



2006.12
Vol.6

親子ふれ合い日帰り旅行に参加して

去る10月15日(日)、当院の子育て支援会主催による親子ふれ合い日帰り旅行で"城島後楽園ゆうえんち"へ行きました。バスの中では、bingoやジャンケンゲームをして、にぎやかに親子で楽しむことができました。

昼食はバイキング式のバーベキューを皆で頂きましたが、多人数の中、親子で食べる楽しみと、アイスクリームや綿菓子等もある豊富なメニューに子供たちも大喜びでした。園内では自由行動で色々なイベントに参加したり、フリーPASS券等を利用し様々な乗り物で遊び、子供も大人も大いに楽しみました。

この旅行では、1才児から小学校6年生までのお兄さん、お姉さんともふれ合う事ができ、どの子も集団で行動する良い機会だったと思います。幸い晴天にも恵まれ、空の青さと由布岳の緑の美しさ、風にゆれるスキ等、秋も充分感じとれる一日でした。忙しくゆっくり子供と遊ぶ機会が持てない親にとっては、今回の行事は親子共々楽しい思い出づくりとなりました。

この様な行事を催して頂きありがとうございました。

子育て支援会 水落 記子



ごあいさつ

杉循環器科内科病院
院長 杉 健三

医療をおこなう上でもっとも大事なことの一つに患者さんの安全を守るということがあります。どのように複雑で高度な医療をおこなう場合でも、患者さんの安全を損ねることは絶対に許されません。

医療の現場では、手術や薬の処方はもとより検査に際しても、一步間違うと取り返しのつかない事態を招きうる要素がたくさんあります。とくに杉循環器科内科病院では冠動脈造影検査や血液透析など、細心の安全管理を要求される医療行為が日常的に行われており、私たちは患者さんの安全には十分以上の注意を払っています。さいわい、杉病院では開設以来20年になりますが大きな事故は全く起きていません。

しかし、これまでが大丈夫だったからと言っても明日事故が起こらないとはいえないのが医療に限らず全ての社会的行為の宿命です。人は間違えうることを前提として、システムを構築し機能させていくことが必要です。

当院では、機器の導入時の安全性確認、診療の手順や規則の整備、コンピュータによるオーダーリングシステムの導入など過誤を防ぐ方策に力を入れるとともに、職員の安全意識の向上を目的とした研修会を定期的に行ってています。さらに、院内各部門より数名ずつの職員で構成する安全対策委員会をもうけて、事故に繋がりかねない情報をを集め防止策を検討するようにしています。施設内の整理・整頓・清潔・清掃に力を入れているのも患者さんの安全を守るために重要だと考えているからです。

安全な医療を行うためには患者さんの理解と協力も不可欠です。患者さんと職員の対話が十分になされていて、お互いに意思を確認し会えることも安全に医療を行うためにはたいへん重要なことです。今後も、皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

メタボリックシンドロームについて

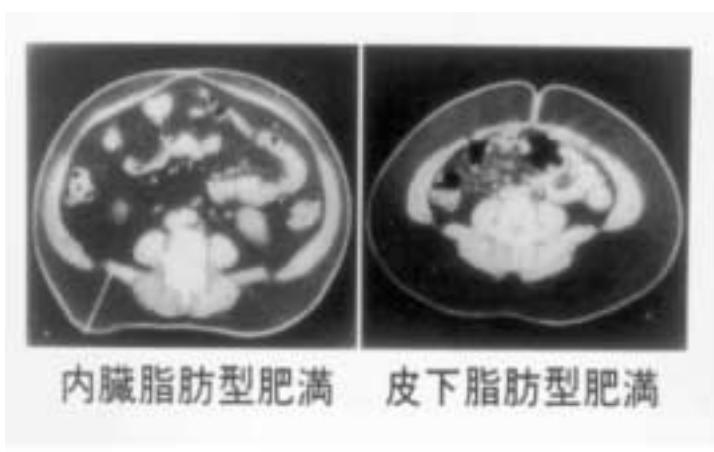


あなたは内臓脂肪が気になりませんか？
放置すると動脈硬化が促進します。

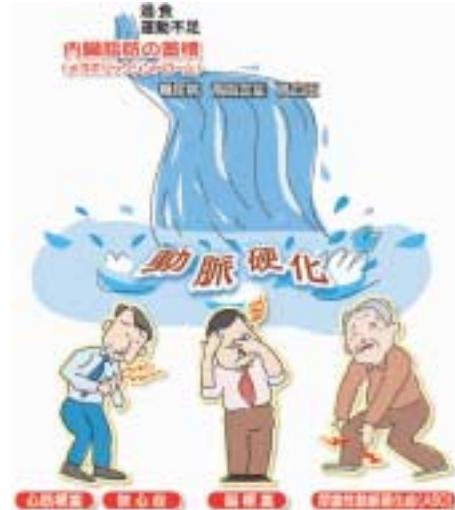
久留米大学付属医療センター 循環器科教授
循環器内科・内科
池田 久雄

メタボリックシンドロームや動脈硬化はどうやって診断するのでしょうか？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、いわゆる「リンゴ型肥満症」と言われる内臓脂肪の蓄積を基盤に生活習慣病（糖尿病、高血圧、高脂血症）が複数認められる症候群です。腹囲径（立位から呼気時のへその高さ）が男性で85cm以上、女性で90cm以上あれば、最初の赤信号と考えて下さい。そして、（1）血圧が130mmHg／85mmHg以上、（2）空腹時血糖が110mg/dl以上（3）中性脂肪が150mg/dl以上、（4）HDLコレステロールが40mg/dl未満の、いずれか2項目以上に認められれば、メタボリックシンドロームと診断され、治療が必要です。一般に内臓脂肪の面積が100cm²以上あれば病的だと考えら、動脈硬化の進展に大きくかかります。内臓脂肪の診断には腹部CT検査が有用です。（下図左）一般に、血管は加齢と共に弾力性は失われ硬くなっています。そこに生活習慣病が存在すると、動脈硬化は加速度的に進展し、内部にさまざまな物質が沈着して血管の通り道が狭くなります。そして動脈硬化の最終段階では心筋梗塞や脳卒中が発症します。（下図右）このような動脈硬化の診断には、頸部動脈エコー検査や血圧脈波検査などが有用です。



内臓脂肪が100cm²以上あれば病的です



当院では、メタボリックシンドロームや動脈硬化の診断に下記検査をおこないます

- ①血液及び尿検査
- ②腹部CT検査： 内臓脂肪の面積が測定できます。
- ③頸部動脈エコー検査： 動脈硬化の程度を視覚的に評価できます。
- ④血圧脈波検査： 動脈の硬さ（血管年齢）を評価できます。

ご希望の方は、受付までお申し出下さい。

時間予約制（毎週木曜日） 13時30分より受付いたします。

*昼食は絶食でお願いいたします。

新しい「傷の治療」について



腎臓内科 腎センター部長 塚本 雅俊

これまで「ケガをしたらまず消毒」「キズは早く乾かそう」が常識でしたが、ここ数年、考え方方が大きく変わってきています。「消毒薬は使わない」「キズは絶対乾かさない」のが新しい治療です。

そもそも消毒薬はばい菌を殺すために使われるのですが、キズを消毒するとばい菌を殺す以上に傷口の細胞を殺してしまいキズの治りは悪くなります。もちろん、傷の中ではばい菌がどんどん増えては困りますが、水道水できれいに洗い流してしまえば細胞は痛めずにはばい菌だけいなくなります。特にキズに泥などがついている場合は最初にしっかり洗い流すことが重要です。その後もばい菌は増殖しますから1日1~2回洗い流します。

人間の細胞は乾燥にも大変弱く、キズを乾かすと治りが悪くなります。乾かないためには家庭にあるラップが大変役立ちます。ラップはキズにくっつかず、乾燥させません。傷を覆う大きさに切って直接当てて周りをテープで止めて包帯を巻きましょう。暑い時期は蒸れますので1日2回以上洗って交換してください。キズからのシルが漏れるようならラップの上からガーゼなどを当てるか快適です。病院で医療用の創傷被覆材を使えばさらに快適ですが、治療の原理は変わりません。

ただし、動物にかまれたキズ、傷の中に砂や木が残っている場合はすぐに病院で処置が必要です。また、小学校に上がる前のお子さんはとびひを起こしやすいのでラップではなく医療用被覆材をお勧めします。

ご挨拶



事務室 室長 古賀 勝栄

私は、株福岡銀行に31年4ヶ月勤務し早期退職により杉病院に第二の人生を託します。私が、転職を考えたのは、金融業界が様変わりしお客様に絶対的な安心を与えられなくなり私が思って勤めた事と懸け離れてきたこと、また50歳になり自分のこれから先の人生を考えるようになった為です。病院は、患者さんに元気になってもらう、安全感を与える所です。私は、医療の事は全然分かりませんが今まで培ってきた事を生かし新しい事を勉強しながら私の出来ることを頑張って行きたいと思います。8月から病院に勤務し皆様に大変可愛がって頂き、あっと言う間に3ヶ月が過ぎました。毎日、楽しく仕事をしています。これから益々鍛わるると思いますが、明るく元気に頑張りたいと思いますのでご指導を宜しくお願ひ致します。

委員会の紹介



感染対策委員会 検査室 室長 中村 喜代子

病院はさまざまな病気を持った方が集まる場所です。当然感染の原因となる菌なども多数存在しますので院内感染を起こさないための対策がとても重要となります。当病院の感染対策委員は堀内先生を委員長として病院全部署より感染対策委員を選出して総勢16名で活動を行なっています。

「患者さんやご家族・面会の方々・病院職員」を感染から守るのが私達感染委員の役目です。毎月3~4名でチームを組んで院内全部署のラウンドを行い各部署での問題点を抽出しています。その後毎月定例で行なっている感染対策委員会で問題点の改善や対策を皆で話し合っています。感染を起こさない対策や技術、そして清潔な環境作りなどを実践しています。また年2回全職員を対象として感染防止対策の研修会を行い全職員の共通理解を実践に取り組んでいます。今年度は5月に手洗いの重要性について勉強しました。次回も今年度末に研修会を予定しています。



患者さんが安心して治療に専念できる安全で信頼される病院であるために委員一丸となって感染管理に取り組んでいます。

健康診断について

健康診断(けんこうしんだん)とは、診察および各種の検査で、健康状態を評価することで健康の維持や病気の予防・早期発見に役立てるものです。

偏った食生活、運動不足、過労、ストレスなどで健康障害を引き起こし、自覚症状がないうちに進行していることも少なくありません。

当院では、企業健診・大牟田市の基本健康診査・入学時の健康診断などを行っています。

企業健診とは?事業者は法律により従業員の健康診断を1年以内に1回、定期的に行なうことが義務付けられています。また雇用開始時には『雇入れ時健診』を行う必要があります。

健康的な生活を維持するためには、自分の健康状態を把握することが大切です。健康な毎日を送るため、定期的な健康診断をお勧めいたします。



事務室主任
(健診担当)
國崎 宝代



健康メモ

白菜

やわらかくてみずみずしい白菜。寒い季節のアツアツ鍋の定番素材というご家庭も多いのではないでしょうか?その白菜、実は原産が中国で日本に伝わったのは明治末期、広く普及したのは昭和に入ってからと言われています。



白菜の主成分は水分ですが色々な栄養素がまんべんなく含まれています。

白菜は冬場のビタミンC補給源として貴重な野菜のひとつです。白菜1枚中のビタミンCはみかん1個と同じ量、カルシウムは牛乳50ml相当とたっぷり入っています。

やわらかいので食べやすく食物繊維も多いので腸の調子を整えて腸の働きをスムーズにし、便秘解消にも力を発揮してくれるので美容にも優れています。緑色の葉にはカロテンや、カルシウム、鉄が含まれています。新鮮な白菜の選び方として、全体的に見て尻の部分がしもぶくれでどっしりしたものがうまいも多く、また、葉の緑色が濃くてつやがあり、幅広で肉厚のものがみずみずしくやわらかいと言われています。

つつつつつつつつつつつつつつつつ

頭の体操のコーナー

さあ、頭の体操の時間です♪

いくつわかるかな? (答は下にあります)



1. とっても楽なむりって、どんな無理?
2. 寄り道すると食べてしまうものは?
3. 驚いたときに出るくりは?
4. 終わりが始まりになるものは?
5. 遠くにあっても、近くにあるという食べ物は?

なぞなぞの答…

1. いねむり
2. みち草
3. ピックリ
4. しりとり
5. そば

New Face

1. 川島 よそえ

2. 39才

3. 大牟田市

4. 看護部

5. 映画鑑賞

6. 不慣れでご迷惑をおかけしていますが、よろしくお願い致します。



1. 名前
2. 年齢
3. 出身地
4. 部署
5. 趣味
6. 一言アピール

杉循環器科内科病院

〒837-0916 大牟田市大字田隈950-1(誠修高校前)
TEL(0944) 56-1119 FAX(0944) 56-2077
E-mail: info@sugi-hosp.jp URL http://www.sugi-hosp.jp