

レインボー

Chugoku Rosai Hospital

Vol.6
No.1
2007.1

発行：梶山梧朗（中国労災病院長） レインボー編集室 〒737-0193 呉市広多賀谷1-5-1 TEL 0823-72-7171
FAX 0823-74-0371
<http://www.chugokuh.rofuku.go.jp/>

中国労災病院理念 「良質な医療と親切な接遇」

- ・安全で高度な最新の医療を実践します。
- ・患者さまの権利を尊重し、信頼される医療をめざします。
- ・地域医療に貢献し、働く人々の健康を守ります。



安芸灘大橋



日本医療機能評価機構認定病院

Contents

2ページ 院長挨拶

3～4ページ 「メタボリックシンドローム」って？

5ページ くすりの豆知識 第14回

5ページ 皆さまからのお問い合わせ

「人間ドック・脳ドックの料金」について

6ページ 外来診療医師一覧表

1. 院長挨拶



中国労災病院長
梶山 梧朗

「中国労災病院の目指す地域医療」

日頃、中国労災病院には多大のご支援ご指導を賜り、厚く御礼申し上げます。

当院は今まで、理念である「良質な医療と親切な接遇」のもと、4つの基本方針、すなわち、

- ①患者中心の医療の実践
- ②2次・3次救急医療を柱とした急性期型病院の確立
- ③高度専門医療の充実と安全管理の強化
- ④勤労者医療の推進

に基づいて診療を行ってまいりました。

しかし、いよいよ団塊の世代が定年を迎える年が始まり、日本は「超高齢化社会」に突入します。また昨年は大幅な診療報酬改定もありました。私たちはこれらに対応した大きな変革を迫られています。

高齢化社会の中で、当院が急性期病院としてその役割を果たしていくには、地域単位での医療の質の向上や効率化を推進していくことがもっとも重要となりますので、今まで以上に地域の開業医の先生方との連携とり、患者さまに安全で高度な専門医療の提供に努めてまいります。

また、病状が落ち着いた患者さまには、かかりつけ医にお戻り頂くこととしておりますが、かかりつけ医がいらっしゃらない患者さまにはご自宅近くの開業医の先生を積極的にご紹介することによって、地域全体の役割を明確にし、患者の皆様やかかりつけ医の先生方に信頼される病院を目指してまいります。

安全で安心な医療を提供し続けるためには、ご利用いただく皆様のご協力も不可欠です。当院が地域に根ざした病院であり続けるためにも、本年もどうかご指導、ご鞭撻を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

2. 「メタボリックシンドローム」って？

最近、話題になっている「メタボリックシンドローム」って、また、生活習慣病とは、一体どのようなことを言うのでしょうか？

生活習慣病とは、日頃の生活習慣（たばこ、アルコール、運動、休養）や食習慣（脂肪、糖分、塩分の摂りすぎ）が原因で発症する病気を言います。

生活習慣病の中でも、高血圧・高脂血症・高血糖・肥満の4つは互いに合併しやすく自覚症状のないまま進行し、動脈硬化を引き起こし脳梗塞や心筋梗塞などの死につながる重大な病気になるため、“死の四重奏”などと呼ばれていました。

肥満や高血圧、高脂血症、高血糖などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓型肥満）が原因であることがわかってきました。このように、内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気を引き起こされやすくなった状態を「メタボリックシンドローム」という呼び名に国際的に決められました。

つまり、「メタボリックシンドローム」とは、代謝異常と言い換えることもできます。

「メタボリックシンドローム」は、次の表のように考えられています。

診断基準



要するに、内臓脂肪型肥満（内臓肥満・腹部肥満）に、①高脂血症②高血圧③高血糖の3項目のうち2つ以上を合併した状態を言います。



ここで問題となるのは、内臓型肥満であり、その主な原因は、食べすぎや、運動不足などです。では、なぜふとるのでしょうか？ご存知のように、摂取カロリーが消費カロリーより多いためです。自分の適正エネルギー量に見合った適量の食事を摂ることが大切です。

あなたは、一日の必要エネルギー量を知っていますか？

(標準体重×体重1kgあたりの必要エネルギー量)

標準体重=身長(m)×身長(m)×22

体重1kgあたりの必要エネルギー量は大きく3つ分別

軽労働 (主婦) 25kcal～

中労働 (事務職) 30kcal～

重労働 (肉体労働) 35kcal以上



計算してみましょう

標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

1日の適正エネルギー量は

(kg) × (kcal) = () kcal

「メタボリックシンドローム」の原因は、生活習慣によるところが大きく、中でも、食習慣は重要です。

「メタボリックシンドローム」を改善するには、内臓脂肪がたまりやすい食事を控えましょう。

特に、高脂肪、高ショ糖、高カロリー、低繊維食に注意!!

内臓脂肪がたまりやすい食事は、高脂肪食(脂っこいもの)、高ショ糖食(甘いもの)、高カロリー食(カロリーの高いもの、食べすぎ)、低繊維食(野菜やきのこなどの不足)です。また、濃い味付けは、塩分の摂りすぎになります。

アルコールは、「百薬の長」とも言われますが、脂肪に変わりやすいので、摂りすぎは禁物で、おつまみの摂りかたにも注意が必要です。

併せて、自分にあった運動を選び、続けることです。運動の習慣のない人は、まずは、日常生活のなかで体を動かすことを心がけましょう。

以上、自分のライフスタイルのなかで、「メタボリックシンドローム」を予防するためには、何をどのような方法で改善するか、健康のために過去の食生活を振り返り、1日3食きちんと食べ、主食・主菜・副菜をバランスよく、腹八分目で、よく噛んでゆっくりと、美味しく何よりも楽しく食事をしましょう。迷ったときは、自己判断しないで、かかりつけ医師又は管理栄養士に相談をいたしましょう。年1回は、健康チェックも忘れずに!!

看護師募集

当院のスタッフになりませんか！

担当 総務課 TEL 0823(72)7171 内線 605、606



3. くすりの豆知識 第14回

鳥インフルエンザ H5N1 型ってなに？

今回はテレビ、新聞等で報道されている鳥インフルエンザについて簡単にお話しします。

まず、インフルエンザウイルスは核タンパクと膜タンパクの抗原性によって A 型・B 型・C 型の 3 つに大別されます。さらに、A 型はウイルス粒子表面にある赤血球凝集素 (HA) とノイラミニダーゼ・糖タンパク (NA) により多くの亜型に分けられます。A 型のインフルエンザウイルスでは、HA は 15 種類、NA は 9 種類が知られており、ヒトでは H1、H2、H3 で感染が起こり流行する可能性が知られています。一方、鳥インフルエンザウイルスは、ヒトに対して感染関連微生物ではありませんが、現在問題となりつつある話題の微生物です。鳥インフルエンザは鶏やカモ、アヒルなどに感染するインフルエンザで、特に H5 あるいは H7 は鶏に対し強い病原毒性を示します。近年、また最近の報道等でご存知の H5N1 型がこれに該当します。この毒性の強い鳥インフルエンザ H5N1 型ウイルスが変異して、鳥からヒトに、さらにはヒトからヒトへの感染が認められ、今後重大な問題に発展する可能性があることが指摘されています。

以下簡単に分類してみました。

インフルエンザウイルスの分類と亜型

血清型 A 型 B 型 C 型

血清亜型 H : 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15

N : 1.2.3.4.5.6.7.8.9

A 型インフルエンザ感染動物と血清亜型

カモ : H1 ~ 15 N1 ~ 9 鶏 : H1 ~ 7.9.10 N1.2.4.7

ヒト : H1N1. H2N2. H3N2 豚 : H1N1. H2N2. H4N6

予防法としては、一般にいわれているマスクの着用、うがい、手洗いを心がけることが一番であると考えます。また、治療に関してはノイラミニダーゼ阻害薬の早期投与で効果が確認されています。

くすりに関する不安・ご心配等ございましたら、なんなりと、医師・薬剤師に御相談下さい。

4. 皆さまからのお問い合わせ 「人間ドック・脳ドックの料金」について

「受けて安心・聞いて安心」

今年は、温暖な気候に恵まれ行動範囲も例年になく広がっていることと思います。

当院では、安心して生活を送って頂くためにも、予防は欠かせないものと考えておりますので、健康に自信がある方ほど年数回健康診断をお勧めいたします。

※人間ドックの料金は・・・

一日ドック	
基本料金：	44,000円
(問診・血液・尿・心電図・肺・胃・大腸など)	
オプション	
婦人科検診	3,150円
乳がん検診	4,730円
腫瘍マーカー	6,300円
骨密度検査	840円
動脈硬化検査	1,365円

※脳ドックの料金は・・・

簡易脳ドック	30,000円
精密脳ドック	50,000円

詳しい内容につきましては、中国労災病院 健診部 (0823-72-7447直通) にお問い合わせください。

外来診療医師一覧表

平成 19 年 2 月 1 日現在

診療科名		月	火	水	木	金
内科 (消)…消化器科 (循)…循環器科 (呼)…呼吸器科 (内)…内視鏡科 (代)…代謝内分泌科	1 診			守屋 尚(内)		守屋 尚(内)
	2 診	大屋 敏秀(消)	久賀 祥男(消)	今川 宏樹(消)	大屋 敏秀(消)	久賀 祥男(消)
	3 診	田中 友隆(消)	岡信 秀治(消)	村上 英介(消)	岡信 秀治(消)	田中 友隆(消)
	4 診	高亀 亜希(消)	今川 宏樹(消)	高亀 亜希(消)	村上 英介(消)	
	5 診	本藤 達也(循)	榎野 新(循)	木阪 智彦(循)	本藤 達也(循)	榎野 新(循)
	6 診	木阪 智彦(循)	富永 晃一(循)	松田 圭司(循)	富永 晃一(循)	松田 圭司(循)
	7 診	安武 美紀(呼)			平本 博文(呼)	櫻井 穰司(呼)
	8 診	平本 博文(呼)	櫻井 穰司(呼)	安武 美紀(呼)	櫻井 穰司(呼)	安武 美紀(呼)
	9 診	宮内 晃(代)	宮内 晃(代)	宮内 晃(代)	前田 修作(代)	宮内 晃(代)
	10 診	前田 修作(代)				
	11 診	沼田 義弘	丸橋 暉(午前) 佐伯 正弦(午後)	勤労者総合医療	丸橋 暉(午前) 勤労者総合医療	勤労者総合医療
精神科		中川 一廣	中川 一廣	中川 一廣	中川 一廣	中川 一廣
心療内科	午後				中川 一廣	中川 一廣
神経内科 (卒)…脳卒中科	1 診	片岡 敏		片岡 敏		片岡 敏
	2 診	寺澤 英夫(卒)			寺澤 英夫(卒)	田路 浩正(卒)
小児科	1 診	塩手 裕子	塩手 裕子	清水 浩志	塩手 裕子	清水 浩志
	2 診	岩本 立	満田 直美	岩本 立	満田 直美	満田 直美
	3 診					
		(予防接種)	特殊外来(午後)	乳児検診(午後)		
外科 (胸)…胸部外科 (消)…消化器外科 (乳)…乳腺外来	1 診	小出 圭	角舎 学行(乳)	先本 秀人(消)	福田 三郎	先本 秀人(消)
	2 診	高橋 信	大石 幸一	江藤 高陽(胸)	江藤 高陽(胸)	高橋 信
	3 診	奥田 浩			角舎 学行(乳)	平田 文宏
		(手術)	(手術)	(手術)	(手術)	スト-マ外来(予約)
整形外科	初診	益田 泰次	下野 研一	永田 義紀	笹重 善朗	笹重 善朗
	再(2診)	久留 隆史	益田 泰次	堀 淳司	藤本 英作	庄司 剛士
	再(3診)	下野 研一	平松 武	柏木 健児	柏木 健児	森 亮
	4 診	森 亮	庄司 剛士		堀 淳司	
	特診		笹重 善朗			
		(手術)		(手術)		(手術)
脳神経外科 (卒)…脳卒中科	1 診	山根 冠児	大学 医師	山根 冠児	豊田 章宏(卒)	出井 勝
	2 診	沖井 則文		沖井 則文		熊野 潔
	3 診	熊野 潔		恩田 秀賢		
		(検査)	(手術)	(検査)	(手術)	(手術)(検査)
心臓血管外科	1 診	(手術)	季白 雅文		(手術)	季白 雅文
	2 診	(手術)		片山桂次郎/小林弘典	(手術)	
皮膚科 (特)…特殊外来	1 診	森 保	森 保	森 桶 聡	森 保	森 保
	2 診	橋本 康志	橋本 康志	橋本 康志	橋本 康志	森 桶 聡
	午後	(手術)	橋本康志/森桶聡(特)		(手術)	森保/森桶聡(特)
泌尿器科	1 診	榎 知果夫	榎 知果夫	桐谷 玲子	桐谷 玲子	榎 知果夫
	検査	桐谷 玲子	桐谷 玲子	榎 知果夫	榎 知果夫	桐谷 玲子
	午後	(手術)		(手術)		(手術)
産婦人科	1 診	松林 滋	松林 滋	岡野 真一郎	稲垣 博英	松林 滋
	2 診	廣岡 由実子	岡野 真一郎	稲垣 博英	廣岡 由実子	岡野 真一郎
		(手術)		(手術)		
眼科	再(1診)	平山 倫子	平山 倫子	平山 倫子	平山 倫子	平山 倫子
	再(2診)	杉本 栄一郎	杉本 栄一郎	杉本 栄一郎	杉本 栄一郎	杉本 栄一郎
	午後		(手術)			(手術)
耳鼻咽喉科	新患	平川 治男	木村 隆広	平川 治男	木村 隆広	平川 治男
	再来	木村 隆広	平川 治男	木村 隆広	平川 治男	木村 隆広
		検査(予約)	検査(予約)	(手術)	検査(予約)	(手術)
リハビリテーション科	運動器リハ	永田 義紀			永田義紀/整形医	
	脳疾患リハ		豊田 章宏	豊田 章宏		豊田 章宏
		松田 圭司(午後)				松田 圭司(午後)
放射線科	画像診断	飯田 慎	内藤 晃	帖佐 啓吾	飯田 慎	本田 有紀子
	IVR外来 放射線治療	大学 医師	内藤 晃			内藤 晃
麻酔科		中川 五男	岡田 泰典	久保 隆嗣	日高 昌三	中川 五男
	新患	谷本 裕	佐渡 友浩	谷本 裕	佐渡 友浩	谷本 裕
歯科	再来	佐渡 友浩	谷本 裕	佐渡 友浩	谷本 裕	佐渡 友浩
			(手術)			

※都合により変更する可能性があります。