



広報誌

平塚市民病院

地域医療支援病院 災害拠点病院 神奈川県がん診療連携指定病院

Vol. **43**

Summer 2023

私たちは、市民の健康を守り、地域医療に貢献します

SMILE!

～毎日笑顔で～

スマイル

診療科特集 おしえて!病気のこと この症状なんですか?

第5回 動脈の病気 かしへいそくせいどうみゃくこうかしよう
下肢閉塞性動脈硬化症

⑪⑫

看護のこころ Vol.15

「びわ青少年の家」で研修をしました!

③

看護フェスティバルを開催

④

「患者満足度調査」の結果報告

⑤

健康スマイルレシピ vol.11

これって飲みすぎかも お酒ライフ見直しませんか?

⑥

こまめに水分をとりましょう!

⑦

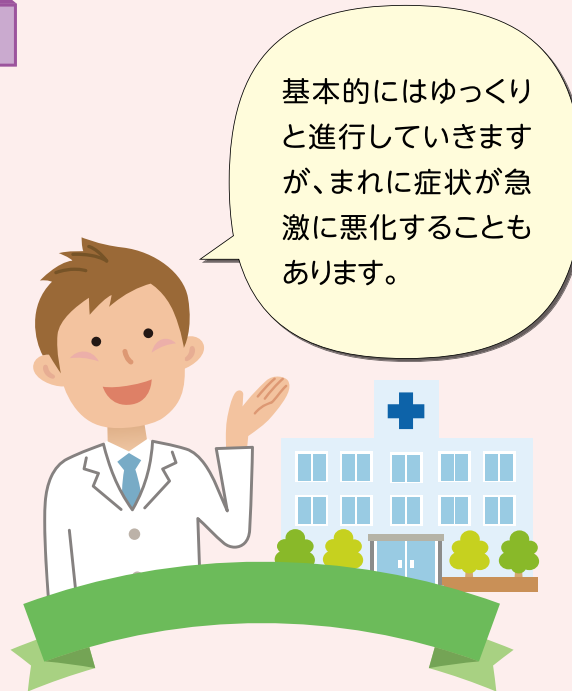
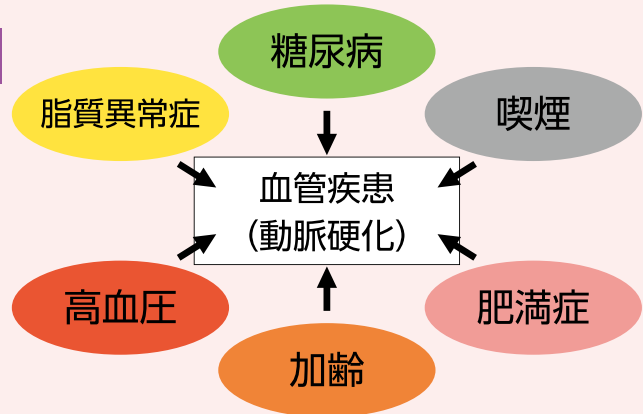
撮影場所: 平塚市民病院



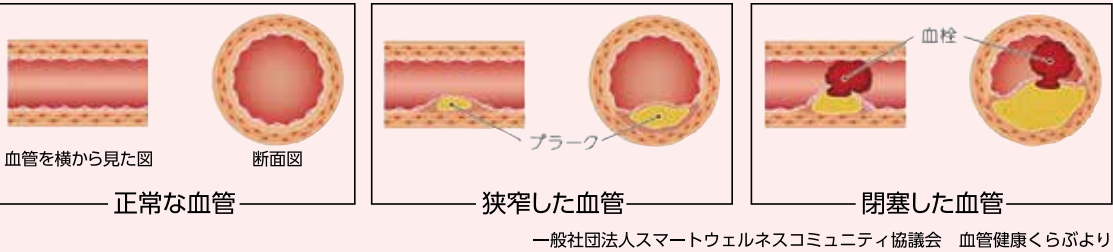
下肢閉塞性動脈硬化症とはどんな病気？

脚（下肢）の動脈の壁が厚くなり、硬くなる（硬化）ことで、動脈が狭くなったり（狭窄）、詰まったり（閉塞）する病気です。
下肢への血流が低下することで様々な症状がでます。喫煙や加齢のほか、高血圧、糖尿病、脂質異常症といった、いわゆる「生活習慣病」が原因といわれています。

動脈硬化の原因



動脈硬化の進行



動脈硬化の診断

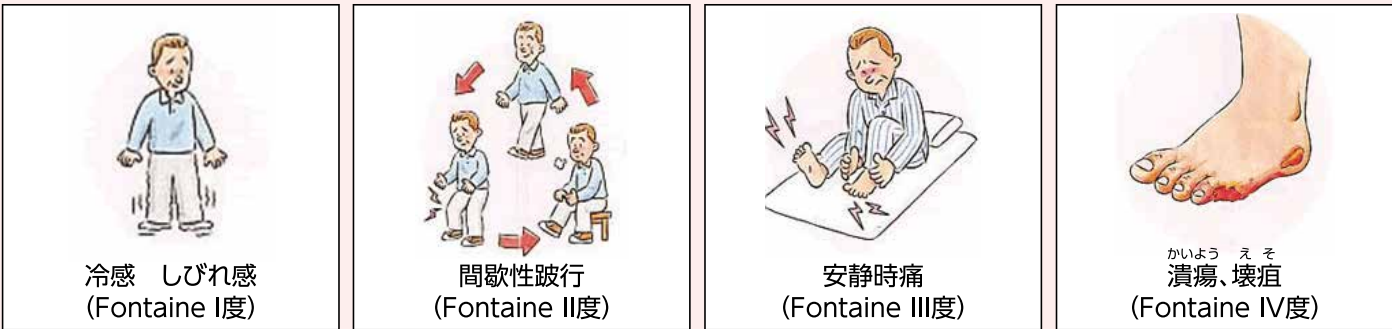
両腕、両足首の血圧を測定する「血圧脈波（ABI）検査」が有用です。この検査で血管の硬さもある程度評価することができます。その上で、超音波検査で血流を確認したり、造影CT検査で病変部位を確認し、治療方法を検討します。



動脈硬化の症状

初期には「間歇性跛行（かんけつせいはこう）」と呼ばれる症状を認めます。歩行時にふくらはぎを中心に痛みが生じますが、休むと痛みは消失し、また歩くことができるといった特徴があります。病気が進行すると、歩ける距離が短くなり、活動性が低下したり、日常生活に支障をきたしたりする可能性があります。
さらに病気が進行すると、「重症下肢虚血」と呼ばれ、安静時にも足の痛みが出現したり、足が壊死したりし、最終的には足の切断を余儀なくされる場合があります。

Fontaine分類 (下肢虚血の重症度を評価するための分類)

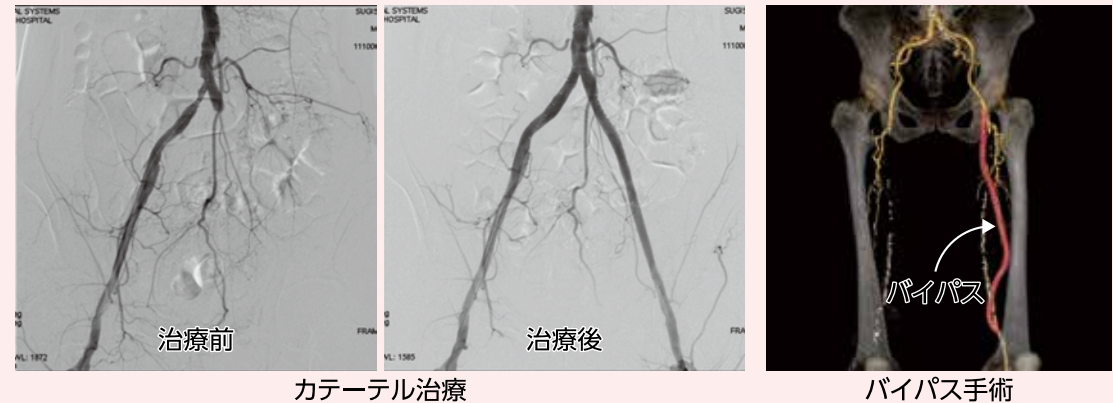


吉川純一他、「閉塞性動脈硬化症診療の手引き」より引用

間違えやすい病気
腰部脊柱狭窄症
加齢とともに腰骨（腰椎）の隙間（椎間板）が変形する病気です。椎間板の変形により、骨の中を走る神経が圧迫され、下肢閉塞性動脈硬化症と同じような症状がでます。下肢の血流が正常な場合にはこの病気を疑いますが、両者の病気が併存していることも多く、診断が難しい場合もあります。

動脈硬化の治療

- 内 科 的 治 療**
- ①危険因子の管理：動脈硬化の原因となる病気（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）をしっかりと治療します。また、禁煙も必須の治療となります。
 - ②運 動 療 法：よく歩くことで血管が発達し、症状進行の予防につながります。
 - ③薬 物 療 法：血液をサラサラにする薬（抗血小板剤）やコレステロールを下げる薬を内服し、動脈硬化の進行を予防します。
- カテーテル治療**
狭くなった血管や閉塞した血管にカテーテル（細い管）を入れてバルーン（風船）やステント（金属の筒）を用いて血管を広げて血流をよくする治療です。体の負担が少ないといったメリットがあります。
- バイパス手術**
人工血管やご自身の血管を使って、新たな血液の流れを確保する手術です。カテーテル治療が困難な場合に選択されます。



★何よりも動脈硬化の予防が大事！
一人ひとりに合った最善の治療法を提案します！

血管外科について詳しくは病院ホームページをご覧ください。



「びわ青少年の家」で 研修をしました！

年間5回実施している新人研修の初回は、平塚市の「びわ青少年の家」で『同じ釜の飯を食べて語り合おう』がテーマの研修でした。職場から離れ、緑まぶしい木々に囲まれたその場所は、まさに心の浄化にふさわしい場所でした。

研修では、テーマのとおり野外炊事をしてたくさん語り合いました。コロナ禍で自粛していた集団での食事は、グループそれぞれがメニュー決めから始めました。

火起こし初心者が多く苦戦しましたが、仕事を忘れ、煙に巻かれながら夢中で火を起し、料理の下ごしらえに奮闘しました。それぞれ役割分担をして、声を掛け合っておいしいご飯ができました。カレーや牛丼、ハッシュドビーフにお釜で炊くご飯！おこげもできて感動！美味しいご飯に、みんな自然と笑顔があふれました。前準備、手順の確認、役割分担は、日頃の看護業務に通じるものがあると学びもありました。

午後からは、多目的ホールに集まり、今の気持ちやこれからの自分ができることを語り合いました。同期のみんなは、今の自分の気持ちを分かってもらえる仲間だと実感することができた研修でした。



【教育委員より】

入職後2か月が経過した新入職看護師に、同期との絆を深め、自分と向き合い前向きに仕事に取り組んでもらいたいと思い、新人研修の初回到野外での研修を企画しました。

研修の終わりには、「話すことで気持ちの整理ができ、楽になった。」という感想もきかれ、社会人になりさまざまな思いを抱えて頑張る新人たちにとって、有意義な時間になったと思います。

詳しい活動や採用情報は看護部ホームページへ

平塚市民病院 看護部

検索



看護フェスティバルを開催 「私にもできる健康管理～予防でイキイキ～」

3年ぶりに看護フェスティバルを開催しました。

人生100年時代、自分の体を自分で管理する！という意識をもって、予防や早期対応のための知識を地域の皆さまに持ってほしいという思いから、私たち医療職ができることを考えました。看護部だけでなく多職種で力を合わせ、テーマ別にそれぞれの知恵袋を地域の皆さまに届けました。



救急ブース：「慌てない！これで安心応急手当！」

転んで、骨折かな？と不安に思った時、病院に行くまでこの足や腕はどうすればいいの？身近にあるもので、固定方法をシミュレーション
鼻血が出た時、擦り傷、切り傷などで出血が止まらないとき、頭をぶつけた時…そんな時も慌てないための救護方法をパンフレットに込めました。



整形ブース：「え？まさか、私が転んで骨折？」

骨折は高齢者の寝たきりの原因になります。そのために、転ばない身体を作りましょう！
体の外から転ばない身体を作る：リハビリ技師と看護師が毎日無理なくできる体操を動画で紹介
ポイントを①筋力②バランス③柔軟性の3つに絞り紹介



栄養相談ブース：「筋肉の素 たんぱく質を食べよう！」

歩ける筋肉を保つには、たんぱく質を摂ることが大切です。
体の中から転ばない身体を作る：日常の食事で効率よくたんぱく質を摂取する方法として、手軽に買えるコンビニ総菜を使ったサンプルで栄養士がアドバイス



スキンケアブース：「毎日できるお肌のケア、お肌は保湿が大事！」

肌トラブル予防には、日頃からの保湿ケアが大切です。
スキンケアのプロである皮膚排泄ケア認定看護師が、保湿方法と保湿剤の塗り方を紹介



乳がんブース：「自分の手で早期発見、乳がんチェック！」

ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する習慣）を紹介し、触診モデルを体験
日頃から自分の乳房の状態に関心を持ち、変化を感じたら速やかに医師に相談しましょう。

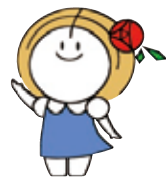
小児科ブース：「事故予防は大人の役目、子供の目線を思い出して！」

小児プライマリケア認定看護師がチャイルドビジョン（子供の視界）を紹介し、保護者が体験
大人との視界の違いを知り、大切なお子さんを守りましょう。

「家庭でも簡単、経口補水液作り！」
脱水になりやすい小さな子供のために、経口補水液の作り方・飲ませ方を紹介
これからの季節の熱中症予防や、下痢・嘔吐時の回復に役立ちます。



「患者満足度調査」の結果報告



当院では、院内のホスピタリティ向上委員会を中心に「患者満足度調査」を実施しています。この調査は、患者さんの当院への評価・満足度を把握し、問題点の改善や医療サービスの向上に役立てることを目的としています。

令和4年の「患者満足度調査」は、外来調査を令和4年11月14日～18日（5日間）、入院調査を11月14日～12月11日（28日間）の日程で行いました。外来調査では464人、入院調査では174人からご回答いただきました。ご協力をいただきありがとうございました。

病院全体の「総合評価」は、外来調査では100点満点中85.7点、入院調査では92.6点でした。また、「当院を知人等に紹介したい」の割合は、外来調査では全体の93.4%、入院調査では全体の95.9%でした。当院では分析結果やいただいたご意見を元に改善に取り組み、今後も安心して受診いただける病院づくりに努めてまいります。

改善した取り組み



1 利用者の円滑な移動をサポートするため床面に案内表示をする「てらすガイド」を設置しました。



2 本館1階の放射線受付前のトイレにあった和式便器を洋式に変更し、外来エリアすべての便器が洋式になりました。



3 サニタリーボックスを取りやめゴミ箱を設置しました。

ごあいさつ

今年度から、ホスピタリティ向上委員会委員長になりました副院長の高木俊介です。

「ホスピタリティ」という言葉は昨今いろいろな社会・現場で取り上げられています。そもそも我々の職場である病院を意味する英語の「ホスピタル」はこの「ホスピタリティ」を語源としているようです。そこで病院でのホスピタリティのあり方を考えてみると、高度な医療、安心・安全な医療の提供はもちろんのことではありますが、それだけでは不十分です。病を患われた患者さんの気持ちを理解し、寄り添いながらともに病の克服に向けて努力していくことが大切であると考えます。そのためには患者さんに不愉快な思いをさせずに医療をお受けいただき、満足していただける医療・環境の提供が大切となります。我々ホスピタリティ向上委員会では、ご来院いただいた患者さんに信頼され満足していただける病院を目指し、職員教育や病院内の環境整備に努めていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。

「患者満足度調査」の結果について、詳しくは病院ホームページをご覧ください。



健康スマイルレシピ Vol.11

当院の管理栄養士監修!

管理栄養士：小林華奈

これって飲みすぎかも お酒ライフ見直しませんか？



暑い日が続く今のような時期はキンキンに冷えたビールを毎日飲みたい！そんな方も多いのではないのでしょうか？お酒には食欲増進、ストレス緩和、心疾患の予防につながるなどのメリットがありますが、これは適量を飲んだ場合です。適量を超えると高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病や肝機能障害につながる恐れがあります。

1日あたりの節度ある適度な飲酒量



ビール
ロング缶1本
(500ml)



日本酒
1合(180ml)



ウイスキー
ダブル1杯
(60ml)



焼酎
グラス1/2杯
(100ml)



ワイン
グラス2杯弱
(200ml)



チューハイ
缶1本
(350ml)

1日純アルコール約20g程度

これらは1週間のうち2日間休肝日を作った場合の1日量です。意外と少ない！そう思われた方も多いと思います。また、女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅く、臓器障害を起こしやすいため、上記飲酒量の1/2～2/3程度が適当と考えられています。

まずはご自身の飲酒量を把握し、少しずつでも適正量に近づけられるといいですね。

今日からできるお酒の減らし方

休肝日を作る



理想は週2回!

2杯目からは
ノンアルコールを選ぶ



ノンアルコールといってもカロリーはゼロではないので飲み過ぎには注意が必要です。

その日飲む分だけを買う
買いだめはしない





こまめに水分をとりましょう!

暑い日が続いていますが、皆さん夏バテや体調不良になっていませんか?

全国的にも熱中症患者が増加しています。体調管理には十分注意しましょう。

熱中症予防のためには、喉が渇いてから水分を摂るのではなく、こまめに水分を摂り、暑い時間帯の活動は控え、エアコンを適宜使用するようにしましょう。

大量に汗をかいたり、熱中症の応急処置や発熱・嘔吐・下痢などをした時に、脱水症を予防・改善させる目的で経口補水液を飲む方もいらっしゃると思います。急に体調が悪くなり、自宅に経口補水液がないという場合でも、水に砂糖・塩を混ぜるだけで簡単に経口補水液を作る事ができますので、そのレシピをご紹介します。砂糖と塩が小腸での水分吸収を円滑にします。

自宅で作れる 経口補水液



水500mℓ



砂糖20g

(ペットボトルキャップ4杯)



塩1.5g

(1つまみと少々)

注

- ・保存料が入っていないので長期保管は出来ません。そのため、1度にたくさん作らず少量ずつ作るのがお勧めです。
- ・食事制限がある方は主治医にご確認ください。
- ・スポーツドリンクと同じ感覚で飲まないでください。

地図・交通アクセス

【路線バスをご利用の方】.....

- JR東海道線 平塚駅北口からバスで15分
平21、22、26、77金田公民館行き、市民病院行き、
市民病院経由東海大学行き、市民病院経由高村団地行き
「市民病院前」下車 運賃:現金、ICカード240円
- 伊勢原方面から平塚駅行「中原下車」バス停下車、ヘルシーロード徒歩約20分
- 秦野方面から平塚駅行「南原」バス停下車、徒歩約10分

【シャトルバス】.....

- 市内神田地区から市民病院へ便利なシャトルバスも運行しています。
[運行日] 市民病院外来診療日
[運休日] 土曜日、日曜日、祝日及び年末年始(12月29日から1月3日)
[運賃] 大人...1乗車260円
小学生、割引運賃適用者(※)...130円
未就学児...無料
現金 前払い(回数券、ICカードは使えません。)
※身体障害者手帳または療育手帳をお持ちの方と、
その介護者の方

【車をご利用の方】.....

- 午前は、大変混雑しますので、できるだけ公共の交通機関をご利用ください。
- 信号「平塚市民病院入口」から進入してください。
- 外来駐車場(有料)
[利用時間] 午前7時00分～午後7時30分
[料金] 金 外来患者...入場後30分無料、同90分100円、以降すべて200円
一般...入場後30分無料、同90分100円、以降1時間ごとに
100円加算(面会含む)
交通系電子マネーでの支払いが可能となりました。



Hiratsuka City Hospital

平塚市民病院

救命救急センター 災害拠点病院 地域医療支援病院
神奈川県がん診療連携指定病院

〒254-0065 神奈川県平塚市南原1-19-1

TEL: 0463-32-0015 FAX: 0463-31-2847

URL: <https://www.hiratsuka-city-hospital.jp/>

初診受付時間: 午前8:30～11:00(初診及び予約外の方)
休診日: 土曜日・日曜日・祝日 年末年始(12月29日～1月3日)

