

# きずな

- 02 ビタミンDについて
- 04 病院事業報告会を開催しました
- 05 出前講座について
- 06 外来診療担当一覧表
- 07 管理栄養士がすすめる健康レシピ
- 08 病院まつりを開催しました  
院内合同研究発表会を開催しました  
健診センターからのお願い

病院まつり



### 基本理念

#### 「信頼」と「貢献」

思いやりを持った医療を行い、皆様から信頼される病院を目指すことで地域社会に貢献することを基本理念といたします。

### 基本方針

#### ◎ 患者中心の医療

患者様の権利を尊重し、患者様の視点に立った、患者様に優しい病院となるように努めます。

#### ◎ 自治体病院としての役割

地域の中核病院として地域医療の確保と地域医療水準の向上を図り、質の高い医療の提供に努めます。

#### ◎ 病院機能の充実・強化

医療設備の充実や療養環境などの改善により、病院機能の充実・強化を図り、適切な医療サービスの提供に努めます。

#### ◎ 地域連携

地域の医療者・施設と連携を図り、地域住民の医療・保健・福祉・介護に貢献します。

#### ◎ 職員の資質の向上

職員一同が相互に協力・連携を図り、医療の安全性と医療水準の向上に積極的に取り組み、日々研鑽に励みます。

#### ◎ 働きやすい職場環境

病院職員が誇りを持ち、やりがいをもって働き続けられる職場づくりに努めます。

#### ◎ 健全経営

効率的な経営管理を行い、自立した健全経営に努めます。

# ビタミンDについて

整形外科 杉谷 繁樹

## はじめに

「ねえねえ、ビタミンってなあに？」と、チコちゃんに聞かれたら答えられますか？

答えは、「生きるため(vital)の、アミン(amine)、略してビタミン(vitamin)！」です。アミンは、窒素を含む有機化合物のことです。

例えば、幼いネズミに飼料としてたんぱく質、脂質、糖質、ミネラルを与えて飼育しても十分に育ちません。そこにビタミンが加わることで発育が完成されます。これが、いわゆる5大栄養素と言われるゆえんです。

今回はビタミンDのお話です。皆さんは、ビタミンDが骨を丈夫にしてくれると思っていませんか？実は、ビタミンDは骨を溶かすように命令しているのです。でも安心して下さい。結果的には丈夫になるというお話です。

## 体内ビタミンDはどこから来るのでしょうか？

これには2通りあって、ひとつは食物から得られるもの(動物起源のビタミンD3と植物起源のビタミンD2)、もうひとつはヒトの皮膚のコレステロールに紫外線が当たって出来るもの(これもビタミンD3)があります。これらは天然型ビタミンDと呼ばれます。ビタミンDを多く含む食物としては魚類とキノコ類が知られていますが(表1)、意識していないと毎回食卓に上がるとは限りません。日光浴はビタミンDを産生してくれますが、素肌に直射日光を浴びる必要があります。毎日20分程度浴びれば、必要なビタミンDが産生されるという説もあるようですが、現代社会では難しい人が多く、皮膚がんの発生リスクを重視すると日光浴を避けがちです。天然型ビタミンDは、肝臓と腎臓を経て活性型ビタミンDとなり、重要な作用を担います。

表1

食品名	含有量 (100gあたり)	食品目安量 (可食部)	目安量(可食部) 中の成分含有量
かわはぎ	43 $\mu$ g	1尾200g (70g)	30 $\mu$ g
べにざけ(焼き)	38.4 $\mu$ g	1切れ80g	30.7 $\mu$ g
からふとます(焼き)	31.2 $\mu$ g	1切れ75g	23.4 $\mu$ g
にしん	22 $\mu$ g	1尾200g (110g)	24 $\mu$ g
うなぎ蒲焼き	19 $\mu$ g	1串80g	15.2 $\mu$ g
まこがれい(焼き)	9.2 $\mu$ g	1尾150g (75g)	6.9 $\mu$ g
あゆ(養殖・焼き)	17.4 $\mu$ g	1尾70g (32g)	5.6 $\mu$ g
しらす干し(半乾燥品)	61 $\mu$ g	大さじ1杯5g	3 $\mu$ g
いさき	15 $\mu$ g	1尾200g (110g)	17 $\mu$ g
まいわし(焼き)	14.4 $\mu$ g	1尾60g (39g)	5.6 $\mu$ g
たちうお	14 $\mu$ g	1切れ100g	14 $\mu$ g
さんま(焼き)	13.0 $\mu$ g	1尾120g (84g)	10.9 $\mu$ g
まあじ(焼き)	11.7 $\mu$ g	1尾110g (72g)	8.4 $\mu$ g
まさば	11 $\mu$ g	1切れ80g	9 $\mu$ g
あらげきくらげ(油いため)	37.7 $\mu$ g	1個34g	12.8 $\mu$ g
きくらげ(ゆで)	8.8 $\mu$ g	10個30g	2.6 $\mu$ g
まいたけ(油いため)	7.3 $\mu$ g	1パック75g	5.5 $\mu$ g
卵黄	5.9 $\mu$ g	1個分18g	1 $\mu$ g
マーガリン	11.2 $\mu$ g	大さじ1杯12g	1.3 $\mu$ g

$\mu$ g…マイクログラム(1000 $\mu$ g=1mg)

## ビタミンDにはどんな機能があるのでしょうか？

まず最も大切な機能は、血液中のカルシウム濃度を高める作用です。図1のように、ビタミンDは食物からカルシウムの吸収を促し(主に小腸)、尿からカルシウムが出て行かないようにし(腎臓での再吸収)、意外にも骨を溶かしてカルシウムを駆り出す作用があります。ですので、ビタミンDは本来骨のためにあるのではなく、体内でカルシウムが活躍出来るように補助するビタミンです。ところが、ビタミンDの作用で血液中のカルシウムが増えると、甲状腺からカルシトニンというホルモンが分泌されて、これが結果的に骨を丈夫にしてくれます。また治療薬などで活性型ビタミンDを内服すると、骨が溶けずに骨量が増加するという現象が起きます(RANKLという骨にとっての悪玉因子が減少します)。

骨以外への作用としては、筋肉への作用があげられます。年齢が増すにつれて筋力が衰えることはどなたも経験する事です。活性型ビタミンDには、筋肉の成熟を促す、筋肉にカルシウムを取り込むなどの直接作用と、慢性的な炎症を抑えて、炎症が筋肉タンパク質を壊してしまう作用を押さえる間接作用があります。ビタミンD濃度の低い人は、明らかに加齢による筋肉量減少(サルコペニアと呼びます)になり易いというデータがあります。

筋肉への影響と関連して、ビタミンDの不足している高齢女性は転倒しやすいというデータがあります。転びやすいのに、病院に行っても原因が分からず「年齢のせい」といわれている方にとっては、ひとつの突破口になるかもしれません。

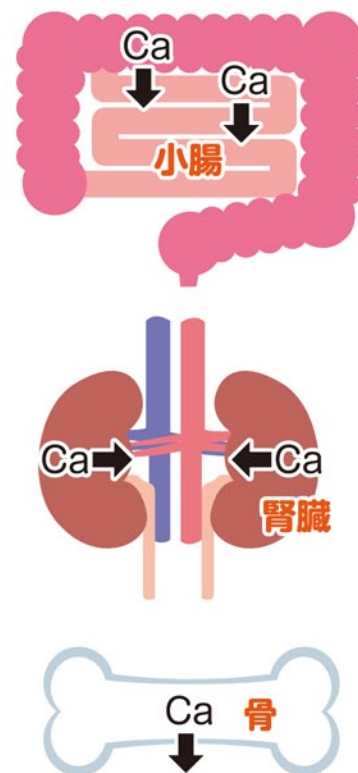


図1 ビタミンDの働き

### その他 ビタミンD には、

- ある種のがん細胞の発生や増殖を抑える働きがあること
  - 動脈硬化を予防する働きがあること(ただし過剰になると血管の石灰化を生じます)
  - 自然免疫力を高める効果があること
  - 自己免疫疾患(関節リウマチなど)の炎症を抑制する働きがあること
- などが解明されてきていますが、いずれも治療方法としては確立されていません。

## 私たちは十分なビタミンDを保有しているのでしょうか？

厚生省が推奨するビタミンDの目安摂取量は成人で $5.5\mu\text{g}$ とされていますが、それでも一般日本人の70%以上は不足していると言われています。日本骨粗鬆症(こつそしょうしょう)学会では患者様には $10\sim 20\mu\text{g}$ の摂取を推奨しています。特に高齢者では紫外線によるビタミンD産生能も低下していて、「ぼうっとしては」とても足りません。骨粗鬆症の治療におけるビタミンD投与は、建築の基礎工事のような役割です。天然型(これはサプリメントでも入手可能です)と、活性型がありますが、活性型の方が骨密度改善や椎体骨折予防に優れています。

### おわりに

これを機会に、ビタミンDを意識して生活しましょう。

ご自分には不足していると思われたら、医療機関で相談してみてください。

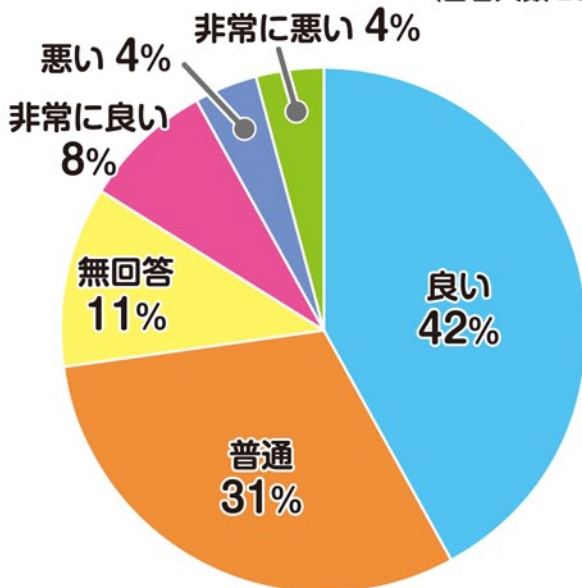
# 病院事業報告会を開催しました

平成31年2月2日(土)、湖西市健康福祉センター(おぼと)にて病院事業報告会を開催しました。この会では湖西病院の紹介、診察と方向性、事業運営、医療現場の状況等の報告を行いました。

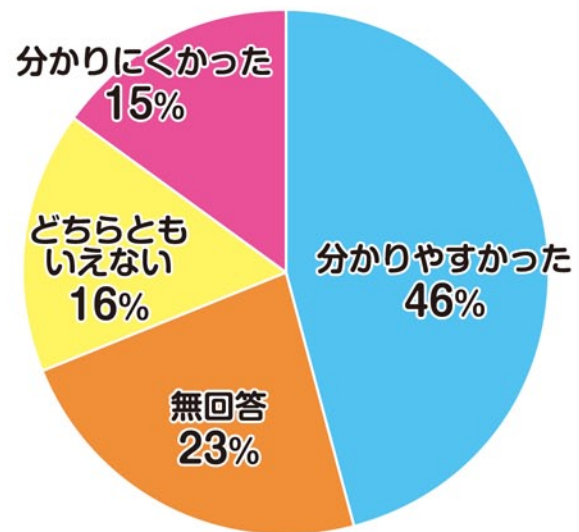
また、報告会の最後にアンケートにご協力いただきました。その集計結果と自由意見欄に記載されたものは以下の通りです。



質問内容 内容について (回答人数 26人)



質問内容 理解度について (回答人数 26人)



また、各説明会の最後にアンケートをとっており、アンケートの集計結果と自由意見欄に記載されたものは以下の通りです。

## 自由意見

- 繰り返し報告会の開催をお願いしたいです。
- 赤字解消を具体的に示してください。
- 地域に愛される湖西病院を目指して、これからも頑張ってください。

今回開催した病院事業報告会は、市民の皆様から直接意見を聞く貴重な機会となりました。内容につきましては、温かな御支援や激励の言葉、改善の意見など様々で、大変有意義な会となりました。いただきましたご意見は、今後の病院経営に活かせるように努めてまいります。

ご参加いただいた市民の皆様、誠にありがとうございました。

# 出前講座

病院職員が講師として出向いて、病気の予防や食生活の改善などについて分かりやすくお話しします。  
どなたでもお気軽にご利用ください。

対 象 ▶ 市内在住・在勤・在学で10人以上の団体・サークルなど  
問合せ先 ▶ 管理課 TEL 576-1231

No.	講座名	内 容	担当部署
1	健康寿命をのばす食生活について	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康寿命とは？平均寿命と健康寿命の違い。</li> <li>●健康寿命を長くする。</li> <li>●健康寿命を左右する3つの「年齢」血管年齢、骨年齢、腸年齢</li> <li>●健康寿命をのばす食生活5つのポイント(中高年向け)</li> </ul>	栄養科
2	もしかして・・・ 低栄養じゃありませんか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●低栄養とは？</li> <li>●シニア(年長者)世代の食生活の特徴</li> </ul>	
3	生活習慣病予防と食事 (主にメタボ対策)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●メタボリックシンドロームと生活習慣病の違い</li> <li>●メタボの原因</li> <li>●メタボの予防、改善のための食生活</li> </ul>	
4	発達障害について	<ul style="list-style-type: none"> <li>●相談</li> <li>●ケースカンファレンス</li> <li>●講義</li> </ul>	リハビリ テーション 技術室
5	自分らしい生活を送るための運動・ 生活指導	心身の健康を保つための運動指導や、運動継続の指導、安全な生活をおくる上でのポイントを提案・指導します。	
6	診療放射線技師の仕事①	<ul style="list-style-type: none"> <li>●将来医療従事者を目指す学生を中心に診療放射線技師の資格と仕事内容の紹介</li> <li>●様々な検査機器・検査内容と画像を紹介</li> </ul>	放射線科
7	診療放射線技師の仕事②	<ul style="list-style-type: none"> <li>●診療放射線技師の資格と業務内容の紹介</li> <li>●医療用放射線(人体への照射)は医師・診療放射線技師のみが行うことができることについて</li> <li>●診療放射線技師が携わる放射線業務と当院での検査業務の紹介</li> </ul>	
8	医療被ばくについて	<ul style="list-style-type: none"> <li>●震災以来、放射線にはどうしても怖い、恐ろしいといった悪いイメージがあるが、放射線の悪い影響だけでなく長所を理解しやすい内容で紹介</li> <li>●放射能と放射線の違い、医療被ばく、放射線防護の三原則について</li> </ul>	
9	後発医薬品 (ジェネリック医薬品)について	<ul style="list-style-type: none"> <li>●後発医薬品についての解説</li> <li>●国民総医療費の動向とそれに占める医薬品費の推移</li> <li>●国の後発医薬品使用促進策について</li> <li>●先発品との違い、後発医薬品の品質について</li> <li>●先発品か後発品かの選択についてのアドバイス</li> </ul>	薬剤部
10	病院薬剤師の仕事について	<ul style="list-style-type: none"> <li>●日常業務について (調剤、注射の払い出し、病棟業務、抗癌剤の調製、医薬品情報などの説明)</li> <li>●薬物療法が安心かつ安全に受けられるようサポートしていることを紹介</li> </ul>	
11	糖尿病のお薬について	<ul style="list-style-type: none"> <li>●内服薬の種類と特徴</li> <li>●インスリンの種類と特徴、手技</li> <li>●低血糖の症状と対応について</li> </ul>	
12	輸液を中心とする栄養管理に ついて	<ul style="list-style-type: none"> <li>●輸液における水分、電解質、糖質などの役割</li> <li>●脱水時などの経口補水療法(ORT)</li> <li>●夏バテ対策</li> </ul>	
13	がん治療の実際 ～消化器がんを中心に～	<ul style="list-style-type: none"> <li>●消化器がんの種類や特徴</li> <li>●薬による治療の実際～ガイドラインによる標準治療を中心に</li> <li>●抗がん剤の副作用の変遷</li> </ul>	
14	感染症について	<ul style="list-style-type: none"> <li>●施設、病院、診療所、学校などにおける感染対策について</li> <li>●子どもの感染症</li> <li>●流行時の感染症とその予防策</li> </ul>	看護部
15	フットケアについて	糖尿病による足の病気と予防対策	
16	糖尿病について	<ul style="list-style-type: none"> <li>●糖尿病とは</li> <li>●糖尿病を予防する生活習慣について</li> </ul>	
17	家庭介護について	家庭介護に役立つ技術(安全で安楽な体の向きの変え方、衣類の着脱、保清、移動の方法など)	
18	災害対策について	トリアージ、応急処置、搬送方法など	
19	認知症について	認知症とは？認知症の在宅での対応の仕方等	
20	とこずれについて	何故、とこずれが発生するのか？またその予防対策は？	
21	慢性腎臓病について	腎不全の基礎知識と予防	
22	命の大切さについて	小学校、中学校、高校に訪問して講話	

# 外来診療担当一覧表

令和元年5月1日現在

## 内科

		月	火	水	木	金
総合内科	午前	鈴木千	寺田肇	浄宇	林 ☆○高羽 (血液内科)	鈴木千
	午後			☆乾		☆鈴木千
免疫内科	午後		☆小川法 (第1,2,3,5)			
消化器内科	午前	鈴木崇	堀尾	太田	堀尾	
呼吸器内科	午前	柄山	榎本			直井
循環器内科	午前	林	宣原	寺田肇	宣原	浄宇
		加藤秀	浅井	林	浅井	加藤秀
糖尿病外来	午後	☆寺田肇				
内分泌科	午前					
	午後		☆酒井			
腎臓内科	午前	☆加藤明				
神経内科	午前			◎若月		
禁煙外来	午後			☆乾		

- 印の医師の受付は11時までです。
- ◎ 印の医師の診察は予約のある患者様または紹介患者様のみとなります。
- ※ 免疫内科の午後の診察は13時30分からです。
- ※ 糖尿病外来の受付は13時から15時までです。
- 都合により診察医師が変更になる場合があります。

## 外科

		月	火	水	木	金
午前	前	太田	太田	鈴木章 (乳腺)	鈴木章 (乳腺)	太田
		鈴木章	中島	中島	片橋(血管) (10時から)	鈴木章 (乳腺)
		中島 (10時から)				
血管外科	午後				☆片橋 (第2,4)	
緩和ケア外科						☆太田 (第2,4)

## 泌尿器科

		月	火	水	木	金
午前	前	中西		中西		中西
		松下		大塚		田村
午後		松下		赤羽		

- ※ 血液透析を実施しています。
- ※ 午後の受付は15時までです。

## 小児科

		月	火	水	木	金
午前	前	夏目	夏目	夏目	夏目	夏目
専門外来	午前		☆内山 (循環器) (第2)			
	午後	☆夏目 (内分泌)	☆夏目 (乳幼児健診)	☆夏目 (予約外来) (15時から)	☆宮本 (神経) (第1,3)	☆田口(第1,3) ☆安岡(第2,4) (アレルギー) ☆石垣(第2) ☆杉江(第4) (神経)

※ 金曜の小児神経外来の診察は整形外科の診察室にて行います。

## 婦人科

		月	火	水	木	金
午前	前	三宅	三宅	三宅	三宅	三宅

※ 水曜の受付は10時30分までです。

## 耳鼻いんこう科

		月	火	水	木	金
午前	前	船井	船井	船井	船井	船井
		森田				
午後		☆船井 (特殊検査)		☆船井 (学童診察)		

## 専門外来

		月	火	水	木	金
脳神経外科	午前	稲永 (隔週)			山本 (隔週)	
心のケア				☆水野(第2) ☆二宮(第4)		
皮膚科	午後		中澤 (第1,3,5) 糟谷 (第2,4)		伊藤 (第1,3,5) 影山 (第2,4)	

※ 皮膚科の予約のない患者様の受付は8時から15時までです。  
なお、診察は13時30分からです。

## 眼科

		月	火	水	木	金
午前	前			野村		飯田
午後			☆小島			

※ 火曜の診察は電話予約可能です。  
※ 水曜と金曜の受付は11時までです。

## 整形外科

		月	火	水	木	金
午前	前	杉谷	杉谷	杉谷	杉谷	堀田

※ 木曜の受付は10時30分までです。

## 形成外科

		月	火	水	木	金
午前	前				☆藤原	

## 麻酔科(ペインクリニック)

		月	火	水	木	金
午前	前				☆岩本	

※ 各科診察は、医師の都合等により変更または  
休診となる場合があります。  
☆印の医師の診察は予約制です。

管理栄養士がすすめる

# 健康レシピ

幸せホルモンを増やして  
五月病を吹き飛ばそう!!



1人分の栄養価(3品合計)

エネルギー 328Kcal / 塩分 1.4g

## カツオと大豆の揚げ煮

エネルギー 155Kcal / 塩分 0.6g

### 材料(4人分)

カツオ	140g
酒	小さじ2
A 生姜	小さじ1
ゆで大豆	100g
片栗粉	30g
揚げ油	適宜
B 砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
水	大さじ1
白ごま	小さじ1
サラダ菜	4枚
ミニトマト	8個

### 作り方

1. かつおは1.5cmくらいの角切りにし、生姜はすりおろす。
2. かつおにAの酒と生姜で下味を付けておく。
3. 大豆に片栗粉をまぶし、180℃の油でカリッとなるまで揚げる。
4. かつおの汁気をきり、片栗粉をまぶし、火が通るまで揚げる。
5. 小鍋にBの調味料を入れて火にかけ、細かい泡が出るまで煮詰めてたれをつくる。
6. 揚げた大豆とかつおにたれをからませる。
7. ごまを加えてかるく混ぜる。
8. 付け合わせと一緒に盛り付けてできあがり。

## 春キャベツと新じゃがのピーナツ和え

エネルギー 76Kcal / 塩分 0.7g

### 材料(4人分)

春キャベツ	200g
新じゃがいも	中1個
人参	50g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
ピーナツ	約20粒

### 作り方

1. キャベツとじゃがいもは一口大に、にする。
2. 人参、じゃがいも、キャベツの順にやわらかくなるまでゆでる。
3. ピーナツはすりこぎで粗目にするか、包丁でたたいて細かくする。
4. 3のピーナツを砂糖としょうゆと合わせる。
5. 2のゆでた野菜と4の調味料を和えてできあがり。

## フルーツヨーグルト

エネルギー 97Kcal / 塩分 0.1g

### 材料(4人分)

プレーンヨーグルト	1パック(450g)
バナナ	1本
いちご	10個

### 作り方

1. バナナは輪切りに、いちごは食べやすい大きさに切る。
2. ヨーグルトと混ぜてできあがり。

### ポイント

幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」は気分や感情、精神の安定に深くかかわっています。セロトニンがたくさん分泌されると、五月病など不安定な精神状態になることを防いでくれます。

セロトニンの分泌を促す成分を含む食べ物を組み合わせて積極的に摂りましょう。

### セロトニンの分泌を促す成分

- ☆トリプトファン…… 魚、肉、大豆製品、乳製品、バナナなど
- ☆ビタミンB6 …… 魚、肉、バナナ、唐辛子、にんにく、生姜、ナッツ類
- ☆炭水化物…… ごはん、パン

# 病院まつり を開催しました

広報委員 イベント部会

平成31年3月9日(土) 第10回市立湖西病院  
病院まつりを開催しました。タイムスケジュール  
と設置されたブースは以下の通りです。

## タイムスケジュール

時間	内容
13:00~13:05	管理者挨拶
13:05~13:15	和太鼓演奏(微笑こども園)
13:20~14:00	堀尾医師による講演会 -ピロリ菌と胃がん検診-
14:15~15:30	各ブースによる催し

## ブース名

ちびっこなりきりドクター・ナース	画像診断機器体験ツアー
リハビリお仕事体験	リハビリなんでも相談
骨密度測定	血管年齢測定
体成分分析測定	内視鏡を触ってみよう
ミニ栄養相談	肌年齢測定



▲和太鼓演奏風景

はじめに微笑こども園の園児による和太鼓演奏を行い、活気ある音がホール全体に響き渡りました。

測定コーナーや体験コーナーなどの各ブースにはたくさんの市民の皆様にお越しいただき、盛況のうちに終わることができました。今後も地域の皆様に親しまれる病院作りを目指し、より一層地域への貢献ができるよう努めてまいります。

# 院内合同研究発表会を開催しました

平成31年2月15日(金)に第28回院内合同研究発表会を開催しました。

看護師や医師など各分野の知識を持った職員が日頃の研究内容を披露しました。専門性の高い内容を発表することで、職員間で知識の共有をすることができました。

また、優れた発表を投票により選出しており、下表の演題が選ばれました。



▲看護部(西4階病棟)発表

入賞区分	演題名	発表者
最優秀演題	摂食ケアを図式化した看護情報提供書の検討	看護部(西4階病棟) 小池 友美・清水 健吾 森 勇樹・早川 順子
		看護部(手術室) 池田 裕幸・副島 一子 吉川 唯
優秀演題	脊髄くも膜下麻酔下前立腺生検における皮膚表面温度変化調査と保温方法の評価	診療技術部(放射線科) 松井 啓泰
	大腸CT検査に適した前処置の検討	

健診センターからのお願い  
TEL:053-576-1232

健診センターへのお電話が、大変混み合っております。  
予約のお電話は、平日13:00 ~ 16:30の間におかけください。