

ふきのと

2007
夏号
No.019

笑顔で頑張ります!!

4月から当院のスタッフとして
新たにスタートを切った
元気いっぱいのフレッシュマンです!!



元気に笑顔で
頑張りたいと思います。



新社会人として、笑顔で
頑張っていきます。



看護師として責任を持って
働いていきます。



無になってがんばって
いきたいです。



心機一転頑張るので
よろしくお願いします。



早くチームの歯車と
なれる様頑張ります。



思いやりのある看護に
努めていきたいです。



はりきって、がんばって
いきます。



笑顔を忘れず、
頑張りたいです。



初心を忘れずに
一生懸命頑張りたいです。



信頼される医療人を
目指して頑張ります。



常に自己の目標を掲げて
努力していきたいです。



患者さんのために
日々努力していきます。



一つでも多く吸収で
きる様に頑張ります。



常に笑顔で一生懸命
努力していきたいです。



頑張ります。よろしく
お願いします。



一日一日を大切に、
頑張ります。



初心を忘れずに日々
頑張ります。



適正な看護技術を提供
できるよう頑張ります。



看護師として
誠心誠意の接遇に
つとめます。



健康と笑顔第一で頑
張ります。

人間ドックで メタボリック シンドローム対策を

・健康管理センター長・
村田 昌功



メタボリックシンドロームの診断基準

厚生労働省の平成16年国民健康・栄養調査結果によると40～74歳では、男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームを強く疑われる方または予備群と考えられる方で、有病者数約940万人、予備群者数約1020万人、併せて1960万人と推定されています。

メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目

内臓脂肪蓄積
(内臓脂肪面積 男女とも ≥ 100 cm²に相当)
ウエスト周囲径 男性 ≥ 85 cm
女性 ≥ 90 cm



選択項目

これらの項目のうち2項目以上

高トリグリセリド血症 ≥ 150 mg/dL
かつ/または
低HDLコレステロール血症 < 40 mg/dL

収縮期(最大) 血圧 ≥ 130 mmHg
かつ/または
拡張期(最小) 血圧 ≥ 85 mmHg

空腹時血糖 ≥ 110 mg/dL

ウエスト周囲径男性85cm以上・女性90cm以上の方でこれら3項目のうち1つだけ該当する場合にはメタボリックシンドローム予備群に含まれます。

メタボリックシンドロームの発症予防・重症化予防

食事量と運動量のバランスが崩れ、摂取エネルギー超過となった不健康な生活習慣により、内臓脂肪の蓄積が起こります。蓄積した内臓脂肪により高血糖・高脂質・高血圧を引き起こす不都合な物質(TNF- α 、遊離脂肪酸、アンジオテンシノーゲン等)の分泌が増加し、良い作用を持つ物質(アディポネクチン;動脈硬化を抑制・糖代謝を改善)の分泌が減少します。このような内臓脂肪蓄積による好ましくない体内環境が継続すると、動脈硬化が進

行し、血管病変の増悪状況に応じて脳卒中・心疾患の発症・糖尿病合併症の重篤化へと繋がります。肥満の方の多くが糖尿病・高脂血症・高血圧等の危険因子を、複数併せ持っています。そしてこれらの危険因子が重なるほど脳卒中・心疾患を発症する危険が増大します。ただし、生活習慣を考え直し、内臓脂肪を減らすことで糖尿病・高脂血症・高血圧等の危険因子のすべてが改善できます。そこで、メタボリックシンドロームの発症予防・重症化予防が注目され、対策が具体化されるようになりました。平成20年度を初年度とする国の5年計画では生活習慣病予防の徹底が方策の1つであり、政策目標として生活習慣病有病者・予備群の25%減少(平成27年度)が掲げられています。

人間ドックでメタボリックシンドロームを予防

当院では一日ドックと二日ドック(1泊2日)を準備し総合的な健康診断を実施しております。従来からの個別疾患の早期発見・早期治療という目的に加え、内臓脂肪型肥満に着目したメタボリックシンドローム対策にも十分配慮した健診内容を提供させていただいております。健康は家族や友人にも共有されるべき、大切な財産であると考えられています。疾患の早期発見、メタボリックシンドロームの予防および改善、健康増進に人間ドックをご利用ください。



人間ドックの検査項目等の変更について

平成19年4月より1日ドック、2日ドックの検査内容等が変更になりました。健康で明るい生活を送るために、人間ドックを受けてみてはどうでしょうか。

【一日ドック】

◎男性……………32,550円
◎女性……………36,750円

【二日ドック】

◎男性……………68,250円
◎女性……………72,450円

・詳しい内容についてはお問い合わせください。

問い合わせ先

■市立秋田総合病院 医事課 ●018-823-4171

■検査項目

問診・血圧測定等	血液・生化学検査
胸部X線検査	糞便検査
肺機能検査 (二日ドックのみ)	腹部超音波検査 (二日ドックのみ)
胃部ファイバー検査 (二日ドックのみ)	直腸ファイバー検査 (二日ドックのみ)
胃部X線検査 (一日ドックのみ)	眼科・耳鼻科検査
心電図検査	子宮がん検診(女性)
尿検査	骨塩定量検査
	その他オプション検査有り

心筋梗塞の カテーテル治療

治療の最前線
第一回



藤原 敏弥 先生
(循環器科医長)

医学は日々進歩しています。数回にわたり、現在行われている治療の最前線をお伝えしていきます。

皆さんは心筋梗塞という病気をご存知でしょうか。心筋を栄養する血管(冠状動脈といいます)が閉塞し、心筋が急速に壊死に陥る病気です。発症直後に突然死したり、梗塞範囲が大きい場合には心不全を起こしたりする怖い病気です。今回は、この心筋梗塞について循環器科の藤原先生にお伺いしました。

■症状は？

典型的な症状は、突然起こる強い胸部圧迫感です。胸全体の、何ともいえない強い圧迫感で、冷汗を伴いかなりの重症感があります。数日前から軽い症状が出ることもあります。腕や背中がだるいなど、心臓以外の症状を伴うこともあります。こういった症状が出た場合には、直ちに病院を受診してください。症状が強い場合には救急車の利用をお勧めします。

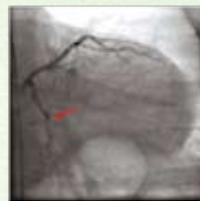
■治療法は？

閉塞した血管を早期に再開通させ、梗塞範囲を縮小させる治療法が普及しています。血栓溶解剤を点滴する、あるいはカテーテルという管を用いて閉塞部位を直接拡張する内科的治療が中心です。当院では積極的に急性期のカテーテル治療を行っています。再開通率が高く、早く治療が出来る利点があります。

実際の治療の様子をお見せします。心筋梗塞発症後まもなく受診され、強い胸痛が持続していました。緊急で血管造影を行いました。①閉塞血管を、②ステントという器具を用いて拡張し③治療に成功しています。治療後速やかに胸痛は消えました。

心筋梗塞は、死亡率を下げるためにも一刻も早い治療が要求されます。当院では24時間治療できる体制をとり、緊急症例に備えています。緊急の際にはいつでもご相談ください。

心筋梗塞を起こさないために、普段の生活習慣も大事です。危険因子と呼ばれるものとして、高血圧、高脂血症、喫煙、糖尿病、肥満などがあります。二つ以上に当てはまる人は要注意です。生活習慣にも気を付けましょう。



①緊急血管造影
矢印が閉塞部位



②ステント治療



③閉塞血管が再開通
胸痛消失

心臓カテーテル装置について

平成17年7月、当院では最新の心臓カテーテル装置を導入しました。

この装置は、心筋梗塞、狭心症などの診断、治療を行うもので、カテーテルを使用した血管造影検査や生理検査、血管の狭窄部位をバルーンやステントで広げたりする血管内治療などに使用されます。

装置の特徴としては、従来の装置に比べて細やかな濃度階調があり、今まで描出が苦手だった部分の血管も非常に良く描出されることや、使用年数と共に画質の劣化を伴う従来のものと異なり、画質の経年変化がほとんどないことなどがあげられます。この他にも、スピーディーで大きな可動性能、被ばく線量低減機能など、専用装置としてたくさんの機能が盛り込まれています。

装置導入による画質の向上、専用装置としての機能の充実により、今まで以上に患者さんにより良い検査と治療を提供できるものと確信しています。



ストレッチで リラックス

簡単なストレッチはいかがですか？
反動をつけずに痛みのない範囲で、ゆっくり体をほぐしていきましょう。
息を止めずに、15～30秒程度のばすのがポイントです。

腕と手首のストレッチ



肘を伸ばして手のひらを床についたまま、息を吐きながらからだをゆっくりと後ろへひく。

股関節のストレッチ



足の裏を合わせてすわり、息を吐きながら膝をゆっくりと床の方へおろす。

肩と腕のストレッチ



背中に両手をまわして、タオルの両端をつかむ。
息を吐きながら胸をはる。

糖尿病患者さんを対象に「糖尿病教室」を開催しております。

糖尿病は血糖の良好なコントロールを維持することが重要な疾患であり、そのためには『主治医は自分』と自覚して日々の生活を自己管理できることが求められます。医師をはじめとする医療スタッフが各専門分野の講座を担当しておりますので、お気軽にご参加ください。

■日程および内容

講義	講義内容	講師	日程(平成19年度)
1	糖尿病について	医師	5/8・7/10・9/11・11/13・1/8・3/11
	食事療法について	管理栄養士	
	薬物療法について	薬剤師	
2	運動療法について	理学療法士	6/12・8/14・10/9・12/11・2/12・4/8
	血糖測定の意義について	臨床検査技師	
	日常生活の注意点・糖尿病協会紹介	看護師	

呼吸器の患者さんやご家族の方を対象に、「呼吸教室」を開催しています

健康ではつらつとした生活を送るために日頃気をつけていただきたいことを心身両面からわかりやすくお話しします。参加は無料となっております。お気軽にご参加下さい。



日	時	講師
6/14 (木)		臨床心理士
7/12 (木)		管理栄養士
9/13 (木)		理学療法士
10月または11月		市民のための呼吸教室
10月または11月		病棟看護師講話
12/13 (木)		呼吸器内科医師

市立秋田総合病院

理念

●市立秋田総合病院は、すべての人々の幸福のため、良質で安全な医療を提供し続けることを目指します。

基本方針

- 患者さんに信頼されるあたたかい、心の通い合う医療を行います。
- 多様化する医療への要望に応えるために、常に医療水準の向上に努め、地域の中核病院としての役割を果たします。
- 患者さんの権利や意思を尊重し、十分な診療情報の提供と相互理解に基づく医療を行います。
- 医療の安全のさらなる向上に努めます。
- 良質な医療を提供していくために、健全な病院経営を目指し、業務の改善と効率的な運営に努めます。