

特集「狭心症と急性心筋梗塞のカテーテル治療について」… 2P

インフルエンザ対策、万全ですか? …… 3P
院内研究発表会を開催しました! …… 5P



新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

新年を迎えるにあたって、改めて東日本大震災により亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げます。また、ご家族を失われた方々、そして未だ穏やかな生活を送れない状態で過ごしておられる方々に、心よりお見舞い申し上げます。

昨年秋、岩手県の方から、「遠く離れていても、大災害があった事、そしてまだまだ大変な状況が続いている事を忘れないでください」というお話をさせていただきました。一日も早い復興を願い、微力ながら支援をしなければならないと考えています。

さて、念願の新病院建設計画は、坂出市寿町三丁目坂出市立坂出小学校（旧坂出市立中央小学校）跡地に、平成24年夏の新築工事着工を目指していました。しかし震災関連の工事費高騰が原因と思われる状況で、入札による工事施工業者を決定できませんでした。そこで、市議会の協力を得る中、平成24年11月、臨時市議会で、工事予算額の増額について議決をいただきました。これに基づき平成24年度内の着工を目指して参ります。この広報誌が皆様の下に届くころには、日程をお示しできることを期待いたしております。

「市民が安心して暮らせ、心の支えとなる病院に」という理念を実現するために、職員一同、それぞれの専門分野の学習を深め、お互いのチームワークを強くし、より良い医療を提供するために努力して参ります。

今後とも、皆様のご支援、ご協力をお願いして、新年のご挨拶とさせていただきます。

平成25年1月1日



病院長
砂川正彦

新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

昨年は新病院建設工事の入札が不調になり、その結果、新病院開院時期が半年程度遅れることが見込まれております。

多くの皆様に、大変ご心配をおかけいたしまして、誠に申し訳ございません。

地域の中核病院として救急医療、急性期医療に対応し、市民の生命を守り、市民の安心、安全、健康な生活を維持するためにも、1日でも早く新病院が開院できるよう、全力をあげて取り組んでまいりますので、皆様の温かいご支援とご協力をお願いいたします。

最後になりましたが、2013年が皆様にとりまして、よい年でありますよう心からお祈りいたします。

平成25年1月1日



事務局長
宮竹光浩

新年明けましておめでとうございます。

昨年は、4年に一度のオリンピックが開催され、国中で日本人選手の活躍を応援しましたね。しかし、前年に続く猛暑によって毎日の生活に大変な支障が生じ、熱中症や体調を崩される方がたくさんおいでました。

さて、市立病院が昨年7月に「7対1看護」を取得することができましたことは、応援して下さった皆様のおかげだと心から感謝申し上げます。今は新病院建設に向けた計画と研修に力を注ぎ、新たな気持ちで取り組んでおります。今年度も市民の皆様へ安全安心な質の高い看護の提供を目指して努力してまいりますので皆様のご支援ご協力をよろしくお願い申し上げます。

本年が皆様にとって良い一年になりますように心からお祈りいたします。

平成25年1月1日



総看護師長
高橋安子

狭心症や急性心筋梗塞のカテーテル治療について

総合内科部長 藤田憲弘

心臓を栄養する血管を冠動脈と呼びます。動脈硬化により冠動脈の内膜面に動脈硬化の垢（プラーク）が沈着することにより内腔が狭くなると、運動したときに胸が痛くなる狭心症や突然にプラークが血管の中で破れて冠動脈が閉塞する急性心筋梗塞を引き起こします。

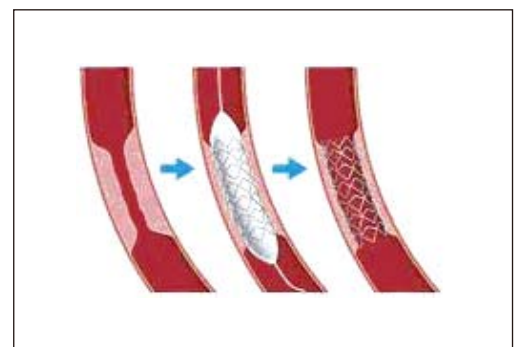
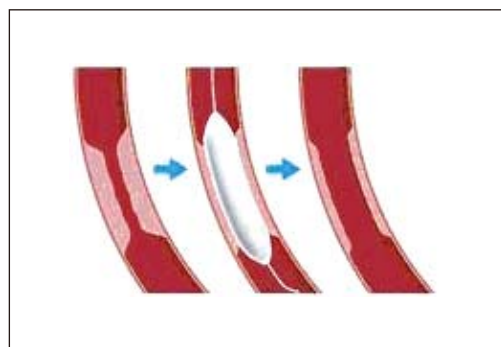
これらの治療方法として、カテーテルという細い管を冠動脈の入り口まで持っていき、カテーテルの中をガイドワイヤーという更に細いワイヤーを通して病変部を通過させ、それを軸にしぼんだ風船（バルーン）を病変部に運び、そこでバルーンを拡張させて狭い血管腔を内側から広げることがあります（経皮的冠動脈形成術）。また、バルーンの拡張だけではきれいに拡張できないことが多いた

め、金属の筒（ステント）を内側から広げることによりきれいな拡張を得ることができます（冠動脈ステント留置術）。以前は、ステントで当初は血管拡張が得られていても、後で冠血管の内腔が狭くなること（再狭窄）がありましたが、数年前からは再狭窄を予防す

るための薬剤を塗布した薬剤溶出ステントが使われ、この治療法の弱点も克服されつつあります。

この治療の初期にはカテーテルを大腿の付け根の動脈から挿入していましたが、近年はカテーテル自身が細くなり、手首や肘の動脈から行うことが多くなりました。カテーテル治療目的のみでしたら2泊3日の入院で行い、心臓血管撮影室でX線透視下、合併症を起こさないように注意しながら、長期的な病状の見透しが良くなるように考慮して行わせていただいています。

最後に、この治療法は悪くなった所の修復であって、こういった治療ができるだけ必要とならないために、高血圧、喫煙、高脂血症、糖尿病などの動脈硬化の危険因子を除く日頃の治療が重要です。



（慶應義塾大学医学部循環器内科のホームページより転載）

インフルエンザ対策、万全ですか？

感染管理認定看護師 遠山三友紀

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。インフルエンザから、皆さん一人ひとりを守るためには、まず、インフルエンザそのものを良く知ることが必要です。

現在国内で流行しているインフルエンザの種類について

インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルスは、A型、B型、C型に大きく分類されます。このうち大きな流行の原因となるのはA型とB型です。現在、国内で流行しているインフルエンザウイルスは、A/H1N1亜型とA/H3N2亜型（いわゆる香港型）、B型の3種類です。このうち、A/H1N1亜型は、インフルエンザ（H1N1）2009と同じものです。A/H1N1亜型のウイルスの中でも、平成21年より前に季節性として流行していたもの（いわゆるAソ連型）は、平成21年のインフルエンザ（H1N1）2009ウイルス発生後はほとんど姿を消しました。これらの3種類のインフルエンザウイルスは、世界中で流行していますが、流行するウイルス型や亜型の割合は、国や地域で、また、その年ごとにも異なっています。

インフルエンザにかからないために

① 予防の基本は、流行前にワクチン接種を受けることです！

インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。流行時期が12～3月ですから、その点を踏まえて、出来るだけ早めに接種を終えておくのが効果的でしょう。

② 外出の際はマスクを装着すること！ 帰宅時には、必ず手洗いとうがいをすることを おすすめします。

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳やくしゃみ、唾などの飛沫と共に放出されたウイルスを、鼻腔や気道に吸入することによって感染します。また、飛沫が環境表面に落ち、それを手でさわって自分の口や鼻に触れることによって感染すると言われています。ですから、人ごみや繁華街へ外出する場合には必ずマスクを利用し、帰宅時にはうがい・手洗いをしっかり行いインフルエンザを予防しましょう。

もしインフルエンザにかかってしまったら

「他の人にうつさない」ことが大切です。同居する他の家族、特に重症になりやすいお年寄りなどにはなるべく接触しないよう心がけましょう。

また、感染予防のため、1時間に1回程度、短時間でも、部屋の換気を心がけましょう。そして、熱が下がった後も、2日程度は他の人にうつす可能性がありますので、人が集まる場所（学校など）に行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。

■ 手洗いミスの発生部位



■ 頻度が高い
■ 頻度がやや高い

乾燥性手指消毒薬による手指消毒法



1 消毒薬約3mLを手掌に取ります。

2 最初に両手の指先を十分に消毒します。

3 次に両手を合わせ、手掌を擦り合せます。

4 手背にもよく擦り込みます。

5 指を組み合わせ、指間にも擦り込みます。

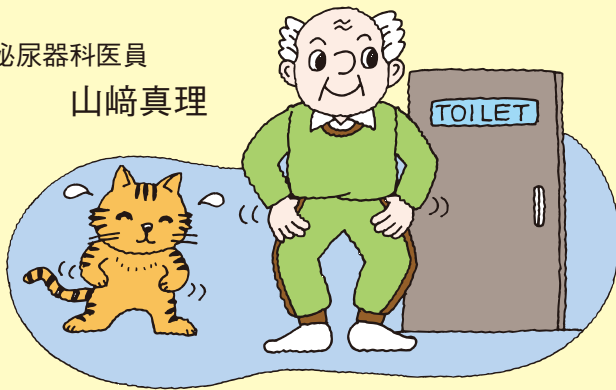
6 反対の手掌で爪までよく擦り込みます。

7 親指の反対の手掌で包むようにしてねじりながら擦り込みます。

8 最後に手首も忘れずによく擦り込みます。

泌尿器科医師

山崎真理



尿もれ＝尿失禁にはいくつかのタイプがあります。一般的に多いのが切迫性尿失禁、腹圧性尿失禁、混合性尿失禁、溢流性尿失禁です。トイレに行きたいと思ったら我慢できずに漏れてしまう、水で手を洗ったり冷えると尿が漏れそうになる方は「切迫性尿失禁」の可能性がります。咳やくしゃみ、運動中に尿が漏れてしまう方は「腹圧性尿失禁」の可能性がります。この二つのタイプが一緒になった場合、「混合型尿失

禁」といいます。腹圧性尿失禁は、骨盤の筋肉がゆるむため起こります。一般的にお産を経験した女性に多いです。一方、男性の尿道は女性に比べて長いので尿失禁は起こりにくいはずですが、前立腺肥大症の方は残尿が増え膀胱内からおしっこがあふれてしまう「溢流性尿失禁」になる場合があります。

日常生活で気をつけることは水分の取りすぎです。体格にもよりますが1日に1～1.5L程度の飲水をこころがけましょう。しかし極端な制限は便秘症をまねき、腸にたまった便のせいで膀胱が圧迫されたり、骨盤の筋肉のしまりを悪くさせ尿失禁の原因になりかねません。肥満も骨盤の筋肉のしまりを悪くする原因となります。尿もれ対策に骨盤底筋体操やヨガは効果的です。また、体が冷えるとそれが刺激になり膀胱が縮んでしまうため、尿もれにはご法度です。冷え性によい生薬を試してみるのもよいでしょう。

これからますます寒くなりますがご自愛ください。

食生活改善から始める「脱・高血圧」のすすめ

管理栄養士 国方ちあき



高血圧症とは収縮期（最大血圧）140mmHg以上、拡張期（最小血圧）90mmHg以上の状態を言います。症状としては頭痛などがありますが、ほとんどの場合自覚症状はありません。そのため突然、脳卒中や心臓病の発作を起こす事があります。血圧が高いと言われたら自覚症状がなくても生活習慣の改善に取り組みましょう。

●塩分を控える

高血圧の方は塩分を1日6g未満に控える必要があります。

- ・汁物は1日1回以下にする
- ・麺類の汁は残す
- ・昆布やかつお節などで出汁をとり、旨味を活かす
- ・薬味や香辛料、酢を使用する
- ・加工食品の使用は避け、新鮮な食材の味を活かす

●体重を適正に保つ

肥満がある場合、減量によって血圧の改善が期待できるので、体重は標準体重を目標にしましょう。

標準体重 身長（m）×身長（m）×22

（例）身長160cmの方の場合

1.6（m）× 1.6（m）× 22 = 56.3（kg）

●食事はバランス良く

食事は主食、主菜、副菜を毎食揃えましょう。肉や卵に偏らず魚や大豆製品をバランスよく摂取する事によ

り動脈硬化を予防でき、高血圧の改善に繋がります。野菜や果物に含まれるカリウムには、食塩の成分であるナトリウムを体外に排泄する働きがあるので野菜は1日350g、果物は1日1回食べましょう。

（注意）腎機能が低下している方は、カリウムの摂取を控える必要があるため、医師や栄養士にご相談下さい。

●お酒を控える

毎日の飲酒は高血圧になりやすく、量が多いほど血圧が高くなります。休肝日を作り、一回量を減らしましょう。飲酒量の目安は男性の場合、ビールなら500ml、日本酒なら1合、ワインなら1/3本、女性の場合は男性の半量から2/3が目安です。

さらに適度な運動を継続したり、禁煙する事も高血圧の改善になります。

以上のポイントに注意し、健康な生活を送りましょう。



若者の骨折が交通事故や労働災害によるものが多いのに比べ、高齢者ではそのほとんどが転倒によるものです。しかも、屋外活動中ではなく、屋内でふらついた・すべった・つまずいた・目まいがしたなどの些細なことで生じています。高齢者が転倒し骨折を起こしてしまった場合、寝たきりになってしまう心配があります。（近年の調査で、高齢者が寝たきりになる原因の第三位に転倒による骨折があげられています。）直接歩行障害の原因となる脚や脊椎の骨折だけでなく、手や腕の骨折でも活動が制限され日常生活に助けが必要となり、精神活動や身体機能が低下してしまい、寝たきりに至ってしまうようです。転倒による骨折を防ぐために、今日から『転ばない工夫』をしてみましょう。

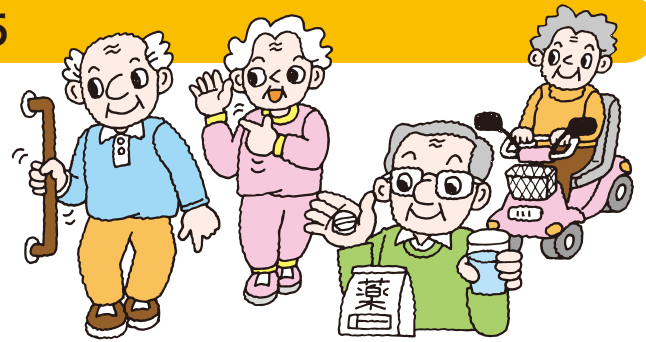
転ばない生活の工夫 ベスト5

① 住環境を整備する

- ・夜間や早朝などの寝起きは転倒が多発しています。睡眠時間帯はポータブルトイレを使用することを考えてみましょう。
- ・ほんの数センチの段差や溝も転倒の原因となります。段差があることが分かるように工夫し、意識するようにしましょう。例えば、段差部分を色わけしたり、薄暗いところには足元に明かりをつけたりするのも良い方法です。また、フローリングの敷物は部屋一杯に敷き詰められるものにしましょう。
- ・床に置いた新聞に滑ったり、電気のコードに足を取られたり、敷物につまずいたりして倒れることがあります。床にはあまり物を置かないよう整理整頓しましょう。
- ・廊下、階段、風呂場、トイレなど転びそうなところにはしっかりと手摺を取り付けましょう。

② 動きやすい衣類を身に付ける

- ・服装は動きやすいものにして、和服・裾の長い服・草履やヒールの高い靴は足をとられ易いので避けましょう。



③ 使っている薬の作用を知っておく

- ・睡眠薬や降圧剤など薬による眠気・目まい・ふらつきが転倒の原因になることもあります。主治医や薬剤師に相談してみましょう。

④ 持病のことを知っておく

- ・パーキンソン病や脳卒中、精神活動性の低下状態など転び易い病気があります。自分自身が注意すると共に家族の方の気配りも必要です。

⑤ 足腰が弱ってきたことを自覚する

- ・足腰が弱くなると転びやすくなります。適度な運動を心掛けましょう。
- ・転びやすい方や骨折を経験した方には杖やシルバーカーの使用をお勧めします。

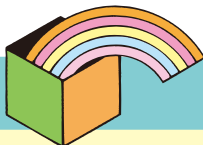
理学療法士 細谷啓子

院内研究発表会を開催しました！

副院長 田岡輝久

当院では、各部署が1年間臨床研究してきた成果を発表する場として、「院内研究発表会」を13年前から毎年秋に開催しています。今年も11月17日（土）に坂出市民ふれあい会館で行われました。院内職員はもちろん、院外からも労災病院、回生病院、さぬき市民病院、高松市民病院、KKR高松病院、橋本病院、など病院関係の方々の他、地域医療包括支援センター、飯山高校専攻科や四国医療専門学校の看護学生や教員の方々の参加もあり、総勢123名の参集の中、活発な討論が行われました。各部署から16題の研究発表がされ、11月28日にはその中から最優秀演題1題、優秀演題2題が選ばれ、院内で表彰されました。市立病院の基本理念である「市民が安心して暮らせ心の支えとなる病院」作りのために職員一丸となって頑張っています。





ボランティアだより No.20

11月30日に毎年恒例の院内バザーを開催しました。職員やボランティアの方々の自宅でねむっていた日用雑貨が沢山集まりました。ボランティアさん4名と今回はよりよい食事部会が準備、販売を担当しました。当日は、入院患者さんだけでなく市民の方々のご参加もあり、大盛況でした。本当にありがとうございました。



ボランティアについてお問い合わせ等ございましたら、下記までお気軽にご連絡下さい。
平日（月～金）AM8：30～PM5：00 TEL 0877-44-0944 担当中井

新任医師 よろしくお願ひします



血液内科医長
松岡 亮仁(まつおか あきひと)
生年月日 S52.6.25
経 歴 香川医科大学 卒業
香川県立中央病院
血液内科(医長)
香川大学医学部附属病院
第一内科(病院助教)

専門分野 血液内科

1月1日よりお世話になります血液内科の松岡です。患者さんと共に歩む医療を心掛けています。坂出市立病院は初めてですので、慣れないことが多くご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願ひいたします。

新任研修医 よろしくお願ひします



福家 典子(ふけ のりこ)
生年月日 S57.7.8
出身地 徳島県徳島市
経 歴 徳島市立高等学校卒業
香川大学医学部医学科卒業
香川大学附属病院卒業
臨床研修センター

専門分野 研修医
趣味・特技 バスケットボール

1月より坂出市立病院で3カ月間働くことになりました福家です。市立病院に来るまでは香川大学附属病院で主に小児科を中心に研修しておりましたが、新しい職場に緊張しておりますが、何事も楽しく明るく仕事に取り組みたいと思っております。市立病院では小児科で研修させて頂きます。よろしくお願ひ致します。

認定看護管理者教育課程

ファーストレベル教育課程修了



2病棟
岡本 志保

今回の研修で看護職としてはもちろん、人間としてのモチベーションが高まる力をもらえました。高まったモチベーションを持ち続け今後のメンバーシップ発揮に繋がってきたいです。

ファーストレベル教育課程修了



3病棟
綾野 優子

看護に関する制度や理論をより深く学ぶことにより、自己の看護観を深めることができました。時代のニーズに対応した看護サービスが提供できるように、これからも自己研鑽していきたいと思ひます。