

日赤なごや

Vol. 18
2008.March

CONTENTS

- 夢のスーパースターが愛と感動の病院慰問
- 糖尿病療養指導士の活動紹介
- メタボリックシンドロームと特定健診
- お薬の知識⑦ ～くすりとは何でしょう(2) 医薬品～

夢のスーパースターが



愛と感動の病院慰問

+ 地域医療支援病院
名古屋第一赤十字病院

理念〈私たちの誓い〉

私たちは医療の倫理を守り、赤十字の人道博愛精神のもとに、皆さまと共に医の道の理想を追究いたします。

- 皆さまとの出会いを一期のことと心得、その痛みを分かちあい、苦しみを共にしつつ、一日も早く健康の幸せを喜びあえるよう努めます。
- 皆さまとの厚い信頼に立って、お互いに心を開き、明るく優しい環境のもと、日々を清澄な心で奉仕します。

基本方針

1. 患者さま本位の医療と安心できる癒しの場を作ります。
2. 高度で良質な医療をします。
3. 救急医療を充実します。
4. 病診連携を推進し、一貫したきめ細かい医療を行います。
5. 医療関係者の教育・研修を推進し、治療・看護・介護・福祉を実践します。
6. 災害救護と国際救援活動を積極的に行います。
7. 健全経営を維持し、この基本方針を達成いたします。



日本医療機能評価機構

★夢のスーパースターが愛と感動の病院慰問★

夢の世界でしか会うことのできないスーパースターが療養中の子どもたちを励まそうと病院を慰問
子どもたち一人ひとりに言葉をかけてふれあいながら心温まる愛のプレゼントやサインボールを
手渡し元気をつけてくれました「生きる力」と「病氣と闘う勇氣」に繋がる感動の慰問でした



- 2007年12月 8日 アメリカメジャーリーガーの田口壮選手、中日ドラゴンズの新井良太・佐藤亮太選手が慰問
- 2007年12月15日 ミッキー・マウスとミニーマウスが親善大使とともに慰問
- 2008年 1月21日 日本一、アジア一になった中日ドラゴンズの立浪和義・井上一樹・井端弘和・荒木雅博・英智選手が慰問

私は、2001年に糖尿病療養指導士としての認定を受け6年が経ちました。当院での役割として、糖尿病教育入院で入院してこられた患者さんに、糖尿病の運動療法について講義をしています。これは、糖尿病の教育プログラムの一環として、3〜4人のグループを対象に行うもので、運動種目(何をしたらいいの?)、運動強度(どのくらいきつさがいいの?)、持続時間(何分やればいいのか?)、運動時刻(何時にやるのがいいの?)、運動量(一日にどれくらいやればいいのか?)、運動頻度(一週間で何回すればいいのか?)といった視点を中心に話をしています。日々の血糖管理のための、食事療法や投薬、インスリン注射といったものは直接的に血糖値に跳ね返ってくるものです。

しかし運動療法は、日々やり続けていてはじめてその効果が現れてくるものです。血糖管理のしやすさとして、肥満の改善として、また、運動耐容能の向上として、その効果が現れるようになります。運動耐容能の向上というのは、最初エラかった運動も繰り返し行っていくことで、平気な体になっていくということです。骨や筋肉、心肺機能は、置かれた環境に常に適応しようとしています。筋肉は、運動によりブドウ糖を取り込みやすくなり、またエネルギーを生み出しやすくなっていきます。また逆に、運動から遠ざかれば遠ざかるほど逆のことが起こります。

糖尿病の人にとって運動は、体力の増進といったものだけではなく、健やかな人生を送るために必要なものです。また正しく行わなければならぬものです。軽く捕らえずにがんばっていただきたいと思っています。そのためお手伝いをさせていただきます。

足腰をきたえる!!

15分以上3〜4日/週以上を心がけましょう
ただし食前食後すぐはさけましょう

糖尿病療養指導士の活動紹介

リハビリテーション科 理学療法士 早川 勝

メタボリックシンドロームと特定健診

内分泌内科部長

山守 育雄

メタボリックシンドロームという言葉が耳にする機会が増えてきましたが、その内容についてはご存じでしょうか。これは食べ過ぎ、運動不足などでおなかの中に内臓脂肪がたまって起きてくる健康障害を一言でまとめたものです。上半身裸が薄い下着程度でまっすぐに立った状態で軽く息を吐き、臍まわりのサイズを測ります。何cm以上を異常とするかについてはさまざま議論がありますが、今のところ男性85cm以上、女性90cm以上で区切ることにしています。

これを必須条件として、(1)収縮期血圧130mmHg以上および/または拡張期血圧85mmHg以上、(2)中性脂肪150mg/dL以上および/またはHDLコレステロール40mg/dL未満、(3)空腹時血糖110mg/dL以上のうち、2つ以上に当てはまる場合をメタボリックシンドロームと呼びます。既にこれらを治療中の場合は、たとえ値が下がっていても条件に該当することになります。どうしてメタボリックシンドロームが問題かというところ、これらが複数重なっていると動脈硬化が進んで脳

梗塞や狭心症・心筋梗塞を起こしやすくなるからです。これにタバコが加わると、さらに危険が増すことになります。(両者を併せて「メタバコ」と呼び、より積極的に治療すべきだと主張している医師たちもいます。)このメタボリックシンドロームを食生活や運動習慣で改善させ、健康的な体に変えてもらう、というのが4月から始まる「特定健診」とそれに続く「特定保健指導」です。全国で5000万人以上が対象になると言われています。これまで健診を受けていなかった主婦や自営業の方たちにも受診が勧奨されています。ただ、やせている人はそもそもメタボリックシンドロームに当てはまらないため、たとえ異常があっても積極的な保健指導の対象にならないなどの問題点も指摘されています。

飽食と運動不足の時代が様々な病気を生んできたことは疑いのない事実です。いつまでも健康でいられるために、少し食事を控えて体を動かすことが求められています。

特定健診・特定保健指導対象者の選定と階層化の方法

ステップ 1 腹 囲

- 男性 \geq 85cm 女性 $90\geq$ cm → **A**
- 男性 $<$ 85cm 女性 $90<$ cm → **B**
かつBMI \geq 25

ステップ 2 血 糖

- 空腹時血糖 100mg/dl以上
- ヘモグロビンA1c 5.2%以上
- 薬剤治療を受けている

脂 質

- 中性脂肪 150mg/dl以上
- HDLコレステロール 40mg/dl未満
- 薬剤治療を受けている

血 圧

- 収縮期血圧 130mmHg以上
- 拡張期血圧 85mmHg以上
- 薬剤治療を受けている

※血糖、脂質、血圧のうち1つでもあれば喫煙歴の項目へ

喫煙歴

- ある

ステップ 3 ステップ1・ステップ2

- | | |
|----------|-----------------------|
| A | リスクが2つ以上 → 積極的支援レベル |
| | リスクが1つ → 動機付け支援レベル |
| | リスクが0 → 情報提供レベル |
| B | リスクが3つ以上 → 積極的支援レベル |
| | リスクが1つか2つ → 動機付け支援レベル |
| | リスクが0 → 情報提供レベル |

(厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」から)

● **精神科外来の閉鎖のお知らせ** ●
精神科外来は、当院の都合(担当医師の退職)により、平成20年2月29日を以って閉鎖しましたので、ご不便をおかけしますが、何卒よろしくお願いいたします。

くすりのには、劇薬、毒薬、習慣性医薬品、要指示医薬品、指定医薬品、麻薬といった名称のものがありますが、ご存知でしょうか。
急性または慢性の毒性が強いもの、常用量と中毒量が接近しているもの、副作用の発現率が高いものなど取り扱いを厳重にするために「劇薬」、「毒薬」と指定しています。また長期間使用すると用量を増やさなければならぬようなものは、「習慣性医薬品」に指定しています。神経系に作用する睡眠薬などに該当するものがあります。
『要指示医薬品』とは、必ず医師の処方せん、または指示により使用しなければならぬもので、病院、診療所などのくすりの多くは、これに該当します。さらに取り扱いにおいて専門的な知識や技術を要するため、薬剤師でなければ取り扱うことができない指定医薬品があります。
麻薬は、あへん(阿片)コカインなどに代表されるように古くから医薬品として用いられてきました。今日でも、がんの痛みなどの激しい痛みに対して優れた鎮痛効果をもっています。取り扱いには厳重で、麻薬取締法によって限定されています。
このよつなくすりの名称は、すべて厚生労働大臣が指定します。くすりをより安全に取り扱うために大切なことです。



正しい薬の飲み方

お薬の知識 7

くすりとは何ぞし(2) 医薬品

外来診療担当医表

※担当医は都合により変更になる事がございますのでご了承ください。

2008年3月1日現在

診療科目	月	火	水	木	金		
内科	血液	小寺 PM今橋	宮村 PM安田	宮村 PM榛葉 PM西脇	小寺	安田 PM柳澤	
	内分泌	村瀬 (福岡)	福岡 (山守)	山守	村瀬 (山守)	山内 (村瀬)	
	腎臓	青山	市田	—	堀	市田	
	神経	加藤	真野 若山	後藤 加藤	真野 中村	後藤 櫻井	
	循環器	神谷 (交代)	花木 三浦	大野 神谷	大野 柴田	柴田 片岡	
		三浦	—	鬼頭	—	PM山村	
		PM永廣	—	—	—	—	
	呼吸器	新患 再診	酒井 野村	野村/横山 小川	小川 横山	野村 酒井	横山 野村
		消化器	松下 伊東	春田 山口	日下部 伊東	日下部 山口	春田 鷺見
	山田		氏原	鷺見	山田 PM松下	氏原	

小児科	午前	羽田野	加藤	松本	羽田野	近藤
		鈴木	糸見	生駒	鬼頭	渡辺
午後	松沢	永田	安田	石塚	河井	
	岸	横塚	坂口	羽田野(さ)	孫田	
後(専門外来)	循環器	羽田野	—	—	—	—
	血液	—	加藤	—	松本	加藤
	神経	—	—	近藤	糸見	夏目
	腎臓	—	月舘	—	—	月舘
	新生児発達	鬼頭 横塚/孫田	— 鈴木	— —	— 安田	— —
	フォローアップ	—	—	(交代)	—	—
	予防接種	—	(交代)	—	—	—
乳児健診	—	—	(交代)	—	—	

※予防接種・乳児健診は10日前までにご予約ください。
詳しくは受付にお問い合わせください。

外科	一般消化器科	宮田	竹内	小林(陽)	長澤	宮田
		三宅	大森	湯浅	PM竹内	三宅
		高橋	—	田畑	—	雄谷
	乳腺・内分泌外科	—	—	PM小林(俊)	—	—
		—	PM後藤	後藤	後藤	—
	心臓外科	萩原	伊藤	阿部	—	河村 PM中山(雅)
	血管外科	—	錦見	—	永田	—
呼吸器外科	PM厚田	PM藤田	—	—	藤田	
小児外科	津田	—	—	津田	—	

形成外科	午後	(交代)	—	菱田	—	林
※受付は13時までお願いします。						

整形外科	大澤	堀井	井上	堀井	大澤
	井上	藁科	青木	藁科	青木
	服部	松下	村本	服部	松本
	村本	松本	松下	広石	広石

脳神経外科	稲尾	(交代)	稲尾	(交代)	池田
	長坂	—	告野	—	岡本

◎ 外来診療担当表はホームページでもご覧いただけます。

診療科目	月	火	水	木	金	
皮膚科	新患	酒井	石川	城田	辻	大城
	再診	安藤 石川	安藤 足立	安藤 石川	安藤 石川	安藤 石川

泌尿器科	加藤	村瀬	山本	鈴木	村瀬	
	吉田	山本	鈴木	加藤	古橋	
女性泌尿器外来	—	加藤	PM加藤	※新患は(木)にご来院ください。		

産婦人科	新患	石川	石川	石川	石川	石川
	再診	廣川	水野	鈴木	水野 PM南二	宮崎
	不妊内分泌	安藤	安藤	—	安藤	安藤
	妊婦診	廣村	古橋	堀	南	—
助産師外来	—	—	助産師	—	助産師	

眼科	新患	佐藤	山腰	佐藤	松井	(交代)
	再診	杉田	—	山腰	—	佐藤
		山腰 松井	— —	松井	—	久野 松井・山腰

耳鼻咽喉科	新患	鈴木	内木	植田	丸尾	古橋
	再診	植田 古橋	丸尾 鈴木	内木 鈴木	植田 古橋	内木 丸尾

リハビリテーション	堀井/青木	井上	大澤	大澤/井上	藁科
-----------	-------	----	----	-------	----

放射線科	山田	山田	山田	山田	山田
	※詳しくは受付にお問い合わせください。				

歯科 口腔外科	新患	大岩	梅村	(交代)	藤原	(交代)
	再診	梅村 藤原	大岩 佐藤	—	大岩 佐藤	—

外来診療のご案内

お問い合わせ先電話 052-481-5111(代表)

- **初診** 総合案内で「診療申込票」に必要事項をご記入の上、(初めて受診される方) 保険証・紹介状・各種医療証等を添えて、新患受付にお出しください。
- **診療受付時間** 午前8時20分～午前11時 (緊急および予約されている方はこの限りではありません)
- **診療時間** 午前8時50分～午後5時30分
- **休診日** 土曜・日曜・祝日 年末年始(12月29日～1月3日) 日本赤十字社創立記念日(5月1日)
- **セカンドオピニオン 専門外来** 詳しくは患者相談室までお問い合わせください。 患者相談室 電話 052-485-3503(直通)

診療科のご案内

- 腎臓内科・内分泌内科・血液内科・神経内科・呼吸器科・循環器科・消化器科 ※初診時に予診(医師による問診)を行った後、各専門外来を受診していただきます。
- **形成外科** ※月・水・金曜日 13時から診療開始いたします。
- **歯科口腔外科** ※口腔外科診療のみで、通常の歯科診療は行っておりません。

人間ドックのご案内

年に一度の健康管理をしてみませんか?

- **健康管理センター** 電話にてお問い合わせください。(予約制です。)
- **受付時間** 月～金曜日(休診日を除く) 午前8時50分～午後5時30分 電話 052-471-3855(直通)

ホームページアドレス <http://www.nagoya-1st.jrc.or.jp/>