

ほっと

熱海のホット
ホットなニュース
熱意のホット
ほっとするホット

地域と熱海病院を結ぶ
ホットな情報誌

Ohta Atami Hospital
HOT 2001. July. 23

No. 3

太田熱海病院だより

編集・発行／太田熱海病院広報委員会

発行日／平成13年7月23日

住所／〒963-1383

郡山市熱海町熱海5丁目240番地

TEL (024) 984-0088

ホームページ: <http://www.ohta-hp.or.jp/>



熱海病院が

病院機能評価の審査に合格



副院長
病院機能評価委員会委員長

山根 清美

熱海病院が病院機能評価の第三者評価を受け、合格しましたので皆様にご報告します。病院機能評価に合格するということは、簡単にいうと病院の医療の質が一定の水準を満たし、望ましい状態にあることを意味します。

● 最初に、なぜ、いま病院機能評価の時代なのか、お話しします。日本の医療は量から質の時代へと変化

● 第二次大戦後、日本は民主化され、その中で、国民が皆、医療を受けられること(医療の量)が目標とされましたが、一九八〇年代に入り、ある程度、その目標が達成されました。それから以降は医療の質をどうしたら高められることが出来るかということに目が向けられました。そこで注目されたのが第三者の立場から医療機能を評価し、医療の質の向上を図っていくという考え方でした。このような考え方から日本医療機能評価機構が設立されました。

● 日本医療機能評価機構による病院の審査

審査は病院の機能を①病院の理念と組織的基盤、②地域医療のニーズの反映、③診療の質の確保、④看護の適切な提供、⑤患者の満足と安心、⑥病院運営管理の合理性の6領域に分け、種々の角度から行われています。その審査は書類、並びに病院の訪問による実施調査より実施され、大変厳しいものです。

● 熱海病院は、優れた評価で合格

熱海病院は昨年に審査を受け、昨年末には合格の通知を受けました。審査結果の詳しい内容が本年、春に知らされました。評価はかなり、よいものでした。

● 熱海病院は医療の質を向上させるため今後も努力

医療機能評価の審査に合格したといっても、それだけで優れた病院機能を今後も維持できるとは限りません。医学の進歩は日進月歩です。患者の皆様が優れた医療、満足していただく医療を提供できるように、今後も職員一同努力いたします。

生活習慣病について

自分で一次予防を実践しよう！

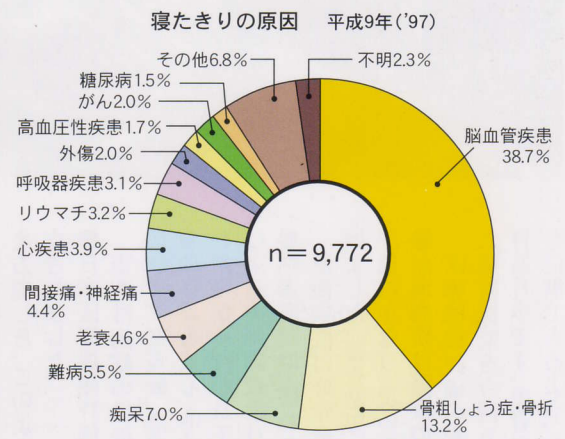


副院長 北村 公博



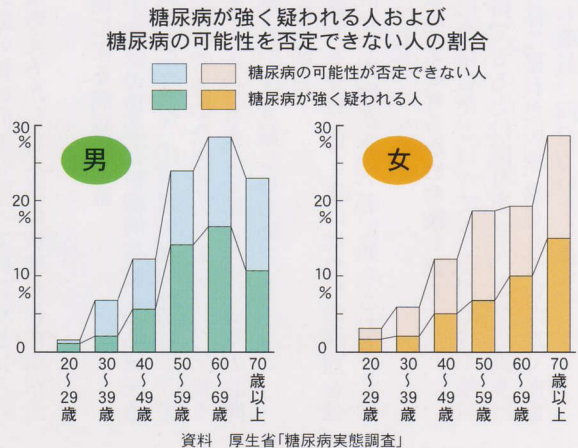
日本は世界一の長寿国となり、人生80年の時代を迎えています。人が長生きできることは、大変喜ばしいことです。しかしその人生も重い病気や後遺症を持つたり、痴呆や寝たきりになっては、意義あるものではありません。以前は、このような重い病気や寝たきりになる原因となる癌、心臓病、脳卒中、高血圧症、糖尿病などの疾患を、40歳以後に多く起こってくる病気として、成人病と呼んでいました。しかしこれらの病気は、40歳以後に突然起こってくるのではなく、小さい時からの悪い生活習慣の結果として起こってくることを理解してもらうために、成人病という名称から、生活習慣病と改められました。小さい時からの悪い生活習慣によつては、若い人にも発病して行くこともあり、よい生活習慣を続けられれば、老人になつてからも健康を保つことができるという意味で、成人病を生活習慣病と改めたことは、適切であったと言えます。今までは、起こってしまった病気の早期発見、早期治療を目標とした二次予防が重要視されてきました。しかし病気は日常の悪い生活習慣の積み重ねから起こってくる事が多い訳ですから、正常な人が異常にならないように、そして異常のある人も正常に近づくように、日常生活に気を付けて、一人一人が自分の健康の

保持や増進に努める一次予防がさらに重要といわれるようになってきました。では生活習慣病の一次予防を考えてみましょう。食生活、運動、飲酒、喫煙、休養、ストレスなどの悪い習慣の結果が、生活習慣病として出現してくる訳ですから、私たちは、時々自分の生活をふり返つて、悪い生活習慣がついていないかをチェックして、悪いところは改める必要があります。そしてそのことが、生活習慣病の一次予防になってくる訳です。しかし、毎日の生活習慣が、自分の体にもどのような影響を与えているかを、自分で判断することは、なかなか難しいことです。そこで、その判断をできるものとしては、健康診断や、人間ドックが役に立



ちます。その成績から、自分の健康状態を知り、生活習慣で悪いところがどうか考えることができません。このように、健康診断や人間ドックを利用して、自分で一次予防を実行することが、一人一人に必要なことといえます。私共の熱海病院の人間ドックでは検査の成績から、個人的に日常生活、栄養、運動、そして心理的な指導を行っています。

21世紀の高齢化社会が豊かで健全な社会となるためには、一人一人が一次予防を実践していくことが最も重要なことといえます。私たちは、そのことを念頭において、元気で健康な人の多い社会の一員となれるように努力しましょう。



もっともっと知りたい体のこと!!

いよいよ食中毒の多く発生しやすい季節となりました。食中毒は、特に5月～9月までに多く発生します。食中毒の見分け方やそれを起こさないようにするにはどんな事に気をつければよいかを参考にして、楽しい、健康的な生活を送れるようにしましょう。



栄養部科長
小林幸子

Q 食中毒ってなに？

A 食中毒とは、食中毒を起こす細菌が付いたり増えたりした食品や、有害な物質が混入されていたり、含まれている食品を食べることによって起こる健康障害(下痢、発熱、嘔吐、腹痛など)のことです。細菌性食中毒、自然食中毒、化学性食中毒に分けられます。

〔食中毒には、どんなものがあるの? -食中毒の分類-〕

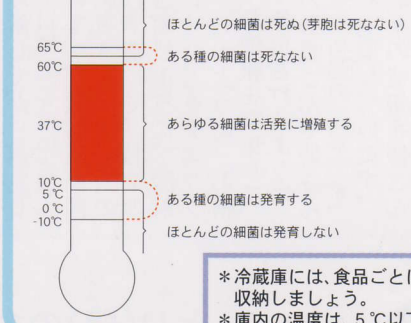
食中毒の分類	細菌性食中毒	感 染 型	サルモネラ	→	畜肉・鶏肉・ネズミ... サラダ・カマボコ・納豆・卵製品など
		腸炎ビブリオ	→	イカ・アジ・タコ... 刺身・スシ・弁当類など	
		カンピロバクター	→	家畜の腸管... 畜肉・鶏肉・生牛乳・飲料水・サラダなど	
		ブドウ球菌	→	化膿創... シュークリーム・おにぎりなど	
		ポツリヌス菌	→	土壌・動物の糞便... イスシ・塩辛など	
	その他	ウエルシュ菌	→	人・動物の糞便... 肉・魚の煮つけなど	
	病原大腸菌	→	人・動物の糞便... ちらし・スシ・サラダ・飲料水など		
	自然食中毒	動物性	→	フグ・毒カマス・貝など	
		植物性	→	毒キノコ・パレイシヨの芽・毒ゼリなど	
	化学性食中毒	化学物質の食品中への不適正混入	→	殺そ剤・農薬など	
有害性金属による食品汚染		→	微量重金属(ヒ素・鉛)		

Q 食中毒を防ぐには？

A 食中毒の大部分は、細菌性によるものです。次のことに注意しましょう。

- ①清潔—せいけつ→よく手を洗いましょう。(せっけんをよく洗いましょう) →まな板などを生(魚、肉)と野菜用に区別する。
- ②細菌を増やす時間を与えない →食品を買ってきたら早く調理しましょう。 →作った料理は、出来るだけ早く食べましょう。 残ったものを何日も食べることはしない。
- ③冷却→細菌を増やさない。(冷蔵保存は、5℃以下とする) 加熱→細菌を殺す。(加熱は、食品の中心まで充分に行う)

冷蔵庫・冷凍庫を過信していませんか (細菌の発育と温度の関係)



- * 冷蔵庫には、食品ごとに専用の容器に入れ、区別して収納しましょう。
- * 庫内の温度は、5℃以下、-15℃以下に調節し、温度計を備え毎日確認しましょう。
- * 週に一度は、庫内の整理と清掃を実施しましょう。

くすりの達人

「爺ちゃん、薬ちゃんと飲んだかい？」
「風邪ひいたみでえだから、風邪薬と酒飲んで早く寝っぺ」
酒を飲むことで体を温め、そして風邪薬を飲んでよく眠れば治ると思込んでいる人がいますが、大きな間違いです。アルコールは、薬の作用を増強します。とても危険です。この場合は睡眠作用を増強し、記憶障害を起こすことがあります。飲み物や食べ物で効果が悪くなったり増したりする薬もあります。牛乳は、薬の

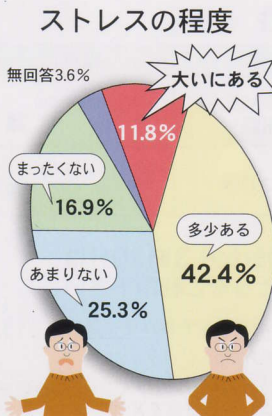
先日、厚生労働省のストレス調査の結果が公表されました。日常生活上ストレスがあるか答えた人は54.2%でした。現代のストレス社会では誰でも何らかの形でストレスにさらされており、そこから逃れることは不可能です。それよりもストレスと、どううまくつき合っていくかが大切と言えます。例えば、同じようなストレスの原因があってもストレス状態になる人とならない人がいます。これはストレスへの抵抗力(ストレス耐性)の違いによるもので、その人の性格(受け止め方、対処の仕方)や体調(睡眠不足・疲労等)と関係があります。ストレス耐性を高めるためには規則正しい生活を心がけ、定期的には心

話しのいずみ

ストレスについて

臨床心理科
渡辺文裕

吸収を遅くします。抗生物質の中には、牛乳によって吸収が低下するものが多いので牛乳で飲むのはやめましょう。しかし、牛乳は胃の粘膜を保護しますので、鎮痛剤など胃を荒らす薬に限っては牛乳と一緒に飲むのもいいでしょう。よく耳にしますが、グレープフルーツジュースと血圧を下げる薬との組み合わせは避ける必要があります。グレープフルーツの中に含まれる物質(パイオフラボノイド)が高血圧の治療薬カルシウム拮抗剤の血中濃度を増大し、血圧が低下して、心拍数を増やすことが報告されています。ただし、血圧を下げる薬がすべてグレープフルーツとの飲み合わせが良くないわけではありませぬので、薬剤師に確認して下さい。(笠原)



身の休養を取り、あくせくせずゆとりを持つことが必要です。また、ストレスは悪者扱いされがちですが、有害なものばかりではありません。人間には適当量のストレスが必要なのです。定年ボケはストレスが少なすぎるためと言われています。ストレスがなく単調で変化の乏しい生活を続けると脳の老化が早まるためです。ストレスは人生のスパイスであるという言葉があります。スパイスが多過ぎて、また少な過ぎて人生という料理の味がそこなわれます。程よいスパイスこそ、その料理をすばらしいものにするという意味です。熱海病院の人間ドックでは、臨床心理士によるストレスのチェックやカウンセリング・リラクゼーションで体験できますので、ぜひご利用下さい。

『お薬のことは、お任せください!』

院内 その3

見えて 歩き

薬剤部

我が、薬剤部は、病院正面玄関を入ってすぐの一等地にあります。そして、皆さんご承知のように「お薬」をつくるのが仕事です。ほとんどの方がそれだけだと思われているのですが、それだけではありません。皆さんに安心して、お薬をのんで頂いて早く病気が回復するように色々な所で頑張っています。

まずは、お医者さんが書いた処方箋のお薬に問題がないか確認をするのが最初の大切な仕事です。それから粉薬を量ったり錠剤を出したりして、お薬の調合をします。そして最後に、お薬が正しく調査されているかを確認した後、皆さんにお渡しします。その際にお薬の効果や、のみ方、注意する事など説明をします。また、お薬が皆さんの体の中へ入って、その後どうなっていくかを調べたりすることも仕事です。当院の外来が厚生労働省の指導で院外処方箋方式になつてからは私達に代わって街の薬局さんが、お薬の調合、説明を行っていただきます。

入院されている皆さんには、病室へ出向いて安心してお薬がのめるように説明をして、確実にお薬をのんでもらうように工夫をしています。また、お医者

さんに言えなかつた事や、お薬をのんで病状がどのようになつたのかをお医者さんに伝えることも仕事です。そして退院後も、入院している時と同じように間違いなくお薬をのんで頂けるよう、十分に理解してから退院して頂くことを目標にしています。

注射薬においても、飲み薬と同じように、患者さん一人一人の注射薬を毎日準備して、お薬のみ合わせと同じように、注射薬の混ぜ合わせなどをチェックしています。このように、お薬に関する様々な情報を収集して、お薬が正しく使用されるように、その情報をお医者さんや皆さんに伝えることも私達の仕事です。

お薬は日々進歩しています。常に新しいお薬の情報を皆さんに提供することは重要な仕事です。お薬の情報の提供とともに皆さんの心と身体の治療のお手伝いを致します。

どうぞ、お薬について、些細な事でもかまいませんのでお気軽に声をお掛け下さい。



薬剤部 菅野 敬市

医食同源

……… とり(鶏)のささみの梅風味春巻き …… (栄養部)



作り方

- ①鶏のささみは、筋をとり、酒・食塩をふって下処理しておく。
- ②梅だれを作る
梅干しの種を取り、包丁でたたく。それに調味料を混ぜ合わせる。
- ③春巻きの皮に、しその葉を敷き、①の鶏のささみをのせ、梅だれをつけて春巻きの要領で巻いていく。春巻きの巻き終わりに水または水溶き片栗粉をつけると揚げた時に皮がはがれにくい。
- ④180℃に油を熱して、色良く揚げる。
- ⑤オレンジを飾る。

材料(4人分)

- 鶏ささみ……100g
- 酒……大さじ2
- 食塩……少々
- しその葉……8枚
- 梅だれ
梅干し…5個
醤油……大さじ1
みりん…大さじ1
- 春巻きの皮…8枚
- オレンジ(飾り)…1/2個
- 揚げ油……適宜

(1人分) エネルギー 280キロカロリー
たんぱく質 15g / 脂質 11g

予防医学センター講演会

季節	日時・場所	講演内容	講師
秋	10月13日(土) 午後1:30~2:30 場所: 予防医学センターホール	健康に老いるために —人間心の旅路—	人間ドック担当医師 野内 文雄
冬	2月9日(土) 午後1:30~2:30 場所: 予防医学センターホール	生活習慣病と健康	予防医学センター長 北村 公博

午後12時30分から1時30分と講演後の2時30分から3時30分は、相談・体験・紹介コーナーを準備しております。どうぞご利用下さい。

相談コーナー ◆保健相談 ◆栄養食事相談 ◆心理相談 ◆福祉・介護保険相談

体験コーナー ◆血圧測定 ◆塩分測定 ◆身体測定 ◆体力測定

紹介コーナー ◆通所リハビリテーション: 介護保険を用いて、リハビリ・温泉入浴・薬膳料理を提供しています。健康と自立を支援し、よりよい在宅生活を応援します。



「子育て」って難しい。「叱らない」「褒めて伸ばす」「やさしく育てる」等、子育ての本が種々出版されている。本を読んだ時は、深く感銘を受け実行に移すのだが、子供が自分の思うよう行動しないと、「しなさい」と、小言をいってしまう。子供が生まれる時には、「ただ元気に生まれてくれれば」と願っているのに、子が育つにつれ、親は欲がでてきてしまうのか…。叱っては悩み、後悔する毎日である。いつも初心を忘れずにいたいものである。

菅野 美由起