

ヴェーダ

V E D A (ヴェーダとはサンスクリット語で“癒し”を意味します。)

地域の皆さん向けの広報誌

基本理念

共に歩む



基本方針

- 患者さんの人権と権利、そして思いを尊重します
- 急性期医療、がん医療、予防医療を推進します
- 救急医療の充実に努めます
- 地域の医療・介護・保健機関とつながる医療を行います
- 職員の働きがいのある職場を目指します



診療部長(麻酔科)
吉田 豊

明けましておめでとうございます。
本年も、地域の皆さまと共に
歩んでいきたいと思ひます。



当院での救急医療の現状

救急医療

最近の救急医療の特徴は、内因性疾患の増加と患者の高齢化です。社会の変化も大きく影響しており、持病を持った人の救急搬送が大きな割合を占めています。(①救急センター)

◎地域救急ホットライン；医療機関専用の直通電話開設

9月から地域救急ホットラインを開始しました。内因性疾患で搬送される患者は、もともとの疾患の急性増悪の場合が多く、これまでの疾患の治療経過などの情報が欠かせません。ここで重要なのがかかりつけ医の存在です。当院の一般外来でも、かかりつけ医との連携により効率的に治療にあたるよう努めています。救急医療の提供では、より一層の効率化が求められています。このホットラインは地域医療機関からの救急患者搬送依頼システムであり、かかりつけ医と当院の連携をさらに深めていけるものと考えます。

◎派遣型救急ワークステーションの開設

救急医療はどこでも同じシステムである必要はなく、地域ごとの特徴が重要です。派遣型救急ワークステーションは、小松市消防本部のそんな柔軟な考えから生まれました。10月から救急隊員が病院内で実習をしながら、指令があれば出動する、というシステムを週に2日始めました。救急隊員の研修の充実だけでなく、救急隊配置の分散により現場到着時間の短縮などが期待されるもので、当院も協力して救急体制強化につなげたいと考えています。(②救急隊の研修、③開設式)



①救急センター



②救急隊の研修



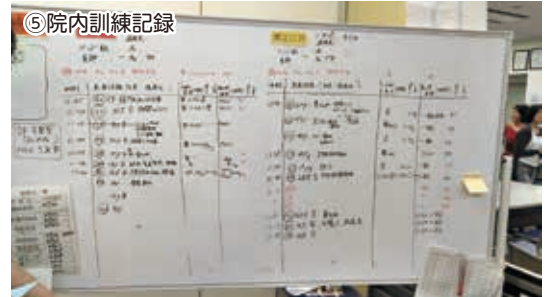
③開設式

災害医療

忘れたころにやってくるといわれた災害が、近年、忘れる前にやってくるようになりました。こうした災害に対する災害医療は、もともと大きな地震や津波などを対象としていましたが、最近の状況から台風や水害などの局地災害でも対応が必要になってきました。(④院内机上災害訓練、⑤院内訓練記録)



④院内机上災害訓練



⑤院内訓練記録

◎まず訓練

災害は発生数が多くなったとはいえ毎日起こるものではありません。しかし、いざその時が来たらスムーズに活動できるよう日々の訓練が欠かせません。当院では毎年の院内災害訓練のほか、人形を使った机上訓練などを開催し、さらには災害医療チームが広域訓練にも参加しています。多数傷病者の診療、病院避難、救護所の見回りなどがテーマです。小松空港での航空機炎上を想定した訓練や駅での列車事故の訓練ではそれぞれの関係機関と協力しながら行っています。(⑥政府防災訓練)



⑥政府防災訓練

◎南加賀唯一の災害拠点病院

当院は南加賀唯一の災害拠点病院です。災害拠点病院の活動範囲は広く、災害時の診療はもちろん、地域医療機関に医療機器を貸し出したり、重症患者を引き受けたりします。さらに各自治体が設置した救護所の医療や衛生管理にも関与します。そのため医師会をはじめとする地域医療機関だけでなく、周辺自治体さらには保健所とも協力する必要があります。各組織との連携はまだですが、少しずつ構築していきたいと考えています。(⑦県防災訓練)



⑦県防災訓練

topics

トピックス

金沢城リレーマラソン10位!!

小松市民病院ランニングクラブは病院互助会クラブとして活動しています。メンバーは医師、看護師、放射線技師、理学療法士、臨床検査技師など多職種にわたります。毎年金沢で行われる金沢城リレーマラソンに参加しています。今年9月29日に開催された金沢城リレーマラソン秋の陣、ハーフマラソンの部に10名で参加しました。結果は1時間31分43秒、147チーム中10位という好成績を収めることができました。

ランニングや有酸素運動は皆さんもご存じの通り、生活習慣病の予防、筋力アップなど健康維持増進に効果があると言われています。その他、メンタルヘルス(心の健康)対策に有効です。今日の医療は複雑、高度化、専門化となり医療に携わるスタッフは毎日が緊張、ストレスの連続のなかで業務を行っています。このような環境での業務はメンタルヘルスに悪影響を及ぼします。ランニングなどの日々の適度な運動は気分転換になりストレス発散につながります。ランニングを通して医療スタッフの結束力を高め、活力のある職場を作り医療の質の向上に貢献できると考えております。そして小松市民病院に来院される患者様により良い医療を提供できるよう努力していきたいと思っております。





地域を共に支えるお医者さん

森田病院

小松市園町ホ99番地1 ☎21-1555



院長 森田 知史

当院には一般病棟と療養病棟があり、さらに老人保健施設、特別養護老人施設を備えています。地域の医療機関や介護施設と連携しながら、急性期から慢性期まで途切れのない医療を提供できるように心がけています。診療科は整形外科、内科、外科、脳神経外科、麻酔科、リハビリテーション科があります。中心は整形外科であり多くの手術を行っています。疾患はいろいろありますが、特に骨粗鬆症、関節リウマチ、腰痛の診療に力をいれています。骨粗鬆症や関節リウマチのお薬は近年大きく進歩しました。一方で高齢化によりそれらの疾患に起因した骨折の患者さんが残念ながら増えている印象があります。骨折の患者さんが一人でも減って、たとえ介護の状態になっても途切れのない細やかな医療を提供することが使命と考えています。なお地域包括ケア病棟が今後増床の予定です。これにより多くの患者さんにリハビリテーションを中心とした適切な医療を提供できればと思います。またスポーツ整形外科があり、スポーツ選手の痛みを軽減できるようにスポーツトレーナーから適切な指導を受けることができます。整形外科は、365日、24時間体制での診療を目指します。



田谷泌尿器科医院

小松市園町二29番地1 ☎23-0888



理事長・院長 田谷 正

当院は、在宅から医療、施設まで継続して連携し、地域の皆さまの多様な医療・介護のニーズに応えています。

介護の方は、介護保険が始まる前から取り組んでいますが、介護保険が始まる前は大変でした。元々開業してから在宅医療もやっていた中で、認知症の方がおいで、夜中に騒いで、息子さんが仕事から帰ってきて眠れない状況があり、「介護の施設がないですか、なければ作ってくれないませんか。」と相談を受けたことが始まりです。在宅医療を行っている、医療とは離れた家庭内の問題点や家族の介護の困難例などが出てきますから、入所施設を造らなければと思ってきました。昔の人は夫婦でお互いに面倒を見ていましたし、お嫁さんも一緒によく見ていたと思います。今みたいに情報もないですし、往診に行くと、仏壇のある一番奥の部屋で、こんな寒いところがかわいそうになと思っていました。

その後、介護制度が始まり、施設も増えてきましたが、現状は人手不足が問題となってきています。

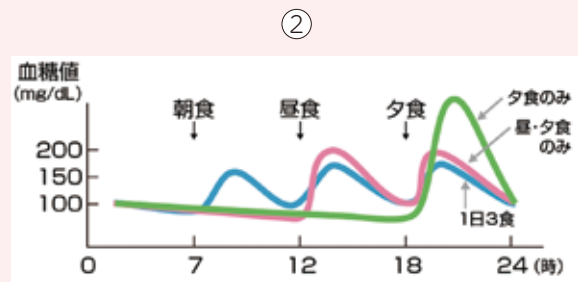
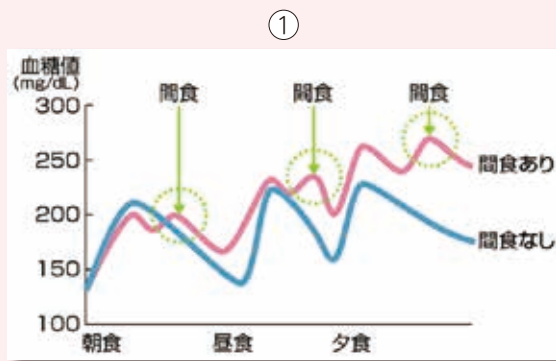
「私たちは一人ひとりの健康と生きがいを大切にしています。」を病院の基本理念としています。私自身は、何か事が起こった時にはやらないよりもやって後悔する方をとることをモットーとし、誠意、創意、熱意、善意を掲げています。



血糖値は一日の変動も大切です。

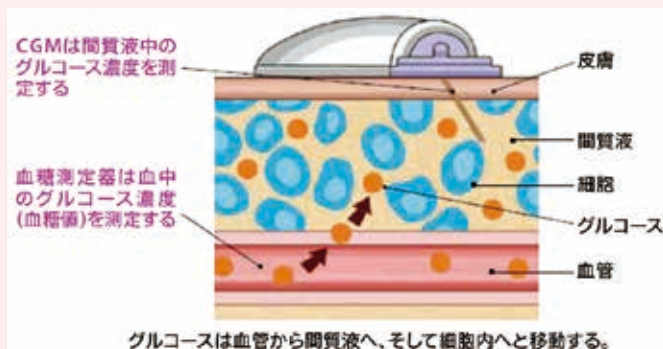
糖尿病は血糖値が高くなる病気ですが、そこから起こってくる合併症が問題となります。目の病気である網膜症、進行すると人工透析が必要となる腎症、脳梗塞や心筋梗塞も糖尿病では発症率が高くなります。血糖値のコントロールが上手くいっているかの指標としてHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が使われていますが、これで測りきれないのが一日変動です。

血糖コントロールを良くしようとしてご飯は減らして頑張っているけど、お腹がすいたり、低血糖を心配したりして途中で食べてしまうことがあります。結局だらだらと血糖値が高い状態が続くこととなります。① 更に次の食事のときは上乗せして血糖値が上がることになり、食事制限が裏目になってしまっていることもあります。仕事で食事がとれる時間が限られ、食べられるときにまとめて食べることも働き盛りによくみられる食習慣です。食べた後に血糖値が急激に上がり、時間がたっても下がりにくくなる危険もあります。特にその後寝てしまうだけの夕食時はその傾向が強くなり、肥満にもつながります。②



「食事に気を付けてください」「運動をしてください」と言われてもなかなか生活習慣を変えるのは難しいと思います。生活の中で血糖値がどのように変動しているか『見える化』することで改善点に気づくことがあります。『見える化』する方法としてCGM(持続血糖測定器)という検査を当院では行っています。血液を頻回にとって変動を見るのは大変ですが、皮下にセンサーを1週間つけて皮下組織の間質液の糖濃度を血糖値に変換して変動を見ます。検査を行うだけでなく、結果に応じて一緒に生活習慣の改善点を見出していくことも、私たち医療スタッフは大切なことと考えています。

CGM(持続血糖測定器)





メディカルレポート

泌尿器科

泌尿器科担当部長 北川 育秀

【女性泌尿器科外来】



よろしくお願ひします!

泌尿器科 北川 育秀

日本泌尿器科学会 専門医、指導医
 日本泌尿器内視鏡学会 腹腔鏡手術技術認定医
 日本女性骨盤底医学会 理事
 日本骨盤臓器脱手術学会 幹事

対象患者さん



- 頻尿、尿失禁にお悩みの方
- 陰部に違和感のある方
- 泌尿器科、産婦人科などで膀胱脱、子宮脱と診断されている方
- その他、排尿の悩みがある女性の方



担当医：泌尿器科・北川 育秀

診察日：毎週金曜日 午後14:00～16:00

場 所：泌尿器科 外来

予約制にて診療させていただきます。
 かかりつけ医からの紹介状をご持参ください。



国民健康保険

小松市民病院 つながるサポートセンター

〒923-8560 小松市向本折町ホ60

TEL：(0761)22-7111(代) FAX：(0761)22-7199

【全身麻酔について】

全身麻酔とは、麻酔薬を用いて患者さんの意識を奪うと同時に痛みを取り除く医療行為です。従来は単一の薬剤によって意識消失と鎮痛の両方を実現しようとしたことが、近年の全身麻酔では意識消失と鎮痛を別々に調節する「バランス麻酔」が主流になっています。

バランス麻酔と一口に言っても、使用する薬剤や鎮痛法の組み合わせは多岐に及びます。意識を奪う薬には、呼吸で出入りする吸入麻酔薬、点滴から入れる静脈麻酔薬の2通りがあります。それぞれに利点・欠点があり、患者さんの状態を考慮して使い分けます。痛みを取り除くには、区域麻酔を併用する場合とオピオイド(麻薬などの鎮痛薬)を点滴する場合があります。区域麻酔の代表的なものには、硬膜外麻酔と超音波ガイド下神経ブロックがあります。

【区域麻酔～硬膜外麻酔と超音波ガイド下神経ブロック】

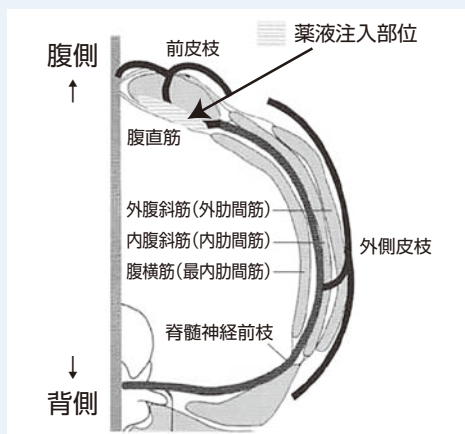
硬膜外麻酔は痛みを伝える神経を脊髄の近くでしびれさせる麻酔です。全身麻酔をかける前に背中から細いチューブを入れて、術中・術後にそのチューブから局所麻酔薬を注入して痛みを取り除きます。特に、傷の大きな手術では極めて有効な鎮痛法です。

ところが最近では、血管の病気や血栓の予防・治療のために血を固まりにくくする薬を使用している患者さんが少なからずおられます。このような場合には、硬膜外麻酔を実施できないことがあります。また、腹部や胸部の手術は腹腔鏡や胸腔鏡を用いて行うのが主流となり、数センチ程度の小さい傷で終わることがあります。このような場合に有効な鎮痛法として、超音波ガイド下神経ブロックが近年注目を浴びています。超音波装置を使って手術の傷に分布する神経やその通り道を確認し、その部位に局所麻酔薬を作用させる鎮痛法で、特定の部位だけの痛みを選択的に軽減します。最近の十数年で超音波装置の解像度が飛躍的に向上し、神経そのものや神経の通り道である筋膜(筋肉の境目)などが良好に描出できるようになり、少ない麻酔薬で確実に痛みを取り除くことができるようになってきています。

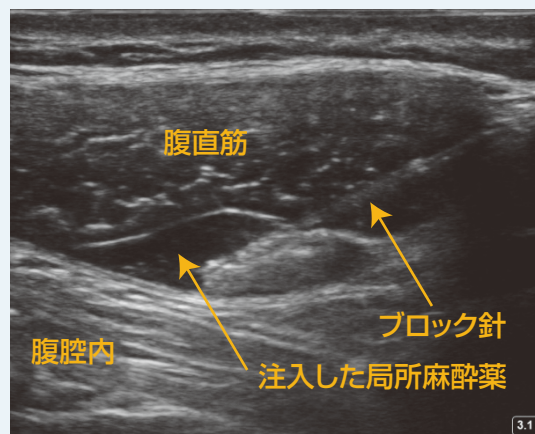
【腹腔鏡下手術における超音波ガイド下神経ブロックの例】

腹腔鏡を用いた胆のう摘出術や虫垂炎の手術では、腹腔鏡挿入用のおへそ付近の2cm程度の傷に対して超音波ガイド下神経ブロックを行います。腹直筋鞘ブロックと呼ばれ、腹筋の裏側に局所麻酔薬を注入します。全身麻酔をかけてから行いますので、施行する際の苦痛はありません。

腹部の横断面



腹直筋鞘ブロック施行時の超音波画像





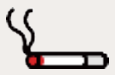
— 大きく変化する 日本のたばこ規制 —

ラグビーワールドカップ(2019年)や東京オリンピック・パラリンピック(2020年)の開催に合わせ、受動喫煙対策が一気に進んでいます。皆さんはご存じでしょうか。

▶ “健康増進法”が改正されます

望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、“マナーからルールへ”と変わります。改正法は、以下のような3つの基本的な考え方が趣旨とされています。

喫煙専用室



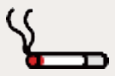
「望まない受動喫煙」をなくす

受動喫煙が他人に与える健康影響と、喫煙者が一定程度いる状況を踏まえ、屋内において、受動喫煙にさらされることを望まない者がそのような状況に置かれることのないようにすることを基本に、「望まない受動喫煙」をなくす。



受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮

子どもなど20歳未満の者、患者等は受動喫煙による健康被害が大きいことを考慮し、こうした方々が主たる利用者となる施設や、屋外について、受動喫煙対策を一層徹底する。



施設の類型・場所ごとに対策を実施

「望まない受動喫煙」をなくすという観点から、施設の類型・場所ごとに、主たる利用者の違いや、受動喫煙が他人に与える健康影響の程度に応じ、禁煙措置や喫煙場所の特定を行うとともに、掲示の義務付などの対策を講ずる。その際、既存の飲食店のうち経営規模が小さい事業者が運営するものについては、事業継続に配慮し、必要な措置を講ずる。

加熱式たばこ専用喫煙室



喫煙可能室



喫煙目的室



▶ 段階的に施行されます

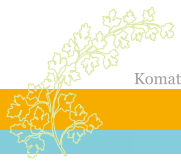
施設等の類型・場所に応じ、施行に必要な準備期間を考慮して、段階的な施行となります。

当院をはじめ多くの病院では、既に10年以上“敷地内禁煙”となっていますが、今回の改正により、病院については2019年7月より“原則敷地内禁煙”となります。

(文責：内科担当部長 東方利徳)

2019年		2020年	
7月	9月(ラグビーW杯)	4月	7月(東京オリパラ)
1/24 一部施行①(喫煙する際の周囲の状況への配慮義務)			
		7/1 一部施行②(学校・病院・児童福祉施設等、行政機関) 原則敷地内禁煙	
必要に応じて、喫煙専用室の工事等の準備		4/1 全面施行(上記以外の施設等) 原則屋内禁煙	

今後、新しい標識が増えていくようです!



「健康フェスタ2019」開催!

市民の皆さんの健康寿命を延ばすことを目的とした「健康フェスタ2019」を9月末に開催しました。

3回目となる今年のテーマは、「知っているようで気づいていない 自分のカ・ラ・ダ」～令和を元気に過ごしましょう～と題しまして、「認知症予防」、「たばこ対策」、「生活習慣病予防」、「感染予防」と、看護師による「自分のカ・ラ・ダの再チェック」などいろいろな企画を催しました。

中でも今年の見玉は、ITと健康をコラボレーションした、顔認証システム体験や、歩行姿勢測定システム体験は好評でした。

顔認証システムは、今年度、小松市民病院で、再来受付に導入を予定しており、患者さんの顔写真をシステムに取り込むことで、再診の場合は診察券無しで、受付から会計ができるようになります。歩行姿勢測定システムは、参加者に歩いてもらい、歩く姿勢を数値化しました。

医師無料相談コーナーでは、日頃の体の悩みの解決にと多くの人が相談をしていました。

例年人気の測定コーナーや看護師コーナーでは、HbA1c、内臓脂肪、血管機能、肺年齢、たばこ病疑似体験、簡単健康チェックやフットケア、排便相談にたくさんの人が訪れ、ご自身の体の状態が再確認できたと思います。



顔認証システム体験



医師無料相談



肺年齢チェック



排便相談



高齢者体験



こどもすごろく



足指体操

体験コーナーの、認知症VR体験高齢者体験では装具を身につけて、認知症の人や高齢者のお気持ちを体感できたのではないのでしょうか。

当日は、早い時間から来場者が訪れ、約350人の来場者となりました。

編・集・後・記

今の時期は、運動量も減り、便秘に悩む方も多いのではないのでしょうか。食物繊維を摂取することで、便通が良くなったり、血糖の上昇を抑えたり、良いことがたくさんあります。ゴボウ、切り干し大根、エリンギ、小松菜などが食物繊維を多く含んでいます。ただし、スムージーなど細かくしてしまうと食物繊維は減ってしまうので注意が必要です。(山本)



国民健康保険 小松市民病院



〒923-8560 石川県小松市向本折町ホ60番地
TEL(0761)22-7111(代) FAX(0761)21-7155
URL <http://www.hosp.komatsu.ishikawa.jp/>
E-mail cbsomu@city.komatsu.ishikawa.jp