

地域みな様と、私たちがむすぶ広報誌



# 公立南丹病院

Nantan General Hospital

Vol.10

2011.7  
Summer



る り けい めい ばく  
瑠璃溪 鳴瀑

大堰川の支流、園部川に  
沿う約4kmの渓谷  
昭和7年、国の名勝に指  
定された

## Contents

|                                          |   |
|------------------------------------------|---|
| 信頼される医療をめざして .....                       | 2 |
| 「禁煙外来」について .....                         | 3 |
| 福島第一原発事故における<br>放射線被曝者に対するサーベイ活動報告 ..... | 4 |
| シリーズ 部門紹介 【腎センター】 .....                  | 5 |
| みんなのリハビリテーション<br>自助具紹介・・・「スプーン」 .....    | 6 |
| くすりの飲み合わせ .....                          | 6 |
| 医療費豆知識 【選定療養費】 .....                     | 7 |
| 治療食(糖尿病食)のご紹介 .....                      | 8 |
| 編集後記 .....                               | 8 |

## 天候不順な梅雨時の 健康管理について

院長 <sup>かじ た よし ひろ</sup>  
梶田 芳弘

今年の梅雨入りは例年より早く、全国的に大雨による被害が報道されています。また1日ごとの気温差も大きい印象を受けます。こんな時こそ、自分自身での体調の管理が重要です。不摂生から病気にならないよう、規則正しい生活や、栄養バランスのとれた食事の摂取、風邪の予防などにご注意ください。最後に東日本大震災の傷も癒えない今、被災地の皆様には、ご苦勞が重なることになりましたが、これ以上被害が拡大しないよう、お祈り申し上げます。



臨床研修指定病院 京都府がん診療連携病院  
救急指定病院 日本医療機能評価機構認定病院  
へき地医療拠点病院 第二種感染症指定医療機関  
地域周産期母子医療センター 地域災害医療センター

公立南丹病院

発行：公立南丹病院広報委員会

〒629-0197 京都府南丹市八木町八木上野 25 番地

TEL 0771-42-2510 FAX 0771-42-2096 <http://www.nantanhosp.or.jp>



## 信頼される医療をめざして

おおしま かず や  
副院長 大嶋 一也



このたびの東日本大震災に被災された方々に心からお見舞い申し上げます。

3月11日の夕刻から映し出された怒涛の如く押し寄せる津波の映像を見て、だれしものが、これは未曾有の大震災だと震撼されたことと思います。はからずも前号（Vol.9）で紹介された公立南丹病院「DMAT」一隊（6名）が、早速、翌日被災地に入り、救援活動を行いました。

頻繁に起こる余震、不十分な食糧、寸断された道路など震災直後の現場は医療活動もままならぬ状況であったと聞いています。当院も被災地からの妊産婦の受け入れや、透析患者さんの長期にわたる入院治療も受け入れるなど、積極的に協力援助を申し出ております。

さて、震災から3カ月が過ぎましたが、原発の問題や苦しい財政事情、混迷きわまる政治情勢など復興どころか復旧にもまだまだ道遠しの状況です。それでも日本人としての一体感（きずな）は明らかに強まった今、東北地方に明るい新たな歴史が開かれることを信じて、犠牲になられた方々のご冥福をお祈りしたいと思います。

また、東北地方には多数の生産工場があり、今回の震災で破壊流失など大きな被害を受けました。製薬会社の工場も被害を受け、薬の製造ができなくなり、皆様方がいつも処方されている薬が手に入らなくなったり、投与日数の制限や、メーカーが違ったりすることも生じております。可能な限りご迷惑をかけないように配慮させていただきますが、ご理解ご了承をお願い致します。

さて、公立南丹病院ですが、この新年度に医師、看護師など新しい職員を多数迎え、更に充実した内容の医療が行える体制を整えております。京都府南丹医療圏唯一の公立総合病院として通常の診療以外に、年中無休の夜間、休日救急の実施、医学生、看護学生や救急救命士等々の教育、各種専門学会や研究会への発表など多方面での活動が求められており、こうした重責を担える人材と設備、施設をなんとしても確保していかなばなりません。特に医師、看護師、助産師の不足は深刻です。その対策の一環として子育てしながら働ける環境作りが急がれていましたが、この4月に待望の院内保育所「たんぽぽ」が開所しました。これにより、働く意欲のある職員が安心してその能力を発揮してくれるものと期待しています。

近年、医療は専門化が進み、医師の専門分野も細分化され、多様な病態の患者さんの治療にあたっては専門医間の連携はもちろん、多くの専門家の協力を必要とします。看護師、助産師、薬剤師、診療放射線技師、臨床検査技師、臨床工学技士、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、言語聴覚士、歯科衛生士、視能訓練士など全て国家資格が必要な専門職です。当院では医師や歯科医師が、こうした専門家と協力して、個々の患者さんに最適な治療を提供するためのチーム医療を進めております。このように、医療や介護に精通した事務局職員を含め、多種多様な人材の確保が病院の実力を高め、ひいては地域住民の皆様方の生命と健康をお守りできると信じております。これからも皆様方に信頼され、その信頼を裏切らない病院を目指して職員一同、研鑽を続けてまいりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

最後に産婦人科を少し紹介させていただきます。2年前の広報誌 Vol.2 で医師不足のため分娩制限せざる得ないことをお知らせしました。この間、関係者のご努力もあって昨年から、常勤医が3名となり、お約束通り分娩制限を解除しました。しばらくご不便ご心配をおかけしましたが、今後は随意に予約していただければと思います。また、当

院は小児科も充実していて、早産児でも管理可能のため、地域周産期母子医療センターとしては亀岡市以北で唯一、妊娠 30 週以上であれば母体搬送も受け入れています。このように、小児科医や時には麻酔科医も加わり、安全で安心できるお産の実践に取り組んでおります。周産期医療の最終目標は母子ともに元気に退院していただくことであり、その目的のためスタッフ一同、頑張っていますので、ご支援よろしくお願い申し上げます。

## 「禁煙外来」について

総合内科部長  
かわの ひでひこ  
河野 秀彦

南丹病院では平成 20 年 9 月より禁煙外来を開設しています。医師 1 名、看護師 2 名で毎週木曜日に行っています。昨年 10 月のタバコ値上がり以降、受診者が急増してきています。一時期、禁煙補助薬が品薄になった時期もありましたが、本年初めより通常状態に戻っています。

禁煙外来は 3 ヶ月の間に原則計 5 回受診していただくことになっており、最初の受診時には喫煙状況など詳しくお聞きするために、30 分程度かけています。禁煙外来はニコチン依存症という病名をつけて、薬を保険で処方する外来です。そのために (1) タバコ依存度スコア (TDS) を調べ、一定の点数を超えているかどうか、(2) 喫煙指数 (1 日の喫煙本数×喫煙年数) が 200 以上かどうか、(3) すぐに禁煙する気があるかどうか、(4) 文書で禁煙挑戦を表明できるかどうか、以上の 4 点を確認します。

タバコの成分の話をするほとんどの方はショックのあまり絶句されるか、もしくはすぐには信じられないのか、遠くを見つめているような表情をされます。まだ一般の方へのこうした知識の普及が

すすんでいないことにもよるのでしょう。にわかには信じられない話も、タバコの一成分である一酸化炭素の呼気中濃度測定を受けていただくと、「ウーン」と唸<sup>うな</sup>られます。

禁煙外来にいられた動機をお聞きすると、自分や家族の健康への影響が気になられた方、ご家族に促されて、あまり乗り気ではないがとりあえず来てみた方、喫煙場所が少なくなり、肩身が狭くなって受診される方、と様々です。どんな動機でも構いません。まずはとにかく一度気軽に受診していただいて、タバコについて一緒に考える機会になればと思っています。

最近、あるドーム球場の屋内で、透明な壁に覆われた喫煙ルームを見かけました。内部はタバコの白煙でもうもうとし、周囲にはタバコ臭が立ち込めていました。父親が喫煙ルームの中でタバコを吸い、おそらく子供さんでしょう、ドアから中に入ろうとしている状況でした。父親は「入ってきたらあかん」という仕草で止めていましたが、同じ年頃の子供を持つ私には、このような不完全な分煙は、意味のあるものとは到底思えず、悲しい光景でした。少しでも早く日本でも屋内完全禁煙が実現することを祈りつつ、一人でも多くの方が卒煙されるよう手助けをしていきたいと考えている今日この頃です。

### ■禁煙外来：毎週木曜午後（予約制）

お申し込みは健診センターまで  
電話 0771-42-2510 (代) (内線 2800)  
平日 9:00 ~ 17:00 まで



禁煙外来のスタッフと担当医の河野秀彦部長（中央）

## 福島第一原発事故における 放射線被曝者に対するサーベイ活動報告

診療放射線技師主任

やまね としのり  
山根 稔教

はじめに、平成 23 年 3 月 11 日に三陸沖で発生しました東北地方太平洋沖地震におきまして、お亡くなりになられた多くの方にお悔やみ申し上げるとともに被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。

今回発生した東北地方太平洋沖地震の影響で福島第一原子力発電所（以下福島第一原発）での事故が発生し、放射性物質が外に漏れ出し周辺地域に飛散して土壤汚染や地域住民の方の健康を脅かすこととなりました。このため、福島第一原発から半径 20km 以内の住民は避難を余儀なくされました。

日本放射線技師会は、内閣府原子力安全委員会及び福島県より、放射線被曝者に対する放射線測定のパイロット活動に基づいて、放射線サーベイ隊を第 1 次から第 11 次派遣隊まで編成し、3 月 16 日から 4 月 17 日まで活動しました。私は第 7 派遣隊（京都府）に選出され、4 人のチームで活動してきました。活動目的は放射性物質の飛散による避難者の被曝測定と放射性物質汚染者の除染作業であり、派遣期間は移動期間を含め 3 月 31 日から 4 月 4 日までの 5 日間でした。また、活動場所は福島第一原発から 37km 離れた田村市総合運動公園内スクリーニング会場で、この会場の体育館には約 800 人の方が避難所生活をされていました。このスクリーニング会場では電気事業連合社員、北海道庁職員、熊本市職員、田村市職員、被災地の大熊町の方達と一緒に活動しました。このグループの中では、私達の派遣隊がリーダー班として任命されていたため放射線測定班の 10 班を取りまとめ、放射線サーベイから放射線相談、スクリーニング証明書発行までを手がけました。活動期間中は、チームで約 2,200 人の方を測定しスクリーニング証明書



を発行し、また、数十件の放射線相談、説明をおこなってきました。また、放射線汚染による除染作業も備えていましたが、除染対象となる方は居られませんでした。

私達が派遣された時期は、福島第一原発の 20km 圏内から 1 次避難されてきた方達が 2 次避難先へ移動準備をされている最中にあたり、スクリーニング証明書がないと 2 次避難所に受け入れてもらえない、病院で診察してもらえないなどの風評があり、多くの方が来場されました。会場では犬や猫の測定、荷物の測定を依頼されることもありました。また、ペットの遺体を測定して欲しいという人もおられました。大きな災害に見舞われ大変苦勞されているにも関わらず、皆さん毅然とした態度で来られていました。

私は緊急時に備えて講習会や訓練を受けていましたが、いざ活動してみると思うようには進みませんでした。今回の活動を経て感じたことは、非日常的で混乱した場所で活動するには、強いリーダーシップを発揮すること、何事も臨機応変に対応しうまくコントロールしていくことが必要だということです。被災された皆様の 1 日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。



## シリーズ 部門紹介 【腎センター】

腎センター看護師長 泉 美佐子<sup>いずみ みさこ</sup>

当院の透析室は腎臓内科医師 3 名、看護師 11 名、臨床工学技士 7 名、看護助手 2 名、事務 1 名が透析業務に携わっています。月・水・金、火・木・土とそれぞれ 2 クールの透析を行っており、現在約 190 名（腹膜透析：9 名、吸着療法：3 名含む）の患者さんが治療をされています。

慢性腎不全の血液透析導入はもちろん、重篤な合併症を併した維持透析症例や急性腎不全の治療、閉塞性動脈硬化症などの吸着療法にも対応しています。また旅行、帰省時の短期間臨時透析にも対応しています。

スタッフ一同協力して、患者さんが安心して治療に臨めるよう努力しています。臨床工学士によって機械の定期点検が行なわれており、機械トラブルにもすぐ対応でき、安全な透析を行なうことができます。シャントトラブルの対策・壊疽予防、災害対策とそれぞれチームを作り、力を入れているところです。

透析治療は、何かと制限の多い治療ですが、患者さんに有意義な生活を送っていただけるよう、

お手伝いをする事を心がけています。透析室は患者さんが長い時間過ごされる場所です。できるだけ、患者さんが安心して治療に臨めるような環境を、提供できるよう努めています。

また、少しでも患者さん、ご家族の方が抱かれる不安を和らげるため、治療のこと、食事のこと、医療費や福祉制度のことなど、分からないことは何でもお気軽にご相談していただきたいと思っています。



## みんなの リハビリテーション

### 自助具紹介…「スプーン」

作業療法士  
おんむら なお と  
恩村 直人

今回はスプーンについての紹介をします。食事は人生の中でも大切にしたいものですが、病気やケガ等により食事動作が難しくなることもあります。



二股に柄が分かれたスプーンは、指が曲がりにくい場合に有効です。写真のように手に挟み込んで使用します。熱を加えることで形が変わるため、手の障害程度や大きさに合わせて修正することができる優れたものです。



普通のスプーンでは握れないという場合には、写真のように差し込んで柄を太くしたり、元々柄の太いスプーンが売られています。柄の部分は適切な大きさに切ることができスプーンの長さに合わせて調整ができます。

## くすりの飲み合わせ

薬剤師  
いまいずみ ゆ き  
今泉 有希

くすりには飲み合わせの悪い組み合わせがあることはよく知られています。一緒に飲むくすりの種類が多いほど、副作用が出やすくなることもわかっています。飲み合わせが悪くなるメカニズムにはいろいろあります。それは、くすりの個性と複雑に関係しているため、くすりごとに違います。

### ◆くすり同士の相性

違う病気で違う病院に行ってくすりを処方してもらっても、今飲んでいくすりと同じ作用を持っているかもしれません。身体に対して同じ作用や似た作用を持っているくすりを一緒に飲むと、効き目が強くなる場合があります。

病気の治療をするために、作用の同じ薬を重ねて使うこともありますが、危険なのは、違う病気に使うのにたまたま作用の同じ薬が重なって重い症状が出ることです。

また、くすりには反対の作用を持っているものもあります。そういう組み合わせでくすりを飲むと、お互いの効き目を弱めてしまうことがあります。

### ◆食べ物や嗜好品との相性

くすりとの関係でよく知られているのは、グレープフルーツジュースや納豆です。他にもお酒やコーヒー、牛乳、チーズ、ワイン、タバコなどは効き目に影響するくすりがあることも知られています。食事そのものが、くすりの身体への取り込みを悪くしたりすることもありますので、そういう時は、食事の前や食間に飲むなどの工夫が必要です。

くすりも人間と同じように個性があります。個性があれば相性もさまざまです。新しいくすりを飲み始める時は、現在飲んでいくすりとの相性や生活習慣で気をつけることがないか確認してから飲んでいただくことが大切です。





## 選定療養費

医事課長  
はった ひろあき  
八田 裕明

当院では、初診に際し、他の医療機関から紹介状（診療情報提供書）をお持ちでない方は、初診料の他に選定療養費（保険外併用療養費）として 1,050 円（消費税込み）をご負担いただいております。

選定療養費とは、「初期の治療は地域の医院・診療所などで、高度・専門医療は病院（200 床以上）で行う」という、医療機関の機能分担の推進を目的として厚生労働省により制定された制度です。

当院に受診される際には、まずお近くの医院・診療所におかかりのうえ、紹介状（診療情報提供書）をお持ちいただくことで選定療養費のご負担がないだけでなく、検査結果などを医師が拝見して診察を行うことができ、度重なる検査などによる医療費や患者さまのお身体へのご負担も軽減することができます。





# \*menu\*

## 治療食のご紹介

## Healthy Recipe

### 治療食(糖尿病食)のご紹介

管理栄養士 畑 千栄子

糖尿病は栄養素の代謝がうまくいかなる病気だけに、代謝を円滑にするビタミンやミネラルは不足しないように気をつける必要があります。糖尿病食はエネルギーを抑えつつ、食事全体はバランスよく摂るようにします。特にエネルギー代謝に関わるビタミンB群の利用が悪くなるといわれていますので、ビタミンB群は心掛けて摂るようにしましょう。血糖値を上げない食べ方のコツは野菜・海藻類から先に食べることです。食物繊維が血糖の上昇を抑えてくれます。

さて、今回は糖尿病食メニューから、夏らしく「七夕



の日」の献立をご紹介します。鮭の汐焼き、チンゲンサイの浸し、七夕そうめん、フルーツの4品です。鮭は春から夏にかけて獲れる「ときしらず」と呼ばれる種類で、レチノール(ビタミンA)やビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・B<sub>6</sub>・D・Eが豊富な魚です。チンゲンサイも一年中使える食材でカロテン・ビタミンC・カルシウムが豊富に含まれています。

### 材料(1人分)と作り方

#### ◆鮭の汐焼き

##### 材料

鮭……………(60g)1切れ  
 (塩……………0.5g)  
 (酒……………2.0cc)  
 (油……………2.0cc)  
 しし唐……………2本

##### 作り方

鮭は塩酒で下味を付け15分程置き、軽く振り塩をして焼き、しし唐も素焼きにする。

#### ◆七夕そうめん

##### 材料

そうめん(干)……………15g

錦糸卵……………5.0g  
 オクラ……………5.0g  
 大葉……………1枚  
 梅肉……………1.0g  
 だし汁……………50cc  
 (塩……………0.5g)  
 (薄口しょうゆ……………3.0cc)  
 (生姜汁……………1.0cc)

##### 作り方

オクラはさっと茹で、小口切りに、薄焼き卵を作り、錦糸に切る。そうめんを茹で、流水で洗い器に盛り、オクラ、錦糸卵、大葉梅肉を飾る。つゆを作り隠し味に生姜汁を入れ、器につゆを張る。

#### ◆チンゲンサイの浸し

##### 材料

チンゲンサイ……………80g  
 白ゴマ……………2.0g  
 (濃口しょうゆ……………3.0cc)

##### 作り方

チンゲンサイはさっと茹で、流水で熱を取り軽く絞り、味を付け、器に盛り、花かつおを添える。

#### ◆フルーツ

##### 材料

グレープフルーツ……………100g  
 スイカ、ぶどう、桃などの季節の果物でもよい。

### 編集後記

この度の震災で「お薬手帳」が見直されました。というのは、被災者の多くの方は避難するのが精一杯で、服用されている薬やお薬手帳を持っていない人が多く、予想して処方することがあるようで、「お薬手帳」の大切さを痛感されたそうです。一方、行きつけの病院に行けなくなって別の病院での受診の際に、「お薬手帳」を持って行かれた方はお薬での治療経過がわかり、対応し易かったということです。災害時や別の病院での受診時は「お薬手帳」をお持ち頂ければ必ず役に立ちますので、携行をお願いします。(薬剤部長: 和田 淳)



表紙のイラスト: 京都新聞提供