

けせん絆



私たちは地域の人々の生命と健康を守り
地域に愛され信頼される病院づくりを目指します。

『けせん絆』が誕生

皆さん、こんにちは。院長の伊藤達朗です。このたび、病院広報誌『けせん絆』を発刊することとしました。診療科の紹介や院内の出来事、医療情報などを紹介していきますのでご期待ください。

当院は人口 6 万 5 千人の気仙圏域の広域基幹病院です。そして、救命救急センターを併設し、災害拠点病院、地域周産母子医療センター、地域がん診療連携拠点病院、管理型臨床研修病院の指定を受け、圏域を越えた救急医療や災害医療、周産期医療、がん医療、若手医師の教育を担っています。職員数は約 650 人にのぼり、気仙の人口の 100 分の 1

に当たりますが、このうち医師は研修医を含めても 46 人と当院の役割や患者数を考えると非常に少ない数です。

当院は震災で疲弊した気仙の地域医療再生・復興のために病院機能を十分に発揮し、保健福祉との連携を密にして適切な医療を提供していきます。

また、今年から Greet(挨拶する)、Thank(感謝する)、Respect(敬意を払う)の GTR を職員の不断の目標としました。今後も皆さんの変わらぬご理解とご協力、ご支援をよろしくお願いいたします。

院長 伊藤達朗

身近な病気 糖尿病

現在、糖尿病人口は 1,300 万人（全人口の 10%）を越えると推計されています。

しかも困ったことに、その半分以上は治療を受けていないと言われています。

しかし、症状が出なくても、糖尿病は徐々に進行し、恐ろしい合併症を引き起こします。

●糖尿病とはどんな病気ですか？

血液中のブドウ糖の量（血糖値）が増え、長く続いている状態を糖尿病と言います。血糖を下げるインスリンというホルモンが足りなくなったり、働きが悪くなったりする事が原因です。

血糖値が高い状態が続くと、急性あるいは慢性の合併症を発症し、日常生活に著しい障害を来たしてしまいます。

●糖尿病の症状について教えてください。

典型的な症状として口渇、多飲、多尿、体重減少などがあげられますが、実は、大多数の症例で無症状です。症状が出現した時は、糖尿病がかなり進行していると言えます。したがって、健康診断などの機会に早期に発見し、早急に治療を開始すべき疾患だと言えるでしょう。

●糖尿病のタイプについて教えてください。

通常、1 型糖尿病（インスリン依存型）と 2 型糖尿病（インスリン非依存型）に分けることができます。食べ過ぎや運動不足などの生活習慣の乱れが原因となるのは、2 型糖尿病です。日本人の場合 95%以上が該当します。

また、妊娠糖尿病や他の疾患から高血糖症になる場合もあります。

●糖尿病の合併症について教えてください。

高血糖の状態を放置しておくと、様々な恐ろしい合併症がおこります。

神経の働きが低下し、特に膝から下が強く痺れたり傷んだりする「神経障害」、視力低下・失明の原因になる「網膜症」、全身のむくみが発生し、さらに進行すると人工透析に至る「腎症」。これらが 3 大合併症と言われています。

その他にも、直接命に関わる脳梗塞や心筋梗塞も引き起こします。脳梗塞の人の約半数、心筋梗塞の人の約三分の一に糖尿病があります。



糖尿病教室チーム

医師・看護師・糖尿病療養指導士・認定看護師・
管理栄養士・医療社会事業士などから構成され、
各分野から意見を交換しあい診療にあたっています

●もしも糖尿病になったら？

糖尿病を克服するために、それまでの生活習慣を改善する事、そして糖尿病に対する正しい知識をもつ事が大切です。生活のポイントは「適切な食事・運動」、治療のポイントは「血糖のコントロール」「血圧・脂質のコントロール」と言われています。

早目に医療機関を受診し、自身に適したアドバイスをもらうよう心掛けて下さい。

●最後に

高血糖の持続による合併症は、日常生活に著しい障害をきたしますが、早期発見と厳格な血糖コントロールにより合併症の発症・進展阻止は十分に可能です。恐ろしい合併症が出る前に適切な対応をする事で、糖尿病を持たない人とほぼ同じような生活を送る事が出来ます。正しい知識を持って、しっかりと病気に立ち向かっていきましょう。

(内科・消化器科長 山科 光弘)

糖尿病発症を予防するには？

こうすれば絶対に予防できるという必勝法則はありませんが、次の点に留意してみてください。

- ① バランスのとれた食生活
(カロリーオーバーにならない、脂肪を摂りすぎない、食物繊維をしっかりと摂る)
- ② 夜食をしない、間食をしない
- ③ ほどほどのアルコール摂取
- ④ 適正な体重の維持
- ⑤ 食後の歩行 (30 分位)
- ⑥ ストレスの解消
- ⑦ 禁煙または節煙

糖尿病の受診は・・・。

当院では内科外来にて診療しています。ご相談は、お気軽に内科外来までお声かけください。

受付時間 8:00 ～ 11:00

受付場所 1 階新患受付窓口

救急センターからのお知らせ

『院内トリアージ』を導入しました。

当院救命救急センター外来では、平成 24 年 8 月 25 日より『院内トリアージ』を導入いたしました。今まで受け付け順に診察を行っていましたが緊急度が高ただちに処置の必要な患者さんをお待たせしてしまうことがありました。

そこで救命救急センター外来を受診された患者さんに対し（救急車は除く）専門の教育を受けた看護師が問診、フィジカルアセスメントを実施し緊急度の判定をさせていただき、そのうえで医師の診察となります。現在、トリアージチーム 6 人を中心に各研修会に参加し知識、技術の向

上を目指し頑張っております。

メリットとして緊急性の高い患者さんの治療がすぐに開始できること、来院時にトリアージナースが関わりをもち状態を判断し、おおよその待ち時間を伝えることで患者さんは安心して待つことができます。当面は土曜、日曜、祝日の日中のみ実施していきます。

市民の皆様にも周知していただくため新聞、市の広報などに情報を掲載しております。よろしくお願いいたします。

救命救急センター



私たちがトリアージさせていただきます。



緊急度判定システム（JTAS：Japan Triage and Acuity Scale）

青：蘇生レベル、赤：緊急レベル、黄：準緊急レベル、緑：低緊急レベル、白：非緊急レベルの 5 段階に分けられ、優先度により診察、処置の順番が前後する可能性があります。



イベント報告 | 千住真理子さんリサイタルを開催しました。

千住真理子さんを当院にお招きするきっかけとなったのは、今年5月に埼玉でのコンサートに行ったことでした。CDで数々の素晴らしい演奏を聴き、またボランティアにも熱心に取り組んでおられる誠実な人柄を知り、以前からファンでした。コンサートで生演奏を聴き感激した私は終演後のサイン会で、いつかぜひ岩手でもコンサートをして下さい、とお願いしました。私の名刺を見た千住さんは「大船渡ですか？そちらに行く予定がありますから、大船渡病院で演奏するよう計画を立てますよ」とおっしゃいました。朝日新聞厚生文化事業団の「被災地ビジット」という事業で、気仙に演奏ボランティアに来られるということでした。

夢として漠然と語った言葉が実現したのは、それからわずか4ヶ月後のことです。

知名度のある方だけに、当日は200名を超える

地域の方や入院中の方が来られました。

震災以来、千住さんは「祈り」と「日本への想い」をテーマに演奏活動を続けています。この日のコンサートも、前半は、①G線上のアリア（バッハ）②アヴェ・マリア（バッハ／グノー）③祈る女（クライスラー）④道化師の憂うつ（クライスラー）、後半はアルバム「日本のうた」から、⑤赤とんぼ⑥紅葉⑦浜辺の歌という曲目でした。更にはアンコールにも応えて下さいました（クライスラーの「愛の喜び」）。

まっすぐな美しい音色、素晴らしい演奏と温かい人柄に皆元気をもらったのではないかと思います。

（第1精神科長 道又 利）



イベント報告 | 救急の日イベントを開催しました。

9月9日の『救急の日』にちなみ、9月8日に当院にて市民の皆様を対象に心肺蘇生講習会を開催しました。当日は40人以上の方々が、真剣な表情で参加されていました。

心肺蘇生は対処が早いほど、救命率が向上します。身近な人を救う技術を一人一人が身に着けることが大切です。

（救急センター看護師長 橋本 真理子）



知っていますか？ 病気と薬。

◎インフルエンザとは？

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる伝染性感染症です。インフルエンザウイルスは、大きく分けて A 型、B 型、C 型の 3 つに分類され、流行としては A 型、B 型が主に見られます。

インフルエンザは通常のかぜと比較し重い病気としてとらえるべきであり、インフルエンザの病因はインフルエンザウイルスですが、かぜの病因のウイルスは 200 種以上もあります。通常のかぜは、のどの痛み、鼻水、くしゃみ、せきなどの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。熱も高くはならず、重症化することはほとんどありません。

一方、インフルエンザはかぜの呼吸器症状（のどの痛みやせきなど）に加え 38 ～ 40 度以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く現れます。これらの症状は、通常 5 日間ほど続きます。高齢者や、呼吸器や心臓などに慢性の病気を持つ人は気管支炎、肺炎など、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発し、重症化することがあり、最悪の場合は死に至ることがあります。また近年、インフルエンザに感染した小児が、まれに急性脳症を起こし、死亡する例が報告され、大きな社会問題となっています。

実際には、インフルエンザとかぜは症状だけからの鑑別は困難です。かぜもしくはインフルエンザに感染したと思ったら、早めに受診して、医師による適切な処置を是非受けて下さい。

◎インフルエンザとかぜの違い

項目	インフルエンザ	かぜ
原因	インフルエンザウイルス (A 型 / B 型)	ライノウィルス、アデノウィルスなど
発熱	急激、高い、38 度以上	無い、若しくは微熱
悪寒	強い	弱い
優勢症状	全身症状 (発熱、倦怠感など)	呼吸器症状 (のど痛、せきなど)
全身の疼痛	強い (腰痛、関節痛、筋肉痛など)	ほぼ無い
合併症	気管支炎、肺炎など	無い

◎インフルエンザの予防

インフルエンザ流行時前にインフルエンザワクチン接種を受けることです。(10 月～ 11 月の接種推奨)
ワクチン接種はインフルエンザに万一感染しても、軽い症状ですむことが証明されています。

◎インフルエンザ流行時の注意点

- ①人ごみを避ける
- ②外出時や人ごみの中に入る時にはマスクをする
- ③室内では加湿器などを使い適度な湿度を保つ
- ④バランスの良い栄養を摂る
- ⑤休養および睡眠を十分にとる

◎インフルエンザにかかったら

単なるかぜだと軽く考えずに、早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。

安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。

水分を十分に補給しましょう。お茶、ジュース、スープなど飲みたいものをとりましょう。

大船渡病院栄養管理室特選!!

おうちでカンタン健康レシピ

冷しへるしゃぶ

～材料（1人分）～

豚バラ肉・・・100g	A	
きゃべつ・・・100g	レモン汁・・・大さじ2	
人参・・・1/3本	ごま油・・・小さじ2	
きゅうり・・・1/3本	にんにく・・・お好み	
たまねぎ・・・(中) 1/2個		

～作り方～

- ①きゃべつを軽くゆで、あら熱をとっておく。人参ときゅうりもせん切りにして、一緒に冷やしておく。
- ②豚バラ肉をゆで、火が通ったらザルに上げ、水を入れたボウルに豚バラ肉を入れて余計な油を取除く。
- ③たまねぎを擦りおろし、Aの材料と混ぜ合わせる。
- ④豚バラ肉にきゃべつを巻き、人参とキュウリを盛って、③をそえて出来上がり。



今が旬!! さんまの油淋鶏

～材料（1人分）～

さんま・・・1尾	塩・・・少々
ピーマン・・・1/2個	片栗粉・・・大さじ1
白ネギ・・・10g	しょうが・・・8g
にんにく・・・5g	ごま油・・・小さじ1/2
豆板醤・・・小さじ1/4	酒・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ2	しょうゆ・・・小さじ2
酢・・・小さじ1	

～作り方～

- ①さんまは下処理をし、大名おろしにして3等分しておく。
- ②さんまの水分を拭き取り片栗粉をまぶして170度の油で揚げる。ピーマンもさっと素揚げする。
- ③ネギ、しょうが、にんにくはみじん切りにし、豆板醤をくわえ弱火で炒める。一旦火を止めて、酒、砂糖、しょうゆ、ごま油を入れ混ぜる。粗熱が取れたら酢を加え混ぜる。
- ④さんま、ピーマンを盛りつけ、③をそえて出来上がり。



えいよう豆知識 | 豚肉・秋刀魚

豚肉はビタミンB1を多く含み、別名「疲労回復のビタミン」と呼ばれ、夏バテ、イライラ、ストレスの解消に役立ちます。

ニンニク、ニラ、玉ねぎなどアリシンを含む野菜と一緒に食べると吸収率が良くなります。

今が旬の秋の味覚。秋刀魚には、貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンAが多く含まれています。また、コレステロールの代謝促進や、肝臓強化に効果を発揮するタウリンも豊富です。特に、精神を安定させたり、血液の循環をよくしたりするビタミンB2は豊富で、その含有量は他の魚の3倍以上とも言われています。

当院のロゴマークについて

救命救急センターの発足当時に公募選定されたロゴマークが存在しました。今回それを発掘し、ロゴのデザインは変更せず、カラーを加え、新たに作成しました。

全体の大きな円は岩手県全体を示し、気仙地域は県の東南にあるので右下に気仙地域を示す小さな円があります。そして、M型の2本の曲線の上方はカモメを示し、下方は海の波を示しています。青は空と海、緑は山（陸）、赤（マゼンタ）は大船渡を示します。偶然にも緑と赤で椿を思わせます。青は希望、緑は協調、赤は情熱です。



希望、誠実
協調、再生
情熱、行動力

広報誌タイトル | けせん絆

新しい病院広報誌のタイトルを決定いたしました。院内でタイトルを募集いたしましたが、各部署からいくつも素晴らしいアイデアを頂きました。

タイトル選考会議では、病院広報の刊行が途切れるまでの名称は『計仙』であったことから、大船渡病院の歴史を受け継ぎながら、地域・病院・職員の絆を大切にしていこうという想いを載せた病院広報誌を作成できればと『けせん絆』を採用させていただきました。

『けせん絆』の文字は盛岡市在住の書家吟葉 SATOKO さんにご厚意で書いていただきました。

けせん絆

患者さんやご家族からのご相談について

当院では治療や療養生活に関する心配事、要望などに迅速に対応し、安心して治療を受けて頂けるよう相談室を設けています。相談は無料です。（ただし、診療行為が必要となる場合は、一般診療と同じ扱いになります）直接来院いただくか、お電話でご相談ください。内容によっては相談予定日や担当者を調整させていただきますので、どうぞお気軽にご相談ください。

【ご来院による面談・お電話でのご相談】

TEL 0192-26-1111 / 受付時間：平日9:00～16:00

※ご来院による面談をご希望の際は、上記受付時間に総合案内又はスタッフにお声をかけてください。専任の相談員が相談室にてご相談を承ります。

当院の状況 | 診療活動報告

※数値は平成24年6月～8月の平均値による

○本院の状況

平均入院患者数 **323** 人/日 月末病床利用率 **66.1** %
平均外来患者数 **725** 人/日 平均在院日数 **16.7** 日

○救急センターの状況

救急患者数 **1,284** 人/月
救急搬送受入数 **221** 人/月



IWATE PREFECTURAL OFUNATO HOSPITAL
岩手県立大船渡病院

〒022-8512 岩手県大船渡市大船渡町字山馬越 10-1
TEL.0192-26-1111 FAX.0192-27-9285
URL:oofunato-hp.com Email:EA1002@pref.iwate.jp
編集・発行 岩手県立大船渡病院広報委員会