

おもいやり

O-moi-yari

2019 夏号
No. 81

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



7月5日
サマーコンサートを開催しました!

【目次】

P2

・市民公開講座出張版

P3

・病院管理栄養士のレシピ
・病院ボランティア紹介

P4

・病院ふれあいフェスタ
・保育士募集

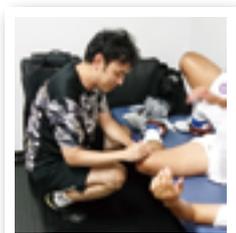


🏆 整形外科 阿部医師が膝関節鏡技術認定医の認定を受けました! 🏆

当院の第二診療部長兼整形外科部長の阿部雅志医師が、膝関節鏡技術認定医に、静岡県内の鏡視下前十字靭帯再建術・鏡視下半月板縫合術を行っているスポーツドクターの中で初めて認定されました。

この資格は日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会が、膝関節の鏡視下手術に携わる医師の技量を評価し、一定の高い基準を満たした者を審査認定するもので、その認定にあたっては重大な膝のスポーツ外傷である前十字靭帯損傷と半月板損傷への鏡視下前十字靭帯再建術と半月板縫合術の実際の手術動画が評価されます。また、審査を受けるためには多数の手術症例と膝に関する学会活動や論文等も必要です。

全国の膝前十字靭帯再建術のスペシャリストのドクターが挑戦する厳しい審査で、今回第3回の合格率も54%となっています。第3回までの合格者数は計89名。静岡県内のドクターは阿部医師のみとなっています。



阿部医師は清水エスパルスのチームドクターを経て、現在は地元のJ3リーグのチームである藤枝 MYFC のチーフチームドクターを務めており、藤枝市立総合病院にて前十字靭帯再建術や半月板手術などの膝関節鏡手術を中心に認定された高い技術をもってスポーツ選手の治療をしています。膝をひねって膝が腫れた、医療機関で前十字靭帯損傷と言われた患者さんは安心してご相談ください。



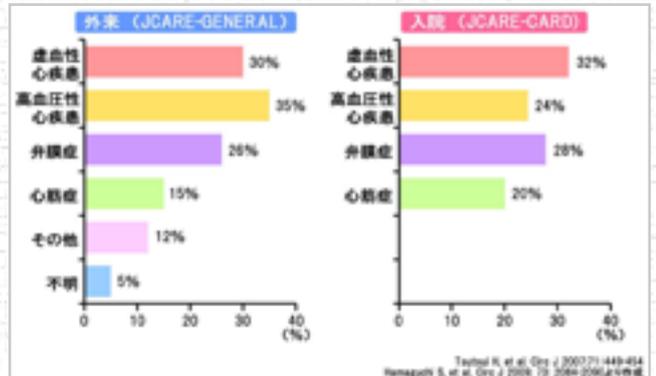
阿部 雅志医師



副院長
循環器内科医師
渡邊 明規

はじめに

2017年10月、日本循環器学会/心不全学会から「心不全の定義」が発表されました。『心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です』と定義されます。5年生存率は50%とも記載されています。『病気です』と記載されていますが、医学用語としては「病気」ではありません。心臓が悪いことを総合的に表現する言葉として、ここでは「病気」と表現しています。「心不全」という言い方は病気そのものの名称ではなく、心臓の機能が破綻してしまった状態をいうのです。心不全状態に至る病気(=基礎心疾患)は多種にわたります(図-1)。



(図-1)

症状について

心不全症状は実に多彩です(図-2)。



(図-2)

疲れやすい、動悸・息切れ等々と一般的な疾患でも認められる症状も多いことが心不全の特徴です。

主な症状としては下肢のむくみ、夜間の咳嗽(がいそう)、労作時の息苦しさ等々があります。極めて特徴的な症状として、「夜間の呼吸困難」を来すことがあります。患者さんにその際の様子を伺うと「呼吸が苦しいのでベッドの上で起きて座ったりすると楽になります」などと話してくれます。その状態を「起座呼吸」といいます。

診断について

まずは病歴や症状の様子を伺うことが診断の第一歩となります。身体所見をまず評価し、その後以下のような検査が一般的です。



1) 心電図	不整脈の有無や波形などから心筋梗塞の有無などが評価されます。
2) 胸部X線写真	心臓陰影の大きさやうっ血(肺のむくみ)の有無・程度等々を評価します。
3) 心エコー検査	心臓の壁運動・弁の機能などをリアルタイムで観察が出来ます。
4) 血液検査	貧血の有無や糖尿病や脂質異常などの動脈硬化の危険因子、さらに腎機能の程度が評価できます。特に最近では慢性腎臓病(CKDと言います)があると、心不全の増悪因子とされています。また、心臓から分泌されるホルモン(BNPというタンパク質)を測定することで、心不全の重症度も推測できます。

心不全の治療

基本的な治療は図-3のように要約されます。

以前は投与禁止に近い薬剤であったベータ遮断薬が、現在では慢性心不全の第一選択薬として見直され普及しています。ベータ遮断薬は、機能が破綻した心臓を優しく休ませる作用があると考えられています。

最近では心不全の「非薬物治療」としてCRT-D(両室ペーシング機能付き植え込み除細動器)なども行われるようになってきました。

終わりに

心不全は多種にわたる心臓病の終末の状態といえるかもしれませんが、前述のとおり、心不全に至るには必ず「基礎疾患」が存在しますので、高血圧の治療や禁煙など生活習慣を改善することが大切です。



(図-3)



病院管理栄養士のレシピ Vol.3

調理時間 20分 (豆腐の水切り時間を除く)

和風おろしハンバーグ

1人分 174kcal たんぱく質 18.3g 塩分 1.7g



木綿豆腐と鶏挽肉を使ったヘルシーなハンバーグ☆ソースは大根おろしとしょうゆ、レモン果汁でさっぱりとしています。夏バテ気味でも食べやすい味です。

夏野菜を付けあわせると

彩り豊かに!



作り方



1. 豆腐はキッチンペーパーで包み、おもしろして水切りをする。
2. ボールにみじん切りにした玉ねぎ、鶏挽肉、卵、パン粉、塩、1.の豆腐をつぶしながら加え、よく練り混ぜる。軽くまとめて、中の空気を抜くようにしながら小判型にする。
3. フライパンを熱し、油をひき、2.を中火で3分ほど焼く。上下を返し、ふたをして弱火で7分ほど焼く。竹串を刺して、汁が透明なら焼き上がり。
4. 大根おろしは軽く水を切り、しょうゆ、レモン果汁とあわせる。ハンバーグの上におろしソースをかけ、最後に刻んだ青じそを飾る。

材料 (1人分)

- ・木綿豆腐 … 50g
- ・鶏挽肉 …… 50g
- ・玉ねぎ …… 30g
- ・卵 …… 10g
- ・パン粉 …… 5g
- ・塩 …… 0.3g
- ・油 …… 適量

(おろしソース)

- ・大根おろし …… 60g
- ・しょうゆ …… 小さじ1.5
- ・レモン果汁 …… 小さじ0.5~1
- ・青じそ …… 少々
- ・付け合せ …… 適宜



ご存知ですか? 病院ボランティア



当院には 63 名のボランティアさんが活躍しています。当院を利用された方は、オレンジのエプロンがトレードマーク、いつも笑顔で頑張っているボランティアさんをご存じだと思います。

今回は、ボランティアさんがどのような活動をしているのか、紹介したいと思います。

日常では…

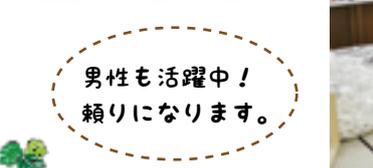
外来への車椅子移送や、病棟への移動図書、病棟展示棚の飾りつけ、障害児者のショートステイ介助、ミシンを使っの裁縫等様々な活動をしています。

イベント時には…

7月と12月に行われる院内コンサートの飾り付けや、入院患者さんの会場への車椅子移送、また病院ふれあいフェスタにも参加しています。



ミシンも手縫いも
おてのもの!



男性も活躍中!
頼りになります。

当院は、たくさんのボランティアさんに支えられているのです!



「誰かの力になりたい」「ありがとうの言葉が私たちの元気の源」と頑張ってくれる当院のボランティアさんは、みなさん優しく笑顔の素敵な方たちです。ぜひ、仲間になってください。

興味のある方は、下記までご連絡ください。よろしくお願いいたします。

【問い合わせ先】 入退院・在宅支援室 医療相談係
TEL 054-646-1111 (内線 3051)

※活動時間：原則として、平日8時30分～11時30分(土日・祝祭日は休み)

第11回

病院ふれあいフェスタ

10月26日 土

AM 10:00 ~ PM 3:00

藤枝市立総合病院 (1階外来・正面玄関前)

今年もたくさんの医療体験コーナーや、
催しをご用意しております。
皆さまのお越しをお待ちしています！



昨年もたくさんの方でにぎわいました！



レントゲン写真
展示・説明



栄養指導



プチドクター・
プチナース体験



内視鏡体験



薬剤師体験

※掲載内容は計画段階のものであり、変更になる場合がございます。

急募

藤枝市立総合病院 院内保育所 保育士大募集！

藤枝市立総合病院の院内保育所で働きませんか？

当院の院内保育所は職員家族専用の保育所です。
病院直営で、保護者とも信頼関係を築く中で、安全安心な保育を
実践しています。
子どもが好きな方、継続して働いていただける方の応募をお待ち
しております。



つぼみ保育園運動会

名称

つぼみ保育園

※市立病院が運営する認可外保育所です。
※主に0歳児から2歳児の保育をします。

勤務時間

平日午前7時30分から午後6時30分のなかで
7時間45分 (早番、遅番あり)

賃金

時給 950円 (154,600円 / 月)
※一定期間勤務によりボーナス支給あり

その他待遇

- 通勤手当の支給有
- 子どもの行事等での休暇取得可
- 勤務6ヶ月経過により、有給10日間付与
- 仕事の持ち帰りなし
- 書類等事務時間を確保

詳しくは病院HPでご確認ください↓

【問い合わせ先】

藤枝市立総合病院 院内保育所つぼみ保育園
園長：増田 電話 054(646)1111(代表)



夏号 2019 No. 81

藤枝市立総合病院
TEL: 054-646-1111 FAX: 054-646-1122
<https://www.hospital.fujieda.shizuoka.jp/>

発行・編集 / 広報委員会 (内線7113)
〒426-8677 静岡県藤枝市駿河台 4-1-11
印刷 / 中央印刷株式会社