



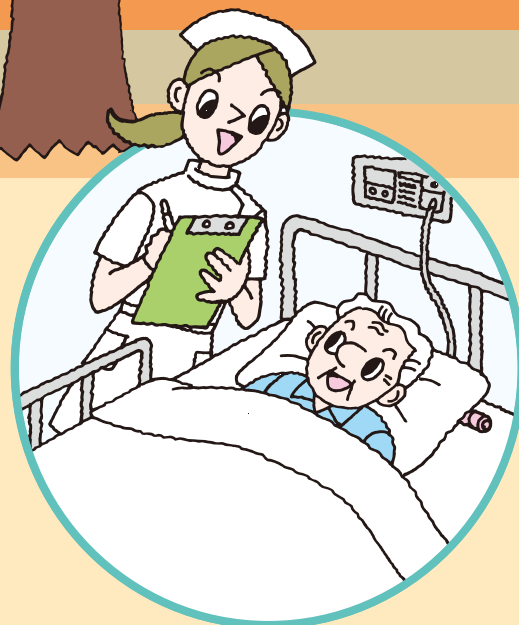
特集「脳梗塞の基礎知識と予防・対策」… 2P

糖尿病～食欲の秋に気をつけること～ …… 3P

新任ドクターよろしくお願ひします …… 5P

看護体制「7対1看護」 平成24年7月スタート

総看護師長 高橋安子



『7対1看護体制』とは、平成18年の診療報酬改定において、「急性期入院医療の実態に即した手厚い看護」を目的として導入された看護配置です。「7」対「1」という数字は、「患者数」対「看護師」の実質配置数を示しています。わかりやすく言えば、平均して入院患者さん7人に対して、1人の看護師が実際にその時間に勤務していることを意味します。また、『7対1看護体制』には「医師の配置基準」「看護師実働時間」「平均在院日数」「看護必要度」などの指標をクリアすることも求められます。最近では『7対1看護体制』が、医師・看護師などの医療職の獲得や、患者さんから選ばれる病院づくりの基準と考えられています。

このような理由から当院でも看護師の増員を図り、平成24年7月より、従来の『10対1看護体制』から『7対1看護体制』へ移行する事となりました。

これに伴い、患者さんへの看護ケアや指導に時間のゆとりを持って接することができ、より安全で質の高い看護の提供を実現できると考えています。入院基本料の増額によって生じる患者さんの御負担についても、医療及び看護ケアの質向上によって補い、安心・安全・安楽な療養生活が確保できるように努めて参ります。

新病院への移転に際しては、ICU・HCUの新設、病棟数・手術室数の増加、脳外科・透析室・外来化学療法室の開設などを計画しています。これからも「市民が安心して暮らせ、心の支えとなる病院に」の病院理念に恥じぬよう、皆様に信頼され愛され続ける病院作りに励んで参ります。

脳梗塞の基礎知識と予防・対策

内科医員 吉原 夕美子

脳梗塞という病名をご存知の方は多いと思います。脳を養っている血管が動脈硬化で狭くなり詰まって、脳細胞が死ぬ病気です。心臓など他の場所のできた血液の塊（血栓）が詰まって起こることもあります。障害を受けた脳の部分に応じて症状がでます。

脳梗塞の主な症状には、①体の片側の手足に力が入らない、感覚が低下する ②ろれつが回らない、言葉が出ない ③顔半分に麻痺が出る などが有名です。それらの症状が出現した時にはすぐに、かかりつけ医もしくは最寄りの医療機関を受診してください。最近、血栓溶解療法という血管に詰まった血の塊を溶かして、脳梗塞の症状を軽くするような治療法があります。この治療法は、発症してから3時間以内に治療を始めないといけな

いため、早期の受診が必要です。

脳梗塞の予防は、動脈硬化の進行を抑制する方法と同じです。高血圧、糖尿病、高コレステロール血症、喫煙などが危険性を高めるため、食事や運動などの生活習慣を見直すことが必要です。血糖や血圧は、生活習慣を見直すと同時に薬も使用し、きちんとコントロールすることが重要です。

動脈硬化を知る検査には様々なものがありますが、超音波を利用した頸動脈エコーという検査があります。これはゼリーを塗り機械を当てて血管の内部のプラークという動脈硬化病変を見る検査です。痛くはなく、被爆などの心配もありません。検査時間も20分ほどでできます。もし、気になる方がいらっしゃいましたら、内科外来までご相談ください。

脳卒中予防十箇条(日本脳卒中協会)

①手始めに 高血圧から
治しましょう



⑥高すぎる
コレステロールも見逃すな



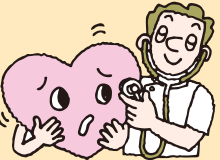
②糖尿病 放って
おいたら悔い残る



⑦お食事の 塩分・脂肪
控え目に



③不整脈 見つかれば次第
すぐ受診



⑧体力に 合った運動
続けよう



④予防には タバコやめる
意志を持って



⑨万病の 引き金になる
太り過ぎ



⑤アルコール 控え目は薬
過ぎれば毒



⑩脳卒中 起きたら
すぐに病院へ





内科医員 大島 都美江

食欲の秋がやってきました！

みなさん、どんな食べ物を思い浮かべますか？
秋刀魚に松茸、りんご、ぶどう・・・。

健康を維持するには適正なエネルギー摂取量と栄養素のバランスが取れた食事が大切です。一日あたりの適正なエネルギー摂取量とは、標準体重(kg)×身体活動量で決めることができます。標準体重(kg)は身長(m)×身長(m)×22で計算されます。また、身体活動量はデスクワーク中心の方なら、軽労作に相当するので25~30(kcal/kg)が目安です。よって、身長160cmで事務のお仕事をしている方で考えた場合、1.60(m)×1.60(m)×22で求められる標準体重56kgに25~30(kcal/kg)を掛けることにより、一日の必要カロリー数は1400~1700キロカロリーと求められます。

栄養素のバランスも大切で、例えば果物の1日

の摂取量は80キロカロリーまでとなっています。これはりんごなら中1/2個、マスカットでは10~15粒に相当します。主菜として食べる秋刀魚は1匹全部食べてしまいますが、脂質の多い魚では中1/3尾で約80キロカロリーもあり、1食に中2/3尾で実は十分です。

また、炊き込みご飯を食べる機会も増えると思いますが、塩分の取り過ぎに注意して下さい。味付けにはだしを取り、醤油は香り付け程度にして下さい。つい食べ過ぎてしまいますので、摂取カロリーを抑えるために、きのこ類をたくさん入れてボリューム感を出したり、鶏ならもも肉ではなくむね肉を使ってみても良いと思います。食べてはいけない物はありませんが、食べ過ぎに注意して、バランスの取れた食事を心がけて下さい。

防ごう！ ノロウイルス感染

感染管理認定看護師 遠山 三友紀



ノロウイルスは、冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入る事で感染します。特に乳幼児や高齢者は、症状が重くなる事があります。

＜感染した時の症状＞

感染後、24~48時間で、吐き気・おう吐・発熱・腹痛・下痢などの症状が現れます。感染するとウイルスは1週間程度、糞便とともに排出されます。

＜感染経路＞

ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染します。

感染した人の糞便やおう吐物を介しても、他の人へ感染します。

家族がノロウイルスに感染したら

1 手洗いが大事！

手洗い後に使用するタオルは共有せず、個人毎の専用としましょう。

2 汚物が衣類についてしまったら

①衣類をビニール袋に入れ、周囲を汚染しないようにしましょう。

②85℃1分以上の熱湯消毒をするか、0.02%ハイター（原液濃度6%の場合：原液20ml+バケツ水6L）に30~60分間浸しておきましょう。

③消毒後は、他のものと分けて最後に洗濯してください。

3 下痢をしている人がお風呂に入る時は

下痢をしている人の入浴は最後とし、風呂の湯につかる前には、まずお尻をよく洗います。使ったタオルやバスタオルを他の家族が使わないようにしましょう。

4 調理・食事で気をつけること

①調理器具、シンク、ふきん、スポンジ等は、熱湯（85℃1分間以上）または、0.02%ハイターで消毒してください。

②生ものや和え物は避け、十分に加熱した食品のみとしてください。

ホルミウムレーザーを導入します！

泌尿器科部長 山本 義仁

泌尿器科はこのたび、尿路結石手術にホルミウムレーザーを導入します。ホルミウムレーザーは極細径尿管内視鏡と組み合わせることにより、すべての尿路における内視鏡下結石破碎術を可能にします。ホルミウムレーザーの特徴は、他のレーザーと違い水に吸収されるので、灌流液を使用する内視鏡手術に安全に使用できます。またレーザー照射で結石の破碎はもちろん、組織の蒸散、切開、凝固（止血）が可能です。一方、レーザーの組織への吸収深度は0.4mm以下と非常に浅いので、侵襲の少ない治療が、高い安全性の下に実現されます。よってホルミウムレーザーは尿路結石のみでなく、前立腺肥大症手術や他分野手術にも応用できる汎用レーザーであり、今後適応を拡大していく予定です。



正しい車いすの**選**び**方**とは？

作業療法士
三谷 真由美

車いすは、疾患や障害により歩行機能が低下あるいは困難となった場合に、移動能力を補助する目的で使用する福祉用具です。

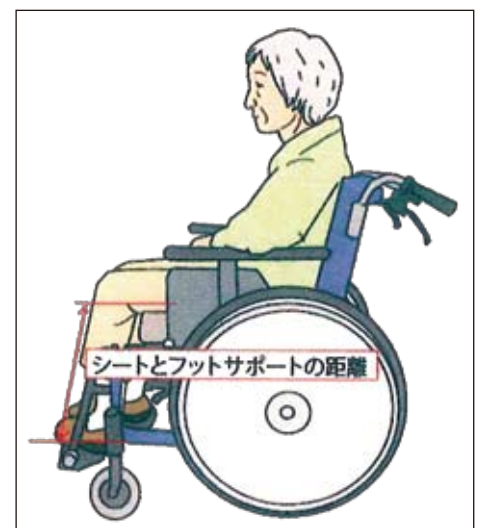
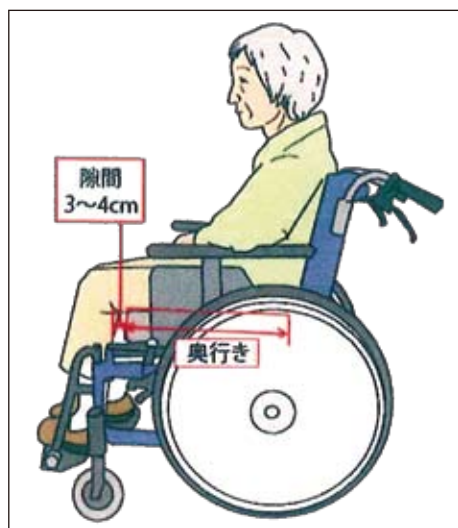
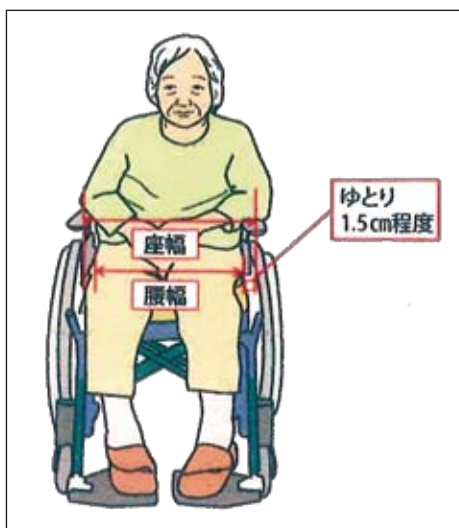
●車いすの機能には①姿勢②駆動③移乗の3要素があります。

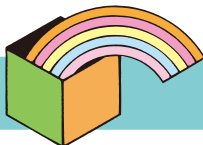
良い姿勢で座ることができると、こぎやすくなる、食事等がしやすくなるなどその人の生活の質を高める働きをしてくれます。また、移乗のしやすさがとても大切となります。これらの三要素を解決することが車いす選びに必要となります。

●車いす選びで重要なのが寸法です。

座幅とは座面の幅のことで、標準は40cm、小柄な方は38cmのものをお勧めします。選ぶ基準は、いすに座った時のお尻の幅+3~5cm位が目安です。シートの奥行きは、膝の裏に3~4cm隙間があるとよいでしょう。また、シートとフットサポートの距離は膝裏から足の裏までの距離に合わせ、膝の裏に少し隙間があく程度にするとよいでしょう。

車いすを選ぶ際、お困りのことがあればリハビリテーション科までご相談ください。





ボランティアだより No.19

入院患者さんを対象に紙芝居によるお話の会を開催致しました。今回は紙芝居はもちろん、坂出の懐かしの風景写真などもお持ち頂き、参加した患者さんも興味津々。楽しい時間を過ごされていました。今後も図書館の方やボランティアさんの協力を頂きながら月1回の開催を予定しています。

●院内バザーのご案内

【日時】 11月30日(金) 12:30~(無くなり次第終了)

【会場】 坂出市立病院 2階講堂

どなたでもご参加頂けますので、皆様お誘いの上、会場にお越し下さい。



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

新任ドクター よろしくお祈いします



津島 友之(つしま ともゆき)

生年月日 S55.8.11
出身地 香川県坂出市
経歴 三重大学医学部医学科卒業
鈴鹿回生病院臨床研修
香川県済生会病院勤務

専門分野 内科(総合診療)
趣味・特技 読書

今回地元の坂出市立病院に勤めることとなりました。精一杯頑張りますのでどうか宜しくお願いします。

新任研修医 よろしくお祈いします



亀山真一郎(かめやま しんいちろう)

生年月日 S52.2.26
出身地 香川県坂出市
経歴 香川大学医学部卒業
専門分野 研修医(整形外科予定)
趣味・特技 読書、筋トレ

10月より坂出市立病院でお世話になります、研修医の亀山です。私自身坂出出身ということもあり、馴染みのあるこちらの病院で研修できることを楽しみにしていました。精一杯頑張りますので、宜しくお願いします。

資格取得者

糖尿病看護認定看護師



2病棟
松内香織

糖尿病の療養生活で困ったことがあれば、お気軽にお声かけ下さい。

慢性呼吸器疾患看護認定看護師



2病棟
山崎昌代

呼吸器疾患における療養生活や酸素療法など、何でもご相談下さい。

消化器内視鏡技師



内視鏡
直井真帆

医師と共に安心・安全な検査を提供できるよう頑張っています。

坂出市循環バス 市立病院 に停まります

● 坂出市循環バス(平成24年10月1日より運行) ●

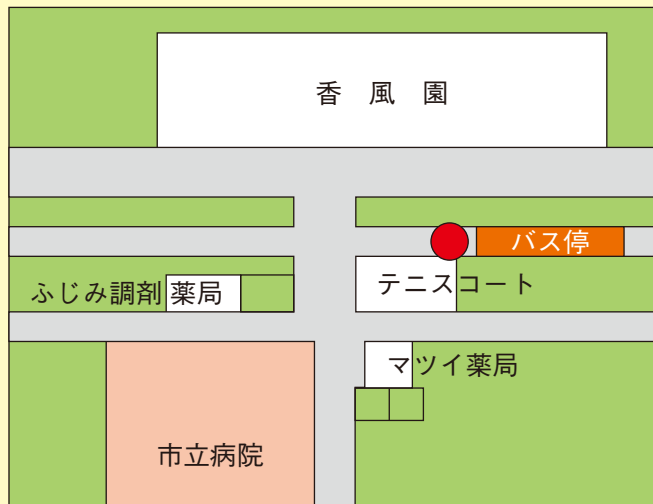
右回り (坂出駅～市立体育館～坂出警察署～坂出駅)

バス停留所名	1	2	3	4	5	6	7	8	9
坂出駅	7:00	7:40	8:20	9:00	9:40	10:20	11:00	11:40	12:20
市立病院	7:01	7:41	8:21	9:01	9:41	10:21	11:01	11:41	12:21
図書館・美術館	7:03	7:43	8:23	9:03	9:43	10:23	11:03	11:43	12:23
寿町	7:04	7:44	8:24	9:04	9:44	10:24	11:04	11:44	12:24
宮下町(タイガー釣具店)	7:06	7:46	8:26	9:06	9:46	10:26	11:06	11:46	12:26
両景橋西詰	7:08	7:48	8:28	9:08	9:48	10:28	11:08	11:48	12:28
市立体育館	7:10	7:50	8:30	9:10	9:50	10:30	11:10	11:50	12:30
教育会館	7:12	7:52	8:32	9:12	9:52	10:32	11:12	11:52	12:32
鳥洲神社	7:13	7:53	8:33	9:13	9:53	10:33	11:13	11:53	12:33
久米町	7:14	7:54	8:34	9:14	9:54	10:34	11:14	11:54	12:34
坂出警察署	7:16	7:56	8:36	9:16	9:56	10:36	11:16	11:56	12:36
江尻町(ピポット坂出)	7:19	7:59	8:39	9:19	9:59	10:39	11:19	11:59	12:39
横津町	7:20	8:00	8:40	9:20	10:00	10:40	11:20	12:00	12:40
室町タウン・回生病院	7:21	8:01	8:41	9:21	10:01	10:41	11:21	12:01	12:41
市役所	7:23	8:03	8:43	9:23	10:03	10:43	11:23	12:03	12:43
聖マルチン病院	7:26	8:06	8:46	9:26	10:06	10:46	11:26	12:06	12:46
坂出駅	7:30	8:10	8:50	9:30	10:10	10:50	11:30	12:10	12:50

右回り (坂出駅～市立体育館～坂出警察署～坂出駅)

バス停留所名	10	11	12	13	14	15	16	17	18
坂出駅	13:00	13:40	14:20	15:00	15:40	16:20	17:00	17:40	18:20
市立病院	13:01	13:41	14:21	15:01	15:41	16:21	17:01	17:42	18:21
図書館・美術館	13:03	13:43	14:23	15:03	15:43	16:23	17:03	17:44	18:23
寿町	13:04	13:44	14:24	15:04	15:44	16:24	17:04	17:45	18:24
宮下町(タイガー釣具店)	13:06	13:46	14:26	15:06	15:46	16:26	17:06	17:47	18:26
両景橋西詰	13:08	13:48	14:28	15:08	15:48	16:28	17:08	17:49	18:28
市立体育館	13:10	13:50	14:30	15:10	15:50	16:30	17:10	17:52	18:30
教育会館	13:12	13:52	14:32	15:12	15:52	16:32	17:12	17:54	18:32
鳥洲神社	13:13	13:53	14:33	15:13	15:53	16:33	17:13	17:55	18:33
久米町	13:14	13:54	14:34	15:14	15:54	16:34	17:14	17:57	18:34
坂出警察署	13:16	13:56	14:36	15:16	15:56	16:36	17:16	18:00	18:36
江尻町(ピポット坂出)	13:19	13:59	14:39	15:19	15:59	16:39	17:19	18:03	18:39
横津町	13:20	14:00	14:40	15:20	16:00	16:40	17:20	18:04	18:40
室町タウン・回生病院	13:21	14:01	14:41	15:21	16:01	16:41	17:21	18:05	18:41
市役所	13:23	14:03	14:43	15:23	16:03	16:43	17:23	18:07	18:43
聖マルチン病院	13:26	14:06	14:46	15:26	16:06	16:46	17:26	18:10	18:46
坂出駅	13:30	14:10	14:50	15:30	16:10	16:50	17:30	18:15	18:50

● 乗り場案内



■ 運賃 大人 (小学生未満無料)
100円

■ 回数券 100円券 (11枚綴り)
1000円

■ 発売場所

(回数券) バス車内、琴参バス(株)坂出営業所、JR坂出駅ワーププラザ窓口
(定期券) 琴参バス(株)坂出営業所、JR坂出駅ワーププラザ窓口琴参バス

■ 問い合わせ先 琴参バス(株)坂出営業所
TEL 0877-46-2213