

# 陽だまり

hidamari



明野のひまわり畑  
(陽だまり編集部)

## CONTENTS 目次

- シリーズ:患者様・ご家族の手記(第18回)  
ドロの中より花咲く蓮華の花のように  
社会復帰の道を目指して 蓮沼数光 2~3  
平成26年度 新入職員紹介・先輩からのメッセージ 4~5  
新任医師紹介 6~7  
平成25年度 中途採用職員紹介 8~9  
平成25年度 センター退院患者様満足度調査結果報告 10~11  
学会発表報告 日本循環器学会の発表を終えて 12~13  
シリーズ:NEW病気の話(第6回) 高血圧 14~15  
シリーズ:栄養と健康(第16回)  
野菜食べてますか? 16  
陽だまり通信 No.9 17  
城南文芸/城南写真館 18~19  
お知らせ/編集後記 19  
診療体制のご案内 20

(広報誌 陽だまりの23号以降のバックナンバーは、当院公式ホームページでご覧いただけます。)

KOFU  
JONAN  
HOSPITAL

2014

31

# ドロの中より花咲く蓮華の花のように 社会復帰の道を目指して

ひかり利用者

蓮沼 數光

## 障害者の作業施設

私たち夫婦は6人の子宝に恵まれ毎日忙しい日々を送っていました。当時わが子の1人が障害を持つておりましたが、子供が通えるような作業所が旧玉穂町にはありませんでした。そこで私は役場へ交渉して土地を借り、何とか障害者のための作業所「玉穂福祉作業所れんげハウス」を開設しました。

開設当初は6人程の利用者でしたが最終的には20人くらいの方がそこで作業を行なうようになりました。利用者の送迎も最初は1人で行いましたが、皆が明るく、そして楽しく作業ができる場になりたいと思っていま

たので、何の苦もありませんでした。

最初の1年は夫婦2人で無償で頑張り、その後は補助金をいただけようになり、1人指導員を増やすことができました。作業所が他の大きな施設と合併されるまで約10年間、楽しい日々を過ごしました。今でも「れんげハウス」を再開してほしいと利用者の家族から言われることがあります。が、大病を患ったので残念ながら再開は難しいと思っています。

## 好転のきっかけは 妻の手料理

平成17年7月18日に作業所の裏にある畑に野菜を取りに行きました。その日は暑く、家に帰ってからビールを飲んだところ、急に胸に激痛が走りました。すぐに娘の車に乗り近くの医院で診てもらいましたが、「ここでは駄目だ」と言われ、そのまま救急車で甲府城南病院へ搬送されました。心臓のカテーテル検査の結果、心臓の血管が詰まっており緊急手術が必要であると診断されました。

今度は、院長先生に付き添われて救急車で大学病院へ搬送されました。7時間半に及ぶ心臓のバイパス術を受けました。病院には家族全員が集まって手術の無事を祈ってくれていました。あと30分遅れたら命が危



家族3人で



蓮華(蓮の花)

なかつたと後で聞かされて驚きました。その間の事は思い出そうとしてもよく覚えていません。夢の中のような出来事でした。

手術が終わって半分麻酔が効いている中、呼びかけに「さうして目を開けた私を見て家族もほつと安心したそうです。麻酔が覚めてから退院するまで頭痛に悩まされました。手術の傷の方は順調に経過しましたが、「先生から何を食べてもいいです」と言われても、頭痛のため食欲がなくほとんど食べられない日が続きました。

手術から17日目、私は先生に外泊の許可をもらい、家に帰るとにしました。久しぶりの我が家に帰って落ち着き安心したのか、その時食べた妻の手料理は本当に美味しかったと今でも思い出されます。続いていた頭痛も食欲不振もそれを期に嘘のように良くなりました。家で生活する方が、病院にいるよりも調子が良かったので退院させてもら

うことにしました。今でも胸と左足には20cmの手術の後が残っています。それを見るたびに健康には注意しないといけないと思います。

## 無理せず ゆったりと…

平成25年10月に夜間トイレに起きようとしたのですが、突然思うように身体が動かなくなり這って行きました。腰からきている症状だと思いい夜が明けるのを待つて大学病院へ行ったところ、「腰ではなく頭の方だから」と言われ甲府城南病院を紹介されました。この時は自分の症状を深く考えておりませんでしたので、乗ってきた自家用車に乗り込み甲府城南病院まで運転していきましました。かろうじて車を病院の玄関のところへ置き、何とか中に入ったのでしよう…そこから記憶がなく、気がついた時にはセンター2階の病室でした。「脳梗塞

ですが、今のところ症状は軽いので、順調なら2週間の入院です。」と言われました。しかし不運にも3日目に再発してしまい、入院生活は40日に及びました。

退院後2ヶ月目の検診の時CTで新たな脳梗塞が発見され、そのまま再入院となりました。2週間の点滴治療を行い無事退院することができました。左半身に軽い麻痺と痺れが残っていますが、日常生活は不自由なく送る事ができています。

今はひかりの通所リハビリを週2回と訪問リハビリを週1回利用してリハビリを頑張っています。これからは無理をせず療養に専念していきたいと思っています。

振り返ると強がりの私がかこまで来られたのは、家族の支えや周りの暖かい人達のおかげと感謝しております。これからも人生豊かに生きていく心算です。



れんげハウス3周年記念式典

# 新入職員紹介

<p>きはら ももな <b>木原 桃菜</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>①事務職</li> <li>②大分県</li> <li>③DVD・音楽鑑賞</li> <li>④がんばれ がんばる!がんばれる!!</li> <li>⑤マイペースで涙もろい</li> <li>⑥少しでも早く、みなさんのお力になれるよう頑張ります!</li> </ul>	<p>ほりうち みさ <b>堀内 美沙</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>①管理栄養士</li> <li>②富士吉田市</li> <li>③映画鑑賞、スポーツ観戦</li> <li>④Give &amp; Take</li> <li>⑤マイペース</li> <li>⑥社会人としての自覚と責任感を持ち、時間を有意義に使う。</li> </ul>	<p>いしだ ともこ <b>石田 知子</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>①看護職</li> <li>②甲斐市</li> <li>③散歩、ペットの世話</li> <li>④平穩無事</li> <li>⑤競争心がない</li> <li>⑥今は不安と緊張でいっぱいの日ですが、少しずつできる事を増やし、自信と笑顔に変えていけるよう頑張りたいです。</li> </ul>
<p>なかやま みのる <b>仲山 穰</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>①看護職</li> <li>②昭和町</li> <li>③ドライブ、音楽鑑賞</li> <li>④努力は必ず報われる</li> <li>⑤優しい</li> <li>⑥知識、技術ともにまだまだ未熟ですが、プリセプターや先輩看護師の指導のもと、一日でも早く仕事を覚えたいと思います。</li> </ul>	<p>かわくち たくと <b>川口 拓斗</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>①ケアワーカー</li> <li>②甲斐市</li> <li>③読書</li> <li>④日々躍進</li> <li>⑤真面目</li> <li>⑥いち早く、仕事場に慣れることができるように頑張ります。</li> </ul>	<p>おさだ ちか <b>長田 千佳</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>①ケアワーカー</li> <li>②甲斐市</li> <li>③音楽鑑賞</li> <li>④一生懸命</li> <li>⑤明るい</li> <li>⑥分からない事も多いですが、自分なりに患者様の為になる介護士になる。</li> </ul>
<p>とざわ かなみ <b>戸澤 佳菜美</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>①医療ソーシャルワーカー</li> <li>②韮崎市</li> <li>③散歩</li> <li>④為せば成る</li> <li>⑤マイペース</li> <li>⑥信頼されるソーシャルワーカーとなれるよう、一生懸命頑張ります。</li> </ul>	<p>いしはら ひろき <b>石原 裕喜</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>①理学療法士</li> <li>②笛吹市</li> <li>③スポーツ、アウトドア</li> <li>④為せば成る</li> <li>⑤大ざっぱ</li> <li>⑥一生懸命、笑顔で頑張ります。</li> </ul>	<p>いちかわ ひろき <b>市川 寛基</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>①理学療法士</li> <li>②埼玉県</li> <li>③野球</li> <li>④鍛錬千日之行 勝負一瞬之行</li> <li>⑤負けず嫌い</li> <li>⑥頑張ります。</li> </ul>
<p>はなわ こうせい <b>花輪 厚成</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>①理学療法士</li> <li>②南アルプス市</li> <li>③スノーボード、ダーツ</li> <li>④一期一会</li> <li>⑤温厚</li> <li>⑥笑顔とあいさつを忘れずに業務につきたいと思います。</li> </ul>	<p>ふじまき まい <b>藤巻 舞</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>①理学療法士</li> <li>②南アルプス市</li> <li>③バレーボール</li> <li>④ありがとう</li> <li>⑤おおざっぱでもあり几帳面でもある</li> <li>⑥甲府城南病院の職員という自覚をもってがんばります。</li> </ul>	<p>いしはら みつひろ <b>石原 光紘</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>①作業療法士</li> <li>②笛吹市③旅行、ギター、テニス、スキー</li> <li>④こつこつ</li> <li>⑤やや抜けた所があります</li> <li>⑥利用者様によりよい生活を提供できるように日々精進し、利用者さまと一緒に歩んでいきたいです。</li> </ul>

よしざわ みなみ  
**吉澤 南美**



- ①言語聴覚士
- ②長野県
- ③散歩、映画鑑賞
- ④やればできる
- ⑤マイペース
- ⑥医療人としても社会人としても成長することができるようになりたいです。

わたなべ かなめ  
**渡邊 要**



- ①言語聴覚士
- ②南都留郡
- ③サッカー観戦
- ④一生懸命
- ⑤おおらか
- ⑥業務や患者様に対して今、私ができることを一生懸命やっています。

※平成26年4月1日入職の新卒者

- ①職種
- ②出身地
- ③趣味
- ④好きな言葉
- ⑤性格
- ⑥抱負

しかし、そんな不安も入職から今日まで、先輩方が暖かく迎え入れてくれ、ひとつひとつ丁寧に指導して下さいました。仕事にも徐々に慣れることが出

ましました。初めての医療関係職であつたため、仕事に対する不安を抱えていました。業務を覚えらるるかということだけではなく、職場環境に慣れることができるかという心配も感じていました。

今年度、入職された新人の皆様おめでとうございます。無事、国家試験をクリアされて看護師としての第一歩が始まったと思います。慣れない環境のため毎日大変だと思えます。私も1年前、新人として当院に入職しました。初めての医療関係職であつたため、仕事に対する不安を抱えていました。業務を覚えらるるかということだけではなく、職場環境に慣れることができるかという心配も感じていました。



2C病棟 看護師  
**吉田 大介**

# 先輩からの メッセージ

1年が経ちました。医療知識の



医事課  
**金丸 竜門**

新人の皆様にとって、今は一番大変な時期だと思えますが、無理をせず休息をしっかり取り、休まず毎日職場に来てください。体調管理を忘れずに日々仕事に励み、楽しい職場環境と一緒に築いていきましょう。

来ました。1年経った今では現場の雰囲気にも慣れ、業務に対する責任感をより深く感じるようになりました。当院は、スタッフ同士の連携が取れていてお互いを助け合い、患者様にとって質の良いケアが行われている病院であるということを感じています。

ない状態からのスタートだったので戸惑うことが多々あり、失敗の連続でした。気楽に過ごしていた大学時代とは違い社会の厳しさを知り、また人とのコミュニケーションの大切さを改めて認識させられた1年でした。

そんな私も先輩方のご指導とサポートのおかげで、少しずつ身をつけることが出来ました。しかし今でも先輩方の仕事振りを見て自分の勉強不足・知識不足を痛感することがしばしばあります。1日でも早く先輩方に追いつけるよう切磋琢磨している毎日です。こんな私を温かく見守ってくれる先輩方や他部署の方々のいる甲府城南病院はとても働きやすい職場です。

そんな私も、気がつくとも入職してから1年が経ち、今年も多くの新人さんが入職してきました。はじめは期待と不安でいっぱいだと思いますが、失敗を恐れず、たくさんの方にチャレンジしていくことが大切だと思います。私も、同じ失敗は繰り返さず、先輩方のようになれるよう頑張ります。

お互い助け合いながら、ともに精進していきましょう。これからよろしくお願います。

私は、学生時代に実習で甲府城南病院にお世話になりました。その時、先輩方が患者様に対して一生懸命関わっている姿を見て、とても胸が熱くなり、「私も先輩たちみたいになりたい」と思い、甲府城南病院に入職しました。入職したての頃は、慣れない環境で不安もあり、落ち込んでしまう事もありました。そんな時、先輩方が優しい言葉をかけてくれたり、気遣いをして下さり、日々の臨床を頑張れるきっかけになりました。



リハビリテーション科  
**野沢 健**

# 新任医師 の紹介

循環器内科

橋田 吉信

- ・生年月日／昭和47年12月3日
- ・出身地／山梨県
- ・出身大学(卒業年度)／島根医科大学(平成9年卒)
- ・専門／循環器内科
- ・専門資格／医学博士  
内科認定医  
循環器専門医  
インターベンション認定医



医師を目指したきっかけは？

祖父の影響でしょうか。祖父には小さいころから医師になるようすすめられていました。祖父は医師ではなかったですが、事あるごとに言われていたことを覚えていきます。また、小学生の終わりぐらいに歴史の偉人に興味がある時期があり、そのような本ばかり読んでいた時がありました。(ほとんどは歴史漫画で活字は少なかったですが)その時に祖父が福島旅行のお土産として「野口英世」の本をくれました。その本を読んで将来医師になりたいと思いました。

もっ医師になつていなかっただけ？

とにかく小さいころから野球が好きだったので、プロ野球の選手になりたかったですね。しかし、中学の時に自分の実力を知り断念。選手になれなければほかのことでと考え、高校の先生になって監督になり甲子園を目指す、なんてことも考えたことがありました。ただ今では野球どころか運動もろくにしない体力のないおじさんになってしまいました。

医師を続けてきて感動したことは？

私が研修医時代に担当していた患者様に約10年ぶりぐらいに元気な姿でお会いしたときには感動しました。担当時にはとても具合が悪く、なんとか治療がうまくいき退院された方でした。自分は研修医でしたので私が治療したというよりは、ほとんどが指導医の先生のおかげでしたが、いろいろ大変だったこともありその患者様のことはよく覚えていました。その方と病院で偶然にバッタリ会いましたが、私の名前を覚えてくれていたことにも感動しました。

趣味は？

趣味といえるものは全くありません。ただやってみたいことはいくつもあります。ひとつ目は、殆ど弾いたことはありませんが、ギター教室に通いギターを片手に歌が歌えるようになること。ふたつ目は、恥ずかしながら私はカナズチなのでスイミングスクールに通って泳げるようになることです。恥ずかしいし勇気もないので、なかなかできませんが。

# 新任医師 の紹介

循環器内科

## 三品 秀人

- ・生年月日／昭和52年4月4日
- ・出身地／神奈川県
- ・出身大学(卒業年度)／山梨大学(平成15年卒)
- ・専門／循環器内科
- ・専門資格／医学博士  
循環器内科



医師を目指したきっかけは？

僕は小さい頃、怪我をしたり、中耳炎になつたりして整形外科や耳鼻科を受診することが多かったのですが、病院へ行くのがとても嫌でした。何をされるのか、何を言われるのかが不安だったからだと思います。だから我慢しているうちに中耳炎が悪化して、治療が長引くこともありました。そんな僕を知つてか、親からでた言葉が「医師になれば自分で治せるじゃないか」と。「ああ、そうか！それなら病院に行かずに済むぞ！」と割と真剣に受け止めました。親も親なら、子どもです。ちょっとした馬鹿親子です。でもそんな嘘みたい話が最初に医師になろうとしたきっかけだったと思います。ちなみに、今でも病院を受診するのは嫌いですし、多少のことでは病院にかからず我慢しますので、何も変わらずに今日に至っております。

もし医師になつていなかったら？

医師になろうとした時期が早かったので、進路で悩むことはあまりありませんでした(成績で悩むことは多々ありましたが)。強いてあげるならば、航空自衛隊です。「トップガン」という映画が印象的だったからだと思います。しかし、中学生の頃に視力が低下

したことで航空自衛隊の夢はすっぱりあきらめました。ほかに警察や弁護士も考えたことはあるのですが、六法全書を見たときにさっぱり興味を持てなかつたのでやめました。

医師を続けていき感動したことは？

まだ医師になり10年を少し超えたところで、僕が医師になりたての頃と比べても医療技術の進歩は凄まじく、特に循環器科における画像分野では冠動脈CTがその典型で、初めてその画像を見た時には感動しました。もちろん、感動しているだけでは患者様を治療することはできませんので、日々の進歩に置いていかれないようにと思っております。

趣味は？

映画を観るのが好きです。学生の時には時間があれば恋愛とホラー以外の映画を片っ端から観てました。難しいことは何も考えず、その世界に入り込むのが好きなんだと思います。今はなかなか映画館へ行けないのが悩みです。あとは体を動かすことも好きで、特に球技が好きです。最近はやっております(笑)、少しずつ身体を動かさそうと思つている今日この頃です。

平成25年度

# 中途採用 職員紹介

はぎはら せいこ

萩原 聖子



- ①看護師
- ②甲府市
- ③洋裁
- ④オンリーワン
- ⑤マイペース

はんだ みほ

半田 美保



- ①看護師
- ②笛吹市
- ③御朱印巡り、旅行
- ④一期一会
- ⑤好奇心旺盛

つのだ たくや

角田 拓哉



- ①看護師
- ②山梨市
- ③クライミング
- ④一期一会
- ⑤陽気

なかむら あゆみ

中村 歩美



- ①看護師
- ②南アルプス市
- ③旅行
- ④感謝
- ⑤マイペース

みやした みえ

宮下 美恵



- ①看護師
- ②中央市
- ③フラ
- ④感謝!!!
- ⑤うしどし♡(想像してください…)

まなべ かおり

間邊 佳央里



- ①看護師
- ②南アルプス市
- ③音楽鑑賞、旅行
- ④一期一会
- ⑤しっかり者のようで、  
実はおっちょこちょい  
いです。

きょうしま みなこ

京嶋 美那子



- ①薬剤師
- ②甲斐市
- ③通販カタログを読むこと
- ④特になし
- ⑤まあいっか、な性格です。

わたなべ みちこ

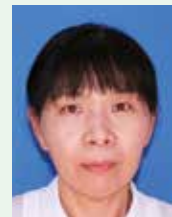
渡邊 美智子



- ①ケアワーカー
- ②甲府市
- ③映画
- ④一期一会
- ⑤マイペース

いちのせ むつみ

一瀬 睦美



- ①看護師
- ②甲府市
- ③フラワーアレンジメント
- ④一日一笑
- ⑤のんびりや

むらまつ かずき

村松 和起



- ①看護師
- ②南アルプス市
- ③ゴルフ
- ④accept
- ⑤草食動物

いのづめ かずみ

猪爪 和美



- ①看護師
- ②埼玉県
- ③インターネットでのお買い物
- ④継続は力なり
- ⑤前向き

たかの ゆきこ

高野 由規香



- ①薬剤師
- ②甲府市
- ③手芸
- ④寛大
- ⑤おおらか



※平成25年4月1日～平成26年3月31日  
入職の中途採用職員

①職種 ②出身地 ③趣味 ④好きな言葉 ⑤性格

<p>ゆげ ひでみ <b>弓削 秀美</b></p>  <p>①看護師 ②甲斐市 ③走ること ④試す人になれ ⑤温和</p>	<p>やまぎし みつこ <b>山岸 光子</b></p>  <p>①看護師 ②甲府市 ③DVD鑑賞 ④一期一会 ⑤明るく前向き</p>	<p>きった <b>橘田 みどり</b></p>  <p>①看護師 ②笛吹市 ③買い物 ④楽あれば苦あり 苦あれば楽あり ⑤人見知りする</p>
<p>こばやし えみこ <b>小林 恵美子</b></p>  <p>①看護師 ②南巨摩郡 ③ガーデニング ④ありがとう 努力!! ⑤明るい。人見知りが強い。</p>	<p>こいけ ひでみ <b>小池 英美</b></p>  <p>①看護師 ②笛吹市 ③料理、お買い物 ④ありがとう～ ⑤穏和だと思います。</p>	<p>あおやぎ ゆみ <b>青柳 由美</b></p>  <p>①ケアワーカー ②甲府市 ③パン作り ④ありがとう ⑤明るい</p>
<p>にしやま <b>西山 かおる</b></p>  <p>①看護師 ②笛吹市 ③映画鑑賞 ④三平二満 ⑤小心者</p>	<p>いで すみこ <b>井手 寿美子</b></p>  <p>①ケアワーカー ②甲府市 ③菓子作り ④自由 ⑤小心者</p>	

## 甲府城南病院

### 基本理念

### 熱意・信頼・可能性の追求

### 基本方針

1. 医療活動を通じて地域社会に貢献します。
2. 患者様の人格を尊重し、最良の医療を提供します。
3. 人材を大切にし、働きがいのある職場を作ります。
4. 経営基盤を確立し、豊かな環境を創出します。

### 診療方針

1. 患者様を尊重した、平等で適切な医療を提供します。
2. 治療方針は、患者様の意見を尊重して決定し、最善の医療を目指します。
3. 患者様の必要とする情報の提供と、プライバシーの保護に努めます。

# 患者様 満足度調査

平成25年度  
業務改善委員会



## 結果報告

### 1. はじめに

当院では患者様へのサービス向上を図るために患者様満足度調査を継続して実施しています。入院患者様は療養病棟（1・2・3病棟）を対象として平成13年度から実施し（現在は2年毎）、退院患者様は平成14年度より開始して平成19年度からはセンター病棟（1C・2C・3C病棟）を対象を絞って実施しています。また平成17年度からは外来患者様（毎年実施）、透析患者様（4年毎に実施）を対象に、さらに平成20年度からは総合在宅支援センターの利用者様を対象とした満足度調査（3年毎に実施）も開始しています。

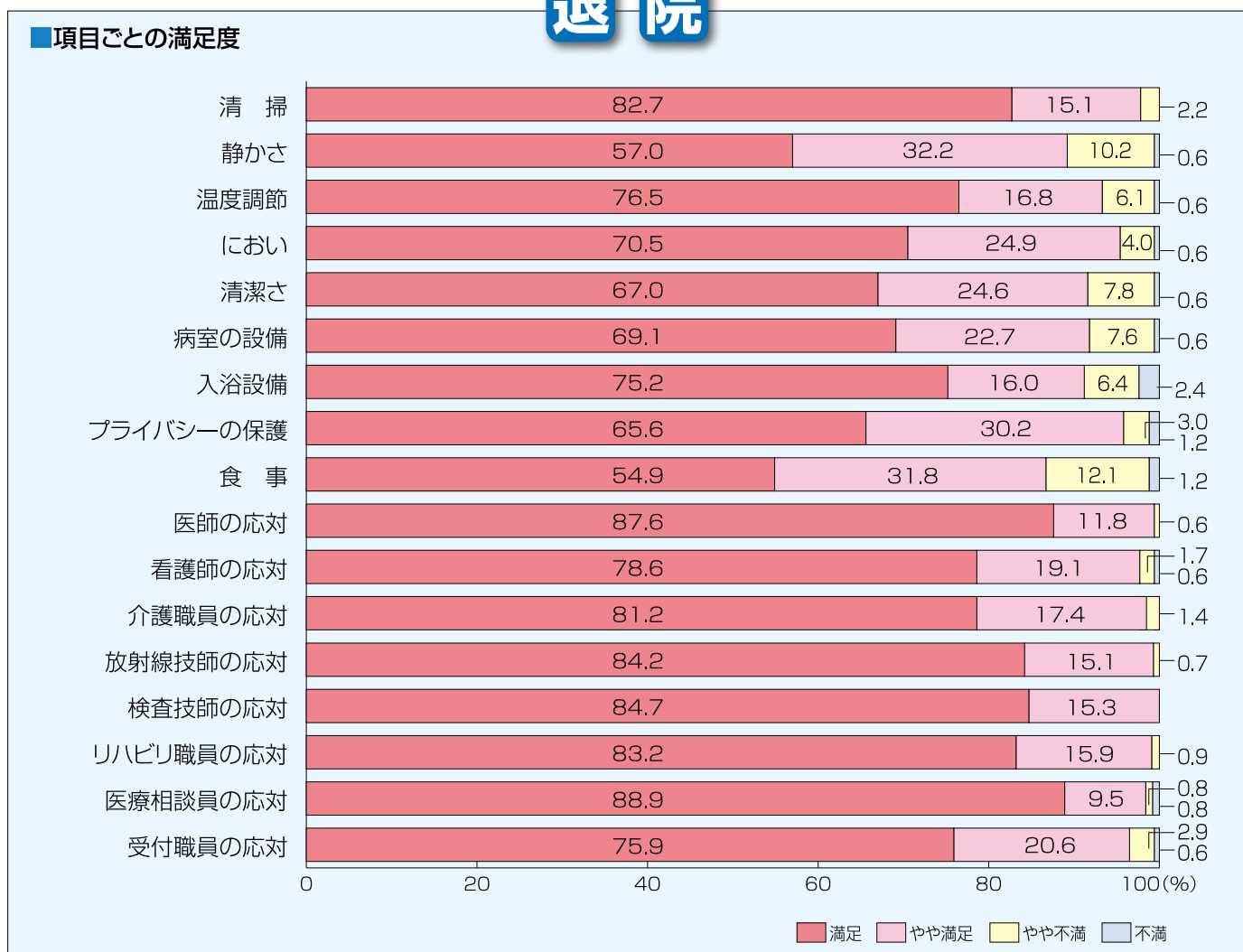
今号では昨年10月から半年間にわたり実施した退院患者様満足度調査の結果報告をさせていただきます。

### 2. 実施状況

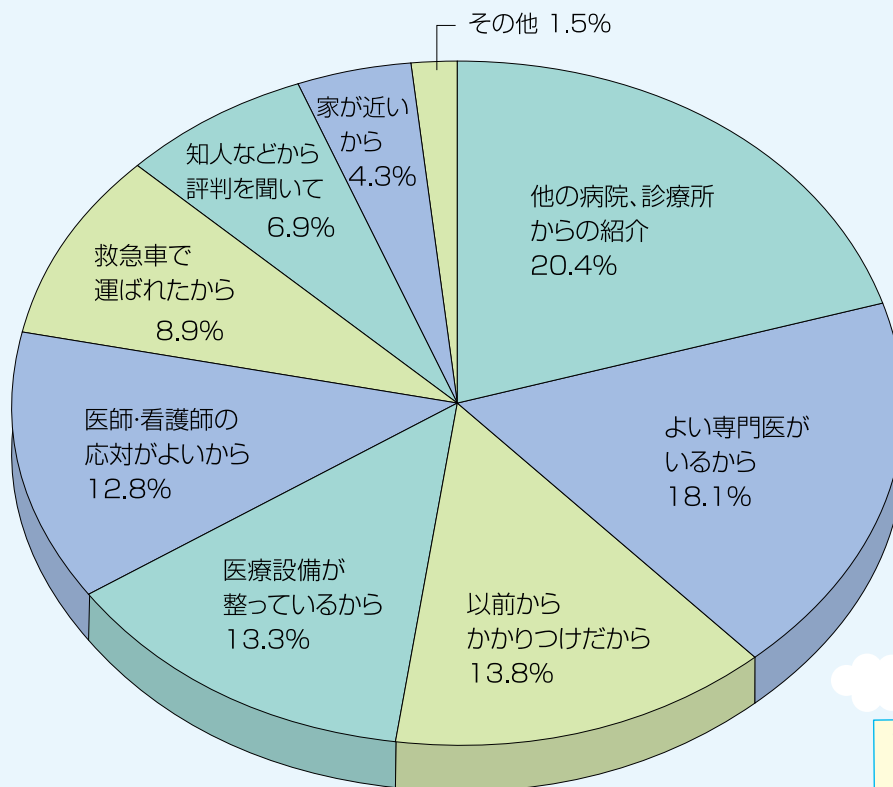
(1)対象者	(3)回収結果			
センター病棟（1C・2C・3C病棟）退院患者様	区分	配付数	回答数	回答率
(2)調査期間	退院	464	181	39.0%
平成25年10月1日～平成26年3月31日				

### 3. 調査結果

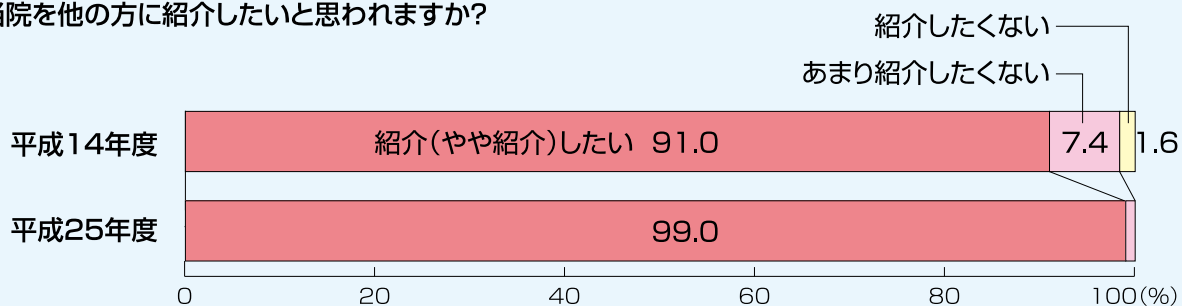
## 退院



## ■来院動機



## ■当院を他の方に紹介したいと思われますか？



## 4. まとめ

これからも患者様の満足度が少しでも上がるように、患者様あつての甲府城南病院であることを銘記して、職員一同、日々精進してまいります。

## 患者様の権利

### 1. 良質の医療を受ける権利

平等に適切で良質な医療を受ける権利があります。

### 2. 選択の自由の権利

医師、病院の選択や変更する権利と他の医師の意見を求める権利があります。

### 3. 情報を知る権利

治療や病状についての情報に関して納得できるまで十分な説明を受ける権利及び診療内容の情報開示を求める権利があります。

### 4. 自己決定の権利

十分な説明と情報提供を受けたくうえで、自由な意思に基づいて治療を受ける、選択する、拒否する権利があります。

### 5. プライバシー等の機密保持を得る権利

診療の過程で得られた個人情報を守られる権利があります。

# 日本循環器学会の

## 発表を終えて

循環器内科 高野 一

今年も東京での日本循環器学会総会で発表する機会に恵まれました。医局から免出医師、診療画像科から藤島診療師、放射線技師、循環器内科病棟から望月看護師と白川看護師、それに栄養科の石井管理栄養士の計5演題が採択されました。

免出医師は、健康食品でも知られているEPA/DHA(注1)製剤を内服すると、透析症例においてアミロイド蛋白産生を抑制して心機能低下を阻止できる可能性があることを英語で発表しました。

発表会場は満席で、ほかの施設がいかに興味を持っているかがうかがわれました。

図1は、GroupAがEPA/DHAを内服した症例でアミロイド蛋白の前駆物質の $\beta 2$ -MG(ミクリグロブリン)が低下し

ていることが示されたグラフです。

藤島診療放射線技師の発表は、冠動脈の左前下行枝の起始部(冠動脈の付け根)が動脈硬化が起きやすい場所であることを、冠動脈CTより導き出したものでした。

図2で示すように通常冠動脈は先細りの形態ですが、起始部のほうが細い症例も存在し、動脈硬化初期の状態を示して

いると考えられました。

望月看護師の発表の時には大勢の人が集まり、とても盛大でした。彼もあんなにたくさん人の前で発表するのは初めてで、緊張したかもしれませんが、無事にやり遂げました。内容はモニター心電図の解析に関するもので、心電図モニター係を置くことで、看護師の心電図解析力の向上が認められるというものでした。発表に

図1

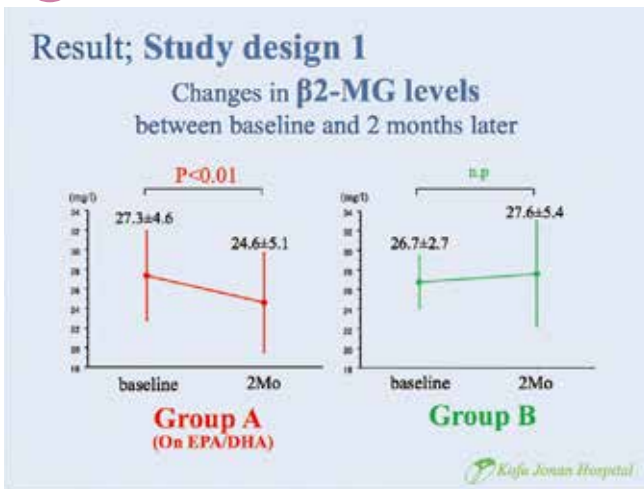
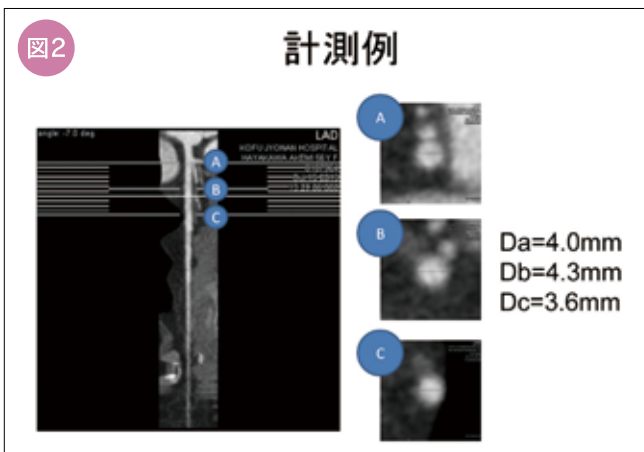
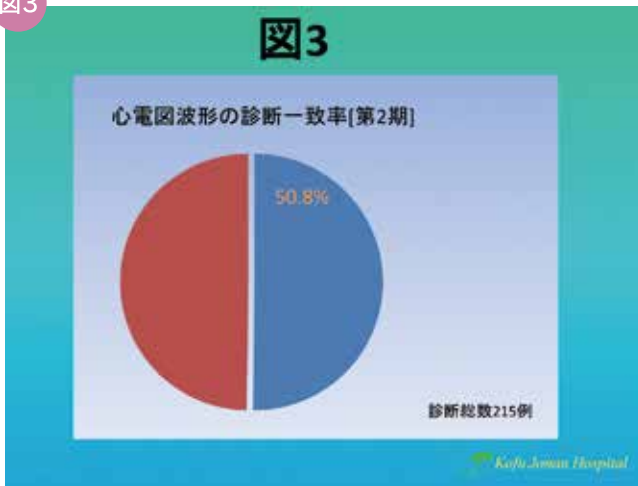


図2



〈注1〉 EPA(エイコサペンタエン酸)/DHA(ドコサヘキサエン酸)は、どちらもいわし・さば・あじなどの青魚に多く含まれる必須脂肪酸です。近年、生活習慣病予防などに役立つ健康成分として注目されています。

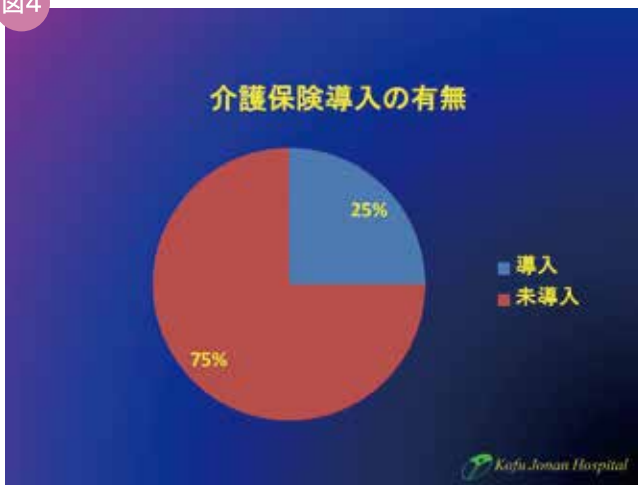
図3



対する評価を謙虚に受け止め、今後の循環器科病棟に還元し研究を継続してもらえると信じています 図3。

白川看護師の発表は、循環器内科病棟に入院する患者様の高齢化が著明で、かつ介護保険サービスが必要と考えられる方でもサービスを受けていないことが多いことを導き出しています。今後は医療ソーシャルワーカー(MSW)との連

図4



携を密にして、介護保険を心臓疾患の管理にも役立てようという内容の発表でした 図4。

石井管理栄養士の発表は、CONUTと言う栄養の指標を使い、心疾患症例の栄養面からの新しいアプローチを検討しました 図5。

循環器内科では毎週水曜日に医師6人と看護師、リハビリスタッフ、管理栄養士、医療ソ

図5

スコアの合計0~1を正常、2~4を軽度、5~8を中度、9~12を重度として栄養レベルを判定する。

アルブミン値 (g/dl)	≥3.50	3.00~3.49	2.50~2.99	<2.50
スコア①	(0)	(2)	(4)	(6)
リンパ球数 (total/ml)	≥1600	1200~1599	800~1199	<800
スコア②	(0)	(1)	(2)	(3)
総コレステロール値 (mg/dl)	≥180	140~179	100~139	<100
スコア③	(0)	(1)	(2)	(3)
栄養不良レベル CONUT値 (①+②+③)	正常 (0~1)	軽度 (2~4)	中度 (5~8)	重度 (9~12)

Kofu Juman Hospital

ールソーシャルワーカー(MSW)の多職種チームで回診を実施しています。お互いの顔を見て知恵を出し合える良い機会だと思えます。また、そこから問題を拾い上げて研究、発表し、再び現場に還元する。この繰り返しですが教育であり人材育成だと考え、今後も精進していきたいと思えます。来年は大阪で開催されます。みんな頑張ろう!!



発表を終えたあとの集合写真です。みんなうれしそうです。来年は検査もリハビリも発表するように努力して欲しいです。

# 高血圧とは

数字は日本人の実に4分の1もの人が高血圧症であるということを示しています。

(図1)

「血圧が高いから塩分を控えんと」という会話が挨拶替わりになるぐらい、日本人には高血圧が身近な病気です。

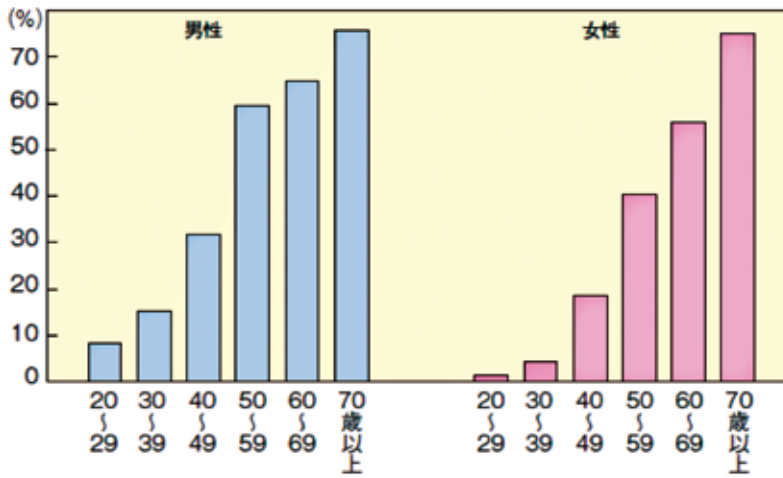
現在、高血圧症にかかっている人は日本国内で約3500万人にも上り、この

山梨県でもその割合が高く、各都道府県の中で10番目に高血圧の割合が多いそうです。

では高血圧とはなんでしょう。高血圧とは血管に強い圧力がかかりすぎているということです。よく血圧の”上

図1

年齢別にみた高血圧の頻度 (厚生労働省「平成19年国民健康・栄養調査」より)



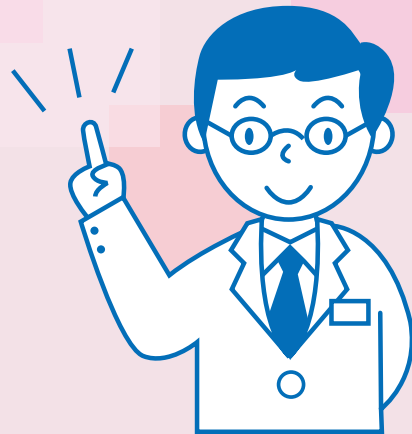
## 第6回

## NEW 病気の話

# 高血圧

循環器内科 橋田 吉信

日本人の4分の1の人が高血圧症といわれています。山梨県でも、都道府県の中で10番目に高血圧の割合が多いそうです。では高血圧とはなんでしょう。わかりやすく解説します。



とか”下”という言い方をしますが、上は心臓が収縮して血液を送り出したときの「収縮期血圧」のことで、下は心臓が拡張した時の「拡張期血圧」のことです。

一般的に収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHgの時に高血圧と診断されます。ただし、血圧は1日のうちでも大きく変動します。緊張したときや運動をしたときには血圧が大きく上昇します。このように一時的に血圧が正常範囲を超えて上昇するというのは人間の正常な反応であるため、高血圧とは呼んでいません。

よく普段は血圧が正常なものにもかかわらず、病院などで血圧を測定するときになると緊張して血圧が上がるケースがありますが、これは「白衣高血圧」と呼ばれるもの。もしも高血圧と診断されるがあつても実際には高血圧の範囲には入らないといえるでしょう。

逆に血圧を計測するときには正常値であつても一日の大半は高血圧である「仮面高

血圧」というケースもあり、こちらの方が要注意です。健康のことを考えるのなら家庭に血圧計を置き、常日頃から自分の普段の血圧を把握しておくのが望ましいでしょう。

## 高血圧はなぜ悪い

高血圧になったらすぐにわかるというのですが、殆どの方は自覚症状がありません。このため高血圧はサイレントキラーと呼ばれる知らないうちに血管を蝕んでいくような病気です。

血圧が高いと常に血管に刺激がかかり血管が傷みやすくなり、次第に血管が厚く硬く変化し(動脈硬化)、ますます血圧が高くなるという悪循環を引き起こします。そうなると脳卒中、心筋梗塞、眼底出血、腎不全などの合併症が起こつてしまいます。また心臓が血液を高い圧力で送り出さなければいけないので心臓が疲れやすくなり心肥大を起こし、ひどい場合は

心不全になってしまいます。

## 高血圧を防ぐ食事、日常生活

高血圧になりやすい要因としては遺伝、肥満、糖尿病、ストレス、喫煙、塩分の多い食事、飲酒の習慣などがあります。その中で、遺伝は両親がそろって高血圧の場合は50%ぐらいの確率で起こると言われています。逆にいえば環境

的な危険因子をなくせば高血圧は防げる可能性があるということなのです。そのため、高血圧治療には生活習慣を見直すということが大事です。食事であれば1番は減塩です。塩分は水分を引きつける作用があり血液量を増加させ血管を収縮させてしまいます。そのため食塩は1日6g未満を目標にしてください。ただ山梨県の食塩摂取量は男性13.3g、女性11.2gと都道府県のなかで堂々の1位となつ

ています。お茶の時間の漬物には注意したいところです。また山梨といえば果物ですが、果物にはカリウムが多く含まれていますので血圧には良いといわれています。ただ取りすぎると糖分が多くなるので注意してください。あとは内服している降圧薬によってはグレープフルーツなどの柑橘類を控えるなければいけないものもありますので、主治医の先生に相談してみてください。

また食事以外にも適度な運動も大事です。血行を良くして血圧も下がりますし、減量やストレス解消にも効果的です。激しいスポーツよりウォーキングなどの有酸素運動がよいでしょう。

また自己判断で薬をやめないことも大事です。自己判断で薬を飲まずにいると跳ね返り現象で急激に血圧が高くなる場合があります。そのためにも定期的に病院で受診して、担当医と一緒に治療を行ってください。(図2)

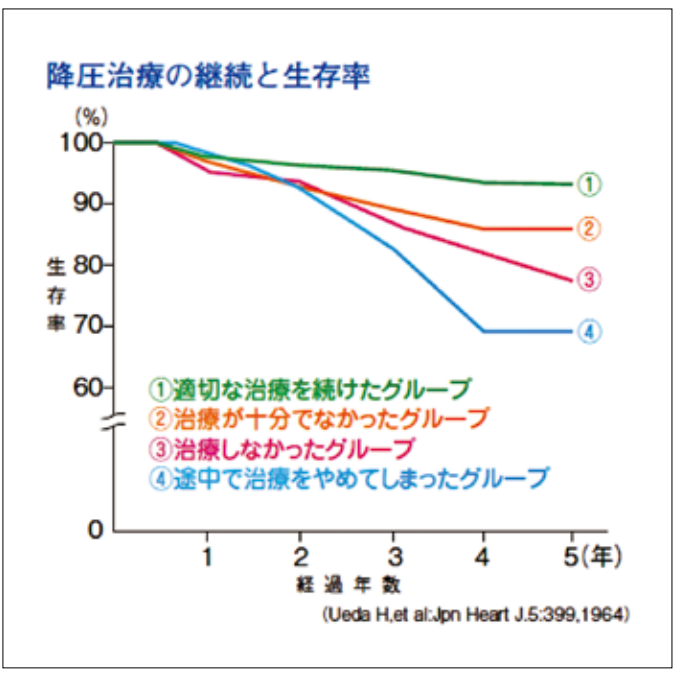
## 高血圧の薬物治療

生活習慣を見直し、改善しても十分に血圧が下がらない場合は降圧剤が処方されます。「薬を飲み始めたから一生飲まなければいけんからまだ飲

みたくない」などとおっしゃる方がいますが、飲まないで放っておけば合併症が進行してしまいますので早めの治療が必要です。また人によっては薬を減らしたり、服用を一時中止できることもありますのでよく担当の医師と相談してください。

薬を飲む場合の注意点としては、急激に血圧を下げすぎないことです。急に血圧を下げると活力がなくなり生活の張りが失われたり、脳梗塞の危険がやや高くなります。また自己判断で薬をやめないことも大事です。自己判断で薬を飲まずにいると跳ね返り現象で急激に血圧が高くなる場合があります。そのためにも定期的に病院で受診して、担当医と一緒に治療を行ってください。(図2)

図2



# 野菜 食べて ますか？



## 一日に必要な 野菜350gを上手 に摂りましょう!!

健康のためには「1日350g以上の野菜」が必要と  
言われています。野菜ジュースのパッケージなどにも  
大きく表示されていることもあり、多くの方がご存じ  
のことと思います。

### ●野菜に含まれる栄養素の働き

#### 1、丈夫なからだをつくる

野菜に多く含まれるビタミンCはコ  
ラーゲンの合成に関わっていて、皮膚や  
骨、血管、筋肉を強化します。また抗ス  
トレス作用や鉄の吸収を高める働きもあ  
ります。

#### 2、高血圧予防

野菜には高血圧の原因であるナトリウ  
ムを体外に排泄するカリウムが豊富に含  
まれています。カリウムは血圧の上昇を  
防ぐ効果があります。

#### 3、骨粗しょう症予防

日本人に最も不足しやすいと言われる  
カルシウムは、骨や歯の形成に欠かせな

い栄養素です。カルシウムは小松菜や水  
菜、春菊、チンゲン菜などの葉物野菜、  
また大根やかぶの葉などに多く含まれて  
います。

#### 4、糖尿病や脂質異常症、肥満などの予防

野菜に豊富に含まれる食物繊維は、食  
事からの糖質や脂質の吸収をゆるやかに  
する働きがあり、血糖値や血中脂質の急  
な上昇を抑え、内臓脂肪が増えるのも防  
ぎます。また腸内細菌層のバランスを保  
ち、便秘や下痢の予防にも役立ちます。

#### 5、若さを保つ

老化の原因のひとつは体内に発生した  
活性酸素です。活性酸素は体内で反応し  
やすく、たんぱく質や脂質などを酸化さ  
せて、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣  
病を引き起こす原因になります。緑黄色  
野菜には、この活性酸素を除去するビタ  
ミンAやCなどの抗酸化物質も豊富に含  
まれています。

### ●「150g」とはどのくらい 出てきた数字なのでしょう？

1995年～1997年の国民栄養調査  
で、20歳以上の男女(32,038名)のデー  
タを元に「栄養素摂取量と食品摂取量等  
との関連について」の分析が行われました。  
その中で、カリウム、ビタミンC、食物繊  
維の摂取量の関係を検討し、それぞれの栄  
養素について目標量を十分摂取するため  
は、野菜がどれくらい必要なのかを分析し  
た結果、必要量として野菜は350gが求  
められています。

### ●野菜350gを摂るためには

1食あたりにすると120gが目標です。  
たくさん食べるコツは、ゆでる、炒める、  
煮るといった加熱調理をすることです。野  
菜たっぷりの汁物もおすすです。  
また、きのこや海藻も一緒に食べるよう  
にしましょう。(管理栄養士 石井紀久子)

### 野菜の350gってこれくらい



野菜には色の濃い緑黄色野菜と色  
の薄い淡色野菜があります。  
1日に緑黄色野菜120g+淡色野菜  
230g、合わせて350gが目標です。

生の状態で両手に1杯「120g」



ゆでた(加熱した)状態で  
片手に1杯「120g」



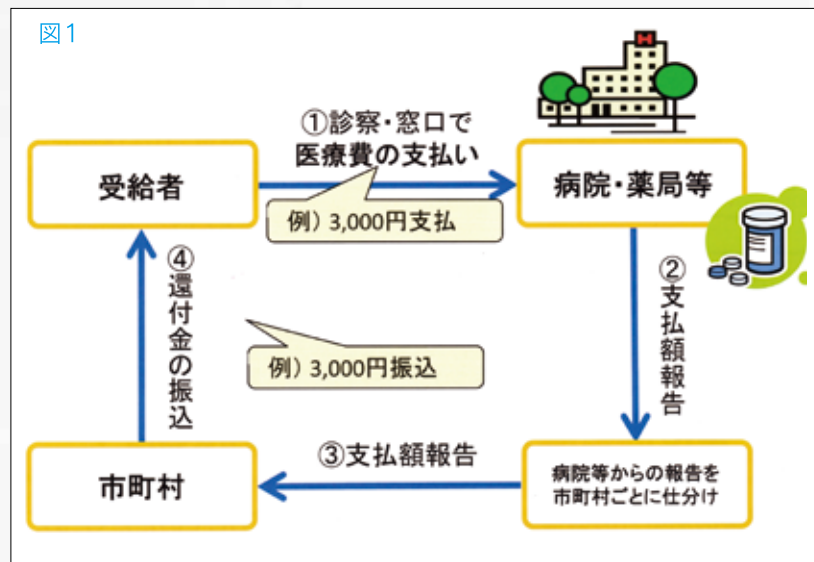
# （陽だまり） 通信 No.9

## 重度心身障害者医療費助成金受給資格者証を お持ちの患者様へ

すでにご存じの方も多くいらっしゃると思いますが、平成26年11月から重度心身障害者医療費の助成方法が変わります。

現在は窓口無料となっていて、重度心身障害者医療費助成金受給資格者証をお持ちの方については医療機関から医療費を請求されることはありませんが、これが自動還付方式に変わることによって、医療費をいったん医療機関にお支払いいただくこととなります。ただし平成19年度以前の償還払い方式のように還付申請をさせていただかなくても、3カ月程度で指定の口座に自動的に医療費が振り込まれることとなります。

（図1）



### 70歳未満の方が入院した時

自動還付方式では、いったん医療費をお支払いいただくこととなりますので、現在入院されている、もしくはこれから入院予定の方につきましては限度額適用認定証（または限度額適用・標準負担額減額認定証）を必ず取得してください。3カ月後にお手元に医療費が戻ってくるとはいえ、一時的に高額な医療費をお支払いいただくことになってしまいますので、まだ取得されていない方はお早めに手続きをなさってください。

### 医療費の支払いが困難な場合

重度心身障害者医療費助成金受給資格者証をお持ちの方が、いったん医療費を支払うことが困難な場合は貸与制度を利用することができます。この貸与制度は、原則として高額療養費の自己負担限度額を上限として、1か月分の医療費を貸与するものです。連帯保証人などは不要で無利子です。原則として、借りたお金で医療費を支払えばその分の医療費助成金から直接返済することになります。

この制度でご不明な点は当院医療相談室にお尋ねください。また貸与の基準や借入金額等、判断ができない事もありますので、詳しくはお住まいの市町村の障害福祉担当課へお尋ねください。

（医療相談室）

# 城南文芸

## 俳句

◆ 窓開けて 胸打つ風に 春を知る  
デイケア利用者 雨宮 美代子

◆ 訪問りハビリ利用者 青木 壽雄  
星空の 甲斐路に冴える 月見草

◆ 初雪や ねこの足あと 梅の花  
デイケア利用者 小林 澄子

## 短歌

◆ 街道に 咲く花水木 朝露に  
デイケア利用者 小林 澄子  
光り輝き 宝石のよう

## 川柳

◆ 江差線 業績不振で 廃線へ  
外来患者 尾形 忠男



● 和紙ちぎり絵「清流」  
医療課 加藤 はるか



● 工作「笠地藏」  
デイケア利用者 共同作品



● 和紙ちぎり絵「入道雲」  
医療課 加藤 はるか



● 一之釜の滝  
(健康管理室 藤田 大地)



● 薔薇 (医事課 加藤 はるか)



● 伊豆城ヶ崎海岸にて  
(ペンネーム フラダンス)



● 八十八夜の茶摘み唄  
(ひかり利用者家族 小林 卓真)



● 神明の花火大会  
(職員 花火小僧)

# お知らせ

## ■春の集い

平成26年3月15日「春の集い」がリズミ訓練室にて行われました。当日はボランティアとして「竜王北小学校吹奏楽部」の皆様にも、県内外の吹奏楽コンクールにて数々の賞を受賞している迫力のある演奏を披露していただきました。



会場の皆様からの温かい拍手や、リズムに合わせて手拍子する患者様の姿がとても印象的でした。竜王北小学校の皆様どうもありがとうございます。今後ますますのご活躍をお祈りします。

(院内行事実行委員会)



## ■敬老を祝う会

9月に恒例の「敬老を祝う会」を開催します。例年ボランティアの方々が歌や踊りなどを披露してください。日程等の詳細が決まり次第ポスター掲示にてお知らせしますので、乞うご期待ください。(院内行事実行委員会)

## ■お盆外来休診のお知らせ

8月14(木)・15日(金)はお盆のため外来休診とさせていただきます。

## 編集後記

暑中お見舞い申し上げます。振り返ると、この冬は観測史上最高の大雪に見舞われて大変でした。一方この夏はサッカーワールドカップブラジル大会!! みことドイツが優勝で幕を閉じました。日本チームは残念ながら1次リーグ敗退という結果に終わりましたが、それでも日本中が応援で沸きました。試合は開催国ブラジルとの時差の関係で、日本では夜中から早朝にかけての放映が多かったですが、これぞワールドカップというレベルの高い試合に引き込まれて、寝

不足気味の方もいたのではないのでしょうか。この大会では、試合に負けたにも関わらず観覧席のゴミ拾いを行った日本サポーターも話題に上りましたね。

今回のワールドカップは4年後にロシアで開催されますが、今回のうっぶんを晴らすような日本チームの大躍進を期待したいと思います。まだまだ暑い日が続きますので、体調管理に気をつけてお過ごしください。

(地域連携支援委員会)



●初夏の甲斐駒ヶ岳～八ヶ岳PAより～  
(業務課 カメラ小僧)



●那須 茶臼岳を望む  
(職員 YAZ)



●平成26年2月の記録的大雪  
(透析室 石井 仁士)



●沖縄の海  
(マコト医科精機社員)

城南写真館では写真募集中です!!

# 診療体制のご案内

平成26年7月現在

診療受付	月・火・木・金	午前	8:00~11:30
		午後	1:00~3:30
	水・土	午前	8:00~11:00

※診療時間は午前が9時から、午後が2時からです。緊急手術等により開始時間が遅れる場合がございますが、ご了承ください。

※午後は予約診療が優先となりますので、ご希望の場合は診察時に担当医までお申し出いただくか、事前にお電話でお申し込みください。

※水・土曜日の午後、日曜・祝祭日は休診となります。

※救急指定病院、労災指定病院です。

## 外来診療表

※外科は火曜日と第2・4土曜日が休診となります。

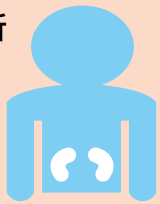
		月	火	水	木	金	土
内科/ 循環器内科	午前	再診 橘 田	小 川	平 野	免 出	高 野	露 口
	初診	平 野	久 木 山	三 品	橘 田	免 出	高 野
	午後	露 口	高 野	休診	小 川	露 口	休診
脳神経外科	午前	再診 深 沢	小 林	杉 田	深 沢	小 林	佐々木 脳神経外科
	初診	深 沢	小 林	杉 田	深 沢	小 林	佐々木 脳神経外科
	午後	佐 藤	小 林	休診	深 沢	杉 田	休診
外科	午前	松 山	休診	松 山	松 山	松 山	第2・4 松山/休診
特別診療	曜日 診療科名 担当医 診察時間	毎週月 心臓血管外科 榊原 14:00~15:30	毎週火 内分泌科 原井 14:00~15:30		第2・4木 心臓血管外科 鈴木 14:00~15:30	第1・3・5木 整形外科 山梨大医学部 14:00~15:30	第4土 脳脊髄外科 八木 9:00~11:30

休日/時間外の 救急診療	お電話の上お越し下さい。TEL 055-241-5811		
	内科/循環器内科	脳神経外科	外科

## 関連診療

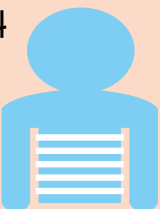
はじめに医師の診察又は他医療機関の紹介状が必要です。

### ●人工透析



### ●放射線科

MRI・CT  
血管撮影



### ●リハビリテーション科

・理学療法  
・作業療法  
・言語聴覚療法



## 在宅サービス

総合在宅支援センター ひかり

直通 055-241-6015  
FAX 055-241-6091

### ●ひかり指定居宅介護支援事業所



・介護保険に関するご相談  
・要介護認定の申請代行  
・ケアプランの作成

### ●ひかり訪問リハビリテーション事業所



・理学療法  
・作業療法  
・言語聴覚療法

### ●ひかり通所リハビリテーション事業所



・送迎サービス  
・温泉入浴サービス  
・集団・個別リハビリテーション

### ●かがやき介護予防通所リハビリテーション事業所



・送迎サービス  
・個別リハビリテーション  
・パワーリハビリテーション

## 医療相談

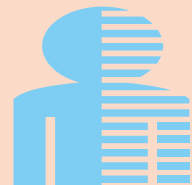
### ●医療相談室



・入退院のご相談  
・介護保険のご相談  
・福祉サービスのご案内  
・入院費のご相談

## 関連事業

### ●人間ドック



●日帰りコース  
●1泊2日コース

### ●脳ドック

★生活習慣病健診（企業健診）  
（お申込先）健康管理室

直通 055-243-6550  
FAX 055-243-3731