

ふれあい

2019

7

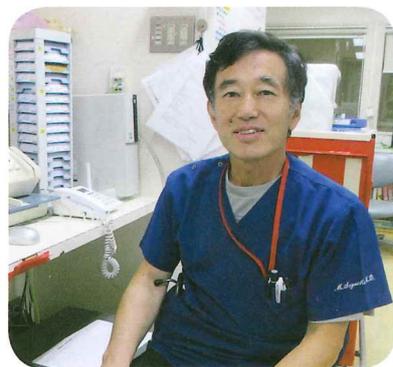
No.388

牛久愛和総合病院 広報誌



副院長就任に際して

副院長 瀬口 雅人



この4月16日より副院長を拝命されました。その責任の重さを痛感する毎日です。

私も当院に赴任して12年が経ちました。山口大学医学部出身で、卒業後は地元中心に勤務していました。高齢の両親も病気がちになったため、関東地方で就職先を探していましたが、その際当院と縁あり、勤務することになりました。卒後の入局は第3内科（血液内科と代謝内分沁内科専門）で、血液内科のスタッフとして働いていましたが、血液内科は循環器や消化器、呼吸器と比べると患者数は多くありませんので、大学から関連病院へ出向した際は、主として医局の専門領域の糖尿病などの疾患を中心に一般内科として何

でも屋として働く事が多かったです。また外科も3年ほど若いころに経験させていただく機会があったり、大学人事で救急総合診療部門で6年間勤務したりと幅広く臨床経験を積めた事が、今の自分の財産となっています。当院に就任当初はのんびり一般内科をと考えていましたが、県南地区の血液内科施設が限られていることもあって、

徐々に血液疾患の患者さんが増え、今では、無菌治療室や外来化学療法室も完備されるようになり、とてもものんびりできる環境にはなりませんでした。筑波大学の血液内科の医局との交流もできて、多くの患者さんを紹介いただけるようになりました。また初診の患者さんのより質が高く、効率のよい診療をする目的で総合診療科の外来部門が設立され、担当させていただくことになりました。総合診療科の初診外来と血液内科の専門診療の両立は決して楽ではありませんが、やりがいある環境で仕事に打ち込める毎日を送っています。今まで臨床の現場一筋

の生活でしたので、副院長としての管理能力、指導力など力量不足の事が多々あると思います。が、一步一步前向きに頑張る所存です。昔の外科、救急などの臨床経験が、各診療科の潤滑油となり、病院をまとめるために役立てば幸いです。また5月から佐藤先生、出口先生という優秀な救急専門医2名が赴任され、10何年ぶりに救急科が復活して、診療が開始されています。

当院も変革の時期を迎え、さらなる発展が期待される所ですが、そのためには各診療科と救急科の連携を含めいろいろな課題が出てくると思います。それらひとつひとつ解決して、地域の人に愛され、信頼される病院に成長していく一翼を担えればと思いますので、今後ともよろしくお願いいたします。余談ですが、この牛久の地に山口大学出身の医師が院長含め5人になりました（院長、リハビリ遠藤先生、救急佐藤先生、研修医三好先生、私）。歳はバラバラですが、すごくうれしい偶然です。長州パワーで頑張ります!!

第75回 生活習慣病教室

「脂肪と炭水化物の話」

◆日本人の食事摂取基準のポ

イント

①BMI

健康を維持するために、何をどれだけ食べればよいかを示すエネルギーの指標に、BMIが採用されました。1日のエネルギー摂取量と消費量が等しい時、体重の変化がなく、健康的なBMI値が保たれる最も望ましい状態です。しかし、摂取量が消費量を上回る、カロリーオーバーの状態では、体重は増加し、肥満に繋がります。

死亡率が最も低かったBMIの範囲は、18〜49歳で18・5〜24・9、50〜69歳で20・0〜24・9、70歳以上で22・5〜27・4という研究結果が報告されています。健康維持の一つの目安にすると良いでしょう。

※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

②栄養素のバランス

食事の栄養バランスについて、全体を100%とした時、半分



以上は炭水化物、残りをたんぱく質と脂質で等分摂ることが望ましいとされています。

戦後間もない頃の食事は、炭水化物が8割を占めており、脂質とたんぱく質は極わずかででした。1995年頃より脂質とたんぱく質の摂取量が増え、平均寿命が延びていきました。

◆脂肪の種類

コレステロール

- ・ 脳神経や筋肉の働き、細胞膜やホルモンの生成に不可欠
- ・ 過剰摂取すると血管の壁に溜まり、動脈硬化を招く為、摂り過ぎには注意が必要

中性脂肪

- ・ 体内のエネルギー貯蔵物質
- ・ 余ったエネルギーは皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられる
- ・ 体内で生成できない必須脂肪酸を含む(動物性たんぱく質から摂取)

炭水化物とたんぱく質の1gあたりのエネルギー量が4 kcalであるのに対し、脂肪は9 kcalあります。摂り過ぎたエネルギーは排出されず、飢餓に備えて体脂肪として蓄積されていき、肥満やメタボを招く為、摂り過ぎには注意が必要です。

◆脂肪酸の種類

飽和脂肪酸

(乳製品、肉、パーム油)

過剰摂取：LDLコレステロールが増加、動脈硬化促進
 摂取不足：脳出血のリスク増加

一価不飽和脂肪酸

(オリーブ油、オレイン酸)

過剰摂取：冠動脈性心疾患

のリスク

多価不飽和脂肪酸

● n-6系脂肪酸

(红花油、コーン油)

過剰摂取：体内で炎症を引き起こす化学物質に変化
 摂取不足：皮膚炎等の欠乏症

● n-3系脂肪酸

(オリーブ油、魚脂)

冠動脈疾患、脳梗塞等の予防効果があり、日常摂取量の範囲では、多く摂取しても有害な作用はなし。魚介類に含まれるEPAはすぐに消費されるので、毎日摂るのが良い。

トランス脂肪酸

(マーガリン、ショートニング)

食べるプラスチックと呼ばれ、LDLコレステロール増加や冠動脈性心疾患、認知症のリスクを増やす

◆身体に良い油とは

一般論として、不飽和脂肪酸で、植物性が主体のオリーブ油



が挙げられます。しかし、高カロリーなので摂り過ぎには注意が必要です。

また、魚脂(EPAやDHA)は、積極的に色々な魚から摂取すると良いでしょう。

◆まとめ

- ・ 摂取エネルギーの割合：炭水化物50〜65%、たんぱく質と脂質17〜25%
- ・ BMIは22・0〜25・0が望ましい
- ・ 脂質も適量必要だが、9 kcal/gの為、摂り過ぎには注意

春秋園だより

5月に行われた入所合同イベント『男子会』についてご紹介します。

『男子会』は、入所の男性利用者様を対象とした行事です。四階の介護教室のスペースに居酒屋を作り、美味しいおつまみとカラオケを楽しんで頂きました。その名も『春秋園 酒場』。入り口には暖簾が掛かっており、『うまいビール!!』という文字が躍ったポスターや提灯があつて、そこはまさに昭和の居酒屋。雰囲気作りにもこだわりました。



暖簾をくぐると、正面には何とビールサーバーとカラオケボックスが待ち構え、テーブル席には懐かしい駄菓子のお出迎え。お品書きには枝豆、冷奴、じゃがバター、焼き鳥と：ビールが欲しくなる料理が並んでいます。もちろんビール(ノン

アルコール)を始め、さまざまな飲み物も用意しました。



参加された皆様は、お好みのおつまみと飲み物を召し上がりながら、カラオケで好きな曲を歌って楽しんでいました。最初は、男子会に行きたがらなかつた利用者様もビールとおつまみを前にすると夢中になって召し上がりました。「あのビール、アルコール入ってないけど酔っぱらっちゃったよ」、「ビールを飲んだよ。一人で飲むよりみんなで飲んだ方が張り合いがあるよ」というお言葉を頂きました。

たまには男同士でのんびりしたい時もある。そんな男の生き様を見た男子会でした。春秋園では毎月様々な行事を積極的に行なっております。これからも行事を通して、利用者様に季節を感じて楽しんで頂けるよう努めていきたいと思っております。

(春秋園 入所スタッフ一同)

永年勤続表彰

6月1日、全体朝礼にて永年勤続者の表彰が行われ、賞状と記念品を贈り、永年の努力と功労を称えました。今後もより一層のご活躍と病院の発展に貢献されることを期待します。

6/1

医事情報部

- 《30年》 事務長 中野 達也
- 総務課 坂本 弥生
- 《20年》 医局 林 達弘
- 看護部 小島 幸子
- 生理検査室 栗島 一恵
- リハビリセンター 篠塚 敦子
- 栄養センター 高橋 幸
- 南 綾
- 《10年》 医局 藤田 俊広
- 看護部 馬場 佳子
- 加世田智恵美
- 小林 由美
- 石塚 真耶
- 志村 真琴
- 深谷 沙織
- 庵原 航
- 高見 一勲
- 歯科 リハビリセンター

- 藤木真理子
- 和氣 絢子
- 羽鳥 万里
- 増山 有美
- 木村 誠
- 岡部 文
- 松田千恵美
- 橋田亜佐子
- 岡田 浩一
- 白澤 麻里
- 鈴木 悠香
- 小島 智絵

- 中央病歴管理室
- 人事課
- 医材センター
- 健診センター
- 保育課
- (総務課)

8月糖尿病教室のお知らせ

8月14日(水)
糖尿病について(河邊医師)

8月21日(水)
熱中症対策(看護師)

8月28日(水)
秋の味覚について
(管理栄養士)

◆時間：14時30分
◆場所：C館1階からだ情報館
事前予約不要、参加費無料です。
興味のある方は、お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

入職者

6月1日付

■看護部

看護師 宇都木 悠湖

患者様やご家族のお役に立てるよう、日々努力していきます。

看護師 飯島 采美

私の趣味は食べ歩きです。今後牛久・つくば周辺を散策したいです。

事務 吉村 朱音

少しぬるい日本茶をのみながら、和菓子を食べる事が大好きです。

■事務部

事務 吉村 朱音

《出来事ピックアップ》 第20回 牛久愛和健康まつり

梅雨の晴れ間となった、6月9日(日)に今年で20回目を迎えた「牛久愛和健康まつり」を開催しました。

開会式では根本洋治牛久市長にご挨拶をいただき、各種企画には子供たちからご高齢の方まで大変多くの方に参加していただき、大盛況でした。こういった企画を通して、牛久愛和総合病院が地域の方から愛される病院となるよう、職員一同精進してまいります。

また今年もご後援いただいた



5/13

編集だより

我が家は夏の家族旅行の話題でもちきり。やっぱり、計画している時間が一番楽しいですね。このまま、何も決まらずに、秋になりそうです。(T・M)

牛久市をはじめ、牛久消防署多くのボランティアスタッフ並びに職員のご協力により、無事に開催することができました。皆様に心より感謝申し上げます。(総務課 宇梶栄治)

病院理念

我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

病院概要

病床数 489床 (一般391床 医療療養型55床 地域包括ケア43床)

施設

敷地 59,449.60㎡ 駐車場 1151台



診療科目

【一般外来】

内科、消化器内科、循環器内科、心臓血管外科、血液内科、腎臓内科、神経内科、呼吸器内科、糖尿病・代謝内科、リウマチ科、小児科、眼科、泌尿器科、皮膚科、整形外科、脳神経外科、形成外科、救急科、外科、乳腺外科、消化器外科、耳鼻咽喉科、産婦人科、歯科口腔外科、甲状腺・内分泌外科

【専門外来】

内科 (禁煙外来)
整形外科 (股関節、脊椎、スポーツ、肩関節、膝関節)
小児科 (小児循環器、小児心理、小児免疫)
皮膚科 (レーザー外来)
外科 (下肢静脈瘤外来)
ストーマ外来
そけいヘルニア専門外来
透析外来
内視鏡検査
検診検査 (乳がん検診)

日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 常仁会

救急 24時間

牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

《関連施設》

- 総合健診センター Tel 029-873-4334
- 健康増進施設 スポーツリラックス Tel 029-874-8791
- 人工透析センター
- 地域リハ・ステーション
- 介護老人保健施設 春秋園 Tel 029-870-3100
- 特別養護老人ホーム グランヴィラ牛久 Tel 029-817-5111

