

季節の one point メタボリック・シンドロームのおはなし

今回は、最近の新聞・TVニュースにも大きく取り上げられているメタボリック・シンドロームについて、糖尿病内分泌内科の津村医師にお話を伺いました。

澄んだ空気が心地良い季節となりました。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

「スポーツの秋」「食欲の秋」と言われる今回は、最近話題の「メタボリック・シンドローム」について、取り上げたいと思います。

「メタボリック・シンドローム」とは、三大生活習慣病である糖尿病・高血圧・高脂血症と「内臓脂肪蓄積」（いわゆるりんご型肥満）が、ほぼ同時進行で悪化することに着目して生まれた概念です。古くは、糖尿病・高血圧・高脂血症などが別々の事柄として理解されていましたが、1988年にReaven GMという学者が「シンドロームX」と題してこれらの密接な関係を研究し始めました。これをきっかけに、1989年にKaplan NMという学者が「死の四重奏」と、また1991年にDe Fronzoという学者が「インスリン抵抗性症候群」と、共通の概念に対して色々な名前を付けました。そこで、2001年に世界保健機関（WHO）がこれらを総称して「メタボリック・シンドローム」と名付け、共通の診断基準を発表したのです。国内では、日本肥満学会・日本糖尿病学会など8学会が共通の診断基準を検討し、昨年4月に日本人向けの新しい基準を発表したことを受けて、さらに注目を集めるようになりました。

一番重要なポイントは、「内臓脂肪型肥満」であることです。現在の基準では、おへその高さの断面で内臓脂肪の面積が100cm²以上あり、これに加えて「高血糖」「高血圧」「高脂血症」の三つのうち二つを満たす場合が、メタボリック・シンドロームに当てはまります。

ただ、内臓脂肪の面積を直接測定することは健康診断の場では非常に難しいので、腹囲の測定により代用し、男性85cm以上、女性90cm以上を内臓脂肪型肥満と診断します。

現在、全国で2,000万人以上の方がこのメタボリック・シンドロームに

当院では、外来案内や小児科病棟、院内図書等の様々な場面でボランティアの方が活躍しています。ご協力いただける方は、ボランティアコーディネーター中塚(ICU病棟)又は看護部管理室までご連絡ください。

ボランティアしませんか？

当てはまると推定されており、実に国民の6人に1人の高い割合となっています。

メタボリック・シンドロームの状態が長く放置されると、全身の血管で動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞といった命にかかわる病気に至る確率が数倍に跳ね上がってしまうのです。逆に、早い段階でこのメタボリック・シンドロームの状態を改善させると、動脈硬化に関連する様々な病気の予防につながる訳です。

今日から出来る対策のポイントは、次の三つです。食事のエネルギーは体に合った量にしましょう。3食を同じ時間に規則正しくとりましょう。運動が許可されている方は、中等度の運動を毎日30分以上行いましょう。

自分自身の腹囲や体重に関心を持ち、その変化を知ることこそが、健康的な生活に向けた第一歩なのです。

コンポストをお分けします

当院では、生ゴミから堆肥(コンポスト)を作り、院外の施設・団体の方に無料でお分けしています。コンポストを希望される方は、当院の庶務課管理係までご連絡ください。

メタボリック・シンドローム 関連講演会のお知らせ

第42回全国糖尿病週間神奈川県行事 (医療相談と講演会)

日時：平成18年11月19日(日)
場所：かながわ労働プラザ (JR根岸線石川町駅下車徒歩3分)
主催：神奈川県糖尿病協会



第10回川崎糖尿病市民講座

日時：平成19年3月31日(土)
場所：溝の口ノクティエ
主催：川崎糖尿病懇話会・川崎市立川崎病院

編集後記

お待たせいたしました。「くすの木」第11号をお届けいたします。これからは日に日に寒くなりますが、寒さに負けず健康に気を付けてください。(広報委員会)



川崎市立川崎病院 シンボルツリー

くすの木

平成18年10月31日発行(第11号) 発行責任者：鈴木 康夫 編集：広報委員会
事務局：川崎市立川崎病院庶務課 川崎市川崎区新川通12-1 電話044-233-5521
<http://www.city.kawasaki.jp/35/35kawsyo/home/home.htm>

川崎市立川崎病院の基本理念

川崎市立川崎病院は、自治体病院として、市民に最善の医療を提供し、地域の皆様の健康と福祉の向上に貢献することを目指し、その目的のために職員の和とたゆまぬ研究心をもって、次のことを実践してまいります。

- 1 「病気」ではなく「病人」を診る患者さん中心の医療
- 2 地域の基幹病院として、質の高い医療を提供
- 3 健全な経営基盤の確立

【患者さんの権利】

1. 生命の尊重と、人格を尊重した医療を受けることができます。
2. 安全で安心できる良質な医療を受けることができます。
3. 患者さんご自身の病気や治療について、わかりやすく、また、十分な説明と、その情報の提供を受けることができます。
4. 希望や意見を述べていただき、診療方法については自らの意思で選択あるいは拒否することができます。
5. ご希望により、診療のいかなる段階においても、他の医師の意見を聞くことができます。
6. 診療上の個人情報保護は保護され、その秘密は守られます。

院内の緑化をすすめています しだれ桜と花桃をご寄贈いただきました

川崎市立川崎病院では、通院・入院される患者さんにとって当院が癒しの空間になるようにと、様々な環境整備に取り組んでいます。

特に、病院敷地内の外構周囲の植栽や正門脇の花壇、入院患者さんが集う中庭の木々など、緑豊かな病院づくりを進めているところです。

これらの取り組みは、病院職員だけではなく、多くの方々のご協力のもとに進められています。

また、救急外来入口前の中庭は、当院のシンボルツリー「くすの木」などの様々な樹木が季節ごとに入院患者さんの交流と安らぎの空間をつくりだしています。

そして、この10月に中庭に新たな樹木が仲間入りしました。

川崎田島ライオンズクラブ様から、患者さんや市民の方々への安らぎと励ましを届けるため、しだれ桜2本と花桃1本の寄贈をいただきました。



花桃

10月3日には川崎田島ライオンズクラブ様と院長をはじめ病院職員とで植樹を行いました。

花の季節はまだ先ですが、その時には患者さんと市民の皆さんに季節を感じさせてくれることでしょう。

当院では、ご寄贈いただいたこの樹木をはじめとする院内の緑を守り育て、一層の療養環境整備に努めてまいります。



しだれ桜

パパと一緒にあんしん!

外来トイレにベビーキーパーを増設しました

当院では、院内に設置された投書箱へのご意見やご要望などを基に、院内設備や制度の改善に努めています。

これまで、紙面で設備改善のご報告をしてまいりましたが、今回、新たな設備改善を行いました。

これまで、ベビーキーパー設置トイレ(保護者の方がトイレを使用される際に乳幼児を座らせておくことができる設備の付いたトイレ)は、女性用トイレのみでしたが、患者さんから「男性が乳幼児を連れて入れるトイレが無いので困っている。男性用トイレにもベビーキーパーを設置してほしい」とのご要望をいただきました。



病院では男性の子育て支援の一環になればと考え、このたび3階泌尿器科外来前の男性用トイレの個室にもベビーキーパーを

設置いたしました。

小さなお子さんをお連れの男性の皆様には、これまでご不自由をお掛けしましたが、今後は是非ご利用ください。



地域の行事に参加しています



川崎市立川崎病院では、地域に開かれた医療機関を目指し、地域の医療機関との連携を進めるとともに、地域の行事への参加やコンポスト(堆肥)配布などにも取り組んでいます。

今回、9月15日の金曜日には、看護部が地元・新川通町内会が主催する敬老会に参加しました。

秋晴れの穏やかな日でもあり、会場である新川通町内会館には、70歳から80歳代の高齢者の方々が31名も参加されていました。

当院看護部から、5名の看護師が参加し、「健康相談・血圧測定コーナー」「肩こり体操コーナー」「足裏マッサージコーナー」を実施しました。

特に、足裏マッサージコーナーは大変に好評で、「足裏を触ってもらい、もんでもらうことで気持ち良かった」などの感想をいただきました。

また、一人暮らしのお年寄りの参加も多く、健康相談・血圧測定コーナーでは、「いつも血圧は自宅で測っていますが、今後の参考になります」との感想をいただきました。

さらに、当院の生ゴミから作るコンポスト(堆肥)の無料配布も行い、これにもご好評をいただきました。

今後も、地域に開かれた病院づくりを目指し、様々な取り組みを進めてまいります。



部門紹介

放射線治療科



川崎市立川崎病院の放射線科は4月1日から、「放射線診断科」と「放射線治療科」の2部門になりました。

放射線治療科では、がんの放射線治療、核医学検査・診断を行っており、放射線技師、核医学・放射線治療の専門医、看護師が診療に従事しています。放射線治療は、手術・抗がん剤と並んでがん治療の三本柱の一つと言われ、近年のコンピューター技術の進歩により副作用が軽減しており、患者さんの高齢化に伴い当院でも治療件数が増加しています。

核医学検査は、少量の放射性同位元素を投与して、臓器の形態・機能を画像にする検査です。放射線治療や核医学検査について疑問や質問をお持ちの方は、気軽にご相談ください。

放射線治療科部長 栗林 徹

庶務課

庶務課は庶務係、経理係、管理係など5部門で構成され、19人の職員が働いています。私たちの仕事は、庶務、予算、施設管理、教育研修のほか、様々な事項にわたっています。

これからも川崎病院が地域の基幹病院として市民の期待に応え、全職員が実力を存分に発揮して患者さんに最善の医療サービスを提供できるよう、「縁の下の力持ち」として、庶務課職員が一丸となって取り組んでまいります。



庶務課長

佐藤 芳昭

川崎市立川崎病院の情報や診療科・専門外来などについては、当院のホームページでご案内しております。ホームページでは、その他にも新しい情報や皆様の健康に役立つ情報をお届けしていますので、

ぜひ!アクセスしてください。

<http://www.city.kawasaki.jp/35/35kawsyo/home/home.htm>

高校生の一日看護体験

未来の看護師のたまご……?

川崎市立川崎病院は、平成18年の「看護の日」及び「看護週間」の行事の一つとして、8月22日(火)に「高校生一日看護体験」を実施しました。

この行事は、川崎市内の高等学校に呼び掛けを行い、学校の夏休みに毎年開催しているものです。今年度は10名の参加をいただきました。

プログラムは、当院の看護部長でもある篠原副院長による歓迎の挨拶と日程や看護業務についてのオリエンテーションの後、参加者は白衣に着替えて各病棟に分かれ、担当看護師とともにちょっぴり緊張しながらの看護体験を行いました。

小児科病棟では、子どもたちの目線にたったケアを行ったり、足浴・手浴の体験等を、いきいきと体験していました。



高校生の参加の動機は、「将来看護師になりたいと思った。」「看護師はどのようなことをしているの

か知りなかった。」「友人が病気で入院し興味をもった。」など様々でした。

参加者からは、「洗髪・足浴をしたが、やることに一生懸命で、他の看護師さんが話しかけてくれたが必死だった。けれど患者さんが涙を流して喜んでくれた。」「すごくやりがいがあるけれど、大変な仕事だと思った。」と看護師の職業のやりがいや難しさを実感したとの感想が寄せられました。



この一日看護体験が参加した高校生の皆さんの、看護師という職業への理解を深めるとともに、今後の多くの職業選択への第一歩になればと考えています。

川崎市立川崎病院では、今後もこれらの行事を開催していきますので、多くの方のご参加をお待ちしています。

臨時看護職員募集

看護師・助産師を募集中



川崎市立川崎病院では、臨時的任用看護職員(看護師・助産師)を募集しています。希望される方は、次の要領でお申し込みください。

職 種	看護師・助産師(免許取得者)
勤務時間	勤務時間等はお相談に応じます
勤務場所	川崎市立川崎病院
休 暇	期間・勤務時間に応じて有休あり

お申込み・お問合せ:
当院看護部管理室へ直接お電話ください。
(044)233-5521(代)

詳細は、川崎市立川崎病院ホームページの「臨時看護職員募集のお知らせ」
<http://www.city.kawasaki.jp/35/35byoin/home/0007.htm>
をご覧ください。