

# はなみずき

## 玄関横に新しい健診センター が出来ました

院長 鎗田 努



健康保険本人の負担が3割になる案が、国会を通過しました。医療を全然理解していない人達による、4月の「保険改正」で、医療機関は大きな打撃をうけていますので、小泉首相の言う「三方一両損」ではなく、患者さんと医療機関の一方的な損で、「官」のみ得をするという末世的な図式が出来上がりました。日本の「政治」や「官」をみていますと、「羊頭狗肉」（羊の頭を店先にかけて、実際は狗の肉を売る）という中国の古い諺を思い出させます。このような事態になることを予想していたのでしょうか、10数年前より、医療を「医療人による治療」という考え方から、住民一人一人の考え方、生き方を基本にした「予防」という概念でとらえようとする傾向が主流になってきています。病気の「一次」「二次」「三次」予防という考え方です。「一次予防」とは、病気に対する正しい認識を持つようにして、病気にならない食生活や生活習慣をつくるよう努力することで、健康教育の普及や実践等がこれにあたります。「個人個人の自我の強い」欧米諸国はこの分野に力を入れていますが、肺癌のように、病気の成り立ちがかなりわかってきていて、しかも早期診断の困難な病気には、大変有効な方法です。次の段階の「二次予防」とは、いわゆる「早期発見、早期治療」のことで、日本では「胃の集団検診」の輝かしい成果等があります。最近では、例えば胃痛や大腸癌の早期には、内視鏡手術が行い得るなど治療法の進歩等があり、「時間的にも」「経済的にも」有効で大切なことです。「三次予防」は病気になってしまった時、薬を使ったり手術をしたりして病気に

負けないようにすることで、私達が日頃病院でやっている医療がこれにあたります。患者さんから、医療人の実力や病院の体制等が評価される分野になります。

しかし、現在は「病気になっても長く仕事を休めない」「病院にかかるのは経済的に大変だ」等の時代で「一次」「二次」予防も病院の重要な仕事であると考えています。私達は、これまで健診をやってはいましたが、場所が狭い、患者さんと待ち合いが同じ等の御不便をおかけしてきました。精度の高い「二次予防」を行いたく新しい健診棟を立ち上げました。又将来はここを中心に、医師、看護師、栄養士等による一次予防にも力を入れていきたいと考えています。

「二次予防」をきちんと行う上に必要な事は、

- (1) 検査や診断の正確さとそのスピード
- (2) 発見された病気の Follow up 体制の確立と考えています。



健診センターの待合室

(中園へつづく)



(1)にはソフト及びハードの充実が必要です。昭和医大の教授であった國安センター長や労働衛生コンサルタントの資格をもつ小川医師等を中心に、複数医師によるダブルチェック体制が確立し、又有資格者（例えば細胞診断等）による検査のほとんどが院内で行えるようになってきました。又最近、最新のCT装置や乳房撮影装置も導入しました。

(2)おかげさまで、当院は、消化器、呼吸器、循環器疾患の診断と治療では、高い評価をいただいています。この分野では、

当院を中心にほとんどの事が行い得ますが、特殊な疾患や特殊な治療の場合は、専門施設と密な連携が出来ます。糖尿病の権威である白井医師による糖尿病外来、女医2人（三橋、小高）による生活習慣病外来も行なっております。他の多くの疾患でも、千葉大を中心に多くの専門施設と太いパイプがありますので、これをさらに充実させていくつもりです。私達はこれから健診部門にも力を入れていくつもりです。ので、鎗田病院同様よろしくご指導のお願い申し上げます。

## 日本医療機能評価機構 の認定を取得しました

院長 鎗田 努



本来、病院の評価は実際にその病院に通院（又は入院）したことがある（又はしている）患者さんと家族の方々が、医療や看護の質、対応の良否等々をみてきめるものであると考えています。病院には、医療・看護・薬剤・検査・放射線・給食・医療事務等の部門があります。1～2の部門だけ突出して、高いレベルの仕事をしていたとしても、実際の評価は、病院の設備・環境・雰囲気等を含め、一番低いレベルに合わされてしまう傾向があるものです。当院では、それぞれの部門が「自分達こそが、鎗田病院を支えている」という意気込みで仕事をしてきておりますが、それが自分達だけの思い込みでなく（私自身、皮肉をこめて時々ドン・キホーテみたいだといわれますので）客観的に判断されることが必要であると考えます。

日本医療機能評価機構の認定を受けるにあたり、古い人間である私には、「なんでこんなことまでが、評価の対象になるのか」という点が多々ありました。これらの一つ一つに真摯に対応し、取得に向け努力された職員の方々に敬意を払うものです。

しかし、「認定を取得」したことは、病院のあるべき基本線を一応クリアしたというに過ぎません。又気を抜けば簡単にレベルダウンしてしまうでしょう。「病院の評価や性格」は、そこに働いている職員一人一人の、医療や看護に対する思い入れが作っていくものであるという認識にたち、当院の目指す「理念」に向かって職員一同努力を続けますので、これからもご鞭撻をお願い申し上げます。

## 市原地区の病院として はじめて評価を得て

看護部長 北村 よし乃



当院では、本年3月29日に（財）日本医療機能評価機構による病院機能評価を受審しておりましたが、この度同機構より認定（一般病院A）を取得いたしました。

病院機能評価とは、厚生労働省、日本医師会、日本看護協会など医療関係団体が設立した（財）日本医療機能評価機構が実施している事業で、「一般病院」では、(1)病院の理念と組織的基盤、(2)地域ニーズの反映、(3)診療の質の確保、(4)看護の適切な提供、(5)患者の満足と安心、(6)病院運営管理の合理性の6領域について、79の中項目、233の小項目に細分化して評価し、各評価項目が5段階評価で「3」以上の評点を得た病院に対して認定証を発行するものであり、当院の院内外での活動が同機構の定めた一定レベル以上のもの

のであることが第三者機関により保証されたものです。勿論この審査は、病院の各部門にわたって行われたものですが、私達看護職員は、質の高い当院の医療に沿って、「患者さんが安全で、安心して、療養できる環境づくりと、心の通い合った、ぬくもりのある看護とケアを提供できる」よう努力してまいりました。看護面でも色々厳しい審査を受けましたが、この度私達の努力が認められたことを、大変嬉しく思っております。

当院といたしましては、この認定取得に満足せず、更なるレベルアップを回りたいと考えております。

なお、今回、「日本医療機能評価認定病院一覧」を見て、市原地区では、当院がはじめて認定を取得したことがわかりました。



# 健康診断のすすめ



健康診断部 國安 芳夫

昨年発表された日本人の平均寿命は、男性：77.7才、女性：84.6才と男女とも世界第一位を記録致しました。日本は世界一の長寿国になったわけです。しかし、そのことを喜んでばかりも居られません。その中身には十分な検討が必要です。私たちが生きていくと実感するためには、少なくとも頭がしっかりしていること、自立して生活を楽しめることが必要です。それでは、多くの人々が、充実した人生を享受し、健康な生活を送るためにはどうすればよいのでしょうか？

## ■生活習慣病とは

健康な生活を送るための障害として、私たちの目の前に立ちだかっている代表的なものの一つが、生活習慣病です。

平成9年（1997年）より厚生省は従来の成人病という用語に代えて「生活習慣病」の概念を導入しました。生活習慣病とは食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日常の生活習慣が、その発症・進行に関与する症候群と定義しています。具体的には、高血圧、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、肥満などが含まれます。

生活習慣病に数えられる病気の大部分は、長い間にわたって自覚症状がありません。自覚症状がないままに、病気が進行してしまいます。そこに問題の核心が存在するわけです。生活習慣病の行き着く先は、ご存知のように脳梗塞や脳出血、脳血管性の痴呆、心筋梗塞や狭心症さらに腎不全や糖尿病性網膜症からの失明など恐ろしい病気に悩まされることとなります。是非とも、手遅れになる前に対策を講じる必要があるわけです。

## ■諸悪の根源は肥満？

健康診断部での仕事を通じて感じることは、多くの場合、生活習慣病と肥満傾向が非常に密接な関係にあることです。20代の肥満では、検査値の異常はさほど目立ちませんが、30代、40代と年代の進行と共にはっきりした形をとり、その進行度も目立ってきます。肥満の判定にはBody Mass Index：BMI（体格指数）が使用されています。最近、日本人を対象とした疫学研究のデータでは生活習慣病対策としては25以上を肥満とする事が正式に決定されました。過去20年間の日本人のBMI（体格指数）の推移は厚生省による国民栄養調査の結果では、男性では総ての年齢で年々平均値が高くなっています。他方、女性では20代の若い女性のヤセ願望が目立ちますが、

50代以後は男性と同様です。

## ■予防法について

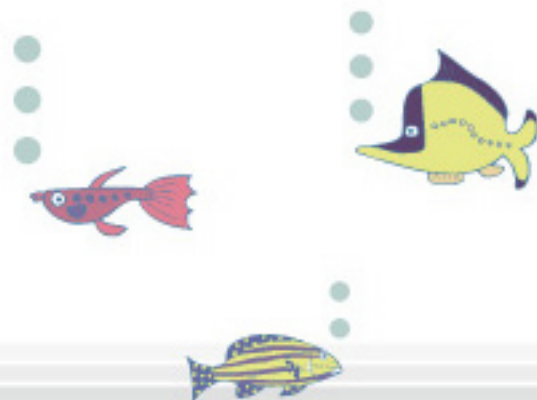
生活習慣病については、多くの啓蒙書が出版され本屋の店頭をにぎわせています。詳細は、それらの本を参照されればと思います。生活習慣に関連して発生するこの病的状態は、その原因を改めることで解決するはずですが、200人のアンケートから導き出された生活習慣病を防ぐ7つの秘訣からそのポイントを列挙してみたいと思います。

- (a) 和食のすすめ：食生活のなかで肉や脂肪を減らし野菜を多くした食事。
- (b) 運動習慣を付けること：1日1万歩程度歩く。
- (c) 1日3食をまもる：朝食は抜かない、夜食をとらない。
- (d) 間食は控える：間食は習慣になるのでとらないようにする。
- (e) アルコール：飲むならワインを。
- (f) 絶対禁煙：肺癌や虚血性心疾患との関係が強い。
- (g) 定期健康診断のすすめ：

生活習慣病は肥満や運動不足をもとにして、無症状に進行します。本人が気が付かないうちに発症ということになります。定期的に検診を受けることにより肥満傾向や血圧の異常などが指摘されます。また、検査結果の説明時に異常の早期発見やその対策などについても指導や参考資料が渡されます。是非、健康生活を享受するためにも検診をうける週間を付けて頂きたいものです。

【参考文献】田上幹樹 著

「生活習慣病を防ぐ七つの秘訣」(ちくま新書 2001年)







# 「看護の日」

## — 記念行事開催 —

5/14

■主催 / 鎗田病院  
■共催 / 千葉県看護協会

「看護の日」は国民の間に看護の心、助け合いの心が育つようにと平成3年に制定されました。フローレンス、ナイチンゲールの誕生日で国際看護デーの5月12日が選ばれ、全国各地でさまざまな行事が行なわれております。5月12日を含む日曜から土曜までが看護週間になっているので、当院でも5月14日に、地域の方々に看護の日記念行事のお誘いをし、下記のような内容で実施しました。

### 1、血圧測定と看護相談

喫茶前の広場に「まちの保健室」を設置して当院の看護師により、血圧測定と健康相談を行ないました。133名の方から血圧測定希望があり、血圧を測定して、血圧の高い方には、生活習慣についての注意事項や、薬の飲み方などについてお話ししました。

また、数名の方から、ご自分の病気のことや、ご家族の病気についての相談を受け、地域の方とゆっくりお話しすることができました。

### 2、健康講座

- 1) 豊崎先生 「高血圧について」……………38名
- 2) 内海先生 「高齢化社会について」……………15名
- 3) 北村看護部長 「上手な病院のかかり方」……………20名



※講座についても皆様熱心に聞いてくださり、これからも時々このような計画をして、地域のお役にたちたいと思っております。

### 3、～介護実演～

療養病棟看護師と看護助手による

「お家で介護を必要とする方が出た時の介護のポイントについて」

最近、介護実演については、公民館などでも行っているためか、参加者は少なく2名だけで残念でしたが、ご家庭での介護実演について、モデルをつかって実演しながら指導することができました。

全体を通して反省させられたことは、今回、地域の方から、もっと広くPRして欲しかったというご意見がありました。来年はもっと早くから近隣だけでなく、地域を広げてのPRと、地域の方のニーズに沿った計画をしたいと考えております。

なお、参加者の方へは、千葉県看護協会から提供して頂いた、ハンカチ、バンドエイド、ティッシュなどをお配りしました。

(文責・北村)

## 効果的な薬の飲み方

お薬はふつう、コップ1杯の水（湯さまし、150～180ml）でお飲み下さい。

水の量が多いほど薬は溶けやすくなります。また、水は胃を刺激して胃の運動を高め、薬を早く小腸へ移動させる役目もしています。薬が早く溶けて早く小腸へ送られれば、早く効果を現すことができます。水の量が少ないと溶けずにそのまま便の中に出てしまうこともあります。又、ある種の薬は水なしで飲んで食道に付着した場合、食道潰瘍をおこすこともあります。



薬剤科長 西村 美佐子

### ●カプセルの飲み方

カプセルはゼラチンで出来ているので、湿度があると肌にくっつきやすく、先に薬を口に含みますと、口の中に付着したりして飲みにくくなります。まず、水を少し飲んで喉をうるおしてから、もう一度水を口に含み、薬を浮かべるようにして一気に飲み込むと、飲みやすくなります。また、喉にもくっつきやすいので、十分な水でお飲み下さい。

### 編集後記

当院の広報誌3号は、7月早々、発行を予定しておりましたが、「日本医療機能評価」認定の報告が、7月15日にあったため、押せ押せになってしまい申し訳ありません。「地域の皆様に良い医療と、良い環境を提供しよう」と、職員一同努力した結果が出るのが待ちどろしく、受検の合格発表の時のように、ときどきしておりました。

今回は、夏の装いですが、認定された7月を記念して、夏号のまま発行することにいたしました。残暑に免じてお許し下さい。

(編集委員 北村)



医療法人 **鎗田病院**

〒290-0056 千葉県市原市五井899

TEL▶(0436) 21-1655

FAX▶(0436) 21-3197

[www.yarita-hosp.or.jp](http://www.yarita-hosp.or.jp)

E-mail▶[info@yarita-hosp.or.jp](mailto:info@yarita-hosp.or.jp)