

広報 おきたま病院

第12号
平成27年11月

各種
指定等

救命救急センター
地域がん診療連携拠点病院
災害拠点病院

第二種感染症指定医療機関
へき地医療拠点病院
臨床研修指定病院

エイズ治療拠点病院
地域医療支援病院



(病院ボランティアの皆さん)

5名の病院ボランティアの皆さんに院内の様々なお手伝いしてもらっています。



目次

- p02 おきびよう夏フェス2015
- p04 シリーズ健康講座
脳卒中の予防と食事
- p06 チーム医療紹介
呼吸ケアサポートチーム
- p07 病院ボランティア紹介
- p08 Dr.金城の健康レシピ
職員採用試験のお知らせ

病院理念

心かよう信頼と安心の病院

運営方針

- 1 患者本位の医療を展開いたします。
- 2 高度・救急医療を提供いたします。
- 3 健全経営の確保に努めます。
- 4 人材を育成いたします。
- 5 地域連携の推進に努めます。
- 6 快適な療養環境を提供いたします。



おきびょう夏フェス2015を開催しました

地域住民の方々に病院施設を開放し、病院の業務内容や活動について楽しみながら知っていただくとともに、疾病予防や健康づくりの情報を提供することを目的として、「おきびょう夏フェス2015」を8月8日(土)に開催しました。

オープニングは、長井市立長井南中学校吹奏楽部の皆さんの素晴らしい演奏で始まり、1階のホスピタルプラザでは健康測定や各種体験、メインステージではバルーンアートやけん玉パフォーマンスが行われました。

また駐車場では消防車などのはたらく車を展示し、子供達が夢中になっている様子が多く見られました。

当日は天候にも恵まれ、暑い中でしたが500名近くの方に御来院いただきました。アンケートには「健康について考える機会になって良いので、来年も開催してください」と嬉しいお言葉もいただきました。御参加いただいた皆様に、病院をより身近に感じていただける機会になったのではないかと思います。御来場ありがとうございました。



渋間院長による
開会の挨拶



長井南中学校吹奏楽部の
演奏



駐車場では、はたらく車が展示されました



間近で見られる
ドクターヘリも人気でした

当日の
各イベントの
様子です



べにばなレジェンドによる
けん玉パフォーマンス



ふうせんたけさんによる
バルーンアート実演



健康チェック



歯型採取体験



手洗い体験



肩こり・腰痛体操



AED体験



血糖値測定



パワーストーン
ストラップ作り



脳卒中の予防と食事

脳神経外科 ● 金城 利彦



脳卒中の危険因子、高血圧、塩分摂取

開院以来、脳神経外科では脳卒中の治療をしています。手術のみではなく、内科的治療、リハビリテーションも行ってきました。

脳卒中は出血性のくも膜下出血、脳出血、血管の閉塞による脳梗塞に分類されます。くも膜下出血はほとんどが脳動脈瘤の破裂によるもので再破裂防止のためには手術が必要です。脳出血の原因の多くは高血圧症です。血腫が大きく脳を強く圧迫している場合に手術治療が必要になることがあります。脳梗塞では手術治療はまれでほとんどが内科的治療（薬物療法）となります。このような脳卒中により片麻痺などが後遺した場合のリハビリテーションも大切で、急性期のリハビリテーションにも力を入れています。その後、脳卒中再発防止のためには高血圧症や高脂血症、糖尿病などのコントロールが重要です。

しかし、脳卒中にならない事が一番であり、予防が肝心です。脳卒中の危険因子を避ければいいのです。脳卒中の危険因子は、高血圧、高脂血症、糖尿病、不整脈（心房細動）、喫煙、過度の飲酒などです。その中でも最大の危険因子は高血圧です。高血圧に対する薬物療法（降圧剤）は重要ですが、高血圧の原因として、塩分の過剰摂取は関連がきわめて強く、減塩により血圧が下がる、薬物療法での血圧コントロールが良くなる、腎機能の悪化を防ぐことなどが明らかです。1960年代からは全国的に減塩運動が行われました。



鈴木教授と減塩運動

私の恩師は鈴木二郎先生（東北大学脳神経外科初代教授）です。鈴木先生は昭和20年の春に海軍兵学校を卒業しましたがまもなく終戦となりました。終戦後に医学部に入学、卒業後は脳神経外科医となり、特に脳卒中の外科治療に力を注ぎました。鈴木先生は多くの脳神経外科医を育て、それぞれ各地で活躍しています。その鈴木先生が定年退官前年の1987年に、脳卒中の外科国際シンポジウムを仙台で開催することを計画して、海軍兵学校時代の教頭先生であられた高松宮殿下にこの会の名誉総裁を依頼しました。鈴木先生が高松宮殿下に面会して、脳外科の話、脳卒中の話をして、一度東北大学をご訪問下さるようお願いしたところ、高松宮殿下は「君、脳卒中になってしまったらおしまいだから、脳卒中にならないようにする研究をやった方がいいのではないか」とおっしゃられ、鈴木先生はたじたじとなったと記しています。

しかし、鈴木先生は脳卒中に対して手術治療のみの脳神経外科医ではなく、予防にもとても力を入れていたことを証明したいと思います。鈴木先生は1988年に定年退官されましたが、その最終講義の文章に「宮城県を含めた東北地方や北日本は脳卒中の発生、死亡率がきわめて高率であり、西の方は低発生率なのです。財団法人の宮城県対脳卒中協会が設立できたのはやっと昭和55年でした。その財団で私たちは減塩運動をやったのですが、味噌、醤油の会社から電話が来て、「鈴木二郎は俺たちの生活をどうしてくれるのか。商い出来なくなったぞ。」というような電話も頂いたこともありましたが、患者も少なくなり、我々外科の患者さんも少なくなるのではないかと心配も出てきたのですが、しかし我々も医者であり、やはり脳卒中は予防が第

一だと考えており、社会に出て大いに脳卒中を減らす仕事をやってきたつもりであります。」とあります。

また、鈴木先生は定年退官の際に「続 脳と脳」という本を出版しましたが、その序文に東北大学学長の石田名香雄先生が「彼（鈴木先生）の社会ではたした最大の業績は東北人の食物から塩を減らしたことではないかと思っている。東北人の食物から塩が減って、これと平行して東北の脳卒中は減少した。呼びかけ人の偉大さに改めて敬意を表したい」と書かれています。

さらに、私は覚えていないのですが、結婚したばかりのころに食事に漬け物を多くだす妻に、私が「鈴木先生は（塩分の多い）漬け物は食べない」と言ったそうです。妻はそれをしっかりと覚えていてときどき話をします。おかげでわたしの家の食卓には漬け物はなく、こどもたちは漬け物を食べずに育ったのです。鈴木先生は確かに私たちに減塩のメッセージを伝えていたのです。

減塩、低カロリー、健康的な食事作り

5年前からきっかけがあり、夫婦でダイエットを始めました。女子栄養大学から出版された本を参考にして「正しいダイエット」につとめました。食事を作る際には、油、塩分をきちんと計ること、計量スプーンを使うことに徹底しました。成果はすぐに出て1か月間でそれぞれ3kgの減量、そして夫婦ともに1年間で12kg減量できて、それからふたりともずっと同じ体重を維持しています。カルシウム摂取不足にならないように乳製品は多めに摂取しています。この際にも、低脂肪の牛乳、無脂肪のヨーグルト、低脂肪のチーズ（カッテージチーズ）、スキムミルクをとっています。塩分摂取も計算して一日6グラム以下となるように心がけました。

この過程で気がついたのはハム、ベーコン、かまぼこなどの加工食品の塩分の多いことでした。いまではこれら加工製品はほとんど使いません。みそ汁も一日3回から2回、1回へと減っていき、そして毎日飲まなくなったのです（ごくたまにみそ汁は作ります。またみそを使った料理はしています）。

この2年間、我が家のレシピの一部を脳神経外科外来、医局の秘書さんに紹介してきました。そのうち、今回は「マヨネーズなしのポテトサラダ」「減塩、低カロリーのニラチキン」を紹介します。**食事は健康の基本です。カロリー、塩分をとり過ぎないように注意して健康な生活を送りましょう。ひいてはそれが脳卒中の予防、さまざまな病気の予防となるのです。**



脳卒中予防七カ条
※脳神経外科外来に掲示しています。

呼吸ケアサポートチーム (RST)

救急看護認定看護師 ● 菅 原 明 美

呼吸ケアサポートチームとは

呼吸ケアサポートチームとは、人工呼吸器を装着している患者さんが早期に人工呼吸器を外せるように、医療スタッフをサポートするチームのことです。**R**espiration **S**upport **T**eamと呼ばれますが、頭文字を取ってRSTとして2011年より活動しています。

チーム編成

チーム編成は、呼吸器内科医師を中心に、リハビリテーション部の理学療法士1名、医療機器の管理をする臨床工学技士1名及び呼吸に関する専門的研修を受けた看護師3名です。

活動内容

自分で呼吸が出来なくなった時に人工呼吸器の使用が必要となりますが、人工呼吸器の使用が長引くと、肺炎などの合併症が起きるリスクが高まります。

そこでRSTでは、毎週木曜日の16時から人工呼吸器を装着している患者さんをチーム回診し、人工呼吸器が安全に使用されているか管理したり、人工呼吸器離脱に向けて支援したり、口腔内の衛生管理の確認などを行ったりして、合併症が起きないように現場と連携を図りながら支援しています。

人工呼吸器や酸素療法に関する疑問がありましたら、RSTをぜひご活用ください。



－RSTの活動内容－

- ① 人工呼吸器の安全管理
- ② 人工呼吸器使用における合併症予防
- ③ 人工気道抜管にむけた適切な鎮静や呼吸器の設定について、主治医を交えた意見交換
- ④ 人工呼吸装着患者の口腔内の衛生管理
- ⑤ 適切な排痰管理
- ⑥ 廃用予防のためのリハビリテーションの指導
- ⑦ 酸素療法に関するマニュアル策定による標準化推進

いつもありがとう
ございます

～病院ボランティアの 皆さんをご紹介します～



①ボランティアの内容 ②ボランティアを始めたきっかけ ③やりがいを感じること



遠藤さん

- ① 現在週2日、活動内容は車椅子を必要としている方へのお手伝い、自動精算機の説明や案内、1階2階外来及び病棟の本棚・飾り棚の整理整頓、ベンチ椅子の拭き掃除等、ボランティアのやるべき仕事のほんの一部です。
- ② 定年を迎え、私にとって「出来なかった事、やってみたかった事」と考えていた時、ボランティアの募集を見て、チョットだけポケットから手を出してみようかなと思ったのがきっかけです。
- ③ 私にとってボランティア活動とは、自分に与えられた仕事及び勉強の場であると考えてます。今後の願いは、我々の活動を理解されて、多くのボランティア仲間が出来ます事を望んでいます。



高橋さん

- ① 車椅子の貸出し、車椅子から車の乗降の手助け、自動精算機の案内・お手伝い、車椅子の方をホール・受付・トイレまでの介助、手助けです。
- ② 介護の仕事をしている時に病院に行く事がよくあり、足の悪い人が多いと感じておりました。そんな時におばさんが救急で置賜病院に運ばれた事があり、ボランティアの募集を見たのがきっかけです。
- ③ お手伝いさせて頂いた方から、ありがとうございますお声を聞いた時はとっても嬉しいですね。そして明日は我が身と思い、自分の健康の為にボランティアができる事に感謝致しております。

- ① 患者サポートサロンの準備や、来て下さる方へのサポート
- ② 母が病気で置賜病院に入院しお世話になった際に廊下に掲示されていたポスターを目にし、「私にも何か出来ることはないか?」と思いました。母がお世話になった方々の役に立ちたいと思い、始めました。
- ③ 患者サポートサロンに来られた方々が、「勉強になったわ、ありがとう」と言って下さり、笑顔を見せてくださった時、とてもうれしく思います。



成松さん

- ① 病院の玄関で、シルバー人材センターの方と一緒に車椅子の貸出しや移動の手伝いをしています。
- ② 数年前家族が通院した時に、ちょっとしたことを手伝ってくれる人がいれば助かるなと思っていたところ、新聞でボランティアを公募していることを知りました。
- ③ 健康な人が当たり前に行動していることが、病気・ケガ・歳を取ることでどれほど困難な状態になるのか、痛感しました。明日は我が身と受け止め、元気なうちは続けたいです。会いたいと思っていた人や、懐かしい顔合わせが出来る最高の場所ですので、仲間をお待ちしております。



金子さん



社会保険労務士
齋藤さん

- ① 毎月第二水曜日、第四水曜日の午前中、障害年金制度や請求手続についての相談やアドバイスを行っております。
- ② 老齢年金制度については多くの人に知られていますが、遺族年金や障害年金については知られていません。また、障害年金について誤解や思い込みがあります。障害年金と障害者手帳の障害等級を同一に解釈したり、間違った理解をしている方もおられます。
- ③ 暗い面持で相談に来られた患者さんやそのご家族が、相談後に安心した明るい表情で帰っていく姿を目にした時はとても嬉しく思います。

病院ボランティアは随時募集しています。興味のある方、活動時間や内容についてはお問い合わせください。

担当：総務企画課総務係 (TEL 0238-46-5000)



☆低カロリー、マヨネーズなしのポテトサラダ



100gあたり
エネルギー 61kcal
塩分 0.04g

【材料】

じゃがいも……2個(500g) たまねぎ……1個(160g)
卵……2個(100g) きゅうり……1本(80g)
りんご……1個(180g) 酢……120ml
にんじん……1本(100g) 黒こしょう……少々

【作り方】

1. ゆで卵を作る。
2. じゃがいも、にんじんを電子レンジ600Wで加熱する(にんじん7～8分間、じゃがいも約10分間)。にんじんはいちょう切りにする。
3. りんご、たまねぎ(みじん切り)、きゅうり(いちょう切り)をカットする。
4. 1.2.3.に酢を加えて混ぜて黒こしょう少々を加える。



ゆで卵と酢を
混ぜると
マヨネーズ!

☆減塩、低カロリーのニラチキン



100gあたり
エネルギー 139kcal
塩分 0.32g

1人前
エネルギー 141kcal
塩分 0.33g

【材料(4人分)】

とりひき肉……300g(塩分0.46g)
ニラ……100g
塩こしょう……小さじ1/4(1.25g)(塩分0.86g)
オリーブオイル……小さじ1(5cc)

【作り方】

1. にらを5cmくらいに切る。とりひき肉、にら、塩こしょうをポリ袋にに入れて混ぜる。
2. フライパンにオリーブオイル小さじ1を熱して1.を入れ強火で炒め、裏返して中火から弱火にしてフライパンにふたをして蒸す。



我が家で
一番の人気
メニューです。

第5回職員採用試験(看護師・助産師)のお知らせ

◆募集職種・採用予定人員

看護師：5名程度、助産師：若干名

◆受験資格

昭和46年4月2日以降に生まれた者で、当該職種の免許を有する者、若しくは平成28年6月30日までに当該免許を取得する見込みの者

◆試験期日・会場：平成28年1月17日(日)・公立置賜総合病院

◆受付期間：平成27年12月14日(月)～平成28年1月8日(金)

◆お問い合わせ：総務企画課職員係 (TEL0238-46-5000)

