

医療の原点は思いやり

11
vol.



がんの進行はコロナ禍でも止まらない！
定期的な健診を欠かさずに

感染予防策を徹底し、健診受付中



がんは、進行に伴い急速に悪化。早期発見が重要

新型コロナウイルス感染症が拡大した2020年度は医療機関への受診控えが起きました。命にかかわる病気の診断や治療の遅れが心配されています。がん診療への影響に関しては、日本対がん協会が国内の486医療機関にアンケートを実施し、回答の得られた105施設からの結果が昨年11月に公表されました。それによると、各種検診が一時中断されたことや移動の自粛で検診受診者や医療機関への通院が減り、2019年度に比べてがん診断数が9.2%(約45,000件)も減少していると推計されています。特に、胃がんや大腸がんでの減少幅が大きく、各々13.4%、10.2%減少しています。この結果は当院のような全国の地域がん診療連携拠点病院のがん登録件数でも確認されています。早期がんの発見の機会が減り、進行した状態で診断されるがん患者さんが今後増えることが危惧されています。

現在、日本人の2人に1人ががんにかかる時代です。すべての人にとって大変身近な病気になっています。がんは、何らかの原因で遺伝子に傷がつき、臓器の細胞が無秩序に増殖しかたまりとなり、周囲にしみ出るように広がったり(浸潤)、体のあちこちに飛び火して別なかたまりを作ったり(転移)する

ので悪性腫瘍といいます。放置しておくと確実に進行していく病気ですが、早い時期に発見できれば体への負担の少ない治療法で完治が期待できます。

人生100年時代に向けて、長寿大国日本の課題は健康寿命の延伸です。がんばかりではありません。まだ終息していない新型コロナウイルス感染症の重症化リスクに肥満、糖尿病や高血圧などが挙げられています。いずれも生活習慣病に関連するものであり、ご自身で日々の生活を見直してみることが大切です。ご自分、ご家族の健康維持や健診に関してお知りになりたい情報があれば、当院の健診センターにどうぞお気軽にお立ち寄りください。



磐田市立総合病院
肝臓内科部長兼
健診センター長

笹田 雄三

徹底した感染対策で健診を実施中

当院の健診センターでは、入館から問診、検査、説明まで、感染対策を徹底しています。内視鏡（胃カメラ）検査時は、専用マスクを着用していただくなど、飛沫対策にも気を付けています。



健康寿命延伸を考えるチャンスに

新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち重症化しやすいのは、高齢者のほか、肥満や喫煙、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病など生活習慣病の基礎疾患のある人です。これは、インフルエンザなど他の感染症にも共通するリスクです。

誰しも加齢に関してあらがうことはできませんが、肥満や糖尿病などの生活習慣病の原因とされる「運動不足」や「食べ過ぎ」、さらに「喫煙」といった不健康な生活習慣は自分で良い方向に変えていけます。

健診を受けた後、「再検査」の文字を見るのが怖くて、しっかりと自身の健康状態の把握ができていない人が多いのではないのでしょうか。健診結果の数値は、自身の生活習慣のバロメータです。検査項目の結果から生活習慣病のリスクが高い人を早期に発見し、病気の発症や進行を予防できます。また、検査数値の経年経過も意識しましょう。そうすることで自身の健康状態を把握し、日ごろの体調管理につなげられます。

コロナ禍というピンチを、人生100年時代の健康寿命の延伸に取り組むチャンスととらえて、毎日をすごしてみましょう。

☑ あなたの生活習慣病をチェックしよう

参考：標準的な健診・保健指導プログラム平成30年度版

- ☐ 現在、たばこを習慣的に吸っている
- ☐ 20歳の時から体重が10kg以上増加している
- ☐ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施していない
- ☐ 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない
- ☐ ほぼ同じ年齢の同性と比べて歩く速度が遅い
- ☐ 食事をかんで食べるとき、歯や歯ぐき、かみ合わせなどに気になる部分があり、かみにくい
- ☐ 人と比較して食べる速度が速い
- ☐ 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある
- ☐ 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物をほぼ毎日とる
- ☐ 朝食を抜くことが週に3回以上ある
- ☐ ほぼ毎日お酒（純アルコール20g以上*：日本酒1合、焼酎25度100ml、ビール500mlに相当）を飲む
- ☐ 睡眠で休養が十分とれていない

*純アルコール量(g)＝飲酒量(ml)×アルコール度数(%)×0.8

*当てはまる項目が多いほど、生活習慣病になりやすい生活を送っていることがわかります

特定保健指導ってどんなことをするの？

『特定保健指導』とは、日本人の死亡原因の約6割を占めるとされる生活習慣病等の予防や健康維持・増進を目的として、生活習慣の改善などを実施するための保健指導を指します。健康診断の結果から、主にメタボリックシンドローム（内臓脂肪の蓄積に加えて、「脂質異常」、「高血糖」、「高血圧」のうち、2つ以上該当した状態）に着目し、生活習慣病のリスクに応じて保健指導を行うべき対象者を抽出します。

その際、①「情報提供」のみを行うレベル、②「動機づけ支援」を行うレベル、③「積極的支援」を行うレベルの三段階に分けられます（図1）。

図中の「血糖」、「血中脂質」、「血圧」の項目を見ておわかりのように、メタボリックシンドロームの診断基準は、少し厳しいことが分かります。『特定保健指導』は、病気と診断される一歩手前の発症リスクが高い人を選別し、早めに食事や運動などの生活習慣を改善することで、脳血管疾患や虚血性心疾患、腎症などにつながるメタボリックシンドロームや高血圧、脂質異常症、糖尿病などの発症や重症化を予防し、健康寿命の延伸を図ることが目的です。

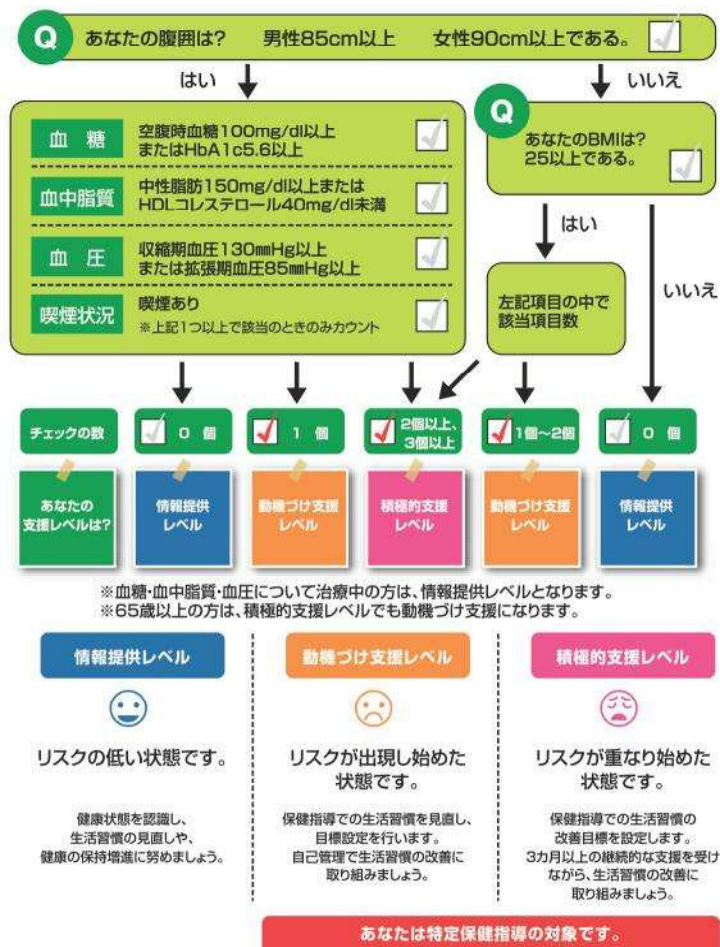
『特定保健指導』の内容は画一的なものではありません。健診結果や健診時の質問票から、指導対象の皆様との面談のなかで、体質や仕事の内容、生活環境・生活リズムを教えてください、一緒に改善策を考えていきます。その上で、面談時の疑問や声にあわせ、自分の身体の中で何が起きているかを具体的にイメージできるように、学習教材や資料を使ってお話しさせていただきます。『特定保健指導』の目標は、皆様が自分で納得し、問題解決へと気持ちが向かっていくことです。

私たち健診センタースタッフは、生活習慣の見直しが必要な皆様への指導を通して、わかりやすい説明を心がけ、皆様のお気持ちに寄り添える存在でありたいと思っています。



当院での特定保健指導は保健師が行っています

図1:メタボリックシンドロームの診断基準



院内日記

磐田市立総合病院ニュース

造影剤副作用時のシミュレーション研修会開催

2021年11月1日(月)、11月5日(金)

CT室、MRI室で、診療放射線技師と造影看護師が協力して、造影剤副作用時のシミュレーション研修を行いました。

研修の目的は、造影検査における患者さん急変時の対応について、スタッフが正確な知識を学び、意識を高め、的確な対応手順を習得することにより、患者さんの安全性を高めることです。

研修会では、複数の場面を想定し、バイタルチェックやアドレナリン投与手順、自動体外式除細動器(AED)の操作など、本番さながらの研修を行うことができました。シミュレーション後には、注意事項などのポイントを確認しながらの反省会、造影剤副作用時のグレードの確認、臨床工学技士によるAEDの操作説明などが行われ、大変有意義でした。

研修会には救急科の医師も参加し、副作用時の注意点や今後の課題について指導があり、大変勉強になりました。また、今回は医療安全推進室のスタッフ、高い注射技術の教育を受けた看護師、臨床工学技士など、多職種参加での開催となり、例年以上に盛況な研修会であったように思います。

今後もこのような研修会を定期的に行い、より安全・安心な造影検査が提供できるように努めていきます!



静岡県立袋井特別支援学校 磐田見付分校で薬学講座開催!

2021年11月18日(木)

当院では、地域の皆様の健康増進に役立ててもらおう取り組みとして、病院の医療従事者が学校や企業、交流センターに出向き、様々なテーマについてお話をさせていただく出前講座を開催しています。

今回初めての依頼となる静岡県立袋井特別支援学校磐田見付分校で、薬剤部長の正木銀三薬剤師が講師となり、「薬学講座～タバコ、アルコールの危険からあなたを守る～」をテーマに講座を開催しました。

ユーモアを交えながら、たばことアルコールの害について、薬の正しい服用方法やカフェインの取りすぎによる影響等、盛りだくさんの内容をお話しました。参加した約50名の生徒さんたちは、講師の話に笑ったり、大きくうなずいたり、楽しそうに聞いている姿が印象的でした。生徒さんたちからは、「タバコとアルコールの害についてわかりやすく説明していただきありがとうございました。これからも自分の健康を守っていきたいです」との意見をいただきました。

今後も「病院だから伝えられること、伝えなくてはいけないこと」を地域の皆様に発信していきたいと思えます。



iwatagram

職員の特技や趣味を紹介します



竹森 文香

臨床検査技師

就職してから再び始めて
3段位になりました。



#合気道 #日本伝統武術 #稽古 #切磋琢磨
#武道女子 #臨床検査技師の週末 #運動不足解消

紹介します! **新**ユニフォーム

当院では、10月から新しいユニフォームになりました。
患者さんにわかりやすいように、職種ごとにユニフォームを変えています。
院内で見かけた際には、お気軽にお声掛けください。



薬剤師

臨床
検査技師



臨床
工学技士



医師

その他にも黒や青のユニフォームがあります。



医療
ソーシャルワーカー

(社会福祉士)



臨床心理士

臨床支援士

(医師事務作業
補助者)



臨床研究管理室
スタッフ



管理栄養士

歯科衛生士



視能訓練士



◀夜勤用

看護師

他にもピンクやネイビーのライン、襟付きのユニフォームがあります。

看護補助員



外来クラーク

(受付・事務員)



病棟クラーク

(受付・事務員)



理学療法士
作業療法士
言語聴覚士

診療放射線技師 (診断)



診療放射線技師 (治療)

クリーンメイト

※病室の環境整備を行うスタッフ



健診センター スタッフ

物品管理センター スタッフ



医療補助員・ 健診センター保健師



1人前あたり

エネルギー 163kcal 炭水化物 9.2g

たんぱく質 10.8g 脂質 9.2g

食塩相当量 1.0g

材料 4人分

- ・人参 1本
- ・しめじ 1株(100g程度)
- ・白菜1/8玉程度
- ・鶏肉(今回はむね肉) 200g
- ・市販顆粒コンソメ 2g
- (コンソメを使わない場合は食塩1g)
- ・市販シチュールウ 1皿分
- ・牛乳 50ml



当院管理栄養士



炊飯器で! 簡単減塩クリームスープ

作り方

- ①白菜は幅2~3cmのざく切り、人参は一口大の乱切り、しめじは石づきをとって、手で割いておく。
- ②鶏肉は一口大に切り、塩(分量外1g程度)で下味をつける。
- ③水350ml、コンソメ、白菜、人参、しめじをお釜に入れて、普通炊飯を行う。
- ④蒸気口より湯気が出てきたら、鶏肉に小麦粉(分量外)をまぶし、具材の奥に入れ込み火を通す。
- ⑤炊飯が終わったらシチュールウを溶かし、溶けきったら牛乳を入れて保温する。
- ⑥5分程度保温したら完成!

- ・肉類は素早く熱を通すため、沸騰してから入れましょう。
- ・手間であれば、初めから入れてしまってもOKです。
- ・コンソメとシチュー、半々で味をつけることで、程よいとろみのシチューができます。また、表示通りに作るよりも減塩になります。



当院は初期臨床研修病院です

研修の理念

「初期臨床研修医は将来の専門分野にかかわらず、医師の社会的役割を認識しつつ、患者さんが有する健康問題を多職種のチームメンバーと協力して適切に解決するために必要な基本的臨床能力(態度、技能、知識)を身につけ、地域医療に貢献し、住民から信頼される思いやりのある医師を目指します。」

当院の臨床現場では、多くの初期臨床研修医が日々研鑽を積んでいます。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



磐田市立総合病院

〒438-8550 静岡県磐田市大久保512番地3

TEL:0538-38-5000 FAX:0538-38-5050

<https://www.hospital.iwata.shizuoka.jp>



過去の「けやき」
はこちら



インスタグラム
はこちら



フェイスブック
はこちら