





がん患者支援チャリティーイベント リレーフォーライフ大分



リレーフォーライフ(命のリレー)は、がん患者さんとそのご家族、友人、支援者がチームを組んで24時間歩き続け、タスキをつないで絆を深め合い、がん征圧を願うチャリティーイベントです。

今年で3回目を迎えるリレーフォーライフin大分は、10月9日(土)13時から10日(日)13時まで、大分スポーツ公園「大芝生広場」で開催されました。前日までの雨の影響が心配されましたが、当日は天候も回復し好天に恵まれた2日間となりました。

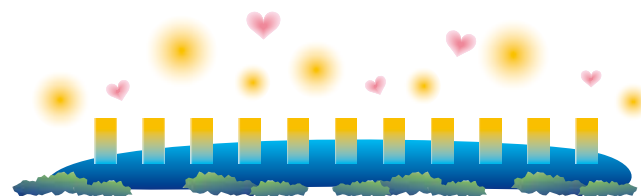
回を重ねるごとに参加チームも増え、今年は64チームがエントリー。チームごとに想いのこもったチームフラッグやのぼりを掲げ、タスキをつないで元気に歩き続けました。

会場に設置されたメインステージでは、東京医療保健大学教授である高柳和江先生の講演会「笑っていると、寿命が伸びる」が開催されたり、がん患者さんとそのご家族、そして医師を目指す学生の体験談や想いを語る「ねえきて～私の想い、あなたの想い～」というイベントが開催されました。がんについて学ぶ「○×クイズ」や、フラメンコ、ゴスペル、楽器演奏なども行

われ、多彩なステージにひととき疲れを忘れ、穏やかな時間を過ごしました。

夕暮れになると会場の照明が消され、ルミナリエ(キャンドルライト)に灯りがとまり、歩道を優しく照らしていきました。ランプシェードにはがんで亡くなった方への想い、がんと闘っているご家族の想い、今生きていることへの感謝の気持ちなど、様々な想いのこもったメッセージが書かれていました。夜のイベントである「エンプティテーブル」では、今日ここに来ることができなかった方へのおもてなしのテーブルがセットされ、その方たちへ想いを馳せる時間をみんなで共有しました。

2日間にわたり、過去最高の約5千人が参加したリレーフォーライフ。そこには「がん征圧」という共通したひとつの想いがあり、集まったみんながその強い想いで結ばれた仲間であることを共感できた場所でした。がんに負けることのない社会の実現のため、希望ある未来へ向かって仲間と共にこれからも歩き続けたいと思います。





秘湯小田温泉と阿蘇ふれあいの旅



今年度の職員旅行は、10月16日(土)～17日(日)の1班、10月23日(土)～24日(日)の2班に分かれ、熊本県南小国町小田温泉「彩の庄」にて一泊二日の温泉旅行を満喫しました。

初日は、病院を昼過ぎに出発して夕方の4時半頃には宿泊予定の小田温泉「彩の庄」に到着しました。全室離れの各部屋には露天風呂がついており、時間を忘れてゆっくりと温泉に浸かり、日頃の疲れをとることができました。そして日が暮れると恒例の宴会が始まりました。数々の美味しい料理が運ばれ、じっくりと味わいながら談話などで盛り上がり、大いに騒ぎ楽しんだ夜となりました。

2日目は朝からとてもヘルシーなメニューが並び、バラエティにとんだ朝食に驚かされました。その後、動物テーマパークの「阿蘇カドリー・ドミニオン」へ出発。ここでは動物たちと触れ合うこともでき、テレビでおなじみのチンパンジーのパン君に会うことが出来ました。宮沢トレーナー率いる「みやざわ劇場」では動物ショーを観覧しましたが、観客が座りきれずに立見が出るほど多くの人で混み合っていました。



次に「阿蘇ファームランド」へ移動。ここではドーム型の宿泊施設などがある広大な敷地の健康テーマパークで、多種多様なお土産品があり試食をするなど吟味してショッピングを楽しみました。そして、途中休憩をはさみながら熊本を後にしました。

今回の旅行は、1班は天気に恵まれ、2班はあいにくの雨でしたが、いずれの班も手にはお土産を持ちきれないほどたくさん買って帰り、温泉と自然の景色に大満足でした。さらに他職種の皆さんと交流を深めることができ、充実した旅行となりました。



大分へモフィリア友の会 クリスマス会



大分へモフィリア友の会のクリスマス会が12月26日(日)に多目的ホールで行われました。参加者は友の会メンバーと病院スタッフの総勢27名でした。始めに、友の会の会長から1年間を振り返って挨拶があり、サマーキャンプ以来久し振りの会を笑顔で開催できたことを皆で喜びました。

その後、高田先生のご講演「不思議の国・日本」があり、続いて東看護部長の「家庭治療」についての講義がありました。「輸注記録の書き方」では途中でクイズがあり、「景品がありますよ!」の一声に子供たちから歓声が上がリ、家庭治療における日頃の学習や経験を思い出しながら、またはお父さん、お母さんに聞きながら一生懸命に答えていました。

また、業者さんより携帯電話で記録をつける“モバ録”の情報提供があり、今後はより有意義に記録を活用できるのではないかなど、友の会のメンバーから活発な意見が飛び交い、とても充実した時間を過ごしました。

そして、皆でパイやお菓子を食べながらおしゃべりが弾み、夢実現のために頑張っている話や、休学せずに学校に通っている話など、嬉しい近況報告を聞くことが出来ました。

最後に恒例の写真撮影。今年も優しい笑顔のサンタさんを囲んでハイチーズ。友の会の方々や子供たちの元気な笑顔がなによりのクリスマスプレゼントでした。



作 り ま 専 科

鮭の味噌チーズ焼き

【材料】(4人分)

生鮭(切り身)	4切れ
※鮭は切り身でなくトラウトなどを使ってもよい	
合わせみそ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
ピザ用チーズ	大さじ4

〈作り方〉

- ① オープンの天板にアルミ箔を敷き、鮭の切り身を並べる。
- ② 合わせみそをみりん、酒でのばし、鮭にたっぷり塗る。
- ③ ②にピザ用チーズを散らして、220℃に予熱したオーブンで30分焼く。
- ④ 上側が焦げるようであればアルミ箔で覆いをする。最終的に、こんがり焼き色がつくようにアルミ箔を取り除く。
- ⑤ オーブンから出し、お皿に盛りつける。



ひとくちメモ

鮭は身が紅に近いオレンジ色をしていることから、赤身の魚と思われる方がいるかもしれませんが、肉質は脂質の多い白身魚です。この脂質に含まれるイコサペンタエン酸(IPA)や、ドコサヘキサエン酸(DHA)は悪玉コレステロールの改善、ひいては生活習慣病の予防に役立ちます。脂質、タンパク質が多く、脂溶性のビタミン類を豊富に含むので、肌荒れの予防や、身体を温める効果も期待できます。

江戸時代に書かれた「日用食鑑」には“中を温め気壮んにす”との記述があります。これは、おなかをあたためて血行のめぐりをよくし、元気にさせる効果があるとの意味です。昔から鮭は胃腸をあたため、消化器系を丈夫にすることがわかってきたようです。



昨年12月11日(土)19時30分より大分東洋ホテルで大分記念病院の忘年会が開催されました。今回は開院30周年の節目となる記念すべき忘年会となりました。

豊田先生の開会挨拶に続き、末友先生による乾杯の音頭とともに賑やかな年忘れの宴が始まりました。次々とテーブルに並ぶ豪華な料理とは別に、今回の目玉であるホテル特製デザートバイキングは女性に大人気で、コーナーには早くも人だかりが出来、あっという間にケーキやシュークリームなどのお菓子がそれぞれのテーブルに運ばれていきました。

美味しい料理を味わい一息ついていると、お楽しみの余興がスタート。今回は総勢5組の参加でした。

まずトップバッターは、3階看護部スタッフによるAKB48の「会いたかった」。お揃いのキュートなコスチュームに身を包み、可愛い振り付けで会場を一気に沸かせました。続いて登場した医事課・薬剤科スタッフはKARA「ミスター」で見事なセクシーダンスを披露してくれました。そして、リハビリ・栄養科スタッフによるモーニング娘「恋愛レポリューション21」は「モー娘を見るオタク」というユニークな設定のパフォーマンスでした。例年

大盛況の臨床工学科・透析スタッフは、あのHUMPTYの「飲み過ぎんなよ～Yaaaahバビバイ～」で登場。覚えやすい歌詞と振り付けで、思わず先生方や看護師長たちも飛び入り参加で舞台上がり、今回もまた大歓声が沸き起こりました。そしてトリを飾ったのは、プロ並みの歌唱力の後藤看護師。恒例のステージに彼女のファンは大喜びでした。「ラヴ・イズ・オーヴァー」や「お祭りマンボ」の熱唱に拍手喝采、またしてもおひねりが飛び交いました。最後は各組総出演でAKB48を踊り、会場が一体となって華やかな余興のフィナーレを飾ってくれました。

ひとまず落ち着いたところでお待ちかねのビンゴゲームとなり、図書券を巡ってしばらくの間真剣勝負の時が流れました。興奮冷めやらぬ中、最後に高田先生の閉会挨拶があり、そして向井先生の万歳三唱で無事幕を閉じました。

職員同士の親睦も深まり、一年を締めくくるのにふさわしい大盛況の忘年会でした。今年はまださらに職員全員のチーム力を強め、目標に向かって突き進んでいきましょう。



編集後記



新年明けましておめでとうございます。

一年を振り返り、世相を漢字一文字で表現する「今年の漢字」は、年末の楽しみの一つでもあります。昨年の漢字は、記録的な猛暑や、餌不足で熊が人里に出没するなど長引く酷暑に地球温暖化の警鐘を感じたということで「暑」が選ばれました。

新年が始まったばかりですが、今年は良いイメージの文字を期待しつつ、良い方向に向かっていくように邁進し努力していかなければと思っております。

当院は昨年、改修工事、そして病院機能評価受審を終え、さらに創立30周年を無事に迎えることができました。また新たな気持ちで広報活動に励んでいきますので、本年もどうぞよろしく願いいたします。(堀田)

医療法人 大分記念病院

基本理念

- 1) 私達は病院各部門が一致協力して、患者中心のチーム医療を実践することにより、患者満足度と幸福に貢献します。
- 2) 私達は常に診療レベルと看護ケアの向上を図ると共に地域住民に安全で良質の医療を提供します。
- 3) 私達は地域の医療・福祉機関との緊密な連携を保ちながら地域完結型医療を実践します。

基本方針

- 1) 専門的医療レベルと医のアートを兼ね備えた医師による全人的医療を患者の皆様へ提供します。
- 2) 患者の皆様立場に立って、信頼と安全の確保に全力を尽くします。
- 3) 患者の皆様満足度を高めるべく、心のこもった医療サービスに努めます。

大分記念病院ホームページはこちらから

大分記念病院

検索

簡単になりました