

+ほゃほゃ

福井赤十字病院

理念 人道・博愛の精神のもとに、県民の求める優れた医療を提供します。

基本方針 ◎患者様の人権と意思を尊重し、相互理解に基づく医療を遂行します。

◎医療の質の向上に努め、良質な医療を提供します。

◎地域医療機関との連携を推進し、一貫した医療の提供に努めます。

メタボリックシンドロームとはなにか

内科部長 夏井耕之

近頃話題の「メタボ」こと、メタボリックシンドロームとは、いったいどんなもの？

現代日本の3大死因のひとつ、心血管疾患には、それを起こしやすい危険因子があります。それは高脂血症・高血糖・高血圧などです。

ところが、どうもこういった危険因子はばらばらにあるのでなく、一人の患者にかたまっていることが多いんじゃないかといわれだしました。つまり、「ちょっと小太り・おなかがとび出て、健診で血圧高め、コレステロール高め、血糖怪しい、といわれる生活習慣病の巣のような」人。スーパースーパー、背脂多め、麵大盛り、チャーシュー多め、のような人のことです。

では、こういった「危険因子の巣」の身体、一番の悪者(第一原因)はいったい何でしょうか。その「悪の総元締め」が、実は「内臓の周りの脂肪(内臓脂肪肥満)」だ、ということが近年わかってきたわけです。

皮下脂肪が多いタイプの肥満、あるいはお相撲さんやレスラーなど筋肉もタプタプある大きい人ではそんなことはないのですが、お腹の中、五臓六腑の周りにビッシリと脂肪がついて、その結果ウエストだけがドカンと太い人が要注意。この「内臓脂肪」が多ければ多いほど、何種類かの「アディポサイトカイン」という物質がたくさん分泌され、体のあちこちで、インスリンというホルモンの邪魔をします。インスリンの働きが邪魔されることによって高脂血症と高血糖とがおこる一方、肝臓は不足を補うためにインスリンをガンガンつくり、その結果過剰なインスリンが今度は血圧を上げ血管を硬くします。その結果、若くして心臓の発作を起こすことになります。これがメタボリックシンドロームなのです。どの程度で「メタボ」と呼ばれるのかは、右表を参考にしてください。つまり、健診でコレステロール・中性脂肪か、血圧か、血糖か、どれか二つ以上がひっかかったうえに、ウエストが男性なら85cm、女性なら90cm以上になっている、そこのアナタ…。

理屈からいえば、内臓脂肪を減らしてしまえば、危険は減るということになります。そこで…食べすぎ・飲みすぎに注意して、身体を少しでも動かして、と、つまり「健康的生活」を心がければ、今からでも遅くはありません。皮下脂肪が「定期預金」なら内臓脂肪は「普通預金」にたとえられます。つまりつき易い一方減らしやすいものでもあるのです。まだまだ間に合います、そこの、アナタ…。

日本のメタボリックシンドローム診断基準2005

＜ウエスト周囲径＞

□男性85cm以上／女性90cm以上

＜上記に加え下記のうち2項目＞

□高トリグリセリド血症 150mg/dl 以上

かつ／または

□低HDLコレステロール血症 40mg/dl 以下

□収縮期血圧 130mmHg以上

かつ／または

□拡張期血圧 85mmHg以下

□空腹時血糖 110mg/dl 以上

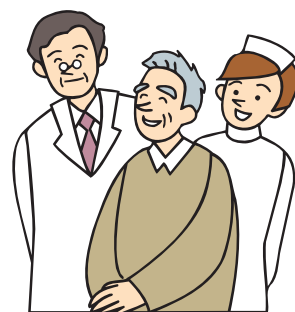
- ・CTスキャンなどの内臓脂肪量測定を行うことが望ましい
- ・ウエスト径は立位、軽呼吸時、へそレベルで測定する。脂肪面積が著明でへそが下方に偏位している場合は、肋骨下縁から上腸骨棘の中点で測定する。
- ・メタボリックシンドロームと診断された場合、糖負荷試験が薦められるが診断には必須でない。
- ・高TG血症、低HDL血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。
- ・糖尿病、高コレステロール血症の存在はメタボリックシンドロームの診断から除外されない。

※メタボリックシンドローム診断基準検討委員会：メタボリックシンドロームの定義と診断基準
日本内科学会雑誌 94794809.2005

相談支援センターを開設しました

地域の皆様の『がん』についてのご相談をお受けするため、10月1日より『相談支援センター』を開設しました。次のような相談をお受けいたします。

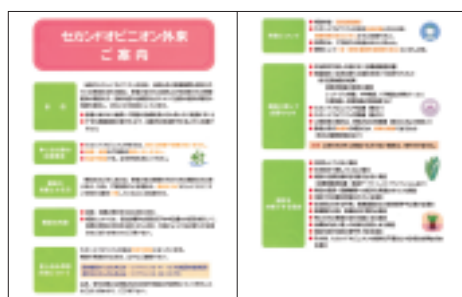
- ・「がん」ではないかと気になるけど、どこで検査をしたら良いのだろうか
- ・今受けている治療のほかに治療法はないのだろうか
- ・この地域では、どこの病院や診療所がどんな検査や治療をしているのだろうか
- ・セカンドオピニオンをしてくれる病院を紹介してほしい
- ・家族はどんなことをしてあげればいいのか



など、お気軽にご相談ください。(料金は無料です)

相談支援センターでは、医療情報のご提供やご質問・ご相談にスムーズに対応できるよう専任者を配置しました。当院の患者様やご家族以外の方もお気軽にご利用ください。

セカンドオピニオン外来を始めました



『セカンドオピニオン』とは、直訳すれば第二の意見となります。具体的には、診断や治療方針などについての主治医以外の医師の意見のことをいいます。

当院のセカンドオピニオン外来では、患者さまからの情報と主治医からの情報をもとに、当院の医師が意見を提供し、患者さまがより納得して治療を選択できるようお手伝いさせていただきます。

完全予約制で行っております。ご予約には主治医の診療情報提供書が必要となりますので、まずは主治医にご相談下さい。

「閉校」と「記念誌発刊」のご案内

福井赤十字看護専門学校

本校は大正14年に福井赤十字病院の開設と同時に赤十字看護師の養成を行ってまいりましたが、平成19年3月をもって閉校することとなりました。これまで多くの皆様に支えていただき深く感謝申し上げます。

さて、日本赤十字社福井県支部は、明治30年から看護師の養成を行ってまいりましたが、閉校にあたり、養成の開始から今日までの赤十字看護教育の変遷を綴り、「記念誌」として発刊することになりました。つきましては、下記により販売いたしますので購入ご希望の方は、お申込み下さいますようお願い申し上げます。

閉校記念誌：A4版 約200頁 カラー
販売価格：3,000円
発刊予定日：平成19年3月末
申込締切り：平成18年12月1日

申込先

福井赤十字看護専門学校
Tel 0776-36-3639
記念誌編集担当 高橋

★ホームページがリニューアルしました★

当院の特徴を更にご理解いただくために、デザインを一新しリニューアルいたしました。

URL <http://www.fukui-med.jrc.or.jp/>

各診療科の特色、各部門の紹介を充実させ、利用者の方がわかりやすく検索しやすいコンテンツで構成いたしましたので、より旬で楽しめる当院のホームページをどうぞご活用下さい。

また、地域の皆様のニーズにあわせた、患者様の医療選択に役立つ情報を“トピックス”としてタイムリーにお伝えしていきたいと思っております。ご要望があればお寄せ下さい。

E-mail : webmaster@fukui-med.jrc.or.jp



赤十字の誕生

(連載) 赤十字豆知識 No. 1

赤十字の誕生は今から140年前のイタリアから始まります。

当時のイタリアは統一戦争のさなかでした。この統一戦争の中で最も激しく、しかも死傷者の数が最も多かったといわれる戦いが北部の小さな村ソルフェリーノを中心として展開されました。30万人あまりの兵士が15時間にわたり戦いました。焼けるような暑さの中で銃弾・砲弾が飛び交い多くの兵士が倒れていきました。傷つき倒れた兵士たちは手当てを受けることもなくあちこちに放り出されていました。負傷者に比べ、軍医や衛生兵の数が少なすぎました。また、自分の国の兵士しか手当てしません。そして、負傷者も再び占領されると襲われ殺されました。倒れた兵士たちは助かる命もむざむざと失っていったのです。

この惨状をたまたま仕事で訪れていたスイス人が目の当たりにしました。この若いスイス人は、苦しむ兵士の姿があまりにも悲惨なため、胸がしめつけられるような思いで負傷した兵士のそばに駆け寄り叫びました。「みな同じ人間どうしてはいないか。傷つき倒れて戦えない兵士に敵も味方もない。同じ人間として助けよう」この人こそ現在、赤十字の父と呼ばれているアンリー・デュナンでした。デュナンは負傷兵を区別なく救護するために、村の人々に手助けを求めました。デュナンの訴えは、多くの人からの協力を集め、力を合わせて救護にあたりました。それでも介護の甲斐もなく息絶えていく兵士たちが後を絶ちません。帰国後デュナンは「ソルフェリーノの思い出」という本を書き上げ、「戦場で負傷した兵士を敵・味方なく救護するために各国で民間の団体を前もって組織しておく」「その団体が戦場で安全に活動できるように国際的な取り決めを結ぶ」の二つの提案を行いました。この具体的提案が守られればソルフェリーノのような犠牲を二度と繰り返すことはない、とデュナンは考えたのです。このことが世界中に大きな反響となり、各国に赤十字が誕生していったのです。そしてデュナンらの活動に敬意を表して、スイス国旗の配色を逆にした「白地に赤い十字」を救護に働く人や施設に付けて、保護する印としたのです。(1901年に最初のノーベル平和賞がデュナンに贈られました)



行事予定

●家庭看護法介助員養成講習

日 時：11月10日(金)
・11日(土)・17日(金)
・18日(土)

会 場：福井赤十字病院栄養管理棟3階講堂

教材費：一般1,000円

●救急法救護員養成講習

日 時：12月4日(月)・5日(火)
・6日(水)・7日(木)

9:00から17:00

但し、7日は9:00から12:00

会 場：日本赤十字社福井県支部

教材費：一般3,000円

申し込み先：日本赤十字社福井県支部 TEL.0776-36-3640 FAX.0776-36-6299



平成18年度被剖検者追悼式

今年も8月8日（火）に、平成17年7月から1ヵ年間に解剖に寄与されました御霊に対し、ご遺族様の出席のもと、平成18年度被剖検者追悼式が当院栄養管理棟3階講堂で執り行われました。初めに献灯の儀を行い、続いて出席者全員により黙祷を捧げました。野口院長から追悼の言葉があり、

次にハーブとフルートによる献奏の儀が行われました。

院長の献花に続いて、参列いただいたご遺族様、被剖検者主治医、出席職員と全員が献花を行いました。

ご遺族様代表よりお言葉をいただき、改めてご厚志に対する感謝の念を新たに、徳力副院長の閉会挨拶で追悼式は無事終了いたしました。



お盆イベント

お盆に味わう三度の“えんそうかい”と題して8月15日、病院講堂で真夏のコンサートが行われました。これはお盆の期間中、入院や通院を余儀なくされた患者様に少しでも和んでもらい、ジメジメした中にも気分を涼み心を癒してもらおうと職員が手作りで『医療』提供ならぬ『癒涼』提供を企画。地元のYOSAKOIチーム「みのり参舞」や看護師らによる詩舞・剣舞、看護学校教師による「マツケンサンバ」、津軽三味線の演奏などが次々に披露されました。



三度の“えんそうかい”とは、文字通り心に響きわたる音色を聴いていただく“演奏会”、そしてこの演奏会によって自らが弾む心を創り出す“宴創会”、そして集まった人たちが当病院に通院または入院されている方々と職員との心と心を結ぶ“縁添う会”を図ろうとしたもの。

参加した患者様は「こんな企画サイコー！」と口々に声をあげ、真夏のひとときを楽しんでいました。

一日看護師体験

今年も看護普及啓発事業の一環として、県内の高校生を対象に13の病院で「一日看護師体験」が行なわれました。当院では約30名の高校生が、看護師と一緒に、身体を拭いたり、車椅子で移動をしたり、患者様のお世話をしました。午後は看護学生と血圧測定や赤ちゃんの抱き方などを実習して、学生同士良い交流ができました。アンケートの結果では、体験学生全員が今までよりは看護師になりたいと答えていました。これを機会に、看護の魅力が伝わり、一人でも多く看護師を目指してほしいと思います。



編集後記

10月は「体育の日」もあり地域の運動会などで張り切りすぎた？人も多かったようですが、昭和39年東京オリンピックの開催日を定める際、日本の観測史上、最も晴れる確立が高いとのことで10月10日に決まったとか。以後この日を「体育の日」として国民の祝日に制定したのですが、十分に汗した人も次の祝日「文化の日」には、今度はのんびり美術館などに足を運んでみるのもいいかも知れません。

★ご意見・ご感想は広報委員会事務局（総務課）まで

「ほやほや」第16号
2006.10発行 広報委員会

〒918-8501福井市月見2丁目4番1号
TEL.0776-36-3630（代）FAX.0776-36-4133
URL:<http://www.fukui-med.jrc.or.jp/>
E-mail:webmaster@fukui-med.jrc.or.jp