

は～とねっと

Heart Net

vol. 3

2009年2月

- 新連載
「しろいしnet」 P7
・工場訪問・ロバパン
・白石区のキャラクター・しろっぴー
・3月演奏会・東高校吹奏楽部

必見、必作、そして必食
ヘルシーで
おいしい魚を使った餃子 P4

田代新看護部長
就任あいさつ P5

病院診療連携
白石画像研究会 P6

イベントレポート
うちのペット自慢 P6

写真タイトル『ちゃんと愛せてますか』

撮影:春はあけぼの
この作品は、愛知県、岐阜県、三重県にまたがる、日本一大きな国営公園『国営木曽三川公園 パーク』の園内にある、約50万球のLEDで飾られたイルミネーション(エンジェルたちの未来予想・動物たちのクリスマス音楽会・ハーティーストリート)を撮影した作品です。音符のイルミネーションは色別に点滅していて、同時に点灯していないため、4~5枚の写真を合成して賑やかな作品に仕上げられたそうです。また、作品をよく見ていただくと、小さなハートのイルミネーションを、たくさん見ることができます。このハートは『カップルが塔に登り、フィーリングが合うと点灯する』というコンセプトで、中には半分しかハートが点灯しないカップルもいるそうです。

information
お知らせ P8

ご自由に
お持ちください

Heart Net [は～とねっと] vol.3 2009 FEBRUARY

『しろいし区民 ふれあい健康マラソン大会』に参加しました

5階病棟看護師 藤井麻紀

昨年9月28日に白石区の秋の恒例行事『第16回しろいし区民 ふれあい健康マラソン大会』に初めて参加しました。もともと運動はほとんどしないのですが、同僚でマラソンをしている人がいる事や、運動不足ですっかり太ってしまった自分のダイエットのために参加しようと決意しました。

当日は晴天。一人の参加では心細く、後輩と一緒に参加しましたが、受付に行くと当院から私たちのほかにも7名の職員が参加していることを知りビックリ!

また同区内のほかの病院の職員も、お揃いのユニフォームを着て参加しており、「負けてたまるか」と闘志が沸いてきました。

当院参加者のほとんどは10kmでしたが、私たち2人は5kmに挑戦。「5kmくらいアッという間…」のつもりだったのですが、いざ走るとこれが長い長い。何度も死にかけ、歩きたい衝動に駆られましたが、応援してくれる沿道の人や一緒に走っている後輩からのありがたい声かけ、そして10kmも走っているのに、さわやかに私を追い抜いていく同僚たちに励まされなんとか完走しました。タイムはひどいものでしたが、走り切ったという爽快感が気持ちよかったです。

来年は、「SHIROISHI Neurosurgical Hospital」と書いたユニフォームで再び参戦したいです。

ちなみに次の日から3日間は筋肉痛でロボット歩きでした。

平成20年度 北海道両立支援推進企業表彰 を受賞



平成17年度より労働者の仕事と家庭の両立を促進するため、育児休業制度等の取組みを積極的に推進している北海道の企業を表彰する北海道両立支援推進企業表彰。白石脳神経外科病院は、平成20年度の同賞を受賞しました。当院は、育児・介護休業法に準じた規程を整備し、特に育児休業制度では、子どもが3歳未満まで取得できるなど、法を上回る規定にしたことで次世代育成支援対策推進法に基づく一般事業主行動計画を策定し届出をしたことなどに対して、評価をいただきました。今後も、職員が集中して仕事に取組めるよう、職場環境をより充実させ、質の高い医療を提供することで、地域社会に貢献していきたいと考えております。

白石脳神経外科病院 公式ブログ
『Heart Net(は～とねっと)』ブログを、ご存じですか?
<http://heartnetblog.blog43.fc2.com/>

『Heart Net(は～とねっと)』ブログは、当院の院内広報誌『は～とねっと』の情報のほか、病院の行事や活動、研修会報告などの情報も発信しています。『白石脳神経外科病院ってどんな病院?』、『どんな先生たちがいるの?』など、興味をもたれた方は一度ブログをのぞいてみてください。白石脳神経外科病院の素顔を見る事のできる唯一のサイトです。Heart Netブログへは、<http://heartnetblog.blog43.fc2.com/>、または、白石脳神経外科病院のトップページ(<http://www.snsnp.jp/>)からも、アクセスできます。

看護師募集のおしらせ

私たちと一緒に働いてくださる看護師のみなさんを募集しております。詳しくは、当院ホームページの医療スタッフ募集ページ

<http://www.snsnp.jp/Recruitment1.html>

または、問い合わせ:看護部長・田代まで

011-863-5151(代表)

ホームページアドレス

<http://www.snsnp.jp/>
E-mail shiroishi@snsnp.jp



staff Voice

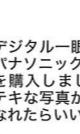
～編集後記～



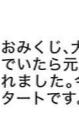
岩館誠
よくテレビで視聴率40%とか聞きますが、知り合いで視聴率の機械をついている人はいません。だれかつけてる人知りませんか?



居島和美
初夢!いくつもの穴凹に落ちてもがいている仲たちを、一生懸命助けようとする夢を見ました。今年はどんな年になるのかな~??



中西陽一
デジタル一眼レフカメラ パナソニック LUMIX G1 を購入しました。いつかステキな写真が撮れるようになれたらしいなあ。



竹部映恵
おみくじ、大吉でした。喜んでいたら元旦に洗濯機が壊れました。今年は微妙なスタートです。



近井俊宏
箱根駅伝は、東洋大が出場67回目にして初優勝を飾りましたね。1年の柏原君が新・山の神と称される活躍をしたのが印象的でした。



岡本奈緒美
最近、冬だからなのか着物が着たい熱が高まっています。素人の私に襟元や帯が崩れない方法を誰か教えて下さい。

理念

患者様に理解・信頼され、医師にも信頼される病院を目指します。

1. 医の倫理を重んじ、安全かつ高水準で、患者様のための最善の医療を提供します。
2. 患者様のプライバシーを守り、必要な説明責任を果たします。また、ご自身の医療について知る権利・選択する権利・決定する権利を最大限尊重します。
3. 職員は自らの知識・技術・マナーの向上を図り、医療人として自覚し資質を高めるよう研鑽します。
4. 地域住民の健康管理を通して予防医療を行い、地域医療に貢献します。

1. 平等かつ公平に医療を受ける権利
病気、性別、年齢、社会的立場、宗教などにかかわらず、どなたでも平等に適切な医療を受けることが出来ます。
2. 良質な医療を受ける権利
安全で最善の医療を効率的に受けることが出来ます。

3. 十分な説明と情報提供を受ける権利
病気、検査、治療、危険性、他の治療方法や見通しなどについて、理解しやすい言葉や方法で、十分な説明と情報の提供を受ける事が出来ます。
4. 自己決定の権利
十分な説明と情報提供を受けた上で、治療方法などを自らの意志で選択・拒否することが出来ます。

5. 選択の自由の権利
医療機関を自由に選択・変更する権利と他の医師の意見(セカンドオピニオン)を求めることが出来ます。
6. 個人情報が守られる権利
診療上得られた個人情報を、ご自身の承諾なしにみだりに、他人に漏らされることはありません。

7. 苦情を申し立てる権利
マナーや対応についてご意見がありましたら、意見箱及び、相談窓口を御利用下さい。

生活習慣病の予防につながる
脳卒中の予防につながる



医師
山本 和秀

脳卒中は発症すると後遺症を残すことが多い病気であります。予防により、かなり抑えることができる病気であります。

高血圧の人は、そうでない人に比べ1・5倍、高脂大量飲酒は2から3倍、喫煙では3倍、心房細動など不整脈では7倍リスクが高くなると、いわれています。

また年齢が高齢になると、これらの基礎疾患が

につれて脳卒中の危険性

は増加します。

年齢が高齢になると、

場合には治療を行い、要因となる生活習慣を改善することによって、脳卒中を防ぐことができます。

危険1 高血圧である



高血圧
140/90

高血圧は血管に強い圧力がかかり過ぎる病気

心臓のポンプ力と末梢血管の抵抗のどちらか一方が高くなることで発症

高血圧が動脈硬化を促進し、動脈硬化が進むとさらに、血圧が高くなり、脳卒中発症リスクが高まる

高血圧の降圧目標値

高齢の方(65歳以上)	140/90mmHg未満
若年・中年の方	130/85mmHg未満
糖尿病・腎障害がある方	130/80mmHg未満

危険3 脂質異常症である

血液中の脂質の値に異常が生じた状態



LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が高すぎたり
HDL(善玉)コレステロールが少なすぎたりする状態
コレステロールが血管の壁の中に蓄積される『粥状(じゅくじょう)動脈硬化』
はアテローム血栓性脳梗塞の原因になる

脂質異常の診断基準(空腹時採血)

LDL(悪玉)コレステロール	140mg/dL以上
HDL(善玉)コレステロール	40mg/dL未満
トリグリセライド(中性脂肪)	150mg/dL以上

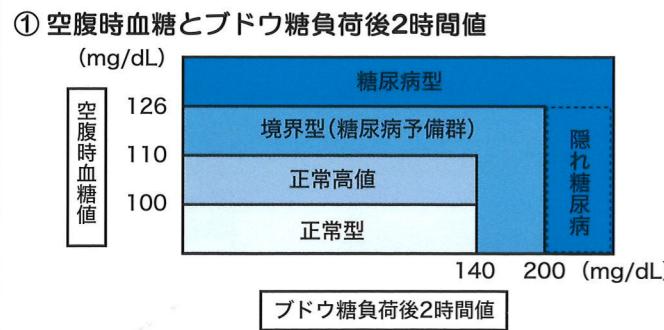
危険4 糖尿病である

糖尿病は血液中のブドウ糖の濃度が慢性的に高い状態

血糖値が高すぎることで、全身の血管が障害され、さまざまな合併症を起こす

- 細い血管に起こる障害(三大合併症)
 - ・神経障害
 - ・網膜症
 - ・腎症
- 太い血管に起こる障害
 - ・脳梗塞
 - ・心筋梗塞
 - ・閉塞性動脈硬化症など

糖尿病の診断基準



脳卒中の前触れ症状を見逃さないで!

! 脳卒中が疑われる5つの症状すぐ医療機関を受診してください

1. 手足の力・感覚の異常
半身のマヒやしびれ
2. 目の異常
物が二重に見えたり、視野が欠ける
3. 言葉の異常
ろれつが回らない、言葉が出てこない
4. 突然の激しい頭痛
5. めまい・体の不安定感・突然倒れる

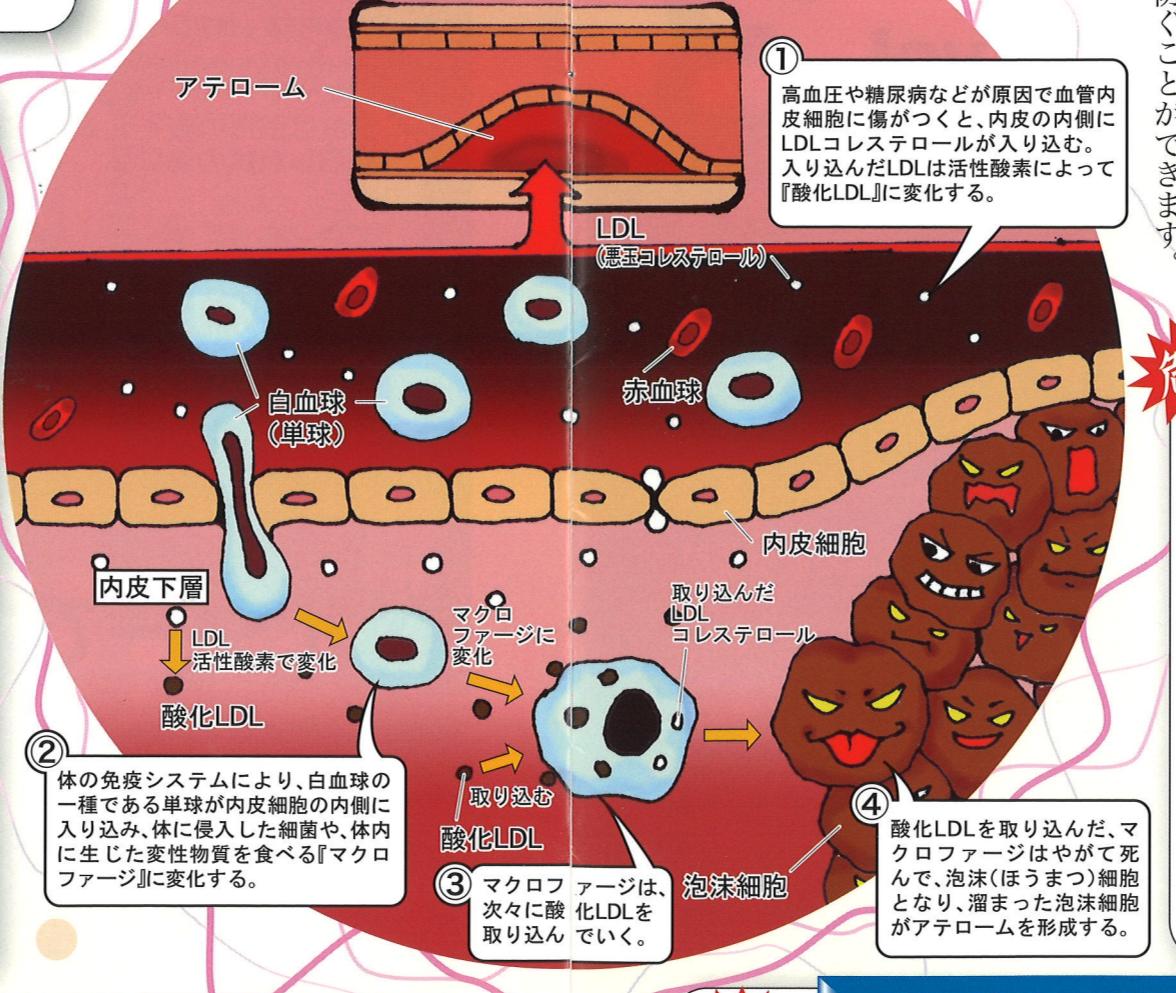
脳卒中の前触れ症状を見逃さず、すぐ受診することをお勧めします。

様子を見るのは危険です。脳卒中の前触れ症状を見逃さず、すぐ受診することをお勧めします。

また、暮らしの中の危険因子を考え、生活習慣をもう一度見直して、脳卒中を予防しましょう。

あなたはこんな危険を抱えていませんか?

動脈硬化のメカニズム
(アテローム性動脈硬化)



危険2 メタボリックシンドロームである

内臓脂肪が過剰に蓄積された状態

脂肪細胞が作り出す『生理活性物質』のバランスが崩れ 善玉物質が減り、悪玉物質が増えることにより、動脈硬化が進む

アディポネクチン

- ・動脈硬化の抑制
- ・減少するとインスリンの効きを悪くする

TNF-α

- ・インスリンの効きを悪くする
- ・増えすぎると血糖値が上がる

アンジオテンシノーゲン

- ・血圧を上げて高血圧に
- ・低血圧を予防

PAI-1(パイ-ワン)

- ・インスリンの効きを悪くする
- ・増えすぎると血糖値が上がる

メタボリックシンドロームの診断基準

- ① 腹囲(おへその高さ) 男性85cm以上 女性90cm以上
- ② さらに、次の3項目のうち2項目以上に 当てはまる
(脂質異常・血圧の上昇・血糖値の上昇)

BMI(体格指数)=25以上だと肥満
=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
※ 日本肥満学会による肥満の定義



脳卒中で入院したら、どうなるの？

脳卒中で入院すると、直ちに治療が開始されます。治療は手術が必要なものから、点滴治療のみのものまで脳卒中の種類や病状によりさまざま。また脳卒中を発症すると、左右どちらかの手足の麻痺やしびれ、話しゃべりなどの症状が出現するため、入院初期の急性期のうちからリハビリテーションも開始となります。突然思いもよらない症状にみまわれ、脳卒中と診断された患者さんやご家族の不安感は計り知れないものがあります。私たち看護師は常に患者さんの傍にいて、不安なく治療、検査が受けられます。私たち看護師は、メディカルソーシャルワーカーから介護保険など社会資源についての説明も行っております。また症状の悪化なくつた日常生活をしておりました。また症状の悪化なくつた日常生活をしておりました。何より私は退院後の生活を安心して過ごしていました。ただく援助療法士と相談しながら日常生活の中にリハビリテーションのある病気です。入院期間中に、脳卒中は再発することのないように思いました。

再発予防のキーワード

- 薬はきちんと飲みましょう
- 食事は適正カロリーでおいしく頂きましょう
- 身体を適度に動かしましょう
- 脱水に要注意！



松田 淳子
5階病棟科長

**患者さんから
求められ続ける
病院でありたい**



田代 卓良
看護部長

当院は、脳神経外科疾患を対象とした、救命救急から社会復帰に至るまでの一連の回復過程を支援する為に設立された病院です。私たち看護部は、それぞれの看護師が『責任』をもち患者さんに『安全』で『安心』な看護を提供できるよう日々努力を重ねています。その中で求められているのは、いかに『思いやりにあふれ』『専門知識をふまえた』相手の身になつて考えるとの出来る看護師を育て、大切にしていくことではなかないと考えています。今も昔も『もし自分の家族なら』と考え、患者さんの苦痛や不安に目を向けていたいと 思います。

脳卒中で入院すると、直ちに治療が開始されます。治療は手術が必要なものから、点滴治療のみのものまで脳卒中の種類や病状によりさまざま。また脳卒中を発症すると、左右どちらかの手足の麻痺やしびれ、話しゃべりなどの症状が出現するため、入院初期の急性期のうちからリハビリテーションも開始となります。突然思いもよらない症状にみまわれ、脳卒中と診断された患者さんやご家族の不安感は計り知れないものがあります。私たち看護師は常に患者さんの傍にいて、不安なく治療、検査が受けられます。私たち看護師は、メディカルソーシャルワーカーから介護保険など社会資源についての説明も行っておりました。また症状の悪化なくつた日常生活をしておりました。何より私は退院後の生活を安心して過ごしていました。ただく援助療法士と相談しながら日常生活の中にリハビリテーションのある病気です。入院期間中に、脳卒中は再発することのないように思いました。

○脳卒中の予防 は食生活から！



管理栄養士 佐藤久美子

脳卒中の予防・改善にはバランスの良い食事が大切です。まずは食生活の改善から始めましょう。普段の食生活を見直し、夜遅くに食べる事はひかえましょう。運動と組み合わせれば3ヶ月でLDL(悪玉)コレステロールを10%程減らす効果が期待できます。

1. 過食をやめる

標準体重になるよう、適正なエネルギーを心がけましょう。一日の摂取カロリーは、あなたの標準体重×25~30(Kcal)以下にしましょう。
※標準体重=身長(m)×22

2. 甘いものを控える

お菓子(砂糖、生クリーム、バターを多く含むもの)やジュース・コーヒー・紅茶の砂糖やミルク等の摂り過ぎ。特に夜寝る前は控えましょう。



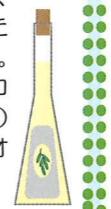
3. 魚介類と植物性蛋白質を増やす

肉の脂身や内臓類は少なめにすることを意識し、魚介類や大豆蛋白を中心摂りましょう。



4. 油脂は固形の脂を減らし液状の油に

しそ油、大豆油、オリーブ油、なたね油などを中心に。EPAやDHA(ドコサヘキサエン酸)を含む魚油もオススメです。



5. アルコールを減らし、喫煙を止める

日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、ウィスキーはW1杯、焼酎は100ml程度、週に2日連日の休肝日の設定を意識し、節酒でも改善しなければ禁酒しましょう。



6. 食物繊維や抗酸化物質を摂る

穀類・野菜・海藻・果物など食物繊維には腸管からのコレステロールの排泄を促す働きがあります。ビタミンE、Cやβ-カロチンなど多く摂りましょう。

ビタミンEが豊富な食材

西洋かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリー・アボカド・玄米飯・大豆など

ビタミンCが豊富な食材

ブロッコリー・小松菜・カリフラワー・キウイ・苺・さつま芋など

β-カロチンが豊富な食材

ほうれん草・人参・春菊・小松菜・ニラ・ちんげん菜など

必見！必作！そして必食！

ヘルシーでおいしい魚を使った餃子



おとと・ぎょうざ(2人前)
⑥器に盛り、ゆずの皮を散らして出来上がり☆

【材料(2人分)】	
◎しめさば	70g
◎キャベツ	20g
◎人参	10g
◎青じそ	3枚
◎しょうが	4g
◎ぎょうざの皮	12枚
◎ゆず皮少々	

エネルギー 182kcal
食塩相当量 0.57g
脂質 4.7g
コレステロール (1人分) 22mg



③さばは荒みじん切りにする。



④ぎょうざの皮に混ぜた具をのせ包む。



⑤テフロン加工のフライパンに並べて焼く。途中、水を入れてふたをし、焼き色がついたら裏返し、水分が飛んでカリッとするとまで焼く。



①青じそは軸を切り落とし、荒みじん切りにする。しょうが、ゆずの皮は千切りにする。



②キャベツと人参は千切りにし、塩もみをする。



今回は青じそとしょがを入れてみました。さらに、ゆずの酸味で醤油を使用しなくても食べられ、減塩効果もあります。テフロン加工のフライパンで焼く事によって、油を使わずにヘルシーに仕上がります。

管理栄養士 福崎 英里



