

# 日赤ニュース

No. 44  
2011年

発行日：平成23年11月18日  
発行責任者：河井 繁  
編集・発行：山田赤十字病院 広報委員会  
伊勢市御園町高向810番地  
☎ 0596-28-2171(代表)  
<http://www.yamada.jrc.or.jp>

## 理念

人道に基づき赤十字病院として  
質の高い医療を提供します

## 基本方針

1. 人道を掲げる赤十字の原則に基づき、人々の健康と生命の尊厳を守ります
2. 人権を尊重します
3. 個人情報保護に万全を尽くします
4. 医療水準の向上に努め、最善の医療を提供します
5. 地域医療機関との連携により、個人に合った適切な医療を提供します
6. 救急医療の充実に努めます
7. 災害時の医療救援や国際救援に貢献します
8. 健全な運営に努め、末永く地域社会に貢献します

## 新病院竣工

平成23年10月29日、新病院の竣工式が行われました。新病院竣工記念植樹のあと、1階多目的ホール“やまだ”にて、竣工式が執り行われました。来賓・関係者約150名にご出席いただき、新しい病院をご案内した後、祝賀会が催されました。



## ごあいさつ

当院は、日本赤十字社最初の支部病院として、1904年に宇治山田町古市に創建され、1926年に度会郡御園村に移転し、現在に至りましたが、建物の老朽化・狭隘化に加え、耐震対策に問題があることから、約10年前から改築計画を進めてまいりました。当院は御園町において大きく育てて頂いたこともあり、当初は現地での改築を模索しましたが、工期が長期間になること、構造に多くの制約がかかり高層になると、費用がかさむこと、工事中の駐車場が少なくなることなど様々な問題があり、新築移転することになりました。

この度の新築移転を機に、新病院の名称を全国的にも知名度の高い「伊勢」を冠にした「伊勢赤十字病院」へと変更することに致しました。

伊勢は神宮の下に発展してまいりましたので、可能な限り低層の建物にしたいと考え、比較的低層の5階建てにいたしました。

設計のコンセプトとしては、高度な医療を安全に提供するためには、職員の働く環境を快適にすることが最重要と考え、病棟階の中心部に位置する職員のための広いオープンカンファレンス、一看護単位35床、ワンフロア8看護単位等、病院としてはこれまでに前例のない構造したことにより、忙しい日常業務を、ゆと

りをもって行なうことが出来るものと期待しています。

診療機能としては、地域完結型医療を更に進化充実させるため、最新の高度医療機器を数多く導入しました。特にがん診療に重点を置き、診断から治療まで放射線部門の充実を図りました。また手術室はMRIを備えた部屋を含め、16室を整備しましたので、どの様な手術にも迅速に対応出来るものと考えています。655床の病床構成は個室と4床室とし、うち個室は206室・32%を整備しました。

また、県南で唯一の救命救急センターを有する病院として、救急部門の充実を図りました。救急外来に広い面積を確保し、救急病棟、集中治療室、手術室及び屋上のヘリポートとエレベーターで直結させました。

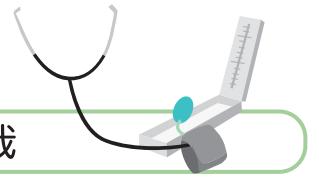
医学の進歩に伴い、医療及びその提供体制はめまぐるしく変化しています。新病院建設を機に、この変化に遅れないよう対応するだけでなく、むしろリードして行く立場として努力していく所存で御座います。

新病院に対しても、これまで以上の御指導、御支援を心からお願い申し上げます。

平成23年10月29日 院長 村林 純二

# “家庭血圧測定”的すすめ

循環器科 第二循環器科部長 世古 哲哉



高血圧は“サイレントキラー（沈黙の殺人者）”と呼ばれています。それは普段は症状がなく（沈黙しており）、脳卒中や心筋梗塞・心不全・腎不全など生死に関わる臓器に障害が出て初めて症状が出ることが多いからです。

高血圧かどうかを知るために健康診断、住民健診、職場健診などで血圧を測定するか、家庭で血圧を測定することが必要です。血圧は年齢とともに高くなります。症状がないからといって検診を受けず、あるいは家庭で血圧を測ったことのない方の中には実際は高血圧の方が潜んでいると考えられ、これを放置しておくのは大変危険です。

また、既に高血圧と診断され治療を受けておられる方では、血圧が24時間にわたり適切にコントロールされているかどうかを確認することが大変重要となります。血圧は常に一定というわけではなく、時間帯により変動します。一般的に起床時に血圧は最も高くなり、特に急激に高くなることをモーニングサージといいますが、この急激な血圧上昇は動脈壁へのストレスとなり、不安定な動脈硬化病変（ブラーク）の破綻をきたします。実際、心筋梗塞の発症が最も多い時間帯は早朝です。また、血圧は季節によっても変動します。気温の低下により血圧は上昇することは知られており、一般的に冬に最も血圧は高くなります。つまり、冬の早朝は最も心筋梗塞の発症に注意する時といえます。我々は急性心筋梗塞の患者さんの緊急リテール治療を行っているのでこれは身に染みて実感しています。

以上のことから、高血圧かどうか不明の方、検診で血圧が高いといわれているが医師による指導・治療を受けておられない方、高血圧で治療を受けておられる方のいずれの皆さんにとっても、“家庭血圧測定”が必要といえます。

“薬さえ飲んでいれば”という考えは今の高血圧治療では十分ではありません。家庭血圧記録に基づき、食事運動療法や薬物治療を行っていくのが現在の標準的な高血圧治療です。必要性を十分理解して頂き、家庭血圧測定を日課として頂ければと思います。具体的な測定方法としては以下に留意してください。

1. 上腕タイプの血圧計を選びましょう
2. 朝と晩に測定します（朝の測定：起床後1時間以内・朝食前・服用前、晩の測定：就寝直前）
3. トイレを済ませ、1-2分イスに座ってから測定します。

また、家庭血圧の値は経過や治療効果を見るための重要な指標となるため、血圧手帳などへ記録するようにしてください。私も患者さんに必ず診察時に持参するようお願いしています。

脳卒中や心筋梗塞などの致死的な、あるいは大きな後遺症を残す障害が出てからでは“時すでに遅し”です。（もちろん一度心血管系の障害を起こされた人にとっては再発予防のためにより一層重要ですが）今からでも遅くありません。家庭血圧測定を皆さんのが高血圧治療に取り入れてください。

現代は“一家に一台血圧計”的時代なのかもしれません…。

## Q & A

血圧を下げるには塩分を減らした方がいいのはわかりますが、実際にはどうすれば塩分を減らせるのですか？

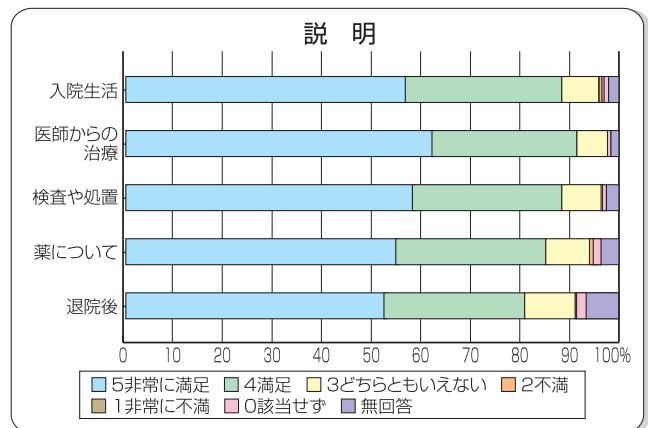
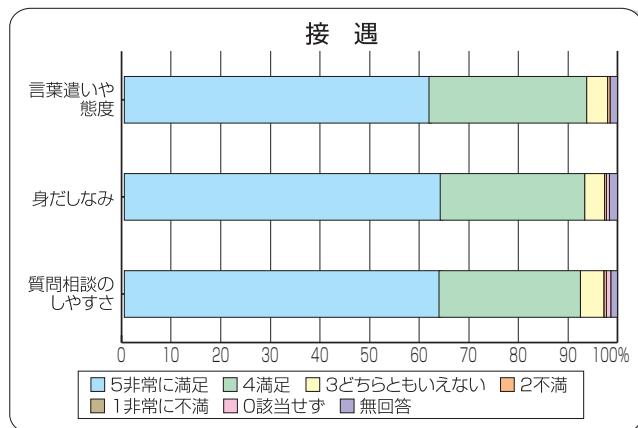
高血圧の方は1日塩分6g以下が目標です。

まず、塩分の少ない食品を選ぶことが重要です。加工食品や外食の塩分量をぜひ頭に入れて、塩分の少ない食品を選ぶことを心掛けてください。以下に「塩分を控えるためのポイント」をいくつかあげてみます。

1. 薄味になれる（まずは基本です。新鮮な食材を利用して素材の味を楽しむなど…。）
2. 潰物・汁物の量に気をつけて（汁物では具の割合を多く、麺類は汁を残しましょう）
3. 効果的に塩味を
4. 「かけて食べる」より「つけて食べる」（つけて食べた方が塩分摂取量が少なくて済みます）
5. 酸味を上手に使いましょう（レモンや酢などで味付けに変化をつけ、塩分を減らします）
6. 香辛料をふんだんに、香りを利用して
7. 香ばしさも味方です
8. 酒の肴に注意（酒の肴に合う料理は塩分が含まれるものが多いです）
9. 練り製品・加工食品には気をつけて（これも塩分の多い食品なので摂取量に注意してください）
10. 食べ過ぎないように（せっかくの薄味の料理でもたくさん食べれば塩分の量もカロリーも多くなります）

# 入院患者満足度調査

患者サービス向上委員会



平成23年7月1日～31日の1ヶ月間、437名の入院患者さんにご協力いただき入院患者満足度調査を実施しました。回収率77%、対象者は男性51%、女性49%でした。入院期間は、1週間未満が52%を占めています。

今年の調査項目は、「新病院移転前のため、「施設・設備について」の項目を除き①接遇②説明についての2項目としました。

①接遇については、90%以上の人人が満足または非常に満足という結果で、前年と大きな差はありませんでした。

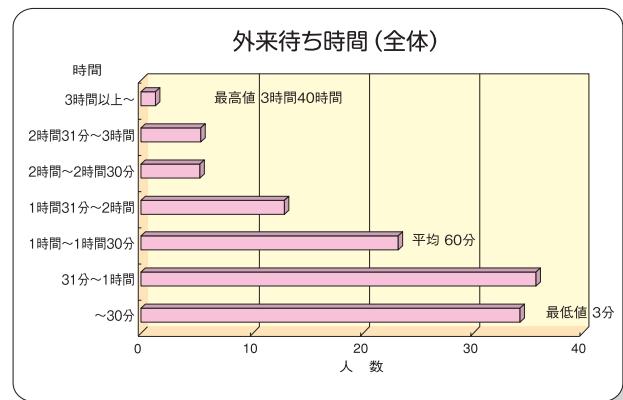
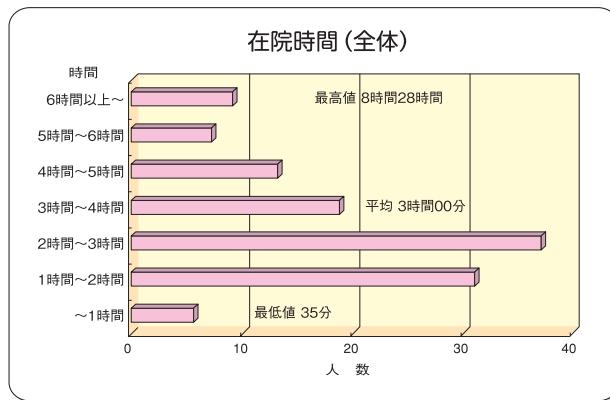
②説明については、ほぼ80%以上の満足を得られています。「退院後」の項目については昨年からの課題でもありましたが、今年は80%以上の満足を得られました。

ご意見では、「職員の皆様に親切にしていただき、本当にありがとうございました。」ということばをたくさんいただきました。

患者サービス向上委員会では、患者さんに安心して治療・看護を受けていただける環境づくりを目指して活動しています。

調査にご協力いただきましたみなさま、ありがとうございました。

## 外来患者待ち時間調査と満足度調査

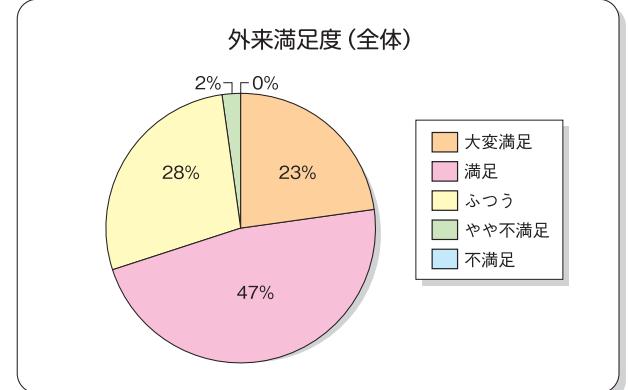


平成23年7月11日～15日までの5日間、外来初診紹介患者さんを対象に「外来患者待ち時間調査」を実施しました。調査内容、調査方法は昨年と同様で、120名の患者から回答をいただきました。

カルテを作成してから、受診後の会計終了までのがん時間は、平均3時間でした。 外来待ち時間、各検査の待ち時間など全体的に待ち時間が短縮されていました。

また、「その他お気づきの点」に「早く診てもらってよかったです」、「親切丁寧でよかった」などのお言葉もいただきました。

患者サービス向上委員会では、この調査の結果を謙虚に受け止め、今以上患者さんに満足していただけるよう、よりよい医療の提供に努力していきたいと思います。



調査にご協力いただきましたみなさま、ありがとうございました。

# 臨床心理士とは…

臨床心理士とは一般的に『こころの専門家』と言われております。病院以外にも学校や養護施設等で働いています。当院では神経科に所属し、主に外来カウンセリングと他科の患者さんの心理的なサポート、緩和ケアチームにも入っています。時々一度の面接で不安を一気に取り去る魔法のような効果を期待されますが、そのようなことはなく、ゆっくりとお話を聴きながら一緒に考えていくことが主な仕事です。

今は非常にストレスの高い時代だと言われています。神経科外来では第一線で活躍して働かれていた人が、ふとした拍子に精神的不調を訴え来談されるケースが増えています。これまで厚労省はがん、糖尿病、脳卒中、心臓病を4大疾患としていましたが、今年新たに精神疾患を加え、5大疾患とする方針を決めたのはご存知でしょうか?それほど多くの方が、うつ病などの精神疾患で来院されています。そのような方のカウンセリングも医師の治療と並行し行っています。『お腹出して寝たら風邪をひいた』『歯を磨かないと虫歯になる』『転んだら骨折して足が痛い』身体の病の大半には体調を崩す医学的な理由があります。同じように精神的な不調にも精神医学・心理学的に原因を考えていきます。そうすることで症状の緩和だけでなく、再発予防や健康管理の啓発など患者さんが健康に暮らしていくようお手伝いをさせていただきます。

また仕事や家庭、学業を健康的に勤しまれている方でも悩み事や不安はたくさんあります。そこに身体疾患が加わり、【気が滅入】ことは珍しいことではありません。入院治療や大病の告知においては、具体的な治療への不安やご家族の心配など、

神経科 臨床心理士



長谷川智規

三堀紗代

杉谷恵里

中井茉里

色々な思いが複雑に交じり合って現われてきます。患者さんやご家族がイライラする、落ち込むということは大きなストレスに対する自然な反応です。そのような時、患者さんやご家族の話をゆっくり伺い、心を落ち着かせる作用や考えをまとめるお手伝いをします。またこのような時には患者さんとご家族、患者さんと医療者の間に誤解やズレが生じやすいです。その間に入りゆっくりお話を聞くことで、誤解やズレを解きほぐす作業をしていきます。

ご記憶に新しいかと思いますが、東日本大震災が3月に発災しました。私達も救護班やこころのケア班として活動させていただきました。悲惨な現地の様子を肌で感じながら、被災者の方々が少しでも安心できるよう声をかけ、時には精神科医療チームとの連携をしました。

神経科やカウンセリングと聞くと「そこまで行くほどではない」と敬遠される方がまだ多くいるのが現状です。眠れない時、ひどく落ち込む時、考えがまとまらない時、気軽に来ていただけたらと考えています。

4人ともまだまだ若輩者ではありますが、さらに経験と勉強を積んで患者さんやご家族の不安や心配と一緒に考えながら、少しでも【気が滅入】らないで生活や治療をしていけるようサポートしていきたいと思います。

薬剤部  
より

## 薬草紹介 キキョウ (キキョウ科) (キキョウ属)

### <採集方法>

秋から冬に根を掘り、細根を取り除いて水洗いをして日干しにします。乾燥しにくいので、外皮をむいて乾燥させるか、細く刻んで干します。



### <使い方>

粉末にして、1日量5~6グラムを3回に分けて服用するか、刻んだものを5~8グラムに、水0.5リットルを加えて、煎じて1日3回食間に飲みます。

また、その煎液でうがいをすると、扁桃炎によるのどの痛みを和らげることができます。

他に、漆かぶれに葉の生汁を塗るとよいとされています。

<効き目> せき、たん、のどの痛み、声がれ、漆かぶれなど

栄養課  
より

## 揚げさつまいものおろし和え

季節の野菜のさっぱりメニューです。

- <材料> 1人前  
・さつまいも……50g  
・揚げ油…………適量  
・みつば…………3g  
・大根…………80g  
・A だし汁…小さじ1杯  
      酢…………小さじ1.5杯  
      塩少々  
      砂糖…………小さじ1杯



### <作りかた>

- ①さつまいもは皮つきのまま良く洗って1cm角に切り、水につけてあくを抜いておく。
- ②水気をきり、水分をふきとり160度程度に熱した油で素揚げする。
- ③三つ葉はさっとゆがいて1cm程度の長さにきざむ。
- ④大根はすりおろしさっと水気をきりAと合わせる。
- ⑤②と③を④で和える。

## 各教室ご案内 (日時については変更する場合 がありますのでご確認下さい)

### 糖尿病教室

12月9日(金) 【時間】9:00~13:00

【場所】山田赤十字病院 講堂 【参加費】500円

● 申込・問い合わせ : 内科受付(内線)2250

## 新病院ボランティア募集

詳しくは下記へお問い合わせ下さい。

● 医療社会事業課 中原

☎0596-28-2171