

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 2005. JUL.1 No.9

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17年7月1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/>



「ケヤキの森」撮影 野崎洋文

地域に根ざした医療を目指して



副院長

松枝久雄

太田熱海病院は地域の皆様による支援の基に発展してきました。これからも、地域の皆様に信頼されなければ、病院は存続することができないと思います。太田熱海病院は、社会の変化、医療政策に対応して、その形を変えてきました。現在はケアミックスの医療機関として、予防医学、救急を含む急性期医療、リハビリテーション、療養、介護、在宅医療を行っています。さらに、足りないところは太田西ノ内病院と連携することで、高齢化社会における地域の皆様のニーズに対応していこうと考えています。変化の早い現代においては、常に地域と密接な関係を持ち、改善していくことが必要です。そのために、定期的に地域の皆様と懇談会等を開き、皆様の声に耳を傾け、また講演会などを通して、情報を提供する事で、地域と病院の関係を強めることが大切であると思います。

ところで、今年4月より個人情報保護法が施行されました。個人情報の有用性に配慮しながら、個人の権利や利益を保護することを目的としています。病院においては大量の個人情報があります。患者様の利益のために利用させていただいていきます。誤った取り扱いがされないように、安全管理を徹底しているところです。個人情報とプライバシーを保護するために、外来での呼び出しや面会、電話での照会等で、今までと対応が変わる点もあるかもしれません。どうぞご理解をいただきたいと思います。今後プライバシーの権利を尊重し、個人情報保護につとめ、地域に根ざした、患者様中心の医療に努めたいと思います。

※当院では個人情報保護基本方針を1階総合案内向かいの電話ボックスに掲示しておりますので、ご覧ください。

「マルチプルリスク症候群」 「メタボリックシンドローム」



予防医学センター長 国分令子



I. マルチプルリスク症候群、メタボリックシンドロームとは

過食、運動不足等により肥満の人が増加しています。肥満に耐糖能障害、高脂血症、高血圧症などの健康障害を合併することも多く、日本人は、欧米人に比し軽度の肥満でも健康障害を合併しやすい体質です。耐糖能障害、高脂血症、高血圧等の動脈硬化の危険因子が各々の程度は軽くても一個人に集積すると、強力な動脈硬化のリスクファクターとなります。1980年代後半から表1の如く、いろいろな人が種々の概念を提唱し、マルチプルリスク症候群と呼ばれる様になりました。1990年後半になり、研究が進んで余剰脂肪の蓄積の場と考えられていた内臓脂肪組織が、様々な生理活性物質を産生分泌して動脈硬化に係わっていることが判ってきました。耐糖能障害、高脂血症、高血圧は偶然に合併したのではなく、その上流に共通する因子（内臓脂肪・インスリン抵抗性）があると考えられる様になり、マルチプルリスク症候群は、メタボリックシンドロームと呼ばれる様になりました。

II. メタボリックシンドロームの診断基準について（表2）

まず内臓脂肪の蓄積を疑う為、臍高でのウエスト周囲径を測定します。男性85cm以上、女性90cm以上は、臍高での腹部CTで内臓脂肪面積が100cm²以上に相当する値で、内臓脂肪型肥満と考えられる値です。それに加え、①～③のうち2項目以上ある場合にメタボリックシンドロームとします。心血管病のリスクの重なりは、1+1=2ではありません。メタボリックシンドロームの基準とは少し異なりますが、表3の労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査（Nakamura T, Circ J.65(1):11-17,2001）によれば、高BMI、高血圧、高血糖、高トリグリセリド血症（高中性脂肪血症）のうち危険因子2つで虚血性心疾患発症オッズ比は9.7倍に、危険因子3～4つで31.3倍と著明に上昇します。動脈硬化性疾患の予防の為には、それらの危険因子を総合的に改善する必要があります。

内臓脂肪症候群	syndrome X 松澤, 1987	syndrome X plus Reaven, 1988	Deadly Quartet (死の4重奏) Kaplan, 1989	インスリン抵抗性症候群 de Fronzo, 1991
内臓脂肪蓄積	インスリン抵抗性	インスリン抵抗性	上半身肥満	肥満
耐糖能異常	高インスリン血症	高インスリン血症	耐糖能異常	NIDDM
高血圧	高VLDL血症	高VLDL血症	高TG血症	高血圧
高TG血症	低HDL-C血症	低HDL-C血症	高血圧	動脈硬化性脳血管障害
低HDL-C血症	高血圧	高血圧		脂質代謝異常
	耐糖能異常	耐糖能異常		高インスリン血症
		上半身肥満		
		高尿酸血症		
		運動減少		
		喫煙		

表1 増田大作他:総合臨床 Vol.53 No.2:234-245, 2004より一部改変して引用

III. メタボリックシンドロームに相当する方へ

i 食生活について

カロリー、動物性脂肪の摂りすぎに注意。腹八分目～七分目。よくかんで（30回位かむのが良い）。まとめ食い、ながら喰いをしない。間食、甘い物、就寝前の飲食は控える。アルコールは日本酒1合、ビールなら中ビン1本位迄で週2日は休肝日を。

ii 適度な運動を心がけましょう

内臓脂肪は皮下脂肪に比べ運動により減少しやすいと言われています。

速足で歩く、自転車、エアロビクス、水泳等の有酸素運動を。

1日20～30分位（10分位ずつ計30分でも可）、週4回位（週1回では運動効果はあがらない）

ウォーミングアップ、クールダウンは充分に、持病のある方は、主治医に相談してからにしてください。

食生活・アルコール・タバコ・運動などの生活習慣を修正しましょう。



臍高での腹部CT
内臓脂肪面積152cm²の内臓脂肪型肥満を認める

内臓脂肪蓄積	
ウエスト周囲径	男性≥85cm 女性≥90cm (内臓脂肪面積 男女とも≥100cm ² に相当)
上記に加え以下の3項目のうち2項目以上	
①高トリグリセリド血症	≥150mg/dl かつ/または 低HDLコレステロール血症 <40mg/dl
②収縮期血圧	≥130mmHg かつ/または 拡張期血圧 ≥85mmHg
③空腹時血糖	≥110mg/dl

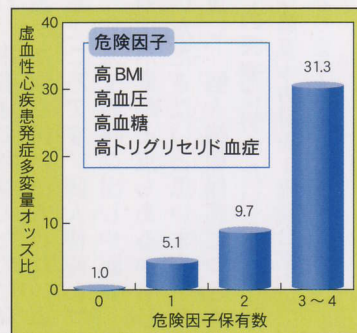


表3 危険因子の保有数と虚血性心疾患発症オッズ比（多変量オッズ比）
（労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より、Nakamura T, Circ J.65(1):11-17,2001）
船橋:モダンフィジシャンVol.23No8:1205-1208より引用

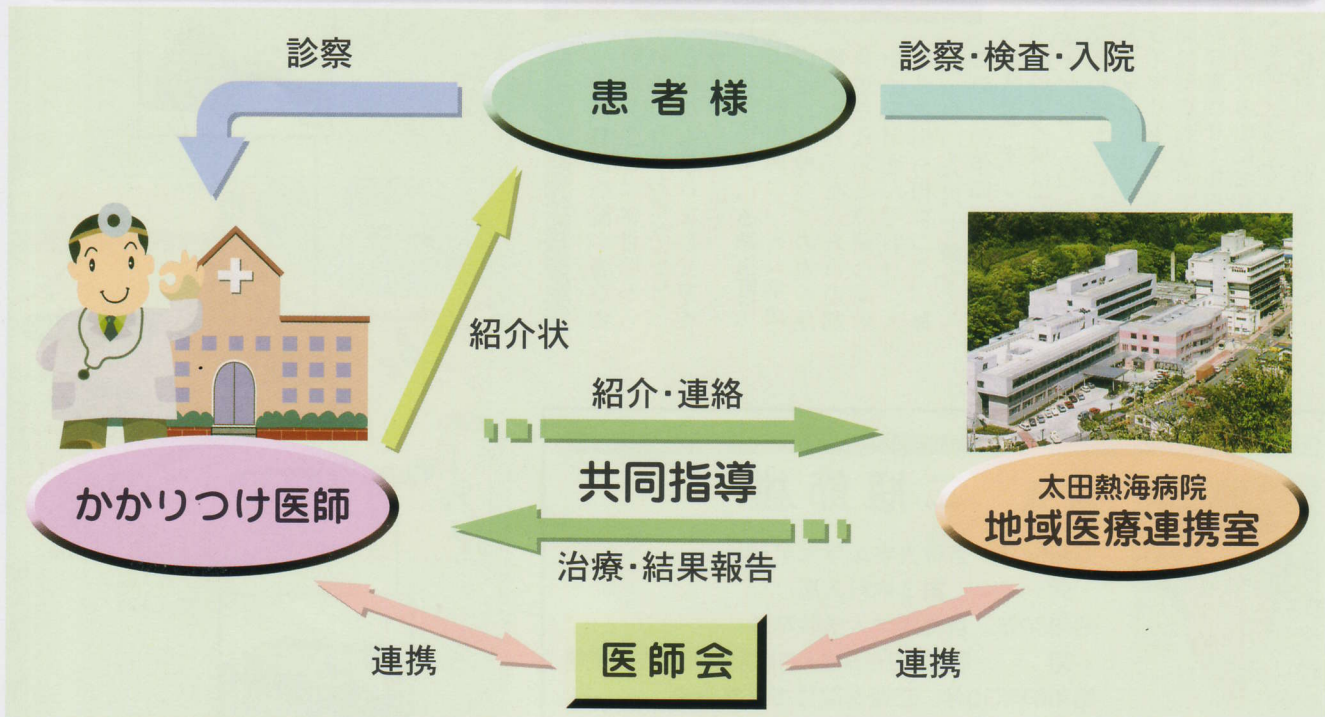
表2 メタボリックシンドロームの診断基準

地域医療連携室

当病院では、平成12年9月1日に県より「開放型病院」として承認をいただき地域連携室を設置しております。開放型病院とは、病床（ベット）の一部を地域の全ての医師、又は、歯科医師に開放して、共同で診療ができる体制をとっている病院で、その業務の窓口として地域連携室があります。普段は、近くのかかりつけの先生（主治医）に診療をうけていただき、専門的な検査・治療が必要と主治医が判断した場合は、高度な医療機器を備えた医療機関へ紹介する手助けをいたしております。

地域の先生方に登録医になっていただき、地域医療機関と病院が連携をとり、患者様により良い医療を提供できるように努めております。今後も、地域のニーズに合わせたサービスを充実させ、病院と地域の先生方との掛け橋となれるよう、また患者様に安心して治療・検査が受けられるよう更に充実させていきたいと思っております。

担当 福地千鶴子



次に頻度の多い小児誤飲の家庭用化学物質を挙げたいと思います。
タバコ（吸殻、浸出液）、化粧品（香水、マニキュア、除光液）、芳香剤、洗剤、漂白剤、蚊取りマツト、防虫剤、乾燥剤、脱酸素剤、植物活力剤、電池、医薬品など様々のものが対象となります。また、同じ品目でも製品により成分（性状）が違いため、その危険度も大きく変わります。もし誤飲してしまい医療機関にかかる場合、次の事に注意し診察時医師に伝えてください。

- ①何を、どの位口に入れたのか
- ②誤飲してからどの位経過したのか
- ③誤飲した物の残りや入れ物などあれば一緒に持参する

先程も述べましたが起きる前に防ぐことが大切です。部屋の中をいつも整理する習慣が大切です。

- 小児の手の届かない場所（1m以上の高い場所や鍵の掛かる場所など）
 - 不要になったものはすぐに捨てる
 - 飲み物の空き瓶などを灰皿にしない
 - 飲み物の空き瓶に農薬などを入れ保管しない
- 簡単なことで子供の中毒を防ぐことができます。

素朴な疑問 パート5



【小児誤飲の家庭用化学物質】

薬剤部 鈴木康之

地域連携医院紹介

鈴木医院

所在地 〒963 1412 郡山市湖南町館字伊勢ノ前一二三七
電話 024-982-2113

診療科目

内科・消化器科・循環器科・呼吸器科・小児科

診療時間

月・火・木・金 午前9時～正午 午後2時30分～午後6時
水 午前9時～正午
土 午前9時～正午 午後2時30分～午後6時
●休日 日曜日・祝祭日・水曜日午後



二瓶医院

所在地 〒963 1522 郡山市湖南町三代字御代一二五〇
電話 024-982-2556

診療科目

内科・消化器科・呼吸器科・小児科

診療時間

月・火・水・木 午前8時30分～午後6時
金 午前8時30分～正午
土 (中野診療所) 午後1時30分～午後3時30分
午前8時30分～正午
●休日 日曜日・祝祭日・土曜日午後

プロフィール

院長 鈴木恭二



昭和59年 日本大学医学部卒業
同 福島医大第2内科入局
平成5年 太田熱海病院消化器内科勤務
平成7年 鈴木医院にて医業継承



二〇〇〇年以降減少しているといわれた状況です。このような特徴を持った診療圏のため、当院の患者様は六〇代以上のご老人が大半を占めております。老人の一人暮らしや、老夫婦暮らしの方も多く、交通の便も悪いいため、市内の病院に通院するのも困難となっております。このため、私は専門にとらわれず、プライマリケアを実践しております。太田熱海病院は開放型病院なので紹介した入院患者様の共同指導に時々お邪魔させて頂いておりますが、これは、ともすれば独善的な診療になりがち傾向に警鐘を鳴らす意味でも大変役に立っております。地域柄、今後は在宅寝たきり老人に対し、訪問診療を積極的に取り組んでいきたいと思っております。

太田熱海病院の各診療科の先生には常日頃からいろいろとお世話になり、この場を借りまして厚くお礼申し上げます。私の住んでいる湖南町は、人口約四四〇〇〇人(平成17年6月現在)の過疎地域であり、老人人口の割合が三八%と急速な高齢少子化が進んでおり、人口の流出も相まって、毎年一〇〇人以上減少し、この一〇年間で、人口が

プロフィール

院長 二瓶節雄



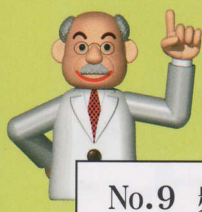
昭和54年 杏林大学医学部卒業
同 第3内科入局
昭和60年 杏林大学大学院卒業
同 新宿朝日生命成人病研究所附属病院 勤務
昭和61年10月 二瓶医院にて医業継承



な返事が大変勉強になります。地域がら、時間外の患者様への対応や、在宅医療への取り組みの重要性を痛感しております。これからも体力と相談しながら、貴院の訪問看護ステーション小磯分室とも連携を取りながら、個々の患者様に合った医療を提供して行きたいと考えております。

太田熱海病院には、父の代からお世話になっております。専門的な診療や入院を要する患者様は、病診連携室を通し、いつも懇切丁寧に対応していただき、その度に届けられる詳細

健康



Q&A

No.9 頻尿、尿失禁



泌尿器科
伊東 賢二



診療を受ける時に以下の
ことについてチェック
してみてください。

- ① 出産回数は
- ② 今までかかった病気は
(子宮の病気、腰痛症、糖尿病
など)
- ③ 今のんでいる薬は
- ④ 飲水は多いですか
- ⑤ 便秘は
- ⑥ 咳をしたり、走ったりすると
尿がもれますか

もっともっと知りたい体のこと!!

60歳女性で、尿が近く、ひどい時はもれてしまうため、心配です。

Q 泌尿器科ではどのような検査をしますか？

A まず尿の検査を行い、膀胱炎があるかどうかをみます。症状がつづく時は、残尿検査や、腹部超音波を行います。いずれも尿がたまっていればできる検査で痛みは伴いません。

Q 治療はどうするのですか？

A 膀胱炎の時は抗生剤の内服をします。残尿が多い時は、便秘や、糖尿病、又は脳脊髄疾患などがないかを調べ、内服薬を処方します。

Q 治療でなおるのでしょうか？

A ほとんどの患者様が内服治療で改善します。

Q くすりでもよくなる時は？

A 膀胱鏡検査、膀胱造影、膀胱内圧測定を行いくわしく検査します。いずれも痛みはなく膀胱内に生理食塩水を入れるだけです。患者様に負担はかかりません。この検査で、膀胱脱、神経因性膀胱、膀胱腫瘍など頻尿になる原因がわかります。

Q 尿が近いのは、年のせいだからなおらないと思っ
てあきらめていますか…？

A 以前は、高齢な方には検査は行っていませんでした。最近、高齢でも元気な患者様が増えているため、尿の近い方、もれる方の治療も積極的に治療を行い多くの方がオムツのいら
ない快適な生活を送っています。ですから、あきらめずに泌尿器科にお出下さい。

月1回の委員会では意識向上のための目標を定め、また折にふれ、患者様の病院に対する意識を知るためのアンケート調査や、職員を対象に意識向上のための講演会等を行ってまいりました。このクリーンアップ作戦は、その一環です。各職員が当病院は熱海地区とともに歩んでいるといった意識をもち、そして医療以外に出来ることはいかと思え、病院周辺はもとより熱海駅から病院までの沿道のゴミ拾い運動を行いました。当日は時折雨が降るなか大勢の職員が参加し、多くのゴミを集めることが出来ました。今後このような活動を通じ、より地域に根ざした病院を目指したいと考えておりますので、何かお気づきの点がありましたら遠慮なく職員に申し出て下さい。



4月23日(出)に当病院の意識改革委員会の主催で、病院周辺のクリーンアップ作戦が行われました。当病院では職員
の意識向上のため、平成11年より意識改革委員会
を設け、様々な
取り組みを行っ
てまいりました。

**話しの
いずみ**

クリーンアップ作戦で
周辺もきれいに
なりました

.....

意識改革委員会
本間 秀裕

私たち医事課員は、総勢 26 名で 日々業務にあたっています。

院内
その
9

見
て
歩
き

医 事 課

医療に関するさまざまな事務的業務を取り扱うのが、医事課です。それらの業務を大きく分類すると、窓口及び外来業務、病棟の入退院業務、保険請求業務等になります。窓口及び外来業務とは、(1)初診・再診の際の受付をし、カルテ等を作成する。(2)患者様各々の医療費を計算し、請求書を発行する。(3)会計をしていただき、処方せんをお渡しすることです。病棟の入退院業務とは、主に入院患者様の請求書を作成する業務です。保険請求業務は、患者様の加入されている保険や年齢に応じてご負担いただく割合は異なりますが、患者様が窓口でお支払いいただく金額以外の部分を保険者に請求する業務です。

2004年11月より、オーダーリングシステムが導入され、医事課においても窓口業務、入退院業務、保険請求業務の一連の業務が迅速に行われるようになりました。導入時には、受付方法等が変更になり、大変ご迷惑をおかけいたしました。医事課員には、「医療知識」と複雑な「保険知識」を理解し、正確な請求書発行、保険請求が要求されます。これらの「知識」を生かして、患者様のお問い合わせ、ご質問に正確に、また丁寧にお答えできるよう、日々努力を重ねております。



医食同源



夏に向かって、豚肉+酸味で元気もりもり!!

豚肉には、エネルギー代謝を高めるビタミンB群が豊富に含まれています。ビタミンB1には、疲労を回復しイライラを防ぐ働きがあり、ビタミンB2は脂質の代謝をスムーズにするため、動脈硬化など生活習慣病を予防します。また、レモンにも疲労回復効果があり、皮膚の新陳代謝を活発にし、シミ、そばかすの沈着を防いでくれます。レモンの果汁、果肉を使ったお肉料理をご紹介します。(栄養部)

.....【豚肉のレモンバターソースかけ】.....

- ①豚肉は筋切りをして軽くたたき、塩・こしょう各少々をふって小麦粉を薄くつける。
- ②フライパンにバターと油各大さじ1を熱し、①の両面を中火で焼いてワインをふり、ふたをして約2分蒸し焼きにし、器にとる。
- ③②のフライパンにスープ1カップを注ぎ、半量まで煮つめてバター大さじ2を溶かし、レモン汁を加えて塩・こしょう各少々で味をととのえる。
- ④レモン果皮はみじん切り、果肉は適当な大きさにちぎって③を加え、②にかける。
- ⑤塩ゆでしたグリーンアスパラガス1束分とそら豆200gをバターソテーして④に添えパセリのみじん切り少々をふる。

作り方

(材料4人分)

- 豚ロース肉(豚カツ用)・・・4枚
- 白ワイン・・・1/2カップ
- レモン汁・・・大さじ2
- レモン果皮・・・少々
- レモン果肉・・・1/2個分
- バター・・・大さじ2
- パセリ・・・少々
- コンソメスープ・・・1カップ
- グリーンアスパラガス・・・1束
- そら豆・・・200g(正味)

エネルギー 1 人分

4 2 2 キロカロリー



編集後記

絢爛豪華に咲き誇った桜の季節も過ぎ、目下新緑の候、当病院南側五百川沿いの院立も一段と緑を濃くしている今日この頃です。この木立内に巨大ケヤキ群生林が発見されて早1年が経ち、すっかり熱海町の観光名所になると共に地域興しの一端を担っています。樹齢300年ともなると幹周囲が何と7.5メートルもあり、訪れる人々を驚かせています。当ホットの表紙を飾る写真は、このケヤキ群生林の一部を撮影したもので、当病院野崎医師の感性が映える作品を拝借しました。ケヤキはご存じの様に弾力に富み、特有の美しい木目は建築材、家具材などで広く重用され福島県の県の木になっています。ケヤキの語源は「けやき木」つまり際立った素晴らしい木ということを表して、スギやクス等と並び長寿を誇る樹種とされています。このケヤキにあやかり、熱海病院もこの先地域住民に末永く愛されたものです。

藤井 亮司

太田熱海病院広報委員会

◆委員長 太田 透

◆委員 藤井 亮司・古川美智子・歌川かすみ

松本 幸男・木村 美穂・眞船 市雄

阿部久美子・渡部 美香・渡辺 文裕(幹事)