



しんらい、

信 頼

第6号
2008年
12月

平成20年12月8日第2版 市立小樽第二病院広報委員会 発行責任者：馬淵正二



「あなたの頭からつま先までの健康をお守りします！」

当院主催 第2回市民公開講座開催

当院では、これまで『信頼される病院』、『24時間、365日救急医療を推進する病院』を病院理念や基本方針に掲げ、取り組みを進めてまいりました。このような地道な取り組みのかいもあり、不利な立地条件を克服し、ここ数年の経営状況は総収入が総費用を若干上回る、いわゆる黒字基調が続く病院となっています。

近年、公立・私立を問わず病院を取り巻く環境は、数度に渡る診療報酬の改定による収入減や制度改革による医師不足などから、経営面で一段と厳しさを増しています。特に公立病院では、地方交付税の削減などもあり、全国的に経営状況が相当難しくなっていることから、国では『公立病院改革ガイドライン』を示し、公立病院の存在意義をかけた改革を求めています。

当院では、さらなる経営の効率化を進めながら、小樽・後志地域における脳・循環器疾患の救急医療および精神医療の核となるセンター病院としての役割を明確にし、皆さまに選ばれる病院・望まれる病院となるよう、たゆまない努力を続けてまいります。



事務局長 今林裕雅

【市立小樽第二病院 基本理念】

『市民本意の医療を行い、地域に根ざした市民に信頼される病院を目指します』

— 基本方針 —

- 1) 24時間365日、救急医療を積極的に推進します。
- 2) 安全な医療を提供できるように、職員の安全教育を強力に推進します。
- 3) 患者さまの人格、信条を尊重し、患者さまに優しい医療を提供します。

市立小樽第二病院主催 第2回 市民公開講座を開催しました

平成20年10月24日（金）に、小樽市民センター・マリノホールにおいて地域住民の皆さんを対象に「第2回・市民公開講座」を開催しました。

当日、会場には230人を超える市民の皆さんにご来場いただきました。



市立小樽第二病院では、病気や健康についての知識を皆さんにお伝えするとともに、市民の皆さんとのコミュニケーションを図ることで、小樽後志地区の保健福祉の充実に、より一層貢献するよう努めています。その一環として、今回の公開講座では「**動脈硬化と脳・心臓・下肢の血管病**」について、当院の医師・技師・栄養士が病態や治療法・予防法などをお話ししました。



健康チェックコーナー開設

また会場入り口では、「健康チェックコーナー」を開設し、体脂肪率・基礎代謝量などの体性成分分析のほか、ABI（足首上腕血圧比：下肢動脈の狭窄や閉塞を評価する指標）測定や医師・看護師による健康相談を行いました。

開会のことは

院長 馬 淵 正 二
講演 1
座長
副院長 田 宮 幸 彦

①「足の不調と動脈硬化」
心臓血管外科医長 深 田 稜 治

②「動脈硬化と心臓病」
循環器科医長 高 川 芳 勅

③「動脈硬化と脳の病気」
脳神経外科医長 新 谷 好 正

講演 2
①「あなたの動脈硬化の状態は
エコーでわかる!？」
検査科主査 西 尾 英 樹

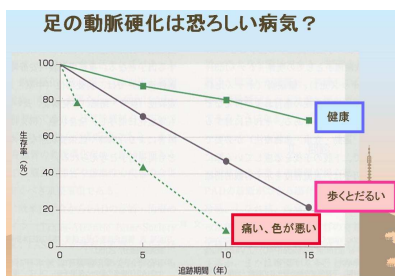
②「コレステロールが高いと言われたら・・・
食卓の再点検をしてみましょう！」
栄養管理係長 米 津 智 子

講演 1（各診療科医師）

①「足の不調と動脈硬化」

（心臓血管外科 深田稜治 医長）

動脈硬化によって足の血流が不足すると、足がだるい、痛いなど足に不調が現れますが、この病気を閉塞性動脈硬化症と言います。



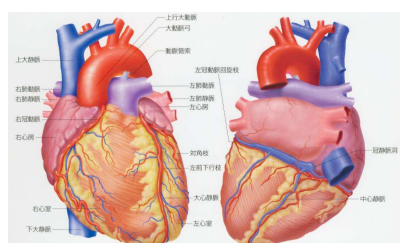
(STV『小樽フラッシュニュース』より)

また動脈硬化は足だけではなく、脳や心臓にも合併していることが多く、心筋梗塞や脳梗塞といった生命にかかわる大きな病気を持っている可能性があります。

②「動脈硬化と心臓病」

（循環器科 高川芳勅 医長）

心臓の冠動脈が動脈硬化によって狭くなる病気が狭心症で、詰まってしまうと心筋梗塞になります。



これらは動脈硬化の末期症状と言えます。また、タバコはがんや動脈硬化に対して極めて有害で、タバコによって世界中で非常に多くの方が命を落としています。





③「動脈硬化と脳の病気」

(脳神経外科 にいよしまさ 新谷好正 医長)

動脈硬化によって脳の血管が詰まってしまう病気が脳梗塞のうこうそくです。また首の血管の動脈硬化が脳梗塞を起こすことも非常に多いので、CT・MRI・脳血流シンチなどの検査で詳しく診断します。講演では実際の手術中の映像を上映し、動脈硬化の恐ろしさについてお話ししました。

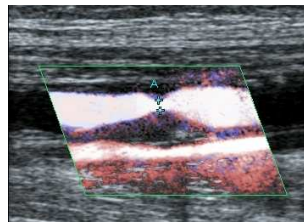


④ 講演2 (臨床検査技師、栄養士)

①「あなたの動脈硬化の状態はエコーでわかる!?」 (臨床検査科主査 にしおひでき 西尾英樹)

エコー(超音波)検査の最大の利点は、痛くないこと、身体に無害なこと。そしてエコー検査では、形を見るだけではなく、血液の流れる速さなどいろいろな事が分かります。

講演ではエコー検査で動脈硬化の状態をどのようにして見ていくのかをお話ししました。



②「コレステロールが高いと言われたら・・・ 食卓の再点検をしてみましょう!」 (栄養管理係長 よねつともこ 米津智子)

コレステロールには、食事によって体外から取り入れられるものと、肝臓など体内で作られるものがあります。

もしコレステロールが高いと言われたら・・・。食生活の再点検に役立つ「食事のポイント」についてお話ししました。

2 コレステロールを多く含んだ食品の摂取量を控える

1日300mg以下におさえる!!

食品名	常用量			100g中 コレステロール (mg)
	目安量 (1人前)	エネルギー (kcal)	コレステロール (mg)	
レバー(牛)	1人前(50g)	79	144	240
すじこ	1人前(50g)	85	153	510
ししゃも	3尾(45g)	80	131	290
うなぎ	1人前(50g)	234	184	230
鰻節	1人前(50g)	76	210	420

🍷 🍳 🍴

地域の保健福祉のために活動しています



市立小樽第二病院では、小樽後志地区の皆さんに、病気・健康についての知識をお伝えする活動を、積極的に行っています。これらの活動を通して、病気の予防や早期発見・早期治療を促すとともに、当院の診療科目や医療設備・技術等を正しくお伝えすることにより地域の保健福祉に一層貢献できるよう、さまざまなイベントを開催しています。



● 第1回市民講座 (07年10月6日)



香川県高松市から白石恭史先生をお招きし、「進歩した下肢静脈瘤治療」について、ご講演いただきました。140人を超える多数の皆さんが来場されました。

● ふれあいパス (08年3月27日 ～4月4日)



ふれあいパス交付会場(小樽開発ビル・アネックス館)に『足の健康コーナー』を開設しました。会場では足の血管の病気についての自主制作ビデオを上映したほか、足の病気に関するポスターを展示するなどしました。

● 足の健康コーナー (08年8月2～3日)

3月のふれあいパス交付会場でご好評いただいた『足の健康コーナー』を、当院玄関ホールでも開設しました。



● 俱知安講演会 (08年10月16日)

俱知安町の健康福祉会館にて、当院心臓血管外科 ふじさわやすあき 藤澤康聡 医師による『足の健康講演会』を開催しました。病気のメカニズムや足を健康に保つ方法(日々のケアや靴選びなど)についてお話ししました。

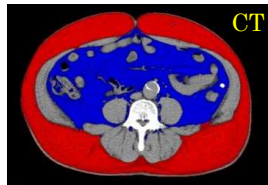


CT検査で分かる「あなたのメタボ」**検診** タバコを吸う方、せきや痰が気になる方

— メタボリック症候群検査 —

腸の周りに蓄積した脂肪（内臓脂肪）が引き金となって、血圧上昇、脂質・糖の代謝異常が起き動脈硬化が急速に進行するのがメタボリック症候群です。40歳以上の方が対象の「特定検診」では、内臓脂肪の量を“腹囲（へそ周り）”測定で代用しても「可」となっていますが、この方法では皮下脂肪も含まれるため正確ではありません。

右の写真のように、CT撮影を行うと内臓脂肪の量がより正確に測定できます。加えて血圧と血液検査を行うことで、メタボリック症候群を診断できます。



赤：皮下脂肪、青：内臓脂肪

当院では「特定検診」でメタボと診断された方、40歳未満でメタボが気になる方のために、低料金にしました。

【料金】 2,100円（消費税込み／全額自費）

がんによる死亡の**第1位**は**肺がん**で、年々増えています。治り得る時期においていかに早期に発見し、治療するかがポイントです。

従来から行っている胸部レントゲン写真では、肺の1/3ほどが近くにある臓器（心臓や横隔膜など）やあばら骨と重なって死角となり、小さな肺がんを見つけることが難しい場合があります。

しかしCT撮影では、輪切りの像のため重なりがなく、小さな病変部も見つけやすくなります。当院にある最新の64列CTでは、短時間で撮影が可能のため、放射線の被曝線量も少なく済みます。診断については、経験豊富で確かな画像診断を専門とする医師が行います。また料金も抑えましたので、ぜひ受診は当院をご利用ください。

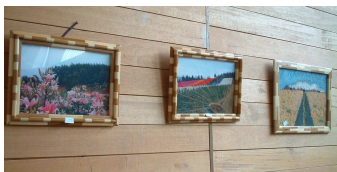
【料金】 5,250円（消費税込み／全額自費）

※診断結果は、10日～2週間後に郵送となります。

『メタボリック症候群検査』と『肺がん・胸部CT検診』を**セットで受診**いただく場合、**1,000円引きの6,300円**（消費税込み／全額自費）。 ◎お申し込み・お問い合わせは、地域医療連携室までどうぞ。

精神科・神経科 「9月祭」

患者さまに季節感を味わいながら気分転換してもらうことを目的とした行事として、各病棟で行うレクリエーション療法と年1回9月に精神科・



神経科全体で行う『9月祭』があります。

今年の『9月祭』では、精神科・神経科の

入院患者さま約90人と医師・看護スタッフが参加し、患者さま全員が楽しめるようにチーム対抗のゲーム大会のほか、デイケアに通われている患者さまによる合唱やギター演奏、ボランティアの皆さまの主催による三味線演奏会などが行われました。

また、デイケア通所患者さまや入院患者さまが丹精込めて制作した手芸や木工・陶芸作品などもバザーで販売され、にぎわいを見せました。



インフルエンザにご注意!

インフルエンザワクチンは、接種してから実際に効果が出るまで時間がかかります。早めのワクチン接種と「うがい・手洗い・休養」が重要です。

当院では、患者さまが受診されている診療科でワクチン接種を受けることができます。

●実施期間 平成21年1月30日まで

●接種料金 2,250円

※小樽市内に居住する65歳以上の方は1,000円

●お申し込み、お問い合わせは各外来の看護師までどうぞ。



— 年末・年始 休診日のお知らせ —

12月27日（土）～1月4日（日）を休診日とさせていただきます。

※上記期間中、12月29日（月）午前は臨時開院（新患のみ）いたします。



市立小樽第二病院 ホームページ

小樽第二

検索

◆受付時間 午前8時40分～／午後1時30分～

◆休診日 土・日曜日、祝日、年末年始

発行：市立小樽第二病院

〒047-0036 小樽市長橋3丁目11番1号

電話(0134)33-4151・ファクス(0134)32-6347