



とうかい

第31号 平成20年 夏号

公立学校
共済組合 東海中央病院

◆基本理念◆

「最高の誠意」「最善の医療」

◆基本方針◆

- (1) 患者さま尊重の医療
- (2) 診療機能の向上
- (3) 健全経営の維持



各務原浄化センターのバラを撮影したものを提供いただきました

INDEX

- 脳卒中予防のお話 2
- ごきげんよう！ホームドクター 3
- 診療録の価値・栄養コラム 5
- お知らせなど 6

表紙写真募集のお知らせ

皆さんによる各務原市内の風物の写真を、広報誌の表紙としてご紹介したいと思えます。次号の募集については、7月下旬の予定です。たくさんのご応募をお待ちしております。

お知らせ

当院は、平成20年7月1日以降に入院される患者さまより入院医療費の計算方法が変わります。従来の入院医療費は、診療内容（薬・検査・手術など）を積み上げて合計する「出来高」の方式でした。7月1日からは、病気の種類・手術（処置）により診療内容（薬・検査・画像診断など）の費用をまとめた1日当たりの「包括金額」と手術料・内視鏡検査などの「出来高金額」を合計する「包括評価（DPC）」の方式に変更になります。

脳卒中予防のお話

脳神経外科部長 松久 卓

脳卒中の「卒中」とは「突然倒れる」ことですが、特別な場合を除いて脳卒中の発症を予測することは困難です。しかし一旦脳卒中になると命は助かっても、その後大なり小なりの後遺症が残り、一生その後遺症と付き合っていかなければなりません。従って「脳卒中は予防することが何より大切である」ということがわかります。

脳卒中の危険因子と呼ばれているものはいくつかありますが、中でも最も重要な因子は高血圧です。高血圧を治療することによって一番減少する疾患は実は脳卒中なのです。収縮期血圧が10mmHg上昇すると、心疾患は15%増加するのに対して脳卒中は20%増加すると言われています。高血圧の治療として、お医者さんから頂いたお薬をしっかり内服するということが大切なことですが、その前に生活習慣の修正として、①「減塩」②「減量」③「適度な運動」を心がけることが大切なことです。

①「減塩」について

国民栄養調査によると、日本の中高年の1日平均食塩摂取量は12g前後といわれていますが、高血圧治療ガイドライン(2004)では、この1日食塩摂取量を半分の6gにするように推奨しています。1日あたり食塩摂取量を3g減らすことができれば、収縮期血圧は1~4mmHgの低下が期待できるといわれています。また、収縮期血圧を2mmHg低下することで、脳卒中による死亡率を6.4%低下させることができるといわれています。

具体的には、まず味噌汁は1杯まで、ラーメンやそば・うどんの汁は飲まずに残す。さらに味付けは、胡椒、唐辛子、レモン汁、酢等を上手に使い、塩・醤油の使用量をできるだけ少なくすることが大切です。ちなみに醤油10ml中には約1.2gの食塩が、ソース10ml中には食塩が約0.9g含まれています。

②「減量」について

BMI (Body mass index) = (体重kg) ÷ (身長m) ÷ (身長m) が25以上の人は減量が必要です。体重が2kg減量できれば、血圧は3~4mmHg下がり、その結果脳卒中の発症は30%程減少すると言われています。減量に王道はなく、摂取したカロリーと消費したカロリーの差が、体重の増減となって現れます。体重を1kg減量するためには、7,000kcalが必要といわれていますので、理論的には1日230kcalずつ消費したカロリーが多ければ1ヶ月で1kg減量できる計算になります。

摂取カロリーを減らすためには、まず揚げ物を減らすことです。そして肥満の人は、空腹感を一刻も早く癒そうとして早食いになる傾向があります。すると血糖が上がって空腹感がなくなる前に過量の食物を摂取することになります。ですから、ゆっくり食べることが大切です。それが難しい場合には、食事の前にトマト1個をコップ1杯の水と一緒に食べてから食事をするようにしてはどうでしょうか？私の友人はこの方法でダイエットに成功したと話をしていました。

③「適度な運動」について

「適度な運動」とは、「軽く汗をかく」あるいは「軽く息切れのする」程度の有酸素運動をさします。具体的には早歩きの散歩が手軽でお勧めです。毎日30~40分続けることが良いとされています。日常生活の中で、上下1~2階はエレベーターを使わず階段で行く、1km以内は歩いて行く、4km以内は車を使わずに自転車で行くといったことを心がけることも大切です。

また、「過度の飲酒」も高血圧をきたし、ひいては脳卒中を引き起こす原因となります。エタノール換算にて、男性は30mg/日、女性は20mg/日以下になるように抑えましょう。ちなみにビール(アルコール度4%)大瓶750ml、また日本酒(16%)1合(180ml)、ウイスキー(40%)75mlがエタノール換算で約30mgになります。

右に日本脳卒中協会が掲げている「脳卒中予防十か条」を載せておきます。これらをよく守って脳卒中にならないように心がけましょう。しかし、万が一「半身に力が入らなくなった」「歩くとふらふらするようになった」「物が言いがらなくなった」「急に激しい頭痛・嘔吐が出現した」等の症状がみられましたら、「少し様子を見てから」とか「明日の朝になってから」とか言っていないですぐに我々医師にご相談ください。

脳卒中予防十か条

十	九	八	七	六	五	四	三	二	一
、	、	、	、	、	、	、	、	、	、
脳	万	体	食	高	ア	予	不	糖	手
卒	病	力	事	ず	ル	防	整	尿	始
中	の	に	の	ぎ	コ	に	脈	病	め
				る		は			に
起	引	あ	塩	ル	見	放			
ぎ	ぎ	っ	分	コ	タ	っ	っ	高	
た	金	た	・	レ	控	バ	か	て	血
ら	に	運	脂	ス	え	コ	り	お	圧
す	な	動	肪	テ	め	を	次	い	か
ぐる				ロ	は	止	第	たら	
に	続	控		薬	め	ら			
	太	け	え	ル	る	す	治		
病	り	よ	め	も	過	ぐ	悔	し	
院	す	ろ	に	ぎ	意	治	い	ま	
へ	ぎ			見	れ	志	療	残	し
				逃	ば	を	る	よ	
				す	毒	持		う	
				な	て				

ごきげんよう！ ホームドクター

厚生労働省は「初期の診療は医院・診療所で、高度・専門医療は病院で行う」という医療機関の機能分担推進を掲げています。当院は、かかりつけ医と地域の病院がスムーズな連携を取りながら、地域の皆様に安心できる医療を提供する地域医療連携システムをめざしています。

ふだんは自分の健康状態の相談ができ日頃から信頼できるかかりつけ医に診察をしていただき、診療により専門的な検査や治療が必要となれば、当院がかかりつけ医と患者さまの医療情報を共有することで、的確な医療を提供し、無駄な待ち時間や同じ検査の繰り返しなどを省きます。快方に向かった患者さまは元のかかりつけ医で診療を継続するしくみが地域医療連携システムです。

今回から、当院と連携をとられている登録医の先生方を随時ご紹介します。

『つかはら医院』

登録医名 塚原 八重子（つかはら やえこ）

住 所 〒504-0916 那加楠町45-68

電 話 058-382-3933

F A X 058-389-0361

診 療 科 内科・麻酔科・リハビリテーション科

診 療 時 間	月	火	水	木	金	土	日	祝
一般診療	9:00~12:00	○	○	休	○	○	休	休
	16:00~19:00	○	○	休	○	○	休	休
訪問診療	13:00~16:00	/	/	/	○	/	/	/



専門分野 痛み外来

駐 車 場 9 台

患者さまのご家族皆さんのお顔が判る医療をめざしています。チーム医療が大切と考え市内の介護ネットワークがありますので、在宅介護・看護全般についてもご相談ください。

また女性の立場ならではのお悩みもお気軽にご相談にください。



ごきげんよう！ホームドクター

『新鵜沼ケアクリニック』

- 登録医名** 磯野 倫夫 (いその みちお)
- 住所** 〒509-0124 鵜沼山崎町6-8-2
- 電話** 058-384-8485
- FAX** 058-370-1901
- URL** <http://www.seidoukai.or.jp/>
- 診療科** 内科・消化器内科・循環器内科
糖尿病・代謝内科・リハビリテーション科



診療日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休	○
17:00~19:00	○	休	休	休	○	休	休	休

- 専門分野** 糖尿病専門医・総合内科専門医
スポーツ医
- 在宅医療** 訪問診療・往診随時・訪問介護
- 駐車場** 30台



当院は、有床診療所と介護老人保健施設が同一建物に併設した県内でも珍しい「医療・介護複合型施設」として、平成19年6月に移転・開設しました。

関連事業所や地域の医療・介護事業所と協力して各務原市東部から犬山・坂祝地区の地域ケアの一助になれるよう努力してまいります。

急性期病院からの退院後の療養・リハビリについては、当院への転院、老健施設への入所等にて対応し在宅復帰のお手伝いをいたします。

訪問看護ステーションやデイケア等の各事業所と協力して緩和ケアを含め総合的に在宅生活をお世話します。



電子カルテ稼動3ヶ月を経過して 診療録の価値について

診療情報管理士 澤木 芳一

診療録とは、医療に関して診療経過等を記録したものです。

歴史を紐解くと日本で一般に知られている「カルテ」とはドイツ語で「独：karte=カルテ」と呼び「カード（英語のCard）」という意味です。それは、明治時代の日本が主にドイツから医学を学んだことの影響でかつての診療録はドイツ語で書かれていました。

それでは、この診療録の価値についてご説明します。

診療録には「診療上の価値」、「医学研究上の価値」、「医学教育上の価値」、「公衆衛生上の価値」、「病院管理上の価値」、「法律上の価値」の価値があります。その中で診療記録の価値として大きなウエイトを示すのは記録した医師が一番ですが、チーム医療を行う上で看護師、薬剤師、栄養士、検査技師、放射線技師等の医療スタッフが参照して医師と協力して医療に取り組むのに必要不可欠なものです。また、事務職員においても保険請求のうえで診療録を参照したり、診療情報管理士が病名や手術名などの診療情報を管理用コンピューターで管理したりしております。このように診療録の価値は多義にわたる重要なもので病院の財産であります。

次回は、この価値ある診療録の保護ならびに個人情報保護についてご説明いたします。

栄養コラム ～お茶のお話～

管理栄養士 太田真実子

新生活が始まってあっという間に月日が過ぎました。みなさんいかがお過ごしでしょうか？
新しい生活に少しずつ慣れてきて、ちょうど疲れが出始めている頃ではないでしょうか？
まぶしい新緑のなかで、新茶を飲みながらゆっくり過ごしてみたいはいかがですか？

『♪夏も近づく八十八夜…』という唱歌「茶摘み」にも歌われているように、八十八夜は茶摘みの時期としても有名です。

八十八夜とは、立春（2月4日）から数えて88日目のことです。今年は5月1日がその日にあたります。この時期はお茶の芽の発芽期にあたっているため、やわらかい良質の茶葉がとれることから八十八夜に摘みとられたお茶は古くから極上とされ、縁起物として扱われてきました。この日にとられた新茶を飲むと1年間無病息災で過ごせるという言い伝えもあるそうです。

●お茶の栄養●

お茶にはカテキン、ビタミンC、カフェイン、フラボノイド、フッ素など様々な栄養成分が含まれています。

カテキン

お茶の渋みの成分です。老化を予防する抗酸化作用や血中のコレステロール濃度を下げるなどの働きがあります。また、抗菌作用もあります。

ビタミンC

ストレス解消や風邪の予防に効果があります。
また、メラニン色素の沈着を防ぎ、肌の老化を防ぐ抗酸化作用があるので、たっぷりの緑茶は美肌の強い味方です。



平成20年度 東海中央病院内勉強会プログラム

皆様の参加をお待ちしています

緩和ケア勉強会

第3回 6月25日(水) 17:30~18:45

東海中央病院大会議室
小島克之呼吸器内科部長
『呼吸困難について』



第1回 緩和ケア勉強会 4月16日の模様

NST勉強会プログラム

NSTチェアーマン 佐藤榮作

第2回 6月12日(木) 17:45~18:45

東海中央病院大会議室

『栄養の基礎と投与カロリー計算 ~栄養の役割と症例を検討しながら栄養の投与方法を紹介~』

第3回 8月14日(木) 17:45~18:45

東海中央病院大会議室

『輸液とは 水・電解質輸液・PPN・TPN・EN ~輸液・経腸栄養剤の基礎知識と使い方について~』

NSTとは栄養サポートチーム (Nutrition Support Team) の略語であり、栄養療法を浸透させ、基本的医療を病院内に確立させるためのチーム医療を指します。

栄養管理はすべての疾患治療に共通する最も基本的な医療です。

看護師募集



当院では、
経験等を配慮したきめ細やかな
教育プログラムを準備しております。

項目例：最近の医療・看護の動向

最新の看護技術

安全・確かな注射方法

感染予防方法

医療機器の取り扱い

電子カルテシステムと使い方 など



詳しくは以下の連絡先(看護部)までご連絡ください。

TEL(058)382-3101/FAX(058)382-1762

◎初診・再診受付時間▶ 8:30~11:30

◎毎週土・日曜日祭日全科休診

お願い

保険証等の提示

月に一度は保険証・医療証等を保険証提示窓口
に提示してください。



とうかい

発行：〒504-8601 各務原市蘇原東島町4丁目6番地2
公立学校共済組合 東海中央病院
電話(058)382-3101/FAX(058)382-1762

URL <http://www.tokaihp.jp>

発行人：病院長 渡邊 正

発行：年4回