AKENO CENTRAL HOSPITAL

明野ふくろう便

明野中央病院広報誌

日本医療機能評価機構　認定病院

vol.7

日本手の外科学会 基幹研修施設に認定

文字を書く、食事をする、衣服を着る、ボールを投げる、握手をする…日常生活の中で「手」を使うことは無数にあります。人の体の中で最も緻密かつ鋭敏な感覚を持つ「手」。日本手の外科学会は、その「手」の病気やケガについて専門的な研究を行う学会であり、多くの専門医が所属し最新の治療法について研鑽を積んでいます。

このたび当院は、日本手の外科学会の基幹研修施設に認定されました。医師が専門性を高めるための研修をすることができる施設であり、指導に当たる専門医がいることや一定以上の症例数があること、研修を行うための十分な教育体制があることなどが認定の条件となっています。今後とも、若く優秀な専門医の養成と、県内の手の外科治療の発展に貢献できればと願っています。

【日本手の外科学会 ホームページ】
http://www.jssh.gr.jp/

リハビリの体制を更に強化

～脳血管リハ(I)を取得～

脳血管疾患等リハビリテーション(I)の施設基準を取得しました。これは、リハビリテーション体制の充実度に関して厚生労働省が定める基準であり、豊富な臨床経験を持つ専任の常勤医が2名以上、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などのリハビリスタッフが10名以上勤務していることなど、人員や設備などの体制について詳細に定められた基準です。この基準をクリアすることで、脳卒中や脊髄損傷後の早期のリハビリテーションにこれまで以上に貢献できる環境が整いました。

日本手の外科学会専門医
副院長 中村　英次郎

日本整形外科学会専門医・日本脊椎脊髄病学会指導医・日本リウマチ学会専門医・日本リハビリテーション医学会認定医・日本体育協会公認スポーツドクター

当院のリハビリテーションに関する施設基準

脳血管疾患等リハビリテーション(I) 脳卒中、脊髄損傷、神経疾患等のリハビリ
運動器リハビリテーション(I) 骨折、靱帯損傷等のリハビリ
呼吸器リハビリテーション(I) 肺炎、慢性閉塞性肺疾患等のリハビリ
回復期リハビリテーション （3階病棟30床）

中学生が1日看護師体験

5月10日、看護の日の行事として、明野中学校の生徒5名が1日看護師体験を行いました。血圧測定や患者さんの足洗い、手術室の見学など、病院内のさまざまな仕事を体験。「命とかかわる大変な仕事だけど、やりがいのある仕事だと思いました。今日の体験で医療に対するイメージが変わりました」と感想を話していました。

花日記

2階ウッドデッキから

2階ウッドデッキテラスにはボランティアの方々が育てた四季折々の花が咲いています。傍らの「花日記」には多くの書き込みが…。

温室みたいな暖かな陽だまり。車いすの母とのんびりひなたぼっこ。こんな春の日いつまでもと願います。

いつもナースセンターの前を通る時、ふとガラス越しに見るカランコエの花のなんとも言えない美しさ。とても好きな花です。

今日、ローソンで胸にピンクの紙の花を付けた女の子を見ました。今日は小学校の入学式なんですね。今日は久しぶりにメダカを見に来ました。

そら豆がしっかりふくらんでいます。楽しみです。メダカのタマゴをみつけました。

ボランティア会の活動。正面玄関の花壇もリニューアルしていただき、かわいい花壇ができました。いつもありがとうございます。

患者さんの声

アンケート調査より

たくさんいただいたご意見の一部をご紹介させていただきます。

良い点

- ◆対応が親切。看護師は何度コールしても快く対応してくれる。
- ◆過剰と思える程に何度も確認と説明をして頂いた。
- ◆大変感謝している。頑張ってもらっている様子が伝わってくる。
- ◆夜中でも非常に早く優しく対応して頂いた。
- ◆夜10時半頃救急で来たが、医師やレントゲン技師がすぐ対応してくれて、そのまま入院できた。

改善してほしい点

- ◆掛け布団が重い。手が思うように動かせない人にはつらい。
- ◆部屋移動が多い。
- ◆担当者が誰かわからず、誰に相談すればよいか困った。患者の話をよく聞いてもらいたい。
- ◆特に夕食後ナースコールを押してもすぐに来てくれない。
- ◆体の動かない時に風呂の入口ドアが重くて困った。

貴重なご意見ありがとうございました。今後とも変わらぬご指導、よろしくお願いいたします。

INFORMATION

診療科目

内科・外科・消化器科・肛門科
リウマチ科・整形外科・形成外科
リハビリテーション科

受付時間

月曜日～金曜日　8:30～11:30
14:00～17:30
土　曜　日　8:30～11:30
日曜日・祝祭日　休診

病院理念

医療・介護を通じ、
患者さんの生活の質の向上に努める

基本方針

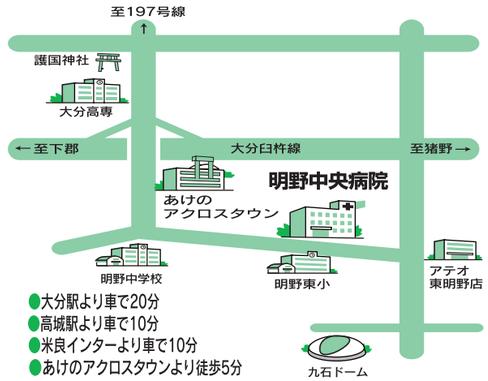
一、家庭的な優しい医療・介護の実施に努めます

一、地域の皆様から安心・信頼される病院づくりに努めます

一、患者さんひとりひとりの権利を尊重するように努めます

一、たえず医療・介護の質の向上に努めます

一、地域の健康増進・病気の予防に努めます



医療法人社団 唱和会
明野中央病院
日本医療機能評価機構　認定病院

発行日　2008年6月
〒870-0161　大分市明野東2丁目7番33号
TEL 097-558-3211（代表）FAX097-558-3709
E-mail akenohp@fat.coara.or.jp
http://www.coara.or.jp/~akenohp

糖尿病の予防

院長　木下　昭生

糖尿病は、血液中の糖が高くなる病気(これを高血糖といいます)です。高血圧を放っておくと脳卒中や心臓病を引き起こすのと同様に、糖尿病も放っておくと全身にいろいろな合併症が起こります。脳卒中や心臓病だけでなく、失明や腎不全、足の切断など糖尿病に特徴的な合併症があり、血糖が高いまま推移すると、糖尿病の人は寿命が約10年短くなるといわれています。

日本人は糖尿病になりやすい?

ここで、肥満と糖尿病の関係について考えてみましょう。糖尿病と肥満は関係あるのでしょうか。肥満の指標として、BMIという指標が用いられます。BMIとは、体重(kg)を身長(m)の2乗(身長×身長)で除した値で、理想値は22といわれています。

この値が25を超えると肥満と診断されます。更に30を超えると著しい肥満と診断されます。このBMI30以上の「著しい肥満」の人は、どのくらいいるのでしょうか。ヨーロッパ諸国では5人に1人、アメリカ人は実に3人に1人がBMI30を超えているといわれています。しかし、日本人はわずかに2%、50人に1人に過ぎません。

確かに欧米人には極端な肥満の人が多いですが、肥満と糖尿病の発症率の関係をみると興味深いことがわかります。欧米人は、BMIが30を超すまでは、少々体重が増えても糖尿病にはなりにくく、30を超えて初めて糖尿病が増えてくるのに対し、日本人はBMIが25を超えると明らかに糖尿病になりやすいことがわかってきました。BMI25とは、即ち身長160cmで体重64kgの人です。

【標準体重】

$$BMI = \frac{体重(kg)}{身長(m)\times身長(m)}$$

18.5未満	やせ
18.5～25未満	標準
25～30未満	肥満
30以上	著しい肥満

いわゆる「チョイ太」の段階でもう糖尿病発症率が増えるのです。日本人は欧米人よりほんの少しの肥満で糖尿病になりやすい体質をもっているのです。更に、日本人は肥満していない糖尿病患者も多いのです。

糖尿病の予防対策は?

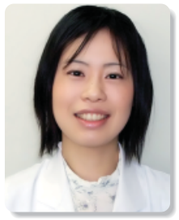
①著しいカロリー摂取をしない。間食をしない。1日摂取総カロリーを2000kcal程度にする。
②1日3回食べる。食べる回数が少ないと総摂取カロリーが多めになることが知られています。
③脂肪の取り過ぎを避ける。牛豚肉中心から魚鶏肉中心に。ファーストフードはやめましょう。
④卵、バター、マーガリン、マヨネーズの摂取を控えめに。菓子パンはケーキと同じ。
⑤1日30分程度歩く習慣を持つ。
⑥アルコールは控えめに。1日、日本酒で1合、ビールは中ビン1本まで。
⑦そして何より食べるもののカロリーを知ること。

要約すれば、欧米人に合った洋食から日本人に合った和食へ食習慣を変えること。これが日本人の究極の糖尿病予防策です。

院長　木下　昭生
日本内科学会専門医
日本内分泌学会専門医
日本医師会認定産業医

糖尿病療養指導士が増えました

大分県では、糖尿病の専門知識を有する医療スタッフ=「糖尿病療養指導士」の養成をしています。2007年度の養成課程で、薬剤師の尾中陽子がこの認定を受けました。これで当院の「糖尿病療養指導士」は、4人になりました。



糖尿病療養指導士
薬剤師
尾中　陽子

第19回糖尿病相談会

年4回の糖尿病相談会の中で、春期恒例の食事体験も今回で3回目となりました。今回のテーマは「糖尿病食を体験しよう」。カロリーを工夫したメニューを用意し会食形式で行いました。糖尿病の方にとって、食事メニューは最も重要かつ頭の痛い問題。参加者からは、お米とパンの比較や、塩分や甘味料の使い方などについて具体的な内容の質問や意見が出されました。当院から、院長、管理栄養士、看護師、薬剤師、健康運動指導士が加わり、参加者の相談に応えました。

当日のメニュー。
このボリュームで約500kcal。
メインは白身魚のハンバーグ。

管理栄養士が食事カロリーを
下げる工夫をアドバイス。

デザートは80kcalのアイスクリーム。
ラベルにカロリー数が表示してある。

明野地区高齢者大学・女性講座合同講演会

5月26日、あけのアクロスタウンにて明野校区高齢者大学・女性講座合同講演会が行われ、約100名の参加者を前に中村英次郎副院長が「運動器不安定症」をテーマに講演を行いました。特に腰と膝の病気とその予防についてのスライドを使っての説明に、参加者は熱心に耳を傾けていました。

介護施設で腰痛予防教室

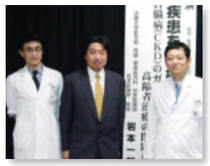
患者さんを支えたり、抱えたりする仕事上、医療・介護従事者で腰痛に悩んでいる人は意外と多いようです。

5月30日、日頃から大変お世話になっている特別養護老人ホーム「白水長久苑」の職員の方約30名を対象に、腰痛予防教室を行いました。中村英次郎副院長の講義の後、理学療法士の指導で腰痛予防体操の実技を行いました。

腰痛予防体操

慢性腎臓病(CKD)講演会

近畿大学医学部　血液・腎臓・膠原病内科非常勤講師・岩本診療所院長の岩本一郎先生を迎え、「慢性腎臓病(CKD)のガイドラインと高齢者治療の問題点」をテーマに講演会を行いました。講演会には、地域の医療機関、介護施設の医療従事者など、多くの方々にご参加いただきました。



コピーライター吉田寛さんトークライブ

「なしかの本」などでおなじみのコピーライター吉田寛さんを迎え、「笑って元気～なしかのこころ」と題し講演会を行いました。入院、外来の患者さん、一般の方など約130名が集まり、吉田さん自身の少年時代の話から環境問題まで、「笑いと健康」をテーマに大分の方言を絶妙に駆使したカンちゃんワールドに大爆笑と惜しみない拍手を送りました。「笑うたら、鬼も病気も逃げて行くんチ!しんけん笑おうエー!」

講演する吉田寛氏

ガーデンパーティーを開きました

5月16日、2階ウッドデッキテラスにてボランティア会の主催によるガーデンティーパーティーが催されました。入院患者さん、お見舞いの方、近隣自治会の方などが集まり、コーヒーや抹茶を飲みながら束の間の楽しいひと時を過ごしました。

たくさんの方が参加。コーヒーを飲みながら会話が弾みます。

外はすでに初夏の陽気。
草花や野菜たちも元気です。

ボランティア会は大忙し。
お見舞いの方も手伝ってくれました。結構なお手前で。