

きずな

小牧市民病院の理念

- 1 安全で安心な病院
 - 2 最新医学による高次医療病院
 - 3 恕の心で患者さんに寄り添う病院
- ～医療を通じて安心で豊かな
地域の実現に貢献します～

発行者 / 小牧市常普請一丁目20番地 小牧市民病院 院長 谷口健次 TEL(0568)76-4131
<http://www.komakihp.gr.jp/>



『開院まで、あと1年』



キミと一緒に、育っていききたい。
Komaki

ニュース	● 新病院建設の進捗状況のお知らせ	P2
健康教室	● 糖尿病が気になる人のお話	P3
特集	● 乳がんは増えている — 検診受診で早期発見 —	P4
各科だより	● マンモグラフィ撮影について [放射線科]	P5
職場紹介	● ICT(インフェクションコントロールチーム) [感染管理室]	P6
意見箱から	● 来院者の方からのご意見と回答	P7
お知らせ	● 入院セットの導入について	P7
	● 市民病院案内図 外来案内など	P8



新病院のイメージパース



平成29年11月の航空写真(4基のタワークレーンを設置し、基礎躯体工事を行っています。)

新病院建設の進捗状況のお知らせ

新病院棟の工事工程

内 容	予 定期間
既存宿舎等解体	H28年 9月～H28年 12月
山留工事	H28年 12月～H29年 4月
掘削工事	H29年 2月～H29年 5月
地盤改良工事	H29年 4月～H29年 7月
躯体工事	H29年 7月～H30年 5月
鉄骨工事	H29年 12月～H30年 4月
内・外装・設備工事	H30年 2月～H31年 1月
新病院完成	H31年 1月末

新小牧市民病院建設は平成28年9月から工事に着手し、最初に建設敷地内にありました職員宿舎や公園を撤去し、その後、地下の山留工事、掘削工事、地盤改良工事、基礎躯体工事と進め、昨年12月から鉄骨工事に入り、今年1月からは地上躯体工事を行っています。

今後は、内装工事、外装工事、設備工事と進めて行き、平成31年1月末には新病院が完成する予定です。

新病院完成まで一年を切りました。新病院開院に向けて職員一丸となり、準備を進めていきます。

今回の健康教室のテーマは「糖尿病」です。糖尿病ってどんな病気なの？という内容が病院だよりとしては一般的かと思いますが、今回は少し論点を変えて「どうしたら糖尿病になる事を避けられるの？」というテーマでお話をさせて頂きます。

なぜなら、糖尿病をどう治療するのか？よりも、糖尿病にならないためにはどうしたら良いのか？の方法論の方が、より多くの人達にとって有効だからです。もちろん、既に糖尿病と診断されている方にとっても現在の糖尿病状態を大幅に改善させる事が可能な内容となっております。早速、今日から実践してみして下さい。

まずは大前提として「糖尿病は生活習慣病」であることを強調しておきます。

なんだ当たり前な事を、と思われた方が多いと思いますが、実際に生活習慣が乱れば誰しもが糖尿病になるリスクがあります。毎年の健診で血糖値が完全に正常であっても、糖尿病専門医の私であっても、です。つまり糖尿病にならないため、そして糖尿病状態を大幅に改善させるためには、「正しい生活を習慣化」する事が最も重要です。虫歯予防のための歯磨きが習慣化しているように、次に挙げる取り組みを習慣化するだけで糖尿病の予防効果や糖尿病状態の大幅な改善が見込めるだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞といった血管合併症をも防ぐ事が出来ます。

● 精製された炭水化物を避け、未精製のものに切り替える

玄米、雑穀米、全粒粉といった未精製の炭水化物は食物繊維を豊富に含むため、肥満の防止や生活習慣病の予防・改善効果が期待できます。逆に、白米、白パン、白砂糖、精製小麦など精製された糖質はなるべく避ける事が重要です。そして最も避けるべきは清涼飲料水です(ジュース類だけではなく、スポーツドリンクや栄養ドリンクなども含みます)。

● おかずから食べ始める

ご飯や麺類やパンなどの炭水化物を後におかず類(特に野菜類)を先に食べ始めることで満腹感が得られます。

● 油はオリーブオイルを中心にする

動物性脂肪(脂身の多い肉やベーコンなど)を減らし、植物性脂肪としてオリーブオイルを多用する。

● 海藻やキノコを多く摂取する

いずれも食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富です。

● ナッツを毎日少量食べる

おやつのお勧めは無塩のナッツ(カシューナッツ、ピーナッツ、クルミなど)です。毎日20g程度食べるのがお勧めです。もちろん柿ピーは該当しません。

● 体重を5%減らす

20歳頃から10Kg以上太ってしまった方は現在の体重を5%減らすだけで、全身の代謝状態は大幅に改善します。

● 息が切れる程度の運動を毎日20分行う

階段の上り下りや早歩きなど、少し息が切れる程度の運動を毎日行うことで、心肺機能の向上のみならず代謝状態の改善が見込めます。

意外とすぐに出来るような内容ですよね？毎日の習慣になるように、楽しく無理せず続けてみて下さい。

小牧市民病院は、臨床研修病院として研修医の教育、育成に積極的に取り組んでいます。

臨床研修理念

「怒の心」を持って、謙虚、感謝の念を忘れずに、プライマリ・ケアの診療が出来る医療人を育成します。

臨床研修の基本方針

- (1) 医療の本質の「仁」と「尽」を理解し、人格の培養に努め、患者・家族中心の医療を実践します。
- (2) チーム医療の重要性を理解し、他者からの意見を真摯に受け入れた医療を実践します。
- (3) 常に最先端の医学的知識の習得を心掛け、最善の医療の提供に努めます。
- (4) 地域医療に参画し、全人的医療を実践します。

臨床研修に関するご意見を、小牧市民病院臨床研修センターにお寄せください。

乳がんは増えている

一検診受診で早期発見一

[健診センター 大野 則仁]

特集

乳がんってどんな病気…？

乳がんは、乳房にある乳腺(母乳産生部分)に発生する悪性腫瘍です。症状は、乳房のしこりを筆頭に、痛み、乳頭からの分泌物、ただれ、乳房の凹凸などが現れます。

乳がんは増えている

1 壮年期女性のがん死亡原因のトップ

現在、日本女性の11人に1人が乳がんにかかると言われていきます。亡くなる人は年々増加し、現在では年間約1万4千人。ここ30年の乳がんの急激な増加は、食生活やライフスタイルの変化がエストロゲン(女性ホルモン)の分泌に影響しているためとみられています。女性の壮年層(30〜64歳)のがん死亡原因のトップとなっているにもかかわらず、無関心な人が多いのも現状です。

2 最もかかりやすいのは40歳代…

乳がんにかかる人のピークは40歳代後半〜60歳代。しかし、若いからと言って油断はできません。乳がんは何歳でもかかる可能性があります。

早期発見なら約90%が治癒

乳がんの予防方法は、残念ながら現在においてはありません。早期発見・早期治療が最善の対策方法です。しこりが小さ

いうちに発見し治療すれば90%近くが治ります。決して怖い病気ではありません。早期発見のために、マンモグラフィー(乳房X線撮影装置)、乳房超音波検査、自己検診(セルフチェック)が大切なのです。

検診の基本はマンモグラフィー

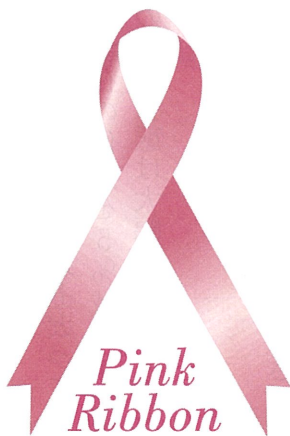
マンモグラフィーは、乳がんの初期症状、ごく小さなカルシウムの粒である石灰化を鮮明に写し出せるのが大きな特徴です。しかし、若い方や高濃度乳腺など乳腺組織が多い場合には、発見がしにくくなります。その場合でも超音波検査と組み合わせることで、それぞれの検査の利点を生かし発見率を上げることができます。

もう1つの見つけ方 ― 自己検診 ―

乳がんは身体の表面に近い部分に発生するため、観察したり触れたりすることで、自分でも見つけることができる数少ないがんのひとつです。生理後の乳房の柔らかい状態の時に自分でチェックしてみましよう。浴槽でのチェック、仰向けに寝てチェック、鏡の前でチェック、見て触れて、また乳房や乳首をしぼるようにして、乳首からの分泌物の有無を調べます。

ピンクリボンアドバイザー

小牧市民病院健診センターには、ピンクリボンアドバイザーの資格を有するスタッフが配属されています。不安なこと、不明なこと、どんなことでも構いませんので気軽にご相談をいただければ幸いです。



世界で乳がん予防啓発のシンボルマークとして広く使用されているピンクリボン。プレストケアを通してあなた自身の健康をもっと大切にしたい…そんな願いを込めたマークです。

こんにちは。放射線科です。

乳房はやわらかい組織だから、専用の装置で撮影
撮影にかかる時間は10分程度

マンモグラフィは、乳房のX線撮影のことです。乳房はやわらかい組織でできているため、専用のX線撮影装置を使用します。その装置で撮影すると、乳がんをはじめ乳房にできる病気を写し出すことができます。しこりとして触知しない早期の乳がんも発見できます。専用の撮影装置の特徴を生かして、低管電圧・低線量で撮影でき、早期乳がんのサインの石灰化や腫瘍（良性・悪性含む）などを写し出します。

マンモグラフィは、ごく小さな石灰化を発見できます

マンモグラフィは、早期乳がんの唯一のサインである、ごく小さな石灰化を鮮明に写し出すことができます。乳房を圧迫する意味は、厚みを減らす事で散乱線によるボケの影響を減らし、その細かな石灰化をより鮮明に映し出してくれます。

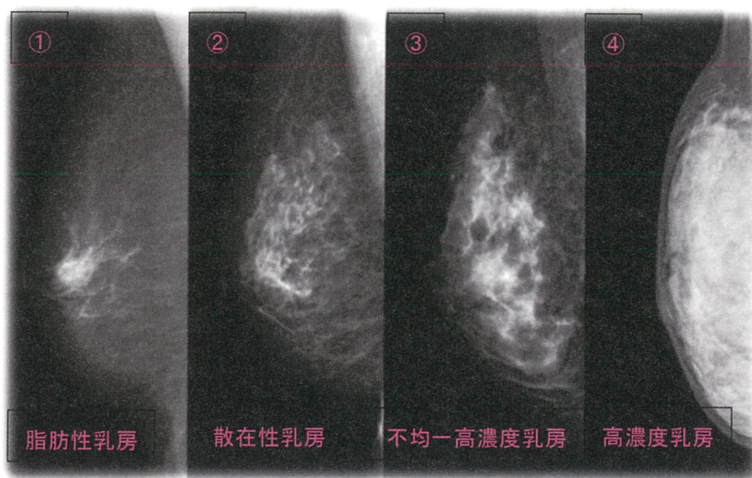
乳房が大きく深部まで超音波が届かない方、閉経後で乳腺が萎縮しその代わりに乳房の多くが脂肪に置き換わっている方などは、マンモグラフィが適しています。

また、マンモグラフィは乳房の全体像を映し出せるため左右を比較して診ることが出来、過去画像の比較によって組織の微妙な変化をとらえることもできます。

乳腺の構成

最近検診で記載されるようになった乳房の構成についてお話しします。

乳房内の脂肪混在の程度により4段階に分けられます。その評価法は、病変があった際に検出のしやすさを表す指標として重要です。左記に4段階の評価基準を示します。



④ が混在し、不均一な濃度になっている。高濃度乳房：乳腺実質内に脂肪の混在がほとんどない。

高濃度乳房について詳しく説明

乳腺組織内に脂肪が10〜20%の構成を言います。脂肪がほとんどなく乳腺組織でいっぱいです。X線画像は黒から白までのグラデーションで表現しますが、乳腺は白色で写りますので、高濃度乳腺の場合、黒色の部分がほとんどなく白色です。しこり・石灰化も白色で写りますので、白色の乳腺の中に同じ白色のしこり・石灰化を見つけ出さなければならぬ。困難になってしまふ事があります。そういった隠れてしまふケースが多くなってしまうのが高濃度乳房です。したがって、場合によっては超音波を勧められる事もあります。

乳がんの罹患率と検診

乳がんは何歳でもかかる可能性があります。ですが、日本人の乳がん罹患率を年代別で見ると、30歳代後半から上昇し40歳代後半にピークがあります。60歳代後半まではさほど変わらず、70歳代から緩やかに減少します。

国の指針においては右記の事から、乳がん検診の受診間隔は40歳以上が対象で、2年に1度とすることが適切であるとされていますので、皆さま忘れずに定期検診を受診してください。

- ① 脂肪性乳房：乳房がほぼ完全に置換されている。
- ② 乳腺散在性乳房：乳房は脂肪に置き換えられているが、その中に乳腺実質が散在している。
- ③ 不均一高濃度乳房：乳腺実質内に脂肪

小牧市民病院ICT(インフェクションコントロールチーム)は施設内外における感染症の予防をするために平成2年に組織されました。ICTは、医師2名・看護師2名・薬剤師3名・臨床検査技師3名の多職種10名で、業務に取り組んでいます。私たちは患者さんに安心して安全な医療を提供するために、それぞれの専門分野を活かしながらチーム一丸となって活動しています。感染症が大きな社会問題となっている現代において、院内だけでなく地域の医療機関とも積極的に連携をとり、地域全体で感染制御に関する適切な情報提供を行う役割も果たしています。このようなICTの活動を以下に述べていきます。

ICTラウンド

1週間に1回程度、ICTメンバーで定期的に院内をラウンド(見回り)し、全部署の感染防止活動の状況や環境の把握および指導を行っています。環境整備は、患者さんの療養環境を衛生的に保つという感染防止の重要な要素でもあります。聞き取りや目視によるラウンドのほか、環境の汚染を調査する培養検査も行っています。



地域連携感染防止協議会

小牧市内、春日井市や江南市、犬山市などの近隣の病院と連携し会議を定期的に行います。この会議で地域における感染対策の情報交換や共有を行っています。協議会に参加している病院同士でのラウンドも行い、院外からの視点で小牧市民病院の感染対策を客観的に評価してもらっています。

抗菌薬ラウンド

2050年の死亡原因の第一位は、現在の癌を抜いて薬剤耐性菌になるといわれています。薬剤耐性菌とは、薬剤に対して抵抗性を持ち、抗菌薬が効かない、または効きにくくなる菌のことです。薬剤耐性菌を生み出さないように、抗菌薬が適切に使用されているかを抗菌薬ラウンド(見張り)で確認しています。また主治医(担当医)から感染症に対する治療方法の相談も受けています。

サーベイランス

サーベイランスとは、病気の発生状況を正確かつ継続的に調査、把握しその情報を基に病気の予防と管理をはかる一連のシステムのことです。私たちICTはサーベイランスにより感染症の動向を調

査し感染対策を推進しています。具体的には薬剤耐性菌の検出状況、抗菌薬使用状況、手指消毒の状況などのデータを収集しています。サーベイランスの結果は、毎月の院内感染対策委員会や当該部署へ報告し、指導を行っています。

ICT委員会 ◆ 各活動の集約

定期的に毎週1回会議を行っています。チームメンバーの活動状況および、感染症報告などの情報を共有し、問題の対応を話し合っています。

右記の各活動により、これからもICTメンバーは、患者さんと家族や病院に関わる方を感染症から守り、市民病院としての役割を果たすため取り組んでいきます。



当院では、意見箱を設置し、来院者の方からのご意見、ご要望に対してできる限りお応えできるよう努めています。そこで、お寄せいただいたご意見、ご要望の一部を紹介させていただきます。

《いただいたご意見》

乳児を連れての受診で、待ち時間が長いことはある程度わかっていたが、おむつ替えや授乳をするスペースがひどい!!

日光が当たっておむつを替えるベッドは寝かせられないほど熱くなっていて、カーテンさえない。空調も届かなくて、ミルクを飲ませるのも汗だく。

ぜひ、見直してください。まだこれからも通わなければならないので。



《ご意見に対するお答え》

[病院総務課]

この度は、貴重なご意見をいただき、ありがとうございます。

おむつを替えるベッドの横に、遮光用のパーテーションを設置いたしました。

さらに、ベッド以外の部分につきましては、窓に遮光シートを設置し、直射日光が当たらないようにいたしました。

今後も、患者さんや来院者の方が、気持ちよくご来院いただけるよう、環境整備に努めてまいります。

お知らせ

当院では、ご入院の患者さんの利便性の向上のため、従来の病衣の貸出しを廃止し、「寝巻・タオル・日用品セット・紙おむつ」のレンタルサービスを導入いたしました。

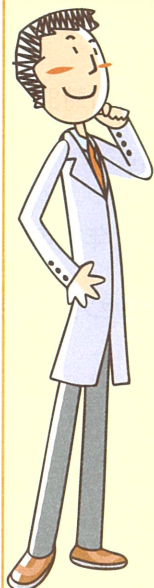
タイプ	ご利用内容	利用料金
A	●寝巻 ●タオル類 ●日用品セット	1日あたり416円
B	●紙おむつ[1日中使用の方]	1日あたり400円
C	●紙おむつ[リハビリ程度使用の方]	1日あたり302円

※日用品セットは、シャンプー、ボディーソープ、ティッシュ、コップ、箸、歯ブラシ等

※従来の病衣については貸出しを廃止いたします。

※詳しくはスタッフまでお問合せください。

小牧市民病院の基本方針



1. 地域社会への貢献

尾張北部医療圏の高度急性期医療を担う中核病院として、高次医療、救急医療を提供し、社会的な要請や地域社会のニーズに応える病院事業を推進します。

2. 患者本位の医療の実践

「怒」の心をもって患者さんの立場に立った思いやりのある医療を行います。

3. 医療の質の向上

診療機能を高めるとともに、安全で質の高い医療を提供します。

4. チーム医療の強化

すべての職員は自らの専門性を生かしつつ互いに協力し合うことで、患者さんを中心としたチーム医療および組織横断的活動を推進します。

5. 地域医療連携の推進

地域完結型医療のために、地域の医療水準の向上を目指して、周辺の医療機関との連携を推進します。

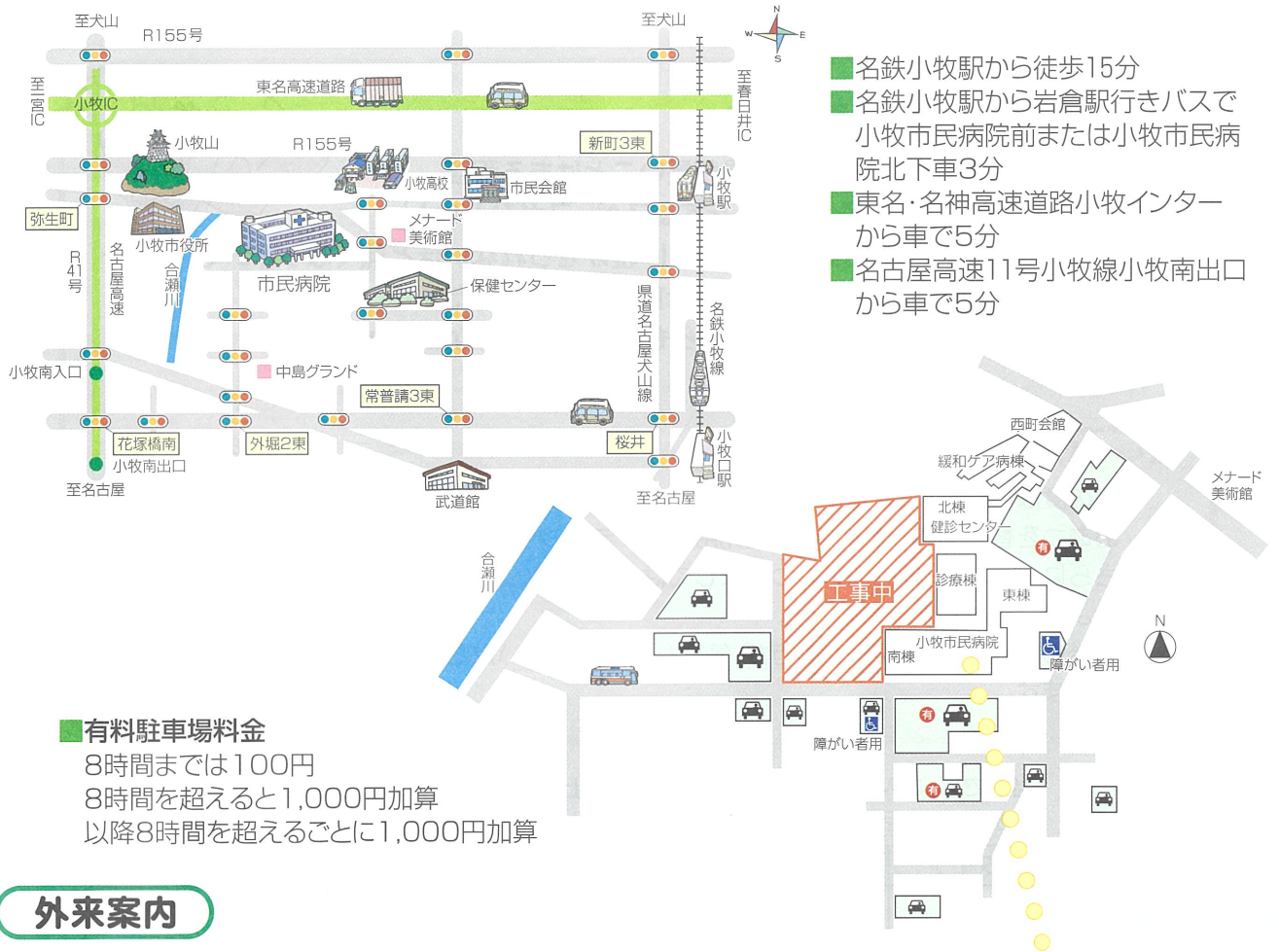
6. 医療人の育成

働きがいのある病院づくりに努め、地域医療を支える優れた医療人を育成します。

7. 健全な経営

医療情勢の変化に対応し、安定した経営基盤の確立を目指します。

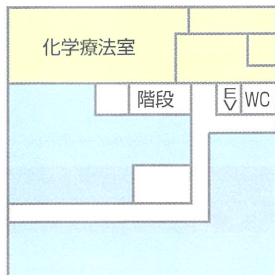
市民病院案内図



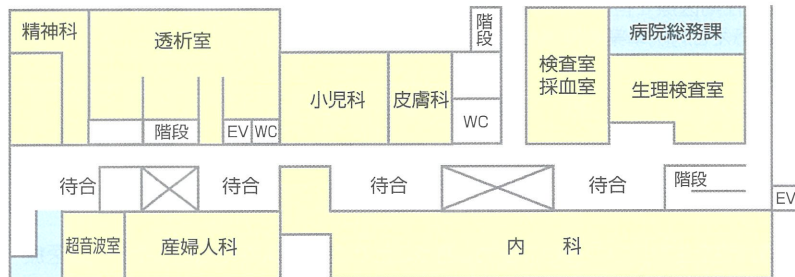
- 有料駐車場料金
8時間までは100円
8時間を超えると1,000円加算
以降8時間を超えるごとに1,000円加算

外来案内

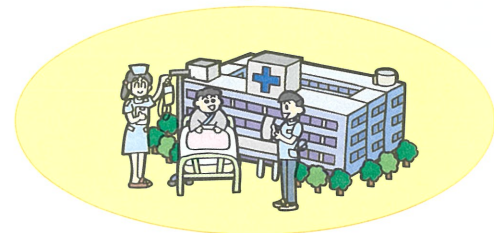
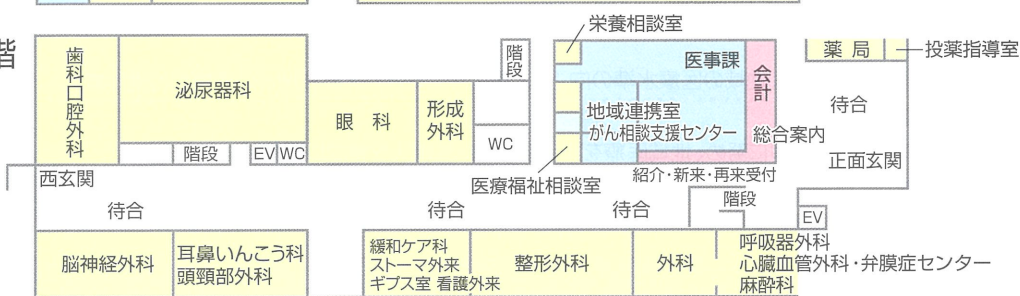
3階



2階



1階



- 〈診療受付時間〉
午前8時30分～午前11時30分
- 〈診療時間〉
午前9時～午後5時
- 〈休日〉
土曜・日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)
※急患の方は、救命救急センターで随時診療