

FUKUCHIYAMA CITY HOSPITAL 市立福知山市民病院広報誌

創刊号

H17.11.発行

発行：市立福知山市民病院

〒620 8505 京都府福知山市厚中町231
TEL 0773 22 2101 FAX 0773 22 6181
URL <http://www.city-hosp.fukuchiyama.kyoto.jp/>

平成18年6月 診療開始



新
病
院

完
成
予
想
図



皆さん、こんにちは。平成17年10月1日に院長に就任しました香川恵造です。

当院は平成5年10月の開院以来、基本理念であります「命と健康を守り、信頼される病院」の下に診療内容の充実に努めてまいりました。18診療科、304床（一般290床、結核10床、感染症4床）の地域の中核病院として、また市民の皆様の健康を守る拠点として日夜励んでいます。

この度、市民の皆様に院内の動き、診療スタッフや診療内容の紹介、最新の医療情報などをお知らせできるよう病院広報誌を発刊することにいたしました。皆様のご意見やご提言などもふんだんに取り入れ、親しみやすい広報誌をつくっていききたいと考えています。

現在、全面改築工事が進行中であり、来年6月には新病院での診療が開始される予定です。新病院の建設や診療設備の拡充に合わせ、診療内容といったソフト面でも成長していきたいと考えています。

市民の皆様のご意見を大切にしながら「暖かさがあふれる、まごころのある市民病院」を目指してまいりますので、よろしく願っています。



病院長

香川 恵造

理念

「命と健康を守り、信頼される病院」

基本方針

- 1 福知山地域における基幹的総合病院を目指します。
- 2 救急医療体制を充実し、いつでも安心して受けられる医療を提供します。
- 3 がん治療など高度な医療を推進します。
- 4 地域の医療・保健・福祉機関と連携を深め、地域医療の向上を目指します。
- 5 時代の変化に対応し、患者さま本位の医療を実践します。
- 6 快適な環境の創造と経営安定に努めます。

患者さまの権利と義務

- 1 個人の人格が尊重され、安全で良質な医療を受けることができます。
- 2 自分の受ける医療について、十分な説明を受けた上で自分の意思で医療の選択をすることができます。
- 3 自分の受ける医療について、わからない点は医療スタッフに質問することができ、診療情報の提供やカルテの開示を求めることができます。
- 4 診察時のプライバシーや診療についての個人情報は厳密に保護されます。
- 5 自分の受ける医療について、他の医師の意見（セカンドオピニオン）を聞くことができます。
- 6 自分の症状についての情報は、医療スタッフに正しく伝える責任があります。
- 7 病院の規則を守っていただくとともに、他の患者さまの診療、療養に支障を与えないようにする義務があります。

個人情報保護方針

当院は、当院が保有している当院の患者・その他関係者の個人情報について、個人情報保護に関する法令及びその他の規範を遵守し、かつ国際的な動向にも配慮して自主的なルール及び体制を確立し、以下の通り個人情報保護方針を定め、これを実行し維持することと致します。

記

1. 当院は、この方針を一般に公表するとともに、当院の従業者（医師・看護師・薬剤師・放射線技師・療法士等の医療従事者、事務職員、その他職員、実習生、委託契約に基づき当院施設内で当院の業務を行う者をいう）、その他関係者に周知徹底させて実行し、改善・維持してまいります。
2. 当院は、個人情報の紛失、破壊、改ざん及び漏えいなどを防止するため、情報セキュリティ対策に努めます。
3. 当院は、個人情報の入手にあたり、適法かつ公正な手段によって行い、不正な方法により入手しないことはもちろん、個人情報の主体である本人に対して利用目的等を個々に通知もしくは同意をとるか、院内への掲示、当院インターネットホームページに必要事項を告知するなど必要な措置を講じます。
4. 当院は、情報主体（個人情報の本人様）が自己の個人情報について、診療録等（カルテ）を含む個人情報の開示、訂正、利用停止等の権利を有していることを確認し、情報主体からのこれらの要求に対して異議なく応じます。このための受け付け窓口を設置して公表します。
5. 当院は、個人情報を第三者との間で共同利用したり、業務を委託するために個人情報を第三者に預託する場合、当該第三者について調査し必要な契約を締結し（契約の履行確認を含みます）、その他法令上必要な措置を講じます。
6. 個人情報の利用は、収集目的の範囲内で、具体的な業務に応じ権限を与えられた者のみが、業務の遂行上必要な限りにおいて行うものとします。
7. 当院は、原則として個人情報の第三者への提供をいたしません。診療、医療費請求、行政機関等からの要請、医学研究等公共的要請により個人情報を第三者に提供するときは、法令上必要な措置を講じます。
8. 当院は、保有する個人情報の最新性・正確性を維持するように努めます。
9. 当院は、下記内容を含む個人情報の収集、利用、提供は、診療上必要な場合を除き、行いません。
 - (1) 思想、信条及び宗教に関する事項
 - (2) 人種、民族、門地、犯罪歴、その他社会的差別の原因となる事項
 - (3) 勤労者の団結権、団体交渉及びその他団体行動の行為に関する事項
 - (4) 集団示威行為への参加、請願権の行使及びその他の政治的権利の行使に関する事項



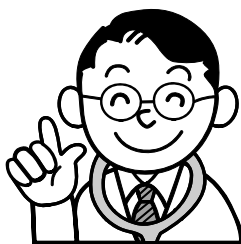
はじめまして 人間ドック室です



長い人生の航路、あなたの身体をチェックしてみませんか？

福知山市民病院人間ドック室は皆様の健康管理をお手伝いさせていただきます。

最近『生活習慣病』という言葉をよく耳にします。食事、運動、睡眠、喫煙などの生活習慣に基づく疾病で、高血圧、肥満、高脂血症、高尿酸血症、糖尿病などがあります。これらは徐々に進行し、気づかない内に進行しているものです。これらの病気を早期発見するには、定期的な健康診断すなわち人間ドックの受診が必要となります。これからの人生のため、ご家族のためにも人間ドックの受診をお勧めします。



ドック担当医師より

当院の人間ドックでは現在の身体の状態を総合的にチェックし、生活習慣病の早期発見に必要な検査項目を実施しております。さらに健診内容を充実するオプション検査も実施し、それぞれの専門医が診断を行っております。

またご希望の方には医師より、結果のみでなく皆様のお身体への不安や疑問についてお答えするドック外来も行っております。

○ 日帰りドック検査項目

内科診察	膵臓機能検査
血圧測定	肝臓機能検査
体脂肪測定	腎臓機能検査
身長・体重測定	脂質検査
直腸指診	腫瘍マーカー
尿検査	喀痰細胞診検査
便検査	心電図検査
血液一般検査	腹部超音波検査
血液型検査	呼吸機能検査
炎症反応検査	聴力検査
感染症検査	胸部レントゲン
糖尿病検査	胃部造影
痛風検査	眼科検査

○ オプション検査項目

項目	内容
男性検査	前立腺検査
女性検査	乳がん・子宮がん検査
マンモグラフィー検査	乳房レントゲン検査
骨密度検診	骨塩定量測定検査
頭部MRI検診	頭部MRI検査
動脈硬化検診	動脈硬化検査

ファミリードック

ご家族（2名以上）で人間ドックをお受けになる場合は、ファミリードックをご用意しております。

料金が割安になりますので、是非ご利用ください。

ドック外来のご案内

人間ドックの結果を医師が説明する外来を行っております。(無料)

ご希望の方は、ドック終了後にお申し込みください。(予約制)



お申し込み方法 (予約制です)

ご利用希望日の2週間前までに、電話または直接ドック室へお申し込みください。

電話番号 0773 - 22 - 2101 (内線249)

受付時間 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 (祝日は除きます)

高血圧について

循環器科医長 山本 和人



心臓はポンプとして休みなく収縮と弛緩を繰り返して血液を体に送り出しています。こうして心臓から送り出される血液には動脈血管壁を押さえる圧力が生じますが、これを血圧といいます。この圧力には高低があり、心臓が収縮したときが一番高く、最高血圧（収縮期血圧）とよび、逆に心臓が拡張したときは血圧が一番低くこれを最低血圧（拡張期血圧）と呼びます。人間は運動したときやストレスにあうと一時的に血圧は上がりますが、安静にしてしばらくすると正常に戻ります。ところが、血圧が長期にわたって高値を示す異常な状態を高血圧と呼びます。現在高血圧の治療ガイドラインでは収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上を高血圧としています。高血圧は日本の成人においてもっとも頻度の高い疾患であり、現在約3500万人いるともいわれています。これは実に国民の4人に1人が高血圧に罹患していることになります。

高血圧症は本態性高血圧症と二次性高血圧症の2つに大別できます。原因のはっきりしない高血圧症を本態性高血圧症といいます。一方からだのどこかに血圧をあげる病気（腎臓の病気、ホルモンの病気等）があり、これが原因で起こる高血圧を二次性高血圧症といいます。二次性高血圧はその原因となる病気を取り除くことにより血圧が改善されることがありますが、高血圧症全体の80～90%は原因のはっきりしない本態性高血圧症といわれています。

高血圧症が長期にわたって続き、合併症が進行しない限り自覚症状はないことが多く、合併症の症状がはっきりとあらわれるときは病状がかなり進行している場合がしばしばあります。こうしたことから高血圧はサイレントキラー（沈黙の殺人者）と表現されることがあります。高血圧の合併症には、脳梗塞、脳出血などの脳卒中、狭心症、急性心筋梗塞などの虚血性心疾患などがあります。脳卒中は、突然発症し、言語障害、半身麻痺などを引き起こします。障害の程度によっては意識障害、さらには一命をも奪うこともあります。急性心筋梗塞も突然発症し、元気だった人が突然胸痛を訴え倒れ突然死してしまうこともあるたいへん恐ろしい病気です。高血圧の怖さはこうした合併症をおこしてしまうことにあります。

高血圧の治療の目的は臓器障害の進行を食い止め脳卒中や心疾患を未然に防ぐことです。高血圧症ではこれらの臓器の動脈硬化の進行具合を調べるのが大切です。脳に関しては自覚症状としての頭痛の有無、眼底検査、CT、MRI等があります。心臓に関しては心電図、胸部単純写真、心エコー図、ラジオアイソトープ等の検査により心臓の肥大の程度、虚血の有無が評価できます。腎臓に関しては尿検査、血液検査により腎障害の程度が把握されます。これらの検査で異常が見つければ高血圧と並行して治療していくこととなります。

高血圧症は中間的な症状がなく症状が現れるときは病状がかなり進行していることが多いことから、普段から血圧を上げる原因を取り除く努力と医療機関や家庭での血圧チェックが重要です。血圧を上昇させる因子としては肥満、喫煙、睡眠不足、運動不足、塩分過剰、ストレスなどがあります。こうした因子を努力して取り除くことによって高血圧の予防は可能ですが、非薬物治療によっても改善しないとき、薬物治療が必要となります。高血圧は症状が出てからは手遅れということをお肝に銘じ、普段から自分の血圧に注意するように心がけましょう。

福知山市民病院 第1回 健康セミナー

市民病院では、地域の皆様の健康維持・増進に少しでもお役に立てるように健康教室を開催いたします。

多くの方々に受講いただきますよう、ご参加をお待ちしております。

『高血圧』

日 時：11月18日(金) 午後2時～
場 所：2階会議室
講 師：循環器科医長：山本 和人
管理栄養士：林田 郁代
参 加 料：無料（駐車料金：6時間まで100円）
お問い合わせ先：地域医療連携係
0773 22 2101(内295)

高血圧と栄養管理

管理栄養士 林田 郁代

高血圧を改善させるための食事療法のポイント



塩分を控える

塩分の制限は高血圧治療に欠かせません。

- ・1日にとってよい塩分量は7g以下です。(医師の指示がある場合は、その指示に従いましょう。)
- ・香辛料、だしの風味などの利用で無理なく美味しく減塩しましょう。
- ・調味料は正しく計量して、漬物や加工食品など、食品そのものに塩分を多く含むものは注意して摂取しましょう。



栄養バランスのとれた食事と適量を心がける

炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維は高血圧改善にも必要な栄養素です。これらの栄養素を過不足なくとることが大切です。また、肥満は血圧を上げる原因になるだけで無く、動脈硬化の危険因子となります。食べる量や質を見直しましょう。

献立作りのコツを覚える

塩分のとり過ぎは、高血圧をひきおこすだけでなく、甘味の使用量も増やしてしまい、食事全体が濃い味付けになって食べすぎにつながります。適正体重を維持するためにも、減塩料理がかかせません。塩分の控え方や毎食、主食・主菜・副菜の最低3皿を揃えるなどバランスの簡単な整え方といった献立作りのコツをマスターしましょう。

当院の高血圧食メニュー

～減塩のポイントを学びましょう～



1食の塩分合計 1.2g

香味焼き (塩分 0.4g)

あじの中央に切り込みを入れ、その中に青ねぎと生姜を詰め込むことで、魚のくさみを消すとともに、風味をつけることができ、薄味でも美味しくいただけます。

大豆のおろし和え (塩分 0.4g)

たんぱく質、食物繊維を含む大豆は毎日でも食べたい食品。酢の酸味と砂糖の甘みをおろし大根にからめ、きざみのりの風味も加わって薄味を感じさせない美味しさです。

中華風煮 (塩分 0.4g)

チンゲン菜、油揚げ、しめじ、玉葱、人参を使った具たくさん煮物。出しに片栗でとろみを加えることで煮汁をからめ薄味でも美味しくいただけます。



看護師募集



新しく生まれ変わる
市立福知山市民病院で
一緒に
働いてみませんか？

詳しいお問い合わせは病院総務課まで

TEL 0773-22-2101(代)

市立福知山市民病院
看護部・看護師確保対策委員会

やってみよう肩こり体操

理学療法士 田和靖成

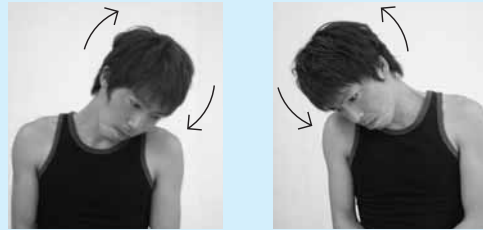
肩こり体操は肩こりで緊張し、凝った筋肉の柔軟性を高め、血行促進に効果があります。また、力をつけて疲れにくい筋肉を作る効果もあります。いくつか紹介しますが、くれぐれも無理をしないようにゆっくりとリラックスして、痛みのない範囲で行ってください。1度や2度行っただけで効果の出るものではなく、肩こり予防の意味でも日々の合間を利用して継続することが大切です。なお、どの運動も息を止めないように注意してください。

前後左右に曲げる



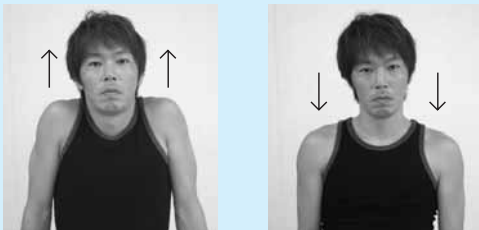
(曲げた状態を15~30秒維持し筋肉を伸ばします。)

首の回旋



(ゆっくりと5回まわします。)

肩の上げ下ろし



(5秒しっかりと挙げて急に力を抜きます。5回程度行いましょう。)

肩甲骨を回しましょう



(両肩を前から後ろに5回まわします。)

肩甲骨周辺を伸ばしましょう



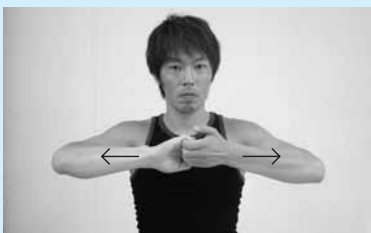
(曲げた状態を15~30秒維持します。)

手を大きく上げましょう



(挙げた状態で15~30秒維持します)

手を前につなぎ引っ張る



(5秒間力を入れて5回します)

手を前で合わせ押す



(5秒間力を入れて5回します)

< 普段の生活で気をつけること >

長時間の同じ姿勢 悪い姿勢 運動不足や過度の運動 太りすぎ・やせすぎ ストレス 目の使いすぎ など
普段から気をつけましょう。

高血圧のお薬とグレープフルーツ

主任薬剤師
立道直美

皆さんは「薬の相互作用」という言葉を耳にしたことがありますか？「薬」と「薬」の飲み合わせを連想されると思いますが、「薬」と「食品」の組み合わせにも、薬の作用が強められたり、弱められたりすることがあるのです。その中に、高血圧薬とグレープフルーツという組み合わせがあります。

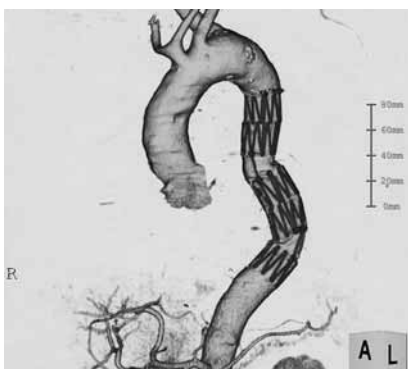
グレープフルーツに含まれる成分が、高血圧薬の中のカルシウム拮抗薬に分類される薬の代謝を邪魔し、その結果、薬の効果が強く現れることが知られています。ですから、高血圧薬を服用したあと、うっかりグレープフルーツジュースを飲んで、胸がドキドキしたり、フラフラしたり、顔が赤くなったりすることがあるのです。この症状はしばらくすると治まりますので、おきた時は横になって安静にしてください。ただし、この事が全ての高血圧薬にあてはまるわけではありません。成分によっては、相互作用のおきない高血圧薬もあります。ですから、まず、自分の服用している高血圧薬の種類や特徴、気をつけなければいけない事をしっかり理解しておくことが大切です。よくわからない時は、医師あるいは薬剤師におたずねください。

～ロメモ～

高血圧薬は高血圧を根本的に治す薬ではなく、血圧を下げて単にコントロールしているに過ぎません。血圧が下がったからと言って、飲むのを止めると血圧は元に戻ってしまいます。勝手な自己判断で薬の量を調節したり、中止したりすると、その反動で血圧が急激に上がることもあり、非常に危険です。ですから、薬は医師・薬剤師の説明をよく理解し、指示通りきちんと服用することが大切なのです。

マルチスライスCTとは？

診療放射線技師長 橋岡康志

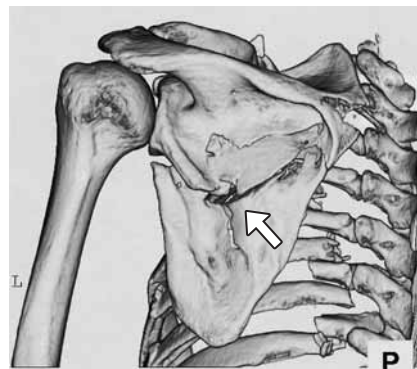


大動脈（三次元表示）

現在、CT装置で収集した画像データを三次元画像処理装置で解析し骨折部位や、手術前の病巣と周囲の血管および骨との立体的な位置関係の把握、動脈瘤を含め目的とする血管を選択し描出するなど各診療科に適切かつ正確な医療情報を配信しています。

今後は、検診分野への利用のみならず腫瘍の穿刺、血腫吸引など治療分野への応用が期待されています。

マルチスライスCT（X線検出器を複数列に配置したCT装置。近畿北部では最も多列となる16列の検出器を配列）が平成16年6月から導入されています。このCTは従来のCTに比べ一度に多くの断面を画像化し、より速く、より精細に、よりきれいな画像を作成することができます。また被爆線量についても最新鋭のコンピュータ技術を用いることで、撮影する部位ごとに最も少ないX線線量で画像データを収集することができ、患者さんへの負担が少なくなりました。



肩甲骨骨折（三次元表示）

Q & Aのコーナー

入院アンケートより

《質問》

入院時に詳しいこと（同居家族、生活内容、仕事など）を聞かれるのですが、何の理由でするのでですか。説明してほしい。
他の人にも同じように聞かれているのですか。

《回答》

よりよい入院生活を送っていただくために、仕事内容、家庭生活、ご家族様のことなどお聞かせいただいで、診療や看護の参考にしております。また、緊急時の連絡先としてご家族様の電話番号（携帯など）や勤務先をお聞きしています。

情報に関しては診断、治療方針決定、看護などに必要な範囲においてのみお聞きしております。ご提供いただいた個人情報（適正かつ安全に取り扱い、不正使用、紛失、改ざん又は漏えいが発生しないよう、適切な安全管理に努めています）（2ページに当院の個人情報保護方針を掲載しております）

外来週間診療予定表

平成17年10月1日現在

診療科	曜日	月	火	水	木	金	備考
内科	1 診 初診	寺前	小牧	堀井	古谷	寺前	
	午後診		千藤				
	2 診 再診	堀井	古谷	稲葉	香川	西本	
	3 診	(肝臓) 古谷	(血液) 平川	(内視鏡) 寺前	(肝臓・糖尿病) 稲葉	(血液) 平川	
	4 診	(糖尿病) 橋本	(循環器) 足立	(糖尿病) 橋本	(ペースメーカー) 山本	(糖尿病) 橋本	木曜日(隔週)
	5 診				(内視鏡) 小牧		
6 診 循環器	山本		山本 (隔週午後) 足立	谷口	阪本		
精神神経科	外来	鏑	岸本	鏑	鏑	鏑	
	特殊外来		鏑	石澤			思春期外来(隔週)
小児科	1 診	栗原	磯田	栗原	栗原	磯田	
	2 診	磯田					10時30分から
	(特殊外来) 午後	予防接種	(循環器外来) 白石 (乳児発達外来) 栗原	(慢性疾患外来) 栗原	1ヶ月健診	(慢性疾患外来) 栗原	乳児発達外来 (第1・2・4火曜日)
外科	午前	(一般) 藤田	(一般) 高階	(一般) 川上	(一般・上部消化管) 趙	(一般・下部消化管) 石井	
	午後				(乳腺) 川上		13時から
整形外科	1 診 再診)	崎長	楠城	楠城	崎長	崎長	火・木曜日の受付は 10時まで
	2 診 初診)	楠城	楠城	崎長	崎長	谷野	
	3 診 再診)	谷野				楠城	
脳神経外科	外来	太田	白土	太田	白土	太田	
皮膚科	外来	森原	森原	森原	森原	森原	
泌尿器科	外来	西田	林	西田・林	林	西田	
産婦人科	1 診	多田	岩田	堀口	岩田	多田	
	2 診	岩田	多田/堀口	岩田	多田/堀口	堀口	
	3 診	堀口		多田		岩田	
眼科	1 診	稲葉	樋野	稲葉	稲葉	稲葉	コンタクト外来 (水・木曜日10時~11時)
	2 診			樋野	樋野	樋野	
耳鼻いんこう科	1 診	渡邊	渡邊	渡邊	平杉	渡邊	
	2 診	浅野					
放射線科	外来	羽柴		羽柴			
神経内科	外来		栗山				

▼病院へのご案内



▼外来診察のご案内

【診療受付時間】

初診：午前8時30分～11時

再診：午前7時30分～11時

(整形外科の火・木曜日は10時までです。)

【休診日】

土・日曜日、祝日、年末年始

*月に1度は健康保険証を窓口にご提出ください。

*診察券はすべての診療科で共通使用します。

*都合により休診となる場合があります。

*全科の再診・特殊外来は予約制となります。