

かし和



平成30年1月
＜第22号＞
柏市立柏病院
【住所】柏市布施1-3
【電話】04-7134-2000



開院25周年



新年あけましておめでとうございます。患者さんにもご家族の皆さまにも、より良い年になりますようお願いしております。当院は平成5年に開院し、今年25周年を迎えました。当初は4診療科、病床数130床のスタートでしたが、現在15診療科、病床数200床にまで拡充できたのは、利用して下さる皆さまのおかげと感謝いたします。

外来廊下には「当院の理念」が掲示されています。これは初代院長の山田隆司先生が唱えられ、以後一貫して我々職員が大切にしている思いです。その中には4つの大切な姿勢が述べられています。

- I、基礎の大切さ。職員はそれぞれの専門職に就いており、日々の仕事には確固たる専門の基礎が大切です。
- II、進歩することの大切さ。医療は日々めまぐるしく進歩しており、日々の研鑽が必要です。
- III、安全の大切さ。薬も手術も検査すらも少し間違えば害になることを肝に銘じ、細心の慎重さが求められます。
- IV、患者さんを思いやる気持ちの大切さ。医療を行う上での最大のモチベーションです。

昨年8月まで行われた柏市の「市立病院のあり方」審議会では、当院の急性期医療の継続が確認されました。今後も「最新の標準治療を確実にける病院」を目指します。当院の役割には、周辺地域をカバーする一般病院の面と、市全体に貢献する公益病院の面があります。一般病院として常に職員や施設を確保し、緊急時にも対応できる体制を維持していきたいと思ひます。

当院の周辺地域には、複数の病気を抱える高齢者の方が沢山いらっしゃいます。院内の診療科が連携して、それぞれの患者さんを全体的に診られる体制を整えてまいります。救急時の受け入れをスムーズにするため、昨年からは救急隊と定期的な意見交換会を始めました。在宅医療を受けている方や慢性疾患をお持ちの方のために、一昨年、地域包括ケア病棟を開設しました。退院に課題または不安を抱えていらっしゃる方には、入院初期から社会福祉士が関与してスムーズな退院を目指しています。

当院の優れた部門については、専門チームとしてセンター化し、より多くの患者さんが高度な治療を利用できるように整備してまいります。センターでは、医師、看護師だけでなく、技師や栄養士、社会福祉士などが連携して、チームとして各々の患者さんのお役に立てればと願っています。すでに糖尿病センター、不整脈センターが稼働しており、今後は脊椎センターや小児センターの開設を目標としています。

柏市全体に貢献する公益性の面では、感染症流行や災害時に素早く対応できる病院でありたいと思ひます。新型インフルエンザが流行した平成21年には、柏市で先駆けて専門外来、専門病棟を開設しました。感染症流行時には、医師会や保健所と綿密に連携をとって、初期から活動を行います。災害対策としては、平成25年に病院、柏市医師会、柏市合同の災害訓練を市内で初めて当院で開催しました。以後市内では毎年1回担当病院を持ち回り制として、柏市医師会、柏市と訓練を継続しています。

柏市の審議会では、現地での病院建て替えの方向性も示されましたが、竣工するのは5年以上先と考えられます。それまでは黒字経営を維持しながら現在の施設を工夫して使ってまいります。不備な点や改善方法など、様々なご意見を「みなさまの声」の投書箱にお寄せ下さい。

幸い柏市には専門病院や大学病院、いくつもの民間病院、多くの診療所があります。各病院や診療所が連携し、また一方で切磋琢磨することが市民の幸せにつながると考えます。当院は公立病院の立場で頑張っていますので、ご支援をお願い申し上げます。

柏市立柏病院 院長・外科医師 野坂俊壽

News

Doctors File

ドクターズ・ファイル

書籍「頼れるドクター」
「ドクターズ・ファイル」に
当院が、掲載されました。



この度、柏市立柏病院が書籍「頼れるドクター千葉2017-2018」及び医療情報サイト「ドクターズ・ファイル」に掲載されました。これは、地域の健康を支えているドクターと患者さんとの橋渡しの一助となるために、株式会社ギミックさんが製作発行及び運用されているものです。当院の記事は、『使い分けよう！「病院」と「クリニック」病院レポート』のコーナーで、不整脈治療、糖尿病治療の他、整形外科、放射線科等の紹介が掲載されています。

書籍「頼れるドクター 千葉」については、インターネット及び書店、また当院売店でもお求めいただけます。

『不整脈①』

<循環器内科>



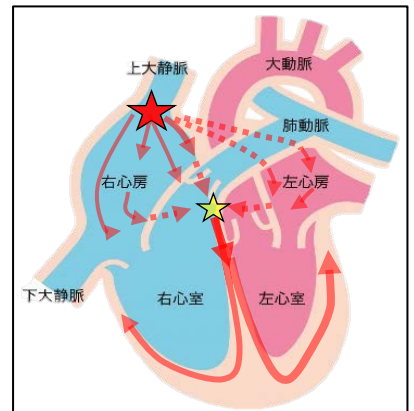
ご協力いただいた先生方です。
左から大東 寛和、飯田 啓太
木村 弥生、小林 和郎、杉山 浩二



「不整脈」について循環器内科医長、不整脈センター長として活躍されている、不整脈のスペシャリスト、飯田 啓太（はんだ けいた）医師に伺いました。

正常心臓の基礎知識

まずは正常心臓の基礎知識からです。心臓は上下左右の計4つの部屋からなります（右図参照）。心臓が動くためには、まず心臓の正規の司令塔（右房と上大静脈の境目にある洞結節★）から『心臓動け』の司令である電気信号を規則正しく（安静時には大体一分間に60-80回程度）発生させることから始まります。その電気刺激が所定の電線を使って、まずは心臓の上の部屋（心房）の隅々に電気が流れ、心房を1回動かします。その後、心房から心室へは一本しかない特殊な電気の通り道（房室結節☆）を通して、遅延なく電気刺激が伝わっていきます。心室全体に流れた電気は1回心室を動かして消えます。その後は同様の動きを繰り返していきます。



歩いたり、走ったりすると司令塔からの電気刺激の発生頻度が適切に増加することによって、心拍数が徐々に増加し、心臓から送り出される血液量を適切に増加させ、それによって我々は無理をしない限り息切れなく日常生活を送れるわけです。

動悸とは



動悸とは心臓の拍動を“自分”で“ドキドキ”感じられる状態を指します。つまり自覚症状で、心拍数にかかわらず生じるものです。同じような言葉に“心悸亢進（しんきこうしん）”があります。これは心臓の拍動を自覚し動悸を感じる状態で、特に心臓の拍動が異常に強く速くなっている場合に用いられます。動悸の原因のうち40%程度が不整脈といわれ、30%弱が気持ちの問題、他には貧血やホルモン異常、薬物等が考えられます。

不整脈とは

不整脈とは『正規の司令塔が正規の伝導システムによって「心臓動け」の指令を伝達し、適切に調整する』ことができない状態を指します。大別すると以下3つの可能性が考えられます。（ちなみに司令塔は自分よりも高頻度に出る電気の刺激によって、お休みしてしまう性質があります。）

- 1) 心臓の司令塔の異常、もしくはその指令の伝達異常
- 2) 異常な電気回路を作って、指令がずっと周り続ける
- 3) 司令塔以外から無秩序な指令が出続ける

主な症状は、通常は感じにくい心臓の鼓動が強い・不規則・抜け落ちるような感じをすることがあります。また息切れ・めまい・失神をきたすこともあります。種類によっては命にかかわることもあります。



不整脈と思われる自覚症状がある方は、
当院不整脈センター（内科受付）へご相談下さい。



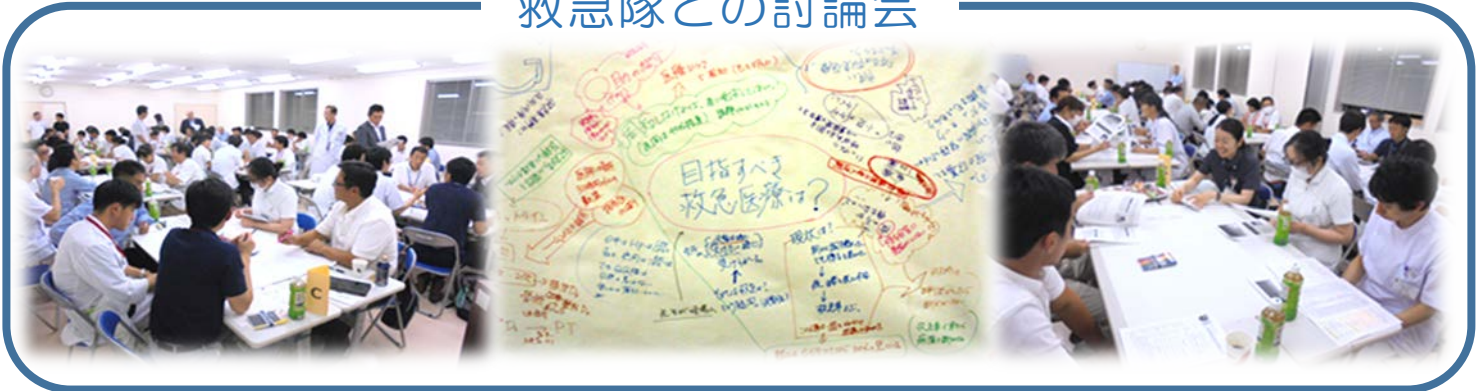
当院の取り組み



救急搬送症例検討会活動報告

柏市の救急を円滑に受け入れるための取り組みとして、一昨年から救急隊との合同の研修会を行っています。今回は昨年9月11日にワールドカフェ形式で「目指すべき救急医療」について検討をしました。参加者は柏市消防局の皆さん、病院からは医師をはじめ多くの職種が参加し、75名で検討がされました。

救急隊との討論会



ワールドカフェとは?



「カフェ」で行うような、オープンで自由な会話を通じてこそ、生き生きとした意見の交換や、新たな発想の誕生が期待できるという考え方に基づいた話し合いの手法です。



ワールドカフェは当院では初めての試みだったため意見が出るか不安でしたが、開始直後より熱気あふれる会となりました。救急隊をはじめ病院からのいろいろな立場の参加者が、相手の意見を否定せずテーマに沿って意見を出していきました。参加者からは「それぞれの話を聞き理解が深まった」「視点の違う意見が聞けて有意義だった」との声が数多くありました。このような研修会を重ね、地域から少しでも早く円滑に救急を受け入れることにつなげていきたいと考えています。

ボランティア活動日誌

リハビリの成果を見せてくださる方がおられます。動作に見入り、身内になった気持ちで、うれしい場面です。90才以上の方々にさせて頂く事も多くなりました。認知症があっても、会話が不自由であっても、笑顔で「ありがとう。」とってくださいます。「僕がここで一番癒されたのは、ボランティアの皆さんです。一生懸命決して手を抜かずトリートメントをしてくれ、こうして話も聞いてくれる。」

皆様のお声ありがたく活動をしています。

患者を支える会 (アロマボランティア)



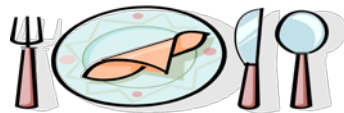
編集後記

新年あけましておめでとうございます。年を重ねるごとに月日の流れの早さを感じるのはなぜでしょうか・・・昨年を無事過ごせたこと、そして今年も後悔の無い様日々慌てず、大切に過ごしていこう。とオレンジ色に輝く朝日を拝みながら思いました。皆様にとって、素晴らしい1年でありますように。

海老原



かし和食卓日記 ⑪



小松菜

小松菜の旬は12月～2月です。冬の小松菜は葉がやわらかく、甘みもあり美味しくなります。ほうれん草と比較されることが多いですが、小松菜の方がカルシウムや鉄分を多く含んでいます。(生野菜での可食部 100gあたり、小松菜は、鉄2.8mg・カルシウム170mg、ほうれん草は、鉄2.0mg・カルシウム49mg)

【小松菜の雑煮風】



1人分の成分値

エネルギー：42kcal
タンパク質：4.5g
脂質：0.6g
塩分：1.2g

材料 (4人分)

鶏もも皮無……………60g
里芋……………60g (小4個)
干し椎茸……………2g (2枚)
小松菜……………40g (1/4輪)
なると……………40g (1/4本)
塩……………2g (小さじ1/3弱)
醤油……………15g (大さじ1)
合成清酒……………5g (小さじ1)
だし汁(鰹,昆布)…500cc(2.5カップ)

作り方

- ① 干し椎茸を水でもどしておく
- ② だし汁を用意する
- ③ 小松菜はさっと茹でて冷水で色止めし軽く絞り3cmくらいの長さに切る
- ④ 里芋は皮を剥いて下茹でておく
- ⑤ なるとは輪切りにする
- ⑥ 鶏肉を食べやすい大きさに切る
- ⑦ だし汁に布巾でこした干し椎茸のもどし汁を入れる
- ⑧ ⑦に鶏肉と干し椎茸を入れて煮る灰汁が出るのですくう
- ⑨ ⑧に調味料を入れて④、⑤を煮る
- ⑩ お椀に⑨を盛り付け小松菜を飾る

Point!

今回の献立では、小松菜に含まれるカルシウムの吸収を助ける働きをするビタミンDを多く含む干し椎茸と一緒に使用しているのがポイントです。
当院では、お餅の代わりに里芋を使用し、嚥下困難な方にも召し上がっていただけるよう工夫をしています。



糖尿病センターから ～市民講座のご紹介～



糖尿病センターでは毎年2回、地域の方々を対象に市民講座を開催しています。疾患の有無に関係なくどなたでもお気軽にご参加頂けます。今年度2回目の講座は、昨年11月13日(月)アミュゼ柏にて開催しました。

テーマを“健康寿命”とし、医師・看護師・理学療法士による講演と個別の健康相談、身体組成・血管いきいき度チェックなど体験できるコーナーを設けました。多くの方にご参加頂き大盛況のうちに終了しました。

アミュゼ柏での開催も今回で4回目となりました。来年度も市民講座の開催を予定しております。詳細が決定次第、院内掲示やホームページ等に掲載いたしますので多数のご参加をお待ちしております。

糖尿病を知り隊!

第5回 ～災害に備えていますか? いつでも安心ポーチのススメ～

大地震に豪雨、いつ起こるかわからない災害には、日ごろからの備えが大切です。糖尿病センターを利用した患者さんで、災害時の備えをしていた方は35人中わずか6人でした。そこで今回は災害時に必要な備えについてお伝えします。

<いつでも安心ポーチ携帯品リスト>

- 内服薬
- お薬手帳 (またはお薬説明書)
- 保険証
- ※糖尿病の方は次のものも携帯しましょう
- インスリン自己注射セット
- 血糖自己測定器
- 低血糖用ブドウ糖
- 糖尿病連携手帳

キ
リ
ト



左のリストを参考に、お薬・インスリン等は1週間分を目安にポーチ入れ、どこへ行くときも携帯する習慣をつけることをお勧めします。

