

# 地域医療連携室だより

124号



新年明けましておめでとうございます  
今年もよろしくお願いいたします



## トピックス

- 新年のご挨拶
- 急性高山病罹患の貴重な私的体験
- 健康づくり
- 糖尿病患者さんの冬場の足のケアについて
- 26年新人職員のご紹介
- Xmas コンサートを開催しました

## 外来からのお知らせ

- 1月より 毎週水曜日 8診内科
- 飯田 倫理医師 / 齋藤 徳子医師より
- 坂井 俊介医師 / 齋藤 徳子医師へ

## 基本理念

- ・病める人の権利と心情を重んじ、信頼される医療を行います。
- ・質の高い医療を目指し、器機および療養環境の整備と研修・研究・教育に努めます。
- ・急性期から在宅まで一貫した医療を推進するため、地域および当院関連の医療・福祉施設と連携を深めます。
- ・地域住民の健康増進と福祉向上に貢献します。

信楽園病院広報誌 地域医療連携室だより124号

発行日 平成27年1月1日

編集 社会福祉法人 新潟市社会事業協会

信楽園病院 地域医療連携室

〒950-2087 新潟市西区新通南3-3-11

TEL025-260-8101 FAX025-260-8102

[Http://www.shinrakuen.com](http://www.shinrakuen.com)



## 新年のご挨拶

信楽園病院 院長 宮崎 滋

新年あけましておめでとうございます。皆様、いかがお過ごしでしょうか？

日頃より地域住民の健康を守るためご努力されている医療機関の先生方に敬意を表しますとともに、当院に対しまして多大なるご支援を頂き改めて感謝申し上げます。

さて、平成26年4月に新院長となってから早くも9ヶ月が経ちました。院長就任前から診療報酬改定に関する当院の方針を検討し、院長職として病院運営のリーダーとして職員の力を借りながら話し合いを深め、あっという間の9ヶ月だったと感じております。

7対1看護体制・DPC導入に関する病院の体制などから広がる問題なども、院内・関連施設も含め多くの方の意見を聞き話し合ってきました。それらより7対1看護体制の維持が可能となり大変安堵したところです。手前味噌ではありますが、これらが組織力の強みと考え、大切な人的資源として職員と共に育っていければと思っております。

安定的経営のためには、支出を減らすのは勿論のこととして、収入を増やすため入院患者数を増加（＝病床利用率の上昇）させることが重要です。これらを遂行することは決して容易なことではありませんが、救急車の受入れの拡大や病診連携・病病連携を強化する事により患者数を増やすなど、平成27年度の事業計画として検討しています。

昨年は地域包括ケア病棟を設け、それに関連して若い先生方に病棟や部門の責任者を担っていただき、結果的に私達の期待以上の働きをしてもらえたことは大きな成果でした。このように少しずつ変革に向け、病院の体制を整備しているところです。

今後さらに地域の医療機関との連携を大切に、私たちの姿勢をしっかりと示していける病院として成長したいと考えます。どうぞ地域を支える医療機関の協力機関として、ご意見をください。何度か開催しております連携会議や勉強会なども役立てていただき、患者を中心とした連携をめざしていきたいと思っております。

最後になりますが、新年の計として、今後さらに地域住民の方々、地域の医療機関の先生方に信頼される病院をめざして参りたいと考えています。

先生方からなお一層のご支援、ご協力を賜りますとともに、本年が先生方にとって充実した年になりますことを心から祈念して、新年の挨拶といたします。



ご注意ください！

## 糖尿病患者さんの冬場の足のケアについて



寒くなってきましたね。色々な暖房器具が登場する季節になりました。足の冷えが辛くて、暖房器具をお使いの方も多いと思います。温かくて気持ちいいですね。

しかし、これらの暖房器具は、使用方法を誤ると『低温やけど』を引き起こします。『低温やけど』は長時間かけて深くやけどの範囲が広がるため、注意が必要です。特に、糖尿病のある方は、足の感覚が鈍くなり、けがに気付きにくいことが多いです。また、傷の修復力が弱まっていることが多いので、治るまでに時間がかかり、感染を起こすととても重症になるため、日常的にやけどを予防していくことがとても大切です。ここで、実際にあったやけどの例を紹介します。

- \* 使い捨てカイロを靴に入れていて、足の裏をやけどした(カイロの温度は 70℃まで上がります)
- \* 電気カーペットを「強」にして眠ってしまい、踵をやけどした(「強」は約 50℃です)
- \* こたつの熱源に足が触れたまま寝てしまい、くるぶしをやけどした(「高」は約 50℃です)
- \* 湯たんぽに足が触れたまま寝てしまい、足先を火傷した(湯たんぽは 40~50℃です)

このように、40℃以上の熱に長時間同じ場所が触れることによって皮膚が大きくダメージを受けるのが低温やけどです。カイロは厚手の布にくるみ、長時間同じ場所に当たらないよう注意しましょう。電気器具は、温度設定を1~2の低温にし、直接足に触れないようにした方がよいでしょう。湯たんぽを使う時は熱湯は入れず、布団が温まったら寝る前に外す等、やけど予防のために工夫が必要です。つけっぱなしにしない、近づきすぎないのが原則です。また、40℃以下のぬるめのお湯を使った足湯やマッサージ、厚手の靴下着用で暖をとる工夫を試してみるのも良いですね。



足は、みなさんの頑張りを生まれてからずっと支えてくれています。皆さんの人生の大切なパートナーです。いつも頑張っている足を、時々は労ってあげてくださいね。一日の終わりにきれいにし、良く眺めて、傷んでいるところがあったら早めに受診して、できるだけ早く治しましょう。

冬の時期、脳血管障害（脳梗塞、脳出血など）や狭心症、心筋梗塞による死亡率が高くなります！！  
これには、血圧と大きな関係があります。

### 冬に血圧を上昇させる原因とは・・・



寒さを感じると、体温の発散を防ごうとして血管が収縮するため血圧が上がります。  
そのため居室との極端な温度差が引き金となって、発作を起こすケースがあります。

#### 1. 寒さ

##### ポイント

居室の暖房だけでなく、浴室や脱衣所、トイレなどの暖房に気を配り、部屋ごとの温度差を少なくして下さい。

○夜間のトイレや早朝の起床時は一枚羽織る

○お風呂場、脱衣所を暖かくしておく

浴室暖房、小型の暖房器具の設置または、沸かしたお風呂のふたを開けておく、シャワーを出して暖めておく

お風呂は、熱い湯を避けて長湯をしない

38～42℃くらいの湯に5～10分間入るとどめる

冷水浴やサウナは、やめる

○外出する際は、気温に合った服装をして防寒対策をきっちりと行う

#### 2. 運動不足による肥満

今まで晴れた日は、散歩していたけど、この時期は天気も悪く、寒いから家の中でゴロゴロ・・・。  
食べる量は、そのまま。むしろ、おやつを食べ過ぎ・・・。これは、太る原因です。  
からだを動かすことは、血行を良くして血圧を下げる効果があります。  
テレビ体操や階段昇降など、家の中でもできる簡単な運動をとりいれてみてはいかがでしょうか。



#### 3. 塩分摂取量の増加

しょっぱいものを好んで食べているつもりはなくても、冬は体温を上げるために、体はエネルギーを供給する必要があります。そのため食事の量が多くなることにより塩分摂取量が増加します。

冬といえばお鍋がおいしい季節ですが、鍋のお汁、具材の練り物には塩分が多く含まれていますので注意して下さい。

野菜に含まれるカリウムには余分なナトリウムを排出し、血圧をコントロールする働きがあります。  
この時期、野菜たっぷり鍋がお勧めです。



## 信楽園病院だよりのご紹介

当院では、各部署の紹介や、院内催しなどを広報誌「信楽園病院だより」で毎月紹介しております。この度は、平成27年1月発行166号を抜粋してご紹介いたします。

### 急性高山病罹患の貴重な私的経験

信楽園病院 院長 宮崎 滋



昨年の学会で貧血や Hypoxia inducible factor (低酸素誘導因子；酸素供給が不足した時に作られるタンパク質) の講演を聴いていたときに、2010年の米国コロラド州デンバー（標高 1600m）での学会終了後、デンバーの南約 100km にあるパイクスピーク（標高 4301m、ほぼ花崗岩でできている）という米国では有名な高山に観光

に行った時のことを思い出しました。ここには、パイクスピーク・コグ（コグ；歯車の意）鉄道があり、全米最高峰の登山鉄道（ディーゼル鉄道）と言われています。この鉄道に乗ると、約 1 時間 15 分でパイクスピークの頂上まで運んでくれますが、こんな短時間で標高 4301m まで上る（連れて行かれる？）とほぼ高山病になります。私の症状は、脳血管の拡張による頭痛、小脳失調（めまい、千鳥足歩行）で、急性アルコール中毒に似ていました。肺水腫、意識障害などの激しい症状は出現しませんでした。下りの鉄道では、ほぼ全員が爆睡状態でこれも高山病の症状の一つの様です。まさか自分が高山病になるとは考えていませんでしたし、症状も知りませんでした。自覚症状を覚えておき、日本に帰ってから教科書を調べるとまさに高山病の症状でした。日本には存在しない標高の山なので、貴重といえば貴重な体験でした。

また、昨年の同じ学会で高山、低酸素血症が人体に及ぼす影響を調べるための医学研究施設が 1900 年代初めにパイクスピークに造られたという話も聞き、なるほどと納得しました。ちなみに高山に住んでいる人々は、酸素を十分に末梢組織に供給するため貧血の逆の病態である多血症になります。私の独り言にお付き合いいただき恐縮です。

本年もグローバルな視点を活かしながら院内の様々な課題に取組み、地域に根ざした病院として役割を果たしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

## 26年度 新人職員のご紹介

よろしくお願いいたします！

7階東病棟



**看護部 石井 恵**

- ①買い物
- ②旅行・料理



**看護部 蒲澤 明花**

- ①美術館巡り・空手
- ②車の運転の練習をして、いろんなところへ行ってみたいです



**看護部 保科 晴海**

- ①買い物・旅行
- ②色々な所へ旅行に行きたいです



所属・氏名

- ①趣味・スポーツ
- ②これからやってみたいこと

日々成長している新人職員たちを今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



## クリスマスコンサートを開催しました

平成26年12月18日(木)、当院1階外来ロビーにて、毎年恒例のサクソフォン&ピアノ演奏のクリスマスコンサートを開催しました。曲に合わせて口ずさんだり、手拍子で一足早いクリスマス気分の楽しいひとときを楽しんでいただきました。

