



イラストレーター わたなべふみ <http://www.fumira.jp/index.htm>

病院理念

『より質の高い 心あたたまる医療の実現』

基本方針

1. 患者様の人権を尊重し、十分な説明と同意のもとに安全で良質な医療をめざします。
2. 地域の基幹病院として医療機関との連携を促進し、地域医療の向上に努め、地域住民の健康維持に貢献します。
3. 救急医療と小児医療及び周産期医療の充実を図り、地域住民が安心できる医療を提供します。
4. 自治体病院として公共性を保ち、効率的な病院経営に努めます。
5. 職員は専門職としての誇りと目標を持ち、常に研鑽して知識と技術の向上に励み、チーム医療を推進します。
6. 働きがいのある職場として環境を整備し、明るい病院づくりをめざします。

院内広報誌『ふれあい』

患者様ならびにご家族の方々に病院をよく知っていただき職員と患者様の交流の場となる誌面をめざしています。

千歳市北光2丁目1番1号
市立千歳市民病院
編集長 能中 修
事務局 総務課総務係
0123-24-3000(内線 231)

< 職員紹介 >

4月より6診療科7名の医師および2名の研修医、看護部長が新しく着任されましたので紹介いたします。



内科

後藤 知紗 (ゴトウ チサ) 岩手医科大学・医学部 平成16年卒
今後の抱負：内科医として市民のみなさんのお役にたてるよう頑張ります。

消化器

日下部 俊朗 (クサカベ トシロウ) 札幌医科大学・医学部 平成7年卒
認定医等：日本内科学会認定医、日本消化器病学会認定専門医
日本消化器内視鏡学会認定専門医
今後の抱負：消化器診療を中心にがんばりますので、よろしくをお願いします。

外科

川村 典生 (カワムラ ノリオ) 札幌医科大学・医学部 平成15年卒
認定医等：日本外科学会、日本消化器外科学会
今後の抱負：6月末までの勤務となりますが、精一杯頑張らせて頂きますので、よろしくお願い致します。

整形外科

江森 誠人 (エモリ マコト) 札幌医科大学・医学部 平成16年卒
今後の抱負：これまで北海道がんセンター、札幌医科大学病院で研修してまいりました。整形外科は領域が幅広く、日々勉強の毎日です。今後ともよろしく願いいたします。

小児科

大塚 耕右 (オオツカ コウスケ) 兵庫医科大学・医学部 平成11年卒
今後の抱負：千歳における小児医療へ貢献できますよう日々精進致します。

皮膚科

大田 光仁 (オオタ ミツヒト) 北海道大学・医学部 平成10年卒
認定医等：日本皮膚科学会認定専門医、医学博士
今後の抱負：よろしくお願い致します。



野村 友希子 (ノムラ ユキコ) 富山医科薬科大学 (現 富山大学医学部) 平成16年卒
今後の抱負：とても設備の整った新しい病院で、雰囲気もよく、びっくりしました。まだまだ勉強中の身ですが、がんばりますので宜しくお願いいたします。



研修医

新田 和明 (ニッタ カズアキ) 滋賀医科大学・医学部 平成19年卒

今後の抱負：今年の3月に関西の大学を卒業し、1年間、市立千歳市民病院で研修医として働かせていただくことになりました。初めて暮らすこの北の大地で、多くのことを学びながら患者様たちと心を通い合わせられるような医療人になれるように頑張りたいと思います。

松山 ゆかり (マツヤマ ユカリ) 鳥取大学・医学部 平成19年卒

今後の抱負：臨床研修医1年目の松山ゆかりです。この4月からの勤務ということで、まだ病院にも千歳市にも慣れきっていない私ですが、一生懸命頑張っていきたいと思っています。どうかよろしくお願い致します。

= 看護部長 =

三品 則子 (ミシナ ノリコ)



来院された皆様にご挨拶を申し上げます。

この度、縁がありまして、平成19年4月市立千歳市民病院の看護部長の任をいただき、「ふれあい」の紙面をおかりして、ご挨拶申し上げます。

はじめに、平成18年12月千歳市民病院は病院機能評価 Ver. 5 に認定されました。これは患者様・ご家族様の励ましやご意見があったからこそ、職員が一丸となって頑張った結果と申します。このような病院で仕事ができることを大変嬉しく思っております。

私は看護師として、病院理念「より質の高い心あたたかい医療の実現」の基に、地域の皆様が安全に安心して医療が受けられるように最善を尽くしていかねばならないと考えております。そのためには看護師が心豊かに誇りをもって、人間愛のある看護ができるようにすることであると思っております。そして、患者様に寄り添い共に歩んでいきたいと思っております。どうぞ、看護師に患者様の不安や疑問、要望などを遠慮なくお話下さい。さらに、患者様・ご家族様のことなどで大事と思われることをお聞かせください。患者様のご意向が反映されるように、十分な話し合いを持ちたいと思っております。その中から、療養生活について患者様と一緒に現実的な計画を立て、看護を実践していきたいと考えております。

看護師は誠実に、笑顔で、速やかに患者様に対応することを心がけ、患者様に心地よさをもたらすことができればと思い、日夜奮闘しております。しかし、心が行き届いていないように思われましたら、忌憚なくご意見をお聞かせください。患者様・ご家族様のご意見はありがたく頂戴し、日々努力を重ねていきたいと思っております。

最後に、春うららかな今日この頃、毎朝、樽前山の美しい姿が見られる喜びをお伝えすると共に、皆様のご指導ご支援をお願いいたしまして、ご挨拶とさせていただきます。

平成19年5月1日



< 健康ワンポイント >

今回は循環器科・本間医師の監修による「心電図」についてです。

心臓は血液を全身に送るポンプの役目をする大切な臓器で一日に約10万回休まず動いています。心臓も筋肉（心筋）でできていて各細胞より生ずる微弱な電気現象を心臓全体として総合的に体表面で記録したものを「心電図」といいます。健康診断の検査項目にも入っていることが多く、もっともポピュラーな心臓の検査といっても良いと思います。

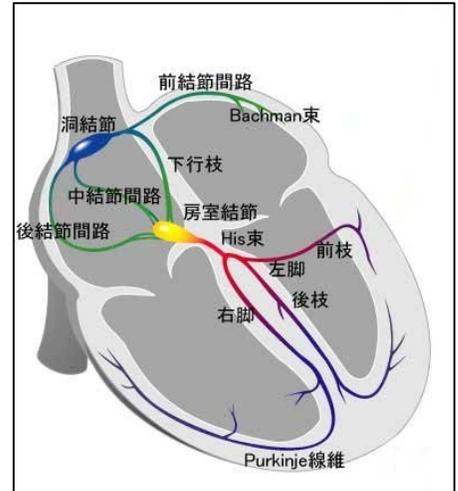
ちょっと専門的になりますが心筋の中に**作業心筋**（心臓の収縮・拡張に関係している筋肉）と**特殊心筋**（刺激伝導系と呼ばれているもので作業心筋が効率よく動くために電気信号を伝える電線みたいなもの）があり、これらがうまく組み合わさって心臓のポンプ機能が保たれています。この作業心筋・特殊心筋に何らかの障害が起きると正常の電気信号の伝導ができなくなり特徴的な心電図変化として現れ、この心電図の波形変化から心臓の病的状態を知ることができます。

心電図からは字の如く心筋の拡張や収縮に伴う心臓の電気現象はわかりますが、残念ながら心臓の機械的動き（心筋の収縮や拡張の仕方、心筋の動きの異常）を判断することができません。この機械的動きを評価するためには心エコー図検査を行います。

「心臓の構造と心電図」

右の模式図を参考に、心臓には4つに仕切られた部屋があり左心房、左心室、右心房、右心室と呼ばれています。また、心房と心室、心室と動脈の間には弁があり血液が逆流しない構造となっています。

心臓が収縮するためには何かきっかけが必要で、この収縮のきっかけをつかさどるのが洞結節です。洞結節から出た電気刺激が刺激伝導系【洞結節 心房 房室結節 ヒス束 左脚および右脚 プルキンエ繊維 心室筋】と伝わり心室筋の収縮が起こり、その後心室筋は拡張し、また収縮するための刺激が来るのを待ちます。心電図はこの刺激伝道系による心房筋・心室筋の時間的電気変化を記録しています。



「正常心電図」

心房筋・心室筋が規則正しく収縮・拡張を繰り返しています。

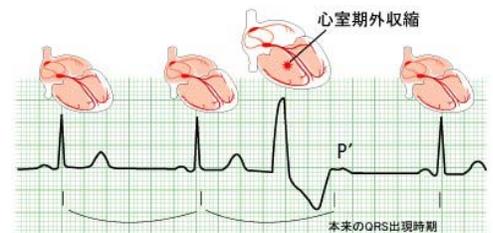


「心電図異常」

たくさんの心電図異常がありますがよく遭遇する心電図異常の例を1つ提示します。

・心室性期外収縮（PVC）

洞結節からの刺激より早期に心室の一部から電気刺激が発生して収縮が起きる不整脈で、「動悸や脈が飛ぶ」と自覚される方もいます。



健康診断などで心電図異常を指摘された場合、早急に治療を必要としない心電図異常もありますが、自己診断せず必ず専門医に相談してください。

< ダイエット >

ほとんどの人が、特に女性の方はダイエットに興味を持っている人が多いと思います。先日のお騒がせな「納豆ダイエット」の影響で食品スーパーでは納豆の売り切れが続出しました。「自分は太っている」と感じている人は意外と多いという証拠なのかもしれません。



肥満度の判定方法

BMI (ボディ・マス・インデックス) 指数での評価

$BMI = \text{体重(kg)} / \text{身長(m)}^2$ で求められます。電卓で計算する場合は、 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$ とすると計算しやすいです。

たとえば身長 165 cm、体重 65 kg の場合 $65 \div 1.65 \div 1.65 = 23.9$ となり、「標準」となります。BMI 指数の標準値は 22.0 で、これは統計的にみていちばん病気にかかりにくい体型で、標準から離れるほど有病率は高くなり、体脂肪率とも相関傾向にあります。

BMI	
30 以上	高度肥満
25 ~ 30 未満	肥満
18.5 ~ 25 未満	標準
18.5 未満	やせ

体脂肪率での評価

体脂肪率とは体重に占める脂肪の割合で、体脂肪計を用いて体内の脂肪状態を数値として表すことができます。一見スリムな人が実は骨や筋肉が少なく体脂肪率が高かったり、太って見える人が逆に適正と判断されることもあります。

男性	体脂肪率	女性
25% 以上	高い	30% 以上
20 ~ 25%	やや高い	25 ~ 30%
15 ~ 20%	適正	20 ~ 25%
15% 未満	低い	20% 未満

BMI 値と体脂肪率とを組み合わせるとおおよその肥満のタイプがわかります

体脂肪率	高い			要肥満診断	要減量肥満
	やや高い		隠れ肥満	要注意肥満	要肥満診断
	適正	やせている	適正	堅太り	
	低い	やせすぎ	脂肪やや不足		
		やせ	標準	肥満	高度肥満
				BMI	

正しいダイエット

毎日の生活習慣を見直してみよう

「食べ過ぎ」「運動不足」と言ってしまうえば簡単ですが、それは生活習慣の中に改善すべき点があるはずで、まずは、なぜ太ったのかを考えてみましょう。毎日の習慣化された行動パターンが積み重なって、肥満を招いているかもしれません。

自分の適正体重を知って、必要な減量目標を持ちましょう

自分の理想的な体重は、自分がかもっとも良い体調を保てる体重です。個人差はありますが、20歳代前半の頃の体重が1つの目安となります。また、体重減少を計画するときには月に1~2kg ぐらいを目標に無理なく気長に減量するようにしましょう。

健康的なダイエットは、無理のない食事制限と運動を長く続けることです

ダイエット失敗者が続けることのできなかった3項目

『菓子・間食をやめる』『いつも腹八分目で食事をやめる』『運動を続ける』



ダイエットは自分との戦いです。『これを食べれば痩せられる!』というものは無いと思います。おなか周りが気になりだしたら「絶対に痩せようと思う決意」と「運動の継続」ですね。

また、当院では管理栄養士による栄養指導も行っておりますので、お気軽に主治医にご相談ください。

＜ 患者様の声 ＞

院内に設置してあります意見箱に寄せられた意見の一部を紹介いたします。

	ご 意 見	回 答
苦 情	<p>何度か受診しているが、千歳ではここしかないので仕方なく来ている。すごく混み合うので、朝一で来ないと待ち時間だけで疲れ切ってしまう。今、病院ではプライバシーを守る為に、番号などで呼ぶ所も多い。私は他人に自分の病名を知られたくない。どこで知人に会うか知れないし。職員は私語が多く、その上笑い声が目立つのでとても不愉快になる。もう少し患者に気を遣ってもらいたい。</p>	<p>医療機関で扱う個人情報、機微な内容を含むものが多いことから、当院でもその利用や管理については、細心の注意を払っております。ご指摘いただいた診療科での呼び出しについては、患者様取り違え防止の観点から、当院ではお名前でお呼びすることとし、院内掲示等によってお知らせしております。これら当院における患者様の個人情報取り扱いに関して同意いただけない部分につきましては、患者様の申し出により、別の対応をさせていただきます。また、職員の私語については、これまでも何度かご指摘をいただいております。再度ご意見をいただく結果となりましたことを恥ずかしく感じております。私たち医療スタッフは、体調のすぐれない患者様をいたわる立場にあり、私語は慎まなければならないことは言うまでもありません。これからは、同様のご指摘をいただくことのないよう緊張感を持って業務にあたります。ご指摘ありがとうございました。</p>
要 望	<p>硬貨を入れる途中で、何度もフタが閉まり手を挟む。もう少しゆっくり閉まるよう改善してほしい。</p>	<p>当院の自動支払機は一括投入方式であるため、投入口に紙幣や硬貨が入ったことを感知すると、扉が自動的に閉まり、投入金額を確認する仕組みとなっております。以前は、閉まる時間を現在より長く設定しておりましたが、これでは精算にかかる時間がかかりすぎるとのご意見を多数いただき、現在の時間設定としました。何卒ご理解のうえ、金銭は一括で投入いただきますよう、ご協力をお願いいたします。なお、投入口の扉は、挟みこみ防止の機能となっているため、怪我をされる心配はありませんので、ご安心ください。</p>
お 礼	<p>1週間の入院生活を通し、看護師さんたちの心あたたまる優しい言葉や、いつも変わらぬ笑顔にどれほど癒されたことか。患者のわがまを優しく受け止めてくださり心から感謝している。環境の良さもさることながら、院内配置、窓の広さ、全体の明るさ、入院生活とは思えない充実した1週間であった。医師をはじめ全ての方に感謝したい。もし再度入院することになっても再度この病院を選びたいと思っている。</p>	<p>あたたかいお言葉ありがとうございます。私たちはこれからも、「より質の高い、心あたたまる医療の実現」を目指し、皆様のさまざまなご意見をしっかり受け止め、より良い病院作りにつなげてまいります。ありがとうございました。</p>

掲載した以外にもたくさんのご意見を頂いております。頂いたご意見の内容、および回答については院内に掲示しておりますのでご確認ください。

< ナースのお仕事・番外編 >

今回は栄養管理科 酒井 類さんです。

私が管理栄養士になってから7年経ちますが、市民病院に勤務してからの3年間はあっという間に過ぎていきました。一般的に10年ほど前までは、「栄養士 = 給食のおばさん」というイメージだったと思います。でも今ではテレビに雑誌にマスコミに、あちらこちらに「食」と「管理栄養士」の文字。それだけ皆さんの「食」に対する意識が高まっているということですね。（しかし不確定な情報も多く見られますので、皆さんご注意を。）



私の病院での一日は、病院食の管理や入院・外来の栄養指導、この患者さんの栄養は足りているのだろうか？ さんは食べられているのだろうか？とベッドサイドへ伺うなどして終わります。最近では、講演会等の講師や学会発表なども行っています。毎日走り回っている私を見て「給食のおばさん」をイメージする人はいないはず！！

さて、私たち管理栄養士が日頃から患者さんと接する時に、「食」とは大きく3つに分けられると思います。

安全で安心できる「食」の提供
生活習慣病を予防・治療するための「食」の指導
生活の質の向上・元気になるための「食」の相談



患者さんとお話するときも、食生活の改善をすすめたかと思えば、食欲不振の患者さんが少しでも食べられるようになるにはどんな工夫をしたら良いのか、など様々です。食べるということはどんな方でも、異なるスタイルや内容であっても、生まれてから一生付き合っていくもの。だからこそ少し変化するだけで、その方の人生が変わると言っても過言ではないかもしれません。その「食」を専門とする管理栄養士として皆さんと関わっていく中で、個々の「食」に対する取り組み方や意識の違い、人生が変わるかもしれない予感などを感じながら、日々仕事をしています。

「ありがとう」「美味しかったよ」「食生活を改善できたよ」「病気良くなったよ」「こんなに食べられるようになったよ」様々な言葉と一緒に喜び、またその逆に悩んだりもします。私は患者さんやそのご家族を見て触れて、話を聞いて、できるだけ近い距離にいる管理栄養士でありたいと思っています。



編集後記

暖かい日が多くなり、北海道もやっと気候的にも気分的にもすがすがしい季節となりました。普段車を利用している方も短い距離の場合は、徒歩や自転車を利用してみてはどうでしょうか？ 今まで気づかなかった小さな花など季節の移り変わりがきっと感じられると思います。車をやめて徒歩や自転車の利用はお財布にやさしく、健康増進にはもってこいです。



患者様の権利と責任

当院では、より質の高い心あたたまる医療を実現するために、『患者様の権利と責任』を定めています。

1 医療を受ける権利

どなたでも公平に、安全で適切な医療を継続して受けることができます。

2 知る権利

ご自分の病気や検査、治療方法について、理解し納得できるまで説明を受けることができます。また、ご自分のカルテの開示を求めることができます。

3 自分で決定する権利

十分な情報提供を受けたうえで、ご自分の意思により同意や選択、拒否ができます。また、他の担当医や他の病院を選ぶことができます。

4 プライバシーの権利

診療の過程で得られた個人情報や病院内での私的なプライバシーが保護されます。

5 参加と協力の責任

これらの権利を守るため、患者様には医療従事者とともに医療に参加し、協力することが求められます。

現在の病状や過去の治療歴について、できるだけ正確に教えてください。

検査や治療は、必要性和安全性を十分理解したうえで受けてください。

他の患者様の権利を尊重し、職員の業務に支障をきたさないよう、病院内のルール・マナーを守ってください。

検査や治療のためにかかった医療費はお支払いください。

医療人の育成にご理解のうえ、ご協力をお願いします。

市立千歳市民病院 院長

『患者様の権利と責任』について、何かご意見がありましたら承りますので、ご遠慮なく医師、看護師、その他の職員もしくは【患者様相談窓口：1階医事カウンター 番窓口】までお知らせください。患者様からいただきましたご意見を尊重し、日常の診療の改善に役立てたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。