

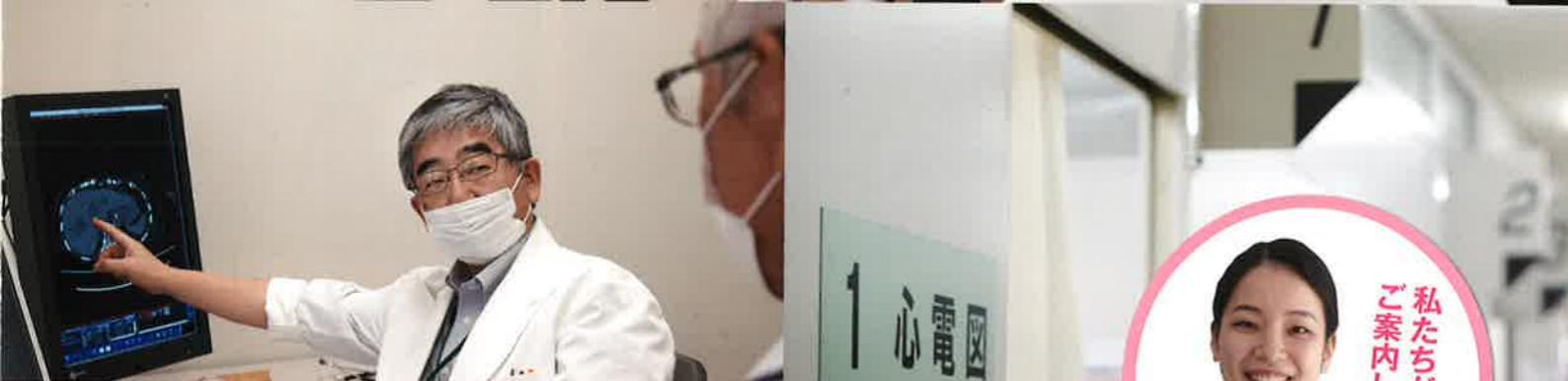
サツキ晴れ

Satsuki bare

2022 No.08

CONTENTS

- 01 Cure病気のおはなし
- 02 Care療養支援のおはなし
- 03 地域医療を知ろう
- 04 TOPICS／「眠りSCAN」で患者さんの眠りと活動を、見える化。
- 05 みよし市民病院を支えるチーム活動
- 06 みよし市民病院 職員 募集中!

院長
メッセージ

市民の皆さん、健診・がん検診はちゃんと受けていますか。長引くコロナ禍で、定期的な健診・がん検診を後回しにしてはいませんか。今回は、5年後、10年後の健康を守るために健診・がん検診の重要性を知ってほしいと考え、健診科の取り組みを特集で紹介しました。ぜひご一読いただき、ご家族と一緒に理解を深めていただきたいと思います。

SPECIAL REPORT

中日新聞「リンクト」
LINKED plus
病院を
知ろう

あなたの健康寿命は
もっと延ばせる。
健診・がん検診特集

ご自由に
お持ち
ください

みよし市民病院
Miyoshi Municipal Hospital

06

INFORMATION



みよし市民病院
職員
募集中!



みよし市民病院では、私たちと一緒に地域医療に貢献してくれる仲間を募集しています。
まずはお問い合わせください。

募集職種

看護師

- 資格 看護師の資格を有する人
年齢 昭和39年4月2日以降に生まれた人

看護助手

- 資格 介護福祉士の資格を有する人、または介護職員初任者研修修了者の資格を有する人
年齢 昭和39年4月2日以降に生まれた人

〈看護師修学資金〉制度もあります

みよし市民病院の看護師をめざす学生の皆さんに、修学資金を貸与します。勤務年数に応じて、返還が免除されますので、ぜひお申し込みください。

お問い合わせ

みよし市民病院 管理課
TEL 0561-33-3300

詳しくは
こちら



みよし市民病院の理念 みよし市を愛し、みよし市民の健康に寄与することを誓います。

基本方針

- 1 患者さんの尊厳を重視し、公正な医療を行います。
- 2 思いやりと、心のふれあいを大切にした医療を行います。
- 3 常に医療の進歩に目を向け、質の向上に努めます。
- 4 市民の皆さんに信頼される医療を行います。
- 5 地域医療の向上を目指し、保健・福祉との連携を図ります。



病院広報誌 特設サイト

サツキ
晴れ



LINE(公式)アカウント

病院広報誌「サツキ晴れ」のLINE
(公式)アカウントを開設しました。QRコードから「友だち追加」をお願いいたします。



みよし市民病院
Miyoshi Municipal Hospital

〒470-0224 愛知県みよし市三好町八和田山15番地
TEL 0561-33-3300
<http://www.hospital-miyoshi.jp/>

サツキ
晴れ

発行責任者／院長 伊藤 治
発行／みよし市民病院 広報グループ
記事提供／中日新聞広告局
編集協力／プロジェクトリンク事務局
発行日／2022年3月



BACK STAGE

コロナ禍で停滞した
予防医療を取り戻す。

●日本人の死因の上位を占めるがん。そのうち、ある一定程度の割合の人は、がん検診で病気が見つかっている。しかし、その重要なスクリーニングの機会は長引くコロナ禍で停滞。早期がんの発見件数は減っているという。

●「コロナがなければ発見できたのに」という無念を晴らすには、病院の健診体制を通常に戻していくこと。そして、市民もまた、健診を先延ばしにせずちゃんと受けしていくことが大切ではないだろうか。



CHAPTER 02

**5年後、10年後の健康を
今の中に蓄える。**

神部が、健診の企画に力を入れるのは、ここ2年余り、長引くコロナ禍の診療で、たびたび悔しい思いをしてきたからだ。「先月も、がん検診で早期胃がんを発見。当院で内視鏡的に切除しましたが、病理結果でがんが基準よりわずか0.3mm深く進行していましたために、やむなく外科切除追加の方針となつた患者さんがみえました。あと半年早く見つけていれば、体に負担の少ない内視鏡だけで根治したはず。そう思うと、患者さんも私も非常に悔しかったですね」と打ち明ける。長引くコロナ禍にあって、多くの病院では、患者の受診控えが生じている。「高血圧や脂質異常症など比較的の軽い方は、自身の判断で受診を後回しにすることも珍しくありません。でも、その間、生活習慣病が悪化すれば、本来なら予防できていた脳梗塞や心筋梗塞を発症するリスクも高まります。今、健康管理に

努める」とが、5年後、10年後の健康を作り、長い目で見ると健康寿命の延伸に繋がることを、市民の皆さんにもっとと知つてほしいですね」と神部は強調する。

健康管理で重要な鍵を握るのが、病気の早期発見に欠かせない健診やがん検診である。「市民の健康を守るために健診・がん検診は、私たち市民病院の重要な役割。しかも、当院にはベテランの医師が揃っていますから、検査結果の評価にも自信を持っています。たとえば、検査で胃炎が見つかった場合も、それが将来、胃がんになりやすいかどうかまで検討し、丁寧にお伝えできます。そうした病気にに対する鼻の利かせ方は、経験豊富だからこそできるものです」と神部は話す。さらに続けた。「もう一つの当院の強みは、健診だけで終わらず、その後の治療まで一貫してフォローできるところです。各診療科の医師が診療にあたり、必要に応じて専門的な病院を紹介する」ともできます。そういう意味でも、安心して当院で健康診断を受けてほしいと思います」。

SPECIAL REPORT

あなたの健康寿命は もっと延ばせる。

健診・がん検診特集

市民の皆さんの健康を維持していくために
健診・がん検診サービスに力を注ぐ。

CHAPTER 01

健診を充実させるために 毎月、健診科内会議を開催。

早春のある日、みよし市民病院の会議室に、健診科の職員（医師、看護師、臨床検査技師、事務職）が集まっていた。開かれていたのは、月1回の「健診科内会議」である。この日のテーマは「市民に、健診をちゃんと受けもらえるようにするにはどうすればよいか」。実は同院では、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、一部の健診・がん検診を一時的に中止せざるを得ない状況があった。しかし現在は市民の健康維持を優先し、感染対策を充分に施した上で健診事業をさらに推進していくとしているのだ。

「健診に無関心な若い人にも、もっとアピールして、いきたいね」「そうそう、30代後半の人にも毎年、健診を受けてもらいたいですね。若い頃から健診を受ける習慣が身についていれば、病気になることなく、長く元気に暮らしてもらえると思う」「反対に、高齢者の健診の裾野も広げていきたいですね」「今の特定健診（※）はメタボリックシンドromeに着目した内容だけど、フレイ（加齢）に伴う、心身の衰え）の早期発見を念頭に置いた75歳以上の後期高齢者向けの健診はどうだろう」「それはいい。うちのおばあちゃんにもぜひ勧めたい」——わずかな時間で、いろいろなアイデアが次々と提案される。どのように具体化していくか、職員たちはさらに議論を深めていった。

この会議のリーダーを務めるのは、副院長兼総合診療科内科部長の神部隆吉である。「当院の職員はとにかく、みよし市民のために力を尽くそう」という気概がある人はかり。だから、この会議でもいつも熱い議論が交わされます」と笑みを浮かべる。実は、すでに具体化された企画もある。コロナ禍では、平日忙しい女性のために、市が実施する（レディース健診）の土曜日開催を検討。令和3年度は1回だけ開催することができたという。「みよし市ともタイアップして、市民の皆さん利便性やお得感に繋がる企画をどんどんカタチにして、いきたいと考えています」と神部は意欲を燃やす。

※特定健診（特定健康診査）は、生活習慣病予防のための保健指導を必要とする人を選び出すための健診。対象者は40歳以上75歳未満。

たら、何て答えるだろうか。真っ先に出てくるのは「自分のため、そして、大切な家族のためだろう」。

しかし、もう少し考えると、健診を受けるのは社会の一員である。一人ひとりは皆、社会の一員である。一人ひとりが元気で健康に過ごすことができる。ならば、社会の安定した発展に繋がっていく。ときには、そんな大きな視野で自分の健康を見つめ、健康管理を心がけることも大切ではないだろうか。

COLUMN

● 健診を受ける意義について問われたり、何て答えるだろうか。真っ先に出てくるのは「自分のため、そして、大切な家族のためだろう」。

Cure 病気の おはなし

誤った生活習慣が 引き起こす2型糖尿病。

糖尿病には、膵臓のインスリンを出す細胞が壊されてしまう1型糖尿病と、血液中のブドウ糖(血糖)が正常より多くなる2型糖尿病があります。我が国の大半を占めるのは、2型糖尿病です。

2型糖尿病(以下、糖尿病)でブドウ糖が正常より高くなるのは、血液中の糖をエネルギーに変え、血糖値を下げるインスリンの分泌量が低下するため。つまり、インスリンの作用不足が起こっているからです。

原因と考えられているのは、高カロリー食・高脂肪食・運動不足など、いわゆる誤った生活習慣を中心であり、これに体質(遺伝)も加わります。

患者さん一人ひとりに合わせ、 食事・運動・薬物療法を実施。

糖尿病は、そのまま放置すると、徐々に全身の血管や神経が障害され、合併症を引き起こします。糖尿病予備群となった場合は、いち早く治療を開始することが大切です。

治療には食事療法、運動療法、薬物療法がありますが、患者さん一人ひとりによって内容は異なります。最初から高い目標ではなく、小さなことを継続し、



積み上げ、治療効果が出るよう配慮しています。

なお、薬物療法でのインスリン投与は、決して最終段階の治療ではなく、早い導入で効果を期待できるケースもあり、当院では適用者への投与を勧めることもあります。

近年では、24時間、血糖コントロールを視覚化するような医療器具も登場してきました。自己管理が可能な患者さんには、自己管理促進の一助として活用する場合もあります。



糖尿病内科
部長
二口祥子



健診のススメ①

健診・がん検診で自分の体をしっかり知ることは、健康維持の第一歩です。

Message



小さなことでも継続させることが何より大切です。

糖尿病は、これまでの生活習慣がもとになって引き起こされる病気です。長い年月を経てのことですから、血糖値はもちろん、腎機能、膵機能、あるいは、蛋白尿、高血圧など、その方の身体を総合的にきちんと見つめて、治療を行っています。

大切にしているのは、ご本人の生活背景を正確に知ること。高齢のご夫婦暮らしなのか、働き世代の場合はどんな仕事を

環境など詳しくお伺いします。自己管理が何より大切な病気ですから、患者さんの生活を考慮しなければ、どんな目標を立てても実現できません。小さなことでも生活に合わせ、継続的にコントロールできるよう、また、ご自分の病気の状況を、正しく把握していただくことにも力を注ぎ、患者さんとともに歩んでいく診療を心がけています。

Care 療養支援の おはなし

メタボ該当者と予備群に 対して専門家が 生活習慣改善のアドバイス。

「特定保健指導」とは40歳～74歳を対象に行われる特定健診で、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満に高血压・高血糖・脂質異常を2つ以上同時に持っている状態)およびその予備群に対して実施される保健指導です。

対象となる方が、自分の健康状態を自覚し、生活習慣改善を主体的、継続的に取り組むことができるよう、保健師、管理栄養士などの専門家が、さまざまな働きかけや助言を行っていきます。

生活習慣病の中には、自覚症状のないまま進行し、放置すると心筋梗塞や脳梗塞など、命に関わる重大な病気に繋がりかねません。それを防ぎ、改善

するために、特定保健指導は良い機会となるものです。

無理のない計画を立て、 効果検証を しながら伴走します。

特定保健指導は、メタボリックシンドロームのリスクの高さに応じて、レベル別(動機づけ支援、積極的支援)に生

活習慣改善の指導を行います。

動機づけ支援では、行動計画をもとに、生活習慣改善に取り組めるよう、



専門家が原則1回の保健指導を実施。生活習慣改善への動機づけを行います。また、積極的支援では、3ヵ月以上、専門家が複数回にわたって、定期的・継続的な支援します。どちらも、対象者と面接の上無理のない目標とそれに対する行動計画を決めて、計画通りに行なうことができているなど、改善に対する評価します。対象者となつた方は、これまでの生活習慣について専門家と一緒に振り返り、生活習慣病予防に向けた改善を図っていきましょう。



Message



栄養課
管理栄養士
宮崎紗奈



健診のススメ②

ご本人の「やる気」を引き出す工夫をしています。

特定保健指導の目的は、単に情報提供を行うのではなく、対象者の生活習慣を見直すことがあります。その際に大切なのは、ご本人の「やる気」を引き出し、主体的に取り組んでもらえるよう支援することです。支援の際には、フードモデルで食べ物の摂取目安をお見せします。また、筋肉量や体脂肪率を測定できる機械を利用し、一定期間での変化や成果をお見せす

ることもあります。話ばかりに終始するのではなく、視覚的に働きかけ、見てわかる、気持ちを引き出す工夫をしています。

また、開始時には、継続しやすい目標を定めたり、達成・未達成の状況を振り返りシートで互いに確認し合い、アドバイスをするなど、無理なく取り組みやすい環境、タイミングを逃さない支援や指導を心がけています。

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。だからこそ定期的な健診・がん検診を。

地域 矢療 を 知ろう

今回のおはなし

病診連携



みよし市民病院では

放射線の検査依頼に迅速、確実、丁寧に応えています。

当院の病診連携の一つに、かかりつけ医から放射線技術課への「検査依頼」があります。現在は約80施設と連携を結び、そのうち約30施設から常時ご依頼をいただいている。

そうしたご依頼に対して確実にお応えするため、当院では検査装置の更新に努めています。たとえば、令和3年に更新したマンモグラフィは、フラットパネルを用いて乳腺組織や細かな病変を撮影し、乳がんの早期発見に大きく役立っています。また、令和4年には最新の80列マルチスライスCTを導入しました。心臓の冠動脈や脳血管、骨などの3次元画像作成により、従来に比べより検査精度が向上しました。さらに、かかりつけ医の夜間診療に対応するため、予約枠を午後8時15

分まで設けています。診療放射線技師は、紹介状を持って受診された患者さんの撮影を行い、当日に画像が入ったCD-Rを、読影レポートを後日お渡しするという体制を整えています。

検査依頼に迅速、確実、丁寧にお応えし、地域医療向上の一助となるために——。当課では普段からかかりつけ医と顔の見える関係構築に力を注ぐとともに、技術とサービスの向上に努めています。

放射線技術課 副主任
診療放射線技師 坂部元紀



健診のススメ③

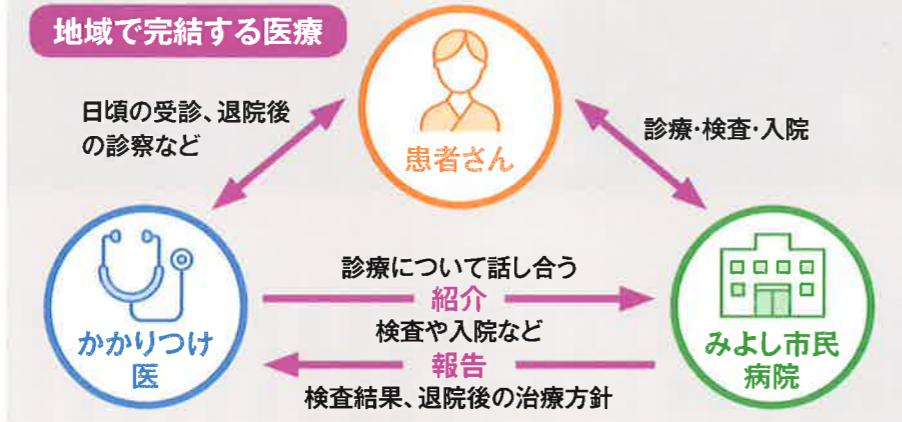
健診・がん検診は不要不急ではありません。早期発見・早期治療のチャンスを逃さず。

患者さんを中心に、みよし市民病院と かかりつけ医が役割分担をし、連携しています。

病診連携とは、より適切な医療を効率よく提供するために、患者さんの病状に応じて、みよし市民病院とかかりつけ医が、役割分担をしながら協力して治療にあたる、地域医療体制を指します。具体的には、日常的な診療や健康管理はかかりつけ医が行い、より精密な検査・入院治療が必要となった場合は、かかりつけ医からみよし市民病院に紹介。それを受け、みよし市民病院では各種の検査、診断を経て、専門的な治療が提供されます。

かかりつけ医からみよし市民病院に紹介する際、診療情報提供書がみよし市民病院の医師に渡されます。これは患者さんの基本情報、紹介目的、主症状、治療経過など、重要事項が記載されたもの。患者さんを中心に、かかりつけ医とみよし市民病院を結ぶための大切な情報となります。

少子超高齢社会となった今、限りある地域の医療資源は、住民皆で有効に、大切に活用しなければなりません。病診連携はそのための一つの形です。



TOPICS

「眠りSCAN」で患者さんの眠りと活動を、見える化。

一人ひとりの患者さんの睡眠や離床などを、リアルタイムに把握し、看護ケアに繋げます。

当院では、令和2年3月より、病棟に「眠りSCAN(スキャン)」を導入しています。眠りSCANとは、ベッドのマットレスの下にセンサーを敷くことで、患者さんの眠りと活動状況(睡眠・覚醒・起き上がる・離床など)を、継続的に「見える化」できる見守り支援システムです。

これにより、認知症の方、せん妄リスクの高い方、睡眠障害(不安・昼夜逆転・排尿障害)をお持ちの方にも、一人ひとりの患者さんに合わせたケアの提供、転倒予防ができるなど、安心・安全な入院生活の実現に結びつけています。



患者さんの活動状況や心拍数などが、遠隔でもリアルタイムにわかります。

患者さんへのメリット(一例)

- 生活や行動に合わせた看護ケアを受けられます。
- 眠りと活動状況の見える化で転倒予防対策を実現できます。
- 睡眠が改善し、生活の質が向上していきます。
- 心拍数・呼吸数などの計測で早期に体調の変化を把握できます。



みよし市民病院を支える チーム活動



vol.8

リハビリテーション課/ おうちでできる体操(介護予防)

コロナ禍の運動不足を解消するために、
当院オリジナルの体操をお試しください。

高齢になると、どうしても日常的な活動が不活発になってきます。加えて、コロナ禍では、外出の自粛を考えるあまり、歩くこと自体が減ったりしてしまいます。そのため、筋力が落ちることで転倒リスクが増え、骨折。あるいは、生活習慣病が、悪化するといった方が増えています。

そこで、ぜひ試していただきたいのが、当院が考案したオリジナル体操。自宅や自宅外で、一人でも簡単にできる「サンQ体操」「健康体操」「いいじゃん体操」です。



この3つの体操は、実は9年ほど前から当院が地域の高齢者に、お勧めしてきたものです。元々は、運動不足で虚弱(フレイル)状態になると、転倒や寝たきりの原因になることから、これを防ぐために考えたものです。虚弱の危険性は、コロナ禍ではより強まっています。筋力をつける、バランスを整える、転倒を予防する、老いを防ぐ等など。一人でもできる体操で、ご自分の介護予防にお役立てください。

サンQ体操、健康体操、
いいじゃん体操は
こちらから

みよし市民病院リハビリテーション課 検索



健診のススメ④

正しくマスクを着用し、受診前後の手洗いなどの感染対策をしっかりとしましょう。