



# 院長就任にあたって

病院長 佐々木 享



平成 17 年 4 月 1 日よ  
り、明石市立市民病  
院院長に就任しまし  
た佐々木享です。私  
は約 30 年前の医学生時代  
に 2 週間、市民病院で  
実習させていただいた  
ことがあります。記憶  
の中の市民病院は、木  
造の 2 階建てで田舎の  
小学校を彷彿とさせる  
建物で、庭には桜の木  
が沢山植えられていた  
ように思います。それ  
から今春までのほとん  
どを、母校である京都  
府立医科大学の内科に  
所属し、高血圧、高脂  
血症を中心に研究、教  
育、臨床に携わってき  
ました。今回、開院以  
来、京都府立医科大学  
と密接な関係を持ち続  
けてきた明石市立市民  
病院に赴任することに  
なり、大変重い責任を  
感じております。

現在の市民病院は  
ハード、ソフト両面  
で立派な変貌を遂げて  
おり驚いています。最  
近では、2001 年  
に救急病院の認定を受  
け、2003 年には  
臨床研修病院の指定、  
病院機能評価機構によ  
る評価認定を受ける  
等、着々と病院の骨格  
づくりが進められてき  
ました。これには、奥  
野前院長の強いリーダ  
ーシップのもと、この  
病院に勤務するすべて  
の方々の大変な努力の  
賜と深く感謝しており  
ます。しかし、これか  
ら院内 IT 化、オ  
ーダーリングシステム  
の導入、電子カルテの  
導入、個人情報保護の  
推進、病院機能評価の  
バージョンアップ等、  
解決していかなければ  
ならない問題は山積し  
ています。病院職員が  
それぞれの職域で力を  
出し合い、それを結集  
して、時代の変化と進  
歩に対応するように、  
近隣の医療施設との連  
携強化、経営の健全化  
外來・電話での対応や  
食事等、すべてのもの  
が重要な要素として含  
まれると考えます。患  
者サービスの向上のた  
めには、職員一人一人  
の指摘を受けます。し  
うな体制づくりが重要  
です。真の意味での医  
療サービスの向上を通  
じて、『市民の健康な  
生活を支える』という  
者の視点の尊重、医療  
市民病院としての責任  
を果たしていきたいと  
考えます。

## 病院ホームページ公開中！

明石市立市民病院ではホームページを運用して  
います。下記 URL までアクセスください。

<http://www.city.akashi.hyogo.jp/hospital/shiminhosp/index.html>

## 診療家内

内科、肝臓内科、心療内科、精神科、神経内科、消化器科、循環器科、  
小児科、外科、整形外科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、産婦人科、  
眼科、耳鼻いんこう科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科

- ◎初めて受診される時
- 1. 新患受付にある新患受付番号発行機から、番号札をお取りください。
- 2. 診察申込書に必要事項をご記入ください。
- 3. 新患受付前で、順次番号をお呼びし、受付をします。
- 4. 新患受付後、カルテをお渡ししますので、それをもって、各診療科の受付窓口へ渡していただき、各診療科診察室前でお待ちください。
- 5. 診察室から、お名前をお呼びします。
- ◎受付時間
- 月～金：午前 8 時 30 分～午前 11 時 30 分  
ただし、脳神経外科（月） 神経内科（水）  
耳鼻咽喉科（木）は午前 11 時まで  
女性専門診療は第 2・第 4 金曜日午後 2 時  
（完全予約制・予約専用電話 9123356）  
なお、健康診断は受付時間が異なりますのでご注意ください。
- 健康診断：月～金の午前 8 時～午前 10 時
- ◎健診ほか（いずれも有料です）
- 1. 乳児健診（生後一・三・六・九・十二か月児が対象）
- 2. 予防接種（小児が対象、予約が必要です）  
日本脳炎、麻しん、三種混合（百日せき、ジフテリア、破傷風）、二種混合（ジフテリア、破傷風）、風しん  
毎週水曜日 午後 1 時～1 時 30 分
- 3. 先天性股関節脱臼健診  
診察 毎週水曜日 午後 2 時～午後 3 時

明石市立市民病院業務課

電話 912 2323

高脂血症Q&A

内科部長 林 謙宏

高脂血症は、「痛い」「しんどい」「苦しい」「食べられない」「動けない」などといった自覚症状はありません。ほとんどが健康診断や他の病気で血液検査をした時に発見されます。日常生活には不自由は感じませんが、これを放置しておくと動脈硬化が進行し、脳梗塞や狭心症・心筋梗塞を引き起こす原因になります。動脈硬化の進行は、高脂血症のほか、加齢、糖尿病、高血圧、肥満、喫煙、ストレス等が関与しますが、生活習慣を見直すだけで予防できるものも随分あります。

質(油)はそのままの形で血液(水)の中に溶けません。脂質が全身の組織・臓器に取り込まれるためには、脂質を中に入れて運ぶ容器が必要になります。この運搬容器のことをリポ蛋白といいますが、カイロミクロン、VLDL、IDL、LDL、HDLの5種類があります。それぞれに順じた割合でコレステロール、中性脂肪が含まれ、合成、転送、分解そして回収といった脂質代謝がおこります。ちなみに、総コレステロール、中性脂肪の数値は、このリポ蛋白に含まれている各々の脂質を合計したものです。

Q. 高脂血症の原因は何でしょうか？  
A. ①動物性脂肪、糖分やアルコールのとりすぎ、過食、肥満、運動不足、喫煙などの生活習慣に問題のある場合、②糖尿病、甲状腺機能低下症、副腎皮質機能亢進症、ネフローゼ症候群に伴って起こる場合、③脂質の代謝が遺伝的に障害されている(家族性高脂血症)などが原因としてあげられます。

Q. 1日にどれぐらいの脂質を摂る必要がありますか？  
A. 脂質は生体における最大のエネルギー貯蔵庫で、組織細胞にエネルギーを供給して、生命の機能および活動を保つように働きます。このため、私達は1日の総エネルギーの約20〜25%(1日50〜70g)は食事からの脂質から摂る必要があります。また体の脂肪は、保温、外力からの防御や体型を整えるといった意味も含まれます。1日に必要なコレステロールは1000〜1500mgで、約8割は肝臓などの体内で合成され残りは食事から補います。コレステロールは最終的に胆汁中あるいは胆汁酸として腸に排泄されますが、98〜99%は再吸収され肝臓に戻りますので体内に蓄積されやすい性質があります。

Q. コレステロールと中性脂肪の役割を教えてください。  
A. コレステロールはホルモン、胆汁酸や体の細胞膜の材料になったり、或いは脂溶性ビタミンの摂取時に大切な役割を果たしています。また、コレステロールには、大きく分けてLDLに含まれるコレステロール(悪玉)とHDLに含まれるコレステロール(善玉)があります。LDLコレステロールは多くなり過ぎると、血管壁にたまり動脈硬化を引き起こします。逆にHDLコレステロールは、血液や細胞にある余分なコレステロールを回収して肝臓に運び、動脈硬化を抑えます。このLDLコレステロールとHDLコレステロールのバランスが崩れると、動脈硬化が出やすくなります。中性脂肪は生命を維持する上で必要不可欠なエネルギー源ですが、食べ過ぎや運動不足になると体の中にたまり、肥満の原因になります。また、中性脂肪が高くなり過ぎると、

HDLコレステロールの低下を招き、動脈硬化を促進します。Q. 最近よく耳にするメタボリックシンドロームについて教えてください。  
A. 早朝空腹時の血液をとり測定するだけです。動脈硬化性疾患の診断ガイドラインでは、高脂血症の診断基準を表のように決めています。

平成11年の厚生労働省の調査では、高コレステロール血症や高トリグリセリド血症の該当者が一番多いのは、男性が40歳代で59・6%、女性は50歳代で62・5%と報告されています。Q. 高脂血症の管理目標値は？  
A. 動脈硬化性疾患診療ガイドラインでは、狭心症・心筋梗塞の有無と他の主要冠危険因子の数により総コレステロール、LDLコレステロール、LDLコレステロールなどの管理目標値を設定しています。危険因子が全くない場合でも、LDLコレステロールは160以下、HDLコレステロールは40以上、中性脂肪は150mg/dl以上

150以下に保つよる食物繊維を多くとる。日常生活では、①子が増えるごとに体重過多であれば、3LDLコレステロールは140以下、120重の5%減を目指す、②息切れしない程度必要があります。既にこの運動を15分以上は行う、③標準体重に近づける、④禁煙を心掛ける、⑤ストレスをためない。以上の生活習慣からかけ離れた状況の方は、高脂血症になりやすい生活習慣にあると思われ、ご自分の生活習慣を一度チェックしてみてください。食生活では、①栄養バランスのとれた食事、②1日3回規則正しくとり、早食いにならな、③バター、豚肉や牛肉の脂身などのコレステロールを上げる動物性脂肪や卵黄、マヨネーズなどのコレステロールを多く含む食品を控え、中性脂肪が高い場合は砂糖、アルコールも控える、③野菜、穀物などのコレステロールを吸収

高コレステロール血症	総コレステロール 220mg/dl以上
高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール 140mg/dl以上
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール 40mg/dl以下
高トリグリセリド血症	トリグリセリド 150mg/dl以上



うか。食生活では、①栄養バランスのとれた食事、②1日3回規則正しくとり、早食いにならな、③バター、豚肉や牛肉の脂身などのコレステロールを上げる動物性脂肪や卵黄、マヨネーズなどのコレステロールを多く含む食品を控え、中性脂肪が高い場合は砂糖、アルコールも控える、③野菜、穀物などのコレステロールを吸収

# 看護部通信

## 4階東病棟紹介

副看護部長 岸本悦子

消化器とは、食物が口から入り、消化・吸収された後、残渣物が便として排泄される迄の器官（口↓食道↓胃↓小腸↓大腸↓肛門）を言います。また、それらを支える肝臓・胆嚢・膵臓なども重要な関連臓器です。

4階東病棟はこれらの消化器疾患を中心とした50床の病棟です。スタッフは医師6名と看護師19名、看護助手1〜2名で患者さんのお世話をさせて頂いております。当病棟の平成16年の年間入院患者数は1163名で、毎日7〜8名の患者さんが入院されました。毎日フル稼働で病床運営をしておりますが、それでも多くの患者さんに入院をお待ち頂く状況が続いております。

病棟の特色はその対象臓器が消化器であることから、処置や検査に絶食を伴うことが多いことです。口から食事が食べることが可能なのに、一時的に「食べられない」状況になることは本当に苦痛です。その都度、患者さんには絶食の必要性を十分に説明し、ご理解を頂いているところです。また病院の中でIVH（中心静脈栄養）や点滴治療が最も多い部署でもあり、

輸液関連のケアが多いことも特徴です。安全・安心の医療は、患者さんのご理解とご協力なくしては成し得ません。当科では医療・看護の標準化、患者さんがわかりやすい医療を目指し、クリティカルパスを積極的に導入しております。複雑なスケジュールを1枚のシートにまとめることで医療者側と患者さん側の共通理解ができるようになりました。

内視鏡的治療の進歩はめざましく、手術的に開腹しなくても治療へと導くことができるようになりました。身体的侵襲・苦痛が小さく、安静期間も短いことから、患者さんのQOLも大きく向上しました。内視鏡治療では体の表面の傷はありませんが、内部のダメージはあります。私たちの看護は、その見えないサインを注意深く観察し、見極めることから始まりま

す。検査、処置、生活上の注意など、消化器看護に関することは私たちに任せ下さい。専門的知識と経験豊かな看護スタッフで、患者さんの信頼に応えるよう努めております。

## 新人のごあいさつ

### 3階東病棟

内野 明恵

明石で生まれ育ったので、当院で働くことができてとても嬉しく思っています。助産婦として、新しい生命の誕生をお手伝いさせて頂きたいです。よろしくお願いします。

### 4階東病棟

松浦 かおり

病棟に配属され、早く1ヶ月が経ちました。新たに覚えることも多く、日々戸惑うことが多いですが、先輩方のおかげで、先陣の方のアドバイスを頂きながら毎日がんばっています。

### 5階西病棟

永田 裕美

看護師になって、自分を評価する人が学校から患者さんに替わりました。先輩看護師さんやスタッフの方々にいろいろと教わりたいです。

### 6階西病棟

山本 葉子

病棟に配属となって1ヶ月がたち、頼りになる先輩と患者さんに毎日励まされていきます。先輩のように頼りにされる看護師になるようもつとがんばりたいと思います。

### 6階西病棟

前川 留美子

市民病院に就職して、早く1ヶ月が経ちました。慣れない環境で日々格闘しています。スタッフが、スタッフの方々が、スタッフの方々が、

### 6階西病棟

中西 春名

外来通院で治療を続けておられる患者さんに、ほっと一息つける時間・空間や、検査を受けるような看護師を目標に一所懸命がばりま

### 3階西病棟

瀧口 真由

幼いころから夢であった看護師にやっとなれました。高校生のときから5年間看護を勉強してきましたが、当院でさらにたくさんのことを学びたいです。

### 5階東病棟

永見 彩乃

患者さんが安心して治療に専念できる環境を整え、患者さんの不安や苦痛を軽減できるように、看護師を目指します。何事にも全力でがんばっていきま

### 6階東病棟

浦野 華子

市民病院に就職して、覚えることや学ぶことがまだまだ山積みになっていきますが、少しでも早く市民の皆様

### 6階東病棟

山根 慶子

看護師として働き始めて、責任の重さを何

### 6階東病棟

より実感しています。確認とふり返りの重要性を知りました。

竹谷 友里

市民病院に入職して早1ヶ月。毎日悪戦苦闘の日々ですが、優しい先輩方に囲まれが

ばっています。患者さんの小さな変化にも気づくような看護師になるようがんばりたいです。

伊賀 英佑美

手術室・集中治療室

目標に頑張ります。

伊藤 真紗子

はじめまして。生まれ育った明石で看護職が勤められることを幸せに感じます。不安の中で入院され、治療を受けられる患者さんの思いを受けとめられる看護師であり続けたいと思います。

消化器科外来

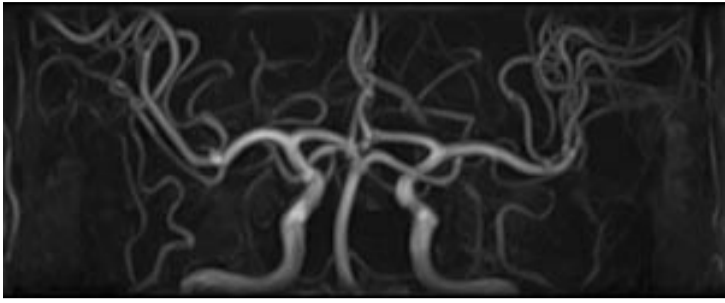
# 新しいMRIについて 放射線科

4月より稼動し始めた新しいMRIを紹介させていただきます。

導入されたものは最新鋭のMRI装置です。クラス最大の傾斜磁場強度、及び新型コイル（画像信号を受信するところ）により、各部位の高画質撮像と高速撮像の両立を実現しています。

複数の部位にまたがる検査でも、複数の受信コイルを同時に制御でき、広範囲を高精細な画像として抽出することができます。また、従来の装置では十分に検査ができなかった部位にも対応できるようになりました。

例えば、脳梗塞（のうこうそく）の超急性期での診断ができるようになりました。造影剤を使用せずに、頭や頸部の血管をより高精細に描出できます。



腹部では、MRCPと呼ばれる胆管・膵管の検査がより高精細にできるようになりました。息止めが難しい方でも、自然呼吸の状態で機械が横隔膜の位置を感知し呼吸を止めているようなボケのない画像が得られます。

腎臓の動脈は、すぐに静脈が出てしまйнаかなかうまく撮像しにくい部位ですが、正確なタイミングと短時間で高精細に撮像できるので、きれいな画像を撮影できます。

躯幹から全下肢の血管といった、広範囲な場所を少量の造影剤を使用してタイミングに合わせて検査台を移動させながら一度に検査できます。



よって新しい装置と変わりになく検査が可能ですが、2台をうまく活用して検査待ち日数を減らし、スムーズな診療に貢献していきたいと思えます。



また、指などの非常に小さなところでも専用のコイルを使って高精細な画像を得ることができるようになりました。

## 院内情報局

この情報は5月15日現在のものです。詳細は総務課まで

## 健康明石 21 市民公開講座

- 5月19日（木）  
「高血圧の治療と予防」：内科  
「高血圧を防ぐ食生活」：業務課
- 6月16日（木）  
「乳がんの検診と治療」：外科  
「更年期障害とホルモン補充治療」：産婦人科
- 7月21日（木）  
「子供の感染症」：小児科  
「家庭での子供の看護」：看護部
- 8月18日（木）

「眼の常識うそ、ほんと」：眼科  
「MRI 検査（画像診断の進歩）」：放射線科  
各日とも午後2時から、正面玄関右手の階段を上った2階講義室で開催します。  
入場無料です。直接会場までお越しください。

※工事完了のお知らせ  
前号でお知らせしていました病院の外壁工事及び診療録等保管棟の改修工事（MRI室、感染症室、診療録管理室の設置）が3月末で完了しました。工事期間中、皆様には騒音等のご迷惑をおかけしましたが、皆様にご理解・ご協力いただきましたことを厚くお礼申し上げます。

※医療用 PHS 導入のお知らせ  
現在職員が院内で PHS を使用しておりますが、これは医療用です。ご来院の皆様には、引き続き院内での携帯電話の使用をご遠慮願います。

## いや癒しの森 作品募集

「癒しの森」では皆様からのご意見、作品を募集しています。  
お問い合わせ 広報委員会

### 編集後記

風薫る臯月（さつき）。世間一般で言われるところの五月病になることもなく過ぎたわが青春時代をぼんやりと思い出していたら、目の前には多忙の最中に寄せていただいたみなさんの原稿が…。早く広報誌という形にしないでほしいとあせってしまいました。2代目編集長となってもう1年が過ぎようとしています。なんだか仕事より大変な気がする今日この頃です。  
(月下独酌・編集長)