

おもいやり

O-moi-yari

2020 新春号
No. 82

F u j i e d a M u n i c i p a l G e n e r a l H o s p i t a l

事業管理者年頭挨拶

明けましておめでとうございます。皆様にとってより良い年であることをお祈りいたします。

十二支のなかで始めの年となる子年は、収穫の喜び、人生の享楽、個人主義が強まるとも言われています。また、今年はオリンピック年であり日本中がお祭り騒ぎになるかもしれません。その一方で、様々な安全に注意をする必要があります。

日本の人口は、これまで右肩上がりでしたが、これからは世界中で誰も経験したことがない急激な人口減少が進んでいきます。志太榛原も例外ではなく 20 年後には 10 万程度の人口減少となると言われています。今後、日本全体の社会構造が大きく変貌していく可能性があります。病院も同じことが言えるのではないのでしょうか。地域の皆さんも病院の在るべき姿を考えなければならなくなると思います。しかし、病院には「地域住民の命を守る」という大きな使命があります。救命救急センター、がん診療連携拠点病院を中心に、地域に信頼されるべく努力を重ねてまいりますので、ご支援・ご協力をお願いいたします。

今後も基幹病院として、職員一同邁進していきますので、よろしくお願いいたします。



事業管理者 毛利博

院長年頭挨拶



院長 中村利夫

新年明けましておめでとうございます。本年も皆様にとって良い年でありますことを心よりお祈り申し上げます。

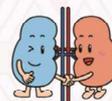
昨年は平成から令和に年号が改められ、ラグビー W 杯では日本が大躍進を遂げ盛り上がりました。今年もオリンピック、パラリンピックが開催され昨年以上に応援に熱が入るのではないのでしょうか。

当院は志太病院として昭和 25 年に駅前が開院して今年で創立 70 周年を迎えます。また名称を藤枝市立総合病院に変更し、現在の駿河台に新築移転して 25 年を迎えました。時代が昭和、平成、令和と移ってきた中で、地域のニーズに対応して当院も災害拠点病院、地域医療支援病院として、さらには地域がん診療連携拠点病院や救命救急センターの指定を受け、がんと救急に強い病院として地域の急性期医療の一翼を担ってまいりました。今後わが国においては超高齢化と人口減少がさらに進むといわれており、社会の変化に対応して病院も変革していかなければ継続的な医療の提供は困難になると思われます。藤枝市立総合病院が今後もより良い医療を継続してお届けできるよう、職員一同まさにワンチームで頑張っております。ご支援よろしくお願い申し上げます。

INDEX

- (P2) ・市民公開講座出張版
- ・“ふじえだCKD ネット”
日本CKDチーム医療研究会で受賞!
- (P3) ・マンモグラフィ装置を更新しました
- ・研修医にも『選ばれる病院』に!
- (P4) ・病院管理栄養士のレシピ
- ・人間ドックのご案内
- ・外来診療の予約について





副院長
腎臓内科医師
山本 龍夫

腎臓の働き

腎臓は体中から血液によって運ばれてきた老廃物を濾過し、尿として排泄することで血液をきれいな状態に保つ働きをしています。

慢性に経過する腎臓病

慢性に経過する腎臓病は、最初は「血尿」、「蛋白尿」が陽性になり、腎臓の濾過機能が低下する「腎不全」になると血中に老廃物がたまってきます。老廃物が命にかかわる程大量にたまった「尿毒症」では、透析療法や腎移植が必要になります。

CKD（慢性腎臓病）とは

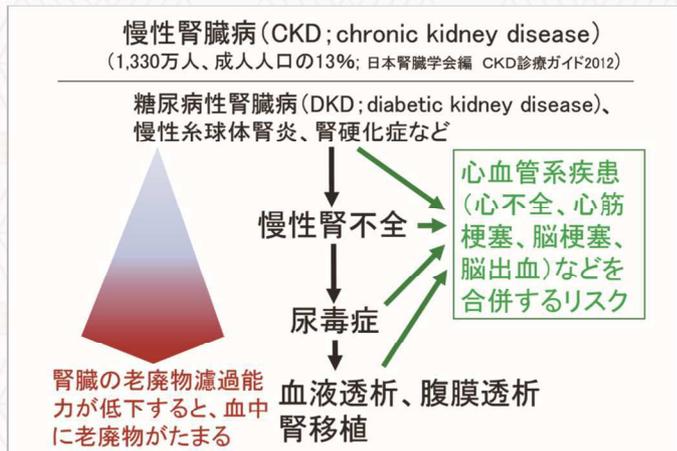
慢性の腎臓病は、心不全、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血といった心血管系疾患を引き起こす危険因子でもあります（右図）。そのため慢性の腎臓病を単なる“腎臓の病気”ではなく、心血管系疾患への関連を有する“全身性の疾患”としてとらえる概念が「慢性腎臓病」で、英単語の頭文字をとって「CKD」と言います。ですから腎臓を守ることは、心血管系疾患から心臓や脳を救うことでもあるのです。

透析療法が必要になる代表的 CKD

透析療法が必要になる CKD の第 1 位は糖尿病の腎合併症である「糖尿病性腎臓病」で、英単語の頭文字をとって「DKD」と言います。第 2 位は「慢性糸球体腎炎」、第 3 位は高血圧症などに関連する「腎硬化症」です。

CKD から腎臓を守るには

① 健康診断	② 日常生活の改善	③ 治療
<p>CKD は、初めは自覚症状がないことがよくあり、食欲低下、悪心、呼吸困難などの全身症状が現れた時点では既に尿毒症まで進んでいて、透析療法が必要という場合もあります。ですから健康診断を定期的に受けて異常がないことを確認しておくことが大切です。</p>	<p>糖尿病や高血圧症にならないように、カロリーや塩分の取り過ぎを避け、適度な運動を取り入れた規則正しい日常生活を送ることが大切です。</p>	<p>糖尿病や高血圧症になった場合には、DKD や腎硬化症といった合併症が起こらないように、日常生活の改善と、必要に応じて薬物治療も加えて、発症早期から血糖、血圧、コレステロールや中性脂肪といった脂質を適切に管理しておくことが重要です。</p>



“ふじえだ CKD ネット” 日本 CKD チーム医療研究会優秀演題賞を受賞！

藤枝市は、市行政、かかりつけ医、腎臓内科医による従来の CKD 病診連携に薬剤師が参加する新しい CKD 病診連携 “ふじえだ CKD ネット”を 2016 年 3 月に開始しました。この取り組みで薬局薬剤師は、調剤時に腎臓の濾過能力を示す eGFR(推算糸球体濾過量)を確認し、eGFR が低い場合には eGFR 30 で 2 色に色分けした“Check! CKD シール”(左図)をお薬手帳カバーに貼るとともに、必要に応じて医師に薬剤情報提供、疑義照会、代替薬の提案を行います。

2016年3月始動の“ふじえだCKDネット”は
2019年“ふじえだCKD・DKDネット”として活動を拡大

“Check! CKDシール”: 腎臓の濾過能力を示すeGFR(推算糸球体濾過量)でお薬手帳に貼付

65歳未満: eGFRが49~30 (mL/分/1.73m²)
65歳以上: eGFRが44~30 (mL/分/1.73m²)

eGFRが30未満 (mL/分/1.73m²)

“Check! DKDシール”: 過去1~2ヶ月間における血糖値を反映するHbA1cでお薬手帳に貼付

75歳未満: HbA1cが7.0%以上

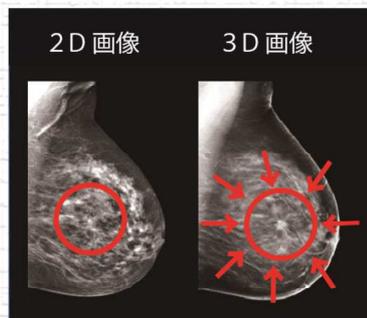
また、CKD 診療が各専門学会の診療ガイドラインに準拠するように、診療ガイドラインをまとめた CKD マニュアルを市内の医療機関に配布しています。その結果、腎臓への負担の少ない薬剤の処方が増えて、薬剤性腎障害による入院が減り、腎機能が悪い藤枝市民が減ってきました。この成果発表が、2019 年 11 月 2 日、日本 CKD チーム医療研究会優秀演題賞を受賞しました。

2019 年に“ふじえだ CKD・DKD ネット”に改称して、DKD（糖尿病性腎臓病）の重症化予防に活動を広げ、過去 1～2 ヶ月間における血糖値を反映する HbA1c の値で血糖管理が不十分な場合には、“Check! DKD シール”(左図)の貼付も始めています。

マンモグラフィ装置を更新しました！

藤枝市立総合病院では、令和元年6月より、最新のマンモグラフィ装置2台を導入しました。(うち1台は“3D機能”搭載)

この装置は、受診者の苦痛を少しでも低減できるよう工夫されたデザインで、より短い時間・少ない放射線量での検査が可能となりました。



今回搭載された3D機能とは、立体的な乳房に対し、角度を変えながら数回撮影をし、複数枚の断層像を作り出します。通常の撮影法である2Dのデメリット“乳腺と病変部の重なりによる読影のしにくさ”をなくし、病変部の描出能力に優れているとされています。



マンモグラフィ検査とは？

マンモグラフィ検査は乳がん発見のために、感度の高い検査のひとつとされています。撮影中は、乳房内の乳腺が薄くなるように、圧迫をしながら広げていきます。

早期には自覚症状がほとんどない乳がんですが、マンモグラフィ検査によって早期発見できれば、より治癒の確率も高くなります。

藤枝市では、毎年4月から11月に市民乳がん検診を実施しています。

藤枝市立総合病院の来年度の検診予約受付開始は3月下旬を予定しています。

※対象となる方には藤枝市から順次案内を送ります。

40歳以上の女性の方、
自分のため・大切な人のため、
ぜひ乳がん検診にいらしてください。



研修医にも『選ばれる病院』に！

当院には、毎年30名前後の初期研修医(卒後1～2年目)が在籍し、各診療科をローテートし、救急外来での初期対応を行いながら研鑽を積んでいます。

研修医の募集はマッチング方式で行われますが、今年は中間発表で24名の希望者があり、県内では聖隷浜松病院についで2位、全国では40位でした！また、あるサイトでは北陸・中部出身“現役医師”が評価する研修病院TOP50で23位にランクインしました。

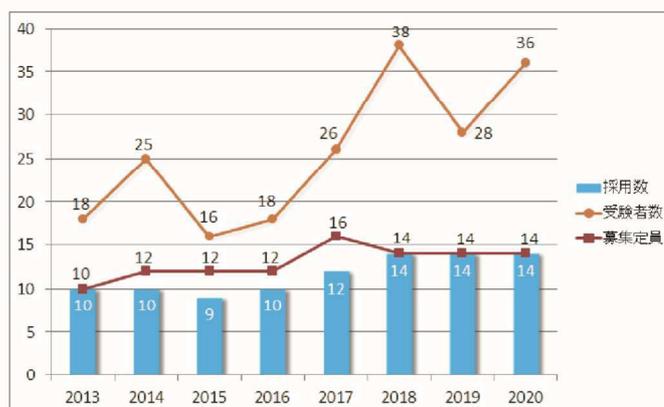


本年度の研修医の研修風景

これも患者様のご理解と指導医はじめ各スタッフの指導が評価された結果だと思います。

研修医に人気の研修病院であることは病院の評価につながり、研修医への指導を通じて指導医やスタッフも成長し、病院も活気づく良い循環が生まれます。今後とも研修医の指導ならびにご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

初期研修医(基幹型) 受験者数、採用者数等の推移



くちなしのカップ寿司

1人分 324kcal たんぱく質 4.3g 塩分 1.2g
(酢飯のみの栄養価)



藤枝ではくちなしの実で黄色に染めた“染飯”が有名ですが、寿司酢にくちなしの実を加えても鮮やかな黄色い酢飯ができます。お祝いの日にと華やかでいいですね。



材料（4人分）

・ごはん …… 2合分

【合わせ酢】

- ・くちなしの実 … 1個
- ・酢 …………… 大さじ4
- ・塩 …………… 小さじ1
- ・砂糖 ………… 大さじ4

【具材】

えび、桜でんぶ、いくら、まぐろ、きゅうり等好みの具材

作り方

- ① ごはんはかために炊き上げます。
- ② くちなしの実は砕いて酢に浸します。酢が黄色く染まったら茶こし等で濾し、塩と砂糖を加えて合わせ酢を作ります。
- ③ 炊き上がったごはんに②を加えてしゃもじで混ぜ、全体に合わせ酢を混ぜ合わせます。うちわであおいで冷ましながら表面につやをだします。
- ④ ③を器に盛り、好みの具材を彩りよく盛り付けます。

人間ドックのご案内 ～年に一度は健康診断～

皆さん、健康診断を受けていますか？

年に一度、ご自分の体をチェックすることは大切です。当院では、人間ドックをはじめ、生活習慣病予防健診、特定健診など各種健診を行っています。

1～3月は予約が取りやすい時期です。ぜひ、この機会に受診してください。

お問い合わせ、ご予約は健診センターまでお願いします。

藤枝市立総合病院 健診センター
TEL 054-646-1117（土日・祝日を除く 8：30～17：00）



詳しくは当院ホームページをご覧ください。

外来診療の
予約についての
お願い

当院では外来診療の予約変更は原則できません。
なお、予約に関する電話でのお問い合わせは、平日の午後2時～午後4時です。
円滑な外来診療の実施のため、皆様のご協力をお願いします。