



病院理念

『より質の高い 心あたたまる医療の実現』

基本方針

1. 患者様の人権を尊重し、十分な説明と同意のもとに安全で良質な医療をめざします。
2. 地域の基幹病院として医療機関との連携を促進し、地域医療の向上に努め、地域住民の健康維持に貢献します。
3. 救急医療と小児医療及び周産期医療の充実を図り、地域住民が安心できる医療を提供します。
4. 自治体病院として公共性を保ち、効率的な病院経営に努めます。
5. 職員は専門職としての誇りと目標を持ち、常に研鑽して知識と技術の向上に励み、チーム医療を推進します。
6. 働きがいのある職場として環境を整備し、明るい病院づくりをめざします。

院内広報誌『ふれあい』

患者様ならびにご家族の方々に病院をよく知っていただき
職員と患者様の交流の場となる誌面をめざしています。

コレステロール・HbA1cの世界



採血結果の数値を見ても異常があるのかわからない！！という方いませんか？そこでよく目にするコレステロール・HbA1cの数値についてお話しします。

～*～ HDL コレステロール ～*～

HDL コレステロールとは、別称【善玉コレステロール(ぜんだま)】とも呼ばれ、血液中の悪玉コレステロールを回収する、人体の生命活動において欠かすことのできない重要な脂質成分です。HDL コレステロールは、血液に溶け込む形で血流に乗って全身を循環しています。この数値が低いと、脂質代謝異常、動脈硬化が疑われます。その他の要因として喫煙や運動不足でも減少します。

単位：mg/dl

異常	要注意	基準範囲	異常
29 以下	30～39	40～70	120 以上

高値の場合：薬剤の影響などが疑われます。

低値の場合：動脈硬化、糖尿病、[肝硬変](#)、腎透析、虚血性心疾患、メタボリックシンドロームなどが疑われます。

～*～ LDL コレステロール ～*～



LDL コレステロールとは、別称【悪玉コレステロール(あくだま)】とも呼ばれ、肝臓で合成されたコレステロールを全身に運ぶ役割を持っています。LDL コレステロールが多すぎると血管壁に蓄積して動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険性を高めます。

単位：mg/dl

要注意	基準範囲	要注意	異常
59 以下	60～119	120～179	180 以上

高値の場合：高脂血症、[糖尿病](#)、甲状腺機能低下症、[ネフローゼ症候群](#)、糖尿病、閉塞性黄疸などが疑われます。

低値の場合：甲状腺機能亢進症、吸収不良症候群、肝機能障害(重度)、アジソン病などが疑われます。

～*～ HbA1C(NGSP) ～*～

HbA1c(ヘモグロビン・エーワン・シー)は、過去1～2ヶ月の血糖の平均的な状態を反映するため、糖尿病の診断や経過観察に用います。

➡ 空腹時血糖(FPG)が[※]126mg/dL以上かつHbA1c 6.5%以上であれば糖尿病と判断します。

基準範囲	要注意	異常
4.3～5.8	5.6～6.4	6.5 以上

高値の場合：[糖尿病](#)、腎不全、異常ヘモグロビン血症などが疑われます。

単位：%

低値の場合：溶血性貧血、インスリノーマ(すい島腺腫)、[肝硬変](#)などが疑われます。

ただし…これはあくまで目安であり、一つの項目が正常参考値から外れたからと言って病気とはかぎりません。
最終的にドクターが色々な情報を総合的に判断して診断します。



市民健康講座のまとめ(平成29年2月～6月)

2月【肌活でスキントラブル予防】皮膚排泄ケア認定看護師 関口加奈子

肌活は“健康で健やかな肌を保つために清潔(洗浄)・保護(被膜)・保湿を行う。

【皮膚の構造と役割】

表皮：0.06～0.2mm 皮膚のバリア機能、免疫臓器

真皮：1～4mm 皮膚の強度を保つ、表皮への酸素・栄養補給、皮膚の伸び縮みの調整

皮下組織：クッションの働き、外界との温度調整、エネルギーの貯蓄

肌は28日程度で生まれ変わる。(ターンオーバー)

ターンオーバーを正常に保つコツ

- ・睡眠時間や規則正しい生活
- ・バランスの取れた食生活
- ・ストレスをためない



皮膚のバリア機能

皮脂膜(皮脂+汗) 皮膚は弱酸性 PH3.5～6.5 です。細菌の繁殖を防ぎ、保湿しています。

高齢者の皮膚の特徴

- ・ターンオーバーが遅い(角化細胞分裂速度の低下)
- ・バリア機能の低下
- ・科学的除去能力の低下
- ・痛みなどの刺激を感じにくい(知覚神経の退縮)
- ・機械的な保護機能の低下
- ・傷が治りにくい(治癒力の低下)
- ・免疫反応の低下
- ・汗をかきにくい(発汗の低下) などなど

ドライスキンはバリア機能が破綻した状態

ドライスキン、どうしたらいい? =優しく洗う(泡で洗う)・しっかり保湿

講師からのメッセージ

- ・皮膚を保護するには、清潔を保ち・保湿・保護することが大切
- ・1日1回皮膚を観察しましょう
- ・お風呂に入るときは泡で洗いましょう。ナイロンタオルとはさよならしましょう。



3月【あなたの腎臓大丈夫ですか？】泌尿器科 新藤純理

- ① 腎不全者を増やさないために
- ② 健康的に生きるためには(新藤持論)
- ③ 腎不全に関する千歳での取り組み

① 腎不全者を増やさないために

- ★子供の頃からの食習慣が大切、メタボリック症候群から腎不全へと進行してしまう人が多い
- ★健康診断でCKD(慢性腎臓病)早期発見・早期対応
- ★生活習慣病の予防



② 健康的に生きるためには (新藤持論)

サルコペニア(筋力減退)・フレイル(無活動性)の予防が大事
ダイエット(脱メタボ)

③ 腎不全に関する千歳での取り組み

腎臓外来の開設 木曜午後 ご紹介予約制です。
千歳腎不全研究会(千歳地区の病院、診療所間の連携会)

4月【突然おそう悲劇・心筋梗塞と戦う】 循環器科 小岩弘明

心筋梗塞の実際



1、心筋梗塞になってしまったらまずどうするか？

心筋梗塞関連死亡者数は年間 4 万人程度、病院到着前死亡率は 20%～30%

男性は 60 歳代、女性は 70 歳代がピーク。発症直後に 2 割が死亡というおそろしい病態

詰まっている血管をいち早く流れるようにする＝早期再灌流

- ① お薬、溶かすお薬：お薬の副作用がある・効果に乏しい・手軽である
- ② カテーテル治療
 - ・準備に時間がかからない・成功率が高い・体への負担が少ない
 - ・院内死亡率を劇的に改善
- ③ 開胸バイパス手術
 - ・準備に時間がかかる・体へ負担が大きい

緊急カテーテル治療までの時間は、分の単位で死亡率に影響する

つまった心臓の血管を 1 分でも早く再灌流する作戦

★男性 40 歳以上、女性 50 歳以上で“冷汗・あくび・意識を失いそうになる・胸骨の後ろの圧迫感、灼熱感・血圧が非常に低い”などの症状があればすぐに救急車

★救急カード、お薬手帳をぜひ玄関に。

★救急隊到着まで室内で横になって待つ。

★家族へ連絡

★救急隊到着後すぐ心電図⇒心電図の波形を病院の医師が確認⇒治療の準備(搬送中に)

予防法は？

生活習慣病の予防

★糖尿病 高脂血症 高血圧 喫煙は治療しうる主要な危険因子

★高血圧は自宅血圧のほうが診察室血圧より有用

★コレステロールはきちんと下げる。LDL HDL が指標である。

5 月【住み慣れた地域で安心して過ごすためには～救急について～】

林救急外来看護科長・重永医療相談係長

千歳市の救急要請数、搬送件数

H26 年 3232 件 H27 年 3208 件 H28 年 3348 件

千歳市では、1 日 9 件救急要請が！！！！

救急の時に必要な事って？ ～救急現場から～

どのような病気になったことがあるのか？どのような治療歴があるのか？今飲んでいる薬は？



これらの情報をもとに、“病気の予測”と“できる検査、治療”を検討します。一刻を争う病気の場合は、1分でも早く正しい情報が必要です。

《救急時に必要な情報》

- ・氏名、住所
- ・かかりつけ医、病歴、服薬情報
- ・アレルギーなどの情報
- ・家族を含めた緊急連絡先
- ・利用している社会資源情報

救急カード のすすめ

千歳市社会福祉協議会（t e l 27-2525）でもらえます。
救急の際に必要な情報が書き込めるようになっています。

6月【思春期の体調不良 こどもはつらいよ】 小児科 中本 哲

思春期は矛盾をはらんでいる。

1. 心理的自立と社会的依存
「こどもではない」にもかかわらず、親の養育を受けなければならない
2. 性
性的には成長していくのに、性行為もは抑止がある
3. 大人とのかかわり
おとなへの準備期間なのに年長者とかかわる時間が少ない

このような環境のなかで
大人への道を手探りで探す

= 思春期

こころとからだのバランスの病気 = 心身症

ちょっといろいろな誤解がある・・・
精神病扱いするなんて！ 気のせいなんかじゃない、本当につらいんです！
私の心はそんなに弱くない！

心身症は「身体の病気」です。⇒正しい理解が必要です。

過剰適応を解消するには

・ものを頼まれたとき、断ったら嫌われると思っていやいや引き受けたりしていませんか？それがどんどん増えていって負担になったり、気の弱い自分になめられているようないやな感情が湧いてきませんか？

上手に断り、自分の意思を伝えるための、「アサーション」のトレーニングが有効かもしれません。

- ・自慢話ばかりする……自慢することで、より良くみせたい、スゴいと思われたい
- ・アドバイスしまくる……アドバイスすることで、相手に認められたい
- ・よく他人を批判する……他人を批判することで、自分が上だと感じたい
- ・とても怒りっぽい……怒りで相手をコントロールしたい、相手より上に立ちたい

自分に自信がない、自己肯定感が低いことの裏返しかもしれません。
そのままの自分でいいのではないのでしょうか？と自問自答してみましょう。



編集後記

食欲の秋がやってきました！秋の味覚を存分に楽しむためにも、風邪などひかないよう体調管理に気を付けたいものですね。
検査科 高橋

本号は市民健康講座の内容を中心に、講座内でもよく出てくるわかりづらい検査値について掲載いたしました。健康講座主催側ではありますが、自分自身耳が痛い内容もあり・・・健康って本当にありがたいです。

地域医療連携課 平井

患者様の権利と責任

当院では、患者様の人権を尊重し、患者様と医療従事者が信頼と協力のもと、より質の高い心あたたまる医療を実現するため、『患者様の権利と責任』を定めています。

1 医療を受ける権利

どなたでも公平に、安全で適切な医療を継続して受けることができます。

2 知る権利

ご自分の病状や検査、治療について、理解し納得できるまで十分な説明を受けることができます。また、ご自分の診療録(カルテ)の開示を求めることができます。

3 自分で決定する権利

十分な情報提供を受けたうえで、ご自分の意思により検査や治療に対する同意や選択、拒否を決定することができます。

また、他院の医師の意見(セカンド・オピニオン)を求めることができます。

4 プライバシーの権利

診療の過程で得られた個人情報や病院内での私的なプライバシーが保護されます。

5 参加と協力の責任

これらの権利を守るため、患者様には医療従事者とともに医療に参加し、協力することが求められます。

- ① 現在の病状や過去の治療歴について、できるだけ正確に教えてください。
- ② 検査や治療は、必要性和安全性を十分理解したうえで受けてください。
- ③ 他の患者様の権利を尊重し、職員の業務に支障をきたさないよう、病院内のルール・マナーを守ってください。
- ④ 医療費の請求を受けた時は、速やかにお支払いください。
- ⑤ 臨床研究や医療従事者の教育にご理解のうえ、ご協力をお願いします。

『患者様の権利と責任』について、何かご意見がありましたら承りますので、御遠慮なく医師、看護師、その他の職員もしくは【患者様相談窓口：1階医事カウンター1番窓口】までお知らせください。
患者様からいただきました御意見を尊重し、日常の診療の改善に役立てたいと考えておりますので、どうぞよろしく申し上げます。