

静和会 石井病院 院内報

# こだま

撮影：伊熊 広幸 場所：広尾町天馬街道

表紙を飾る写真を募集しています！！  
当面は院内職員からの募集とします。  
なお、応募された写真は返却いたしませんのでご了承ください。

## Contents

- ① 健康診断について
- ② 脂肪肝と食事の関係
- ③ PSW の役割
- ④ 病院でもレクリエーション
- ⑤ お知らせ

### 静和会石井病院 病院理念

- 医療の本質を追求し、科学的、創造的かつ主体性のある医療を目指します。
- 「思いやり」「いたわり」「優しさ」を常に忘れず、豊かな人間性で患者さんの主体性を尊重した医療を実践します。
- 保健、医療、福祉との連携を密にし、地域住民に愛され信頼される医療チームを構築します。
- ノーマライゼーションの視点に立ち、社会のニーズに応じた医療を提供します。

# 健康診断について

## 石井病院 内科 石井 幸司 医師

定期健康診断は、学校や職場、地方自治体の法令などによって実施

が義務づけられている場合と、受診者の任意で行われるものがありますが、いずれも診察および各種の検査(身体測定、視力検査、聴力検査、血液検査、尿検査、レントゲン、心電図など)で健康状態を評価することにより健康の維持や疾患の予防・早期発見に役立てるものです。略して「健診」とも呼ばれます。ちなみに、特定の疾患の発見を目的としたものは「検診」(癌検診など)と呼ばれます。

もちろん健診で全ての病気を発見する事は不可能ですが、生活習慣病については健診を受ける事で予防や早期発見が十分に可能です。

近年では、様々な生活習慣病が目され、予防の研究も盛んに行われていますが、残念ながら生活習慣病にかかってしまう人の数は年々増

え続けているのが現状です。

生活習慣病は、高血圧、糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、メタボリックシンドロームなどが有名ですが、その他にも脳卒中や心臓病、癌なども生活習慣病と捉える場合があります。

現代社会において、人々のライフスタイルは多種多様に変化していますが、自分のライフスタイルを変える事はなかなか難しいものです。しかし日々の生活習慣の改善で、全ての病気の80%は治るとまで言われていますので、健診がいかに重要かと言う事がお分かり頂けると思います。

定期的に健診を受け、自分の健康状態を常に把握して、その都度生活習慣を見直す事で様々な病気を未然に防ぐ事が出来るようになります。

健診結果に異常値があった場合

の対応は、極めて緊急性が高いものから来年の健診まで様子を見てもらいたいものまで様々です。直ちに再検査や精密検査が必要な場合は、たとえ自覚症状がなくても必ず病院を受診して下さい。

血糖値やコレステロール、中性脂肪、尿酸、肝機能などは日常の生活習慣(主に食生活)によってある程度変動するため、数値の程度によっては、あえて2〜3ヶ月後の再検査をお勧めする場合があります。従って、その2〜3ヶ月間は異常値があった項目を改善するために生活習慣を変える必要があります。何をどのよう改善すれば良いか分からない場合には、是非とも積極的に医療機関などを利用して下さい。

健診結果の見方とその対応方法が理解出来ると、漠然とした不安感から解放され、危機意識から体質改善に積極的に取り組めるようになります。

(一般的な検査基準値は下表の通りです。)

	検査項目	検査基準値		検査項目	検査基準値	
貧血	白血球数	3.3-9.0	脂質代謝	総コレステロール	130-219	
	血色素量	13.5-17.6		中性脂肪	40-149	
肝機能	AST (GOT)	10-40		HDL コレステロール	40-77	
	ALT (GPT)	5-45		LDL コレステロール	70-139	
	γ-GT	73 以下	血糖	70-109		
腎機能	尿素窒素	8.0-20.0	糖代謝	HbA1c	JDS	4.3-5.8
	クレアチニン	0.7-1.3			NGSP	0.30 以下
	尿酸	7.0 未満	尿検査	糖定性	(-)	
		蛋白定性		(-)		
		潜血反応		(-)		



## 病棟でもレクリエーション♪

第4病棟看護師長 三間 悦晃

私たちスタッフが患者さまと過ごす中で大切にしていることは、【患者さま自身が夢や希望を感じられるように】という思いです。その夢や希望を抱くきっかけとなるものの中にレクリエーションがあります。

今年の春に、『遠足』を企画しました。病院から、河川敷までの片道2 Kmを歩き、参加者全員で昼食をとり、再び2 Kmを歩いて帰ってくるという内容です。

企画の段階ではみんな歩けるか心配でしたが、「歩けるかどうかは参加した患者さま自身が決めることで、我々が決めることではない」と考え、途中リタイヤも想定内とし行いました。結果はほとんどの方が往復を歩ききりました。このことは患者さまの自信につながり、その後の可能性を引き出しました。町でのカラオケレクや外食レクなどへの参加など療養生活も変化しています。

このように、レクリエーションを通じ可能性へのチャレンジ、自己の自信、夢の実現を経験し、充実した生活を実感できることを目指しています。



## 脂肪肝と食事の関係

脂肪肝と診断されて「えっ？私か？」と感じた方もいらっしゃるかと思います。脂肪肝になっても、これといった自覚症状がないため、健康診断や定期的な検査で見られることが多いです。脂肪肝は肝臓に中性脂肪などの脂肪がたまった状態で、原因の一つには食べ過ぎや飲みすぎなどの食生活があげられます。

が、そのままの形では利用することができません。胃や腸で消化・分解されたもの（アミノ酸・脂肪酸など）を、体の各器官で必要とする栄養素につくりかえる（これを代謝といいます）のが肝臓の働きです。食生活の中で糖分や脂肪をとりすぎて肝臓に脂肪酸が多く送られると脂肪酸から作られる中性脂肪がたまります。また、アルコールのとりすぎも肝臓に中性脂肪をためてしまいます。皮下や内臓にたまるため満と

呼ばれますが、肝臓にたまる脂肪肝ということになります。他の生活習慣病と同じように、食生活を含めた生活習慣を見直し、改善していくことが大切です。

あなたは何が原因でしょうか？

栄養課長 久慈 和美

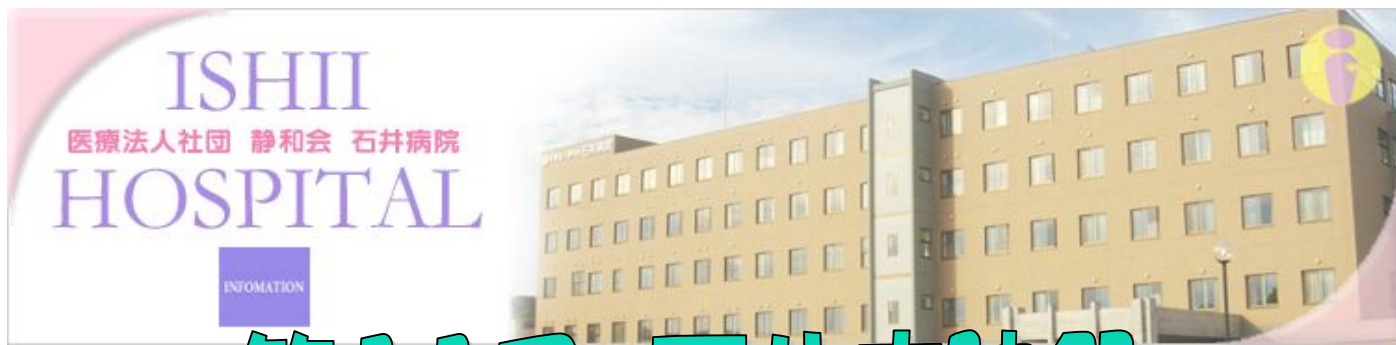
## PSWの役割

精神保健福祉士（PSW：精神科ソーシャルワーカー）とは、精神障がいをお持ちの方が社会復帰・参加するための支援や、生活上の悩み事などを共に考えながら、その人らしい生活を送ることができるように応援する専門資格です。

この役割を果たすための支援方法は所属する機関によって様々ですが、医療と地域生活・他機関の橋渡し、ご本人の権利を守る視点を持つことは共通しています。当院では医療相談室とデイケアにPSWが配置されており、医療相談室では、医療費を始めとする制度や社会資源利用の手伝いなど、医療を受けながら安心して地域生活を続けられるように、患者さまと一緒に考えながら支援を行っています。デイケアでは、通所される利用者さまの目標や希望に沿って、それらが実現できるように支援を行っています。

こんなこと聞いていいのかな？  
という悩みでも、是非一度、気軽に  
お声をかけてください。

石井病院 精神保健福祉士



# 第11回 石井病院祭

今年で11回目となる石井病院祭が9月30日に行われます。

患者様や職員が協力し、みんなで楽しめる病院祭になるよう、現在準備を進めております。

**今年の病院祭スローガン：「やさしさいっぱい笑顔いっぱい石井病院祭」**

今年もたくさんのご来場をお待ちしております。

日 時：平成24年9月30日(日) 10:00~13:30  
 場 所：石井病院駐車場・1階ロビー(雨天時=病院内及び体育館)  
 主な内容：★オープニングセレモニー

- ★縁日
- ★バザー
- ★健康チェックコーナー
- ★お楽しみ抽選会
- ★イベント
- ★作品展示・販売



## \*\*\*\*\* 外来担当医表 \*\*\*\*\*

### 精神科外来

受付時間		月	火	水	木	金	土
午前	8:45~12:00	林	松野	林	石井	札医	休診
午後	13:30~15:00	林	札医	松野	石井	松野	休診

### もの忘れ外来

毎週月曜日

午後1:30~3:00	石井 隆司
-------------	----------

予約制です

### 内科外来

午後1:30~3:00	隔週 金曜日 2回/月	石井 幸司
-------------	-------------	----------

編集/発行 平成24年9月14日発刊

医療法人社団 静和会 石井病院 編集委員会

〒056-0022 日高郡新ひだか町静内高砂町3丁目3-1

TEL(0146)42-3031 FAX(0146)43-3389

ホームページ：<http://www.ishii-hp.jp/>

編集委員長 岡島 剛

### 編集後記

皆さんオリンピックでの睡眠不足は良くなりましたか？今回のオリンピックでは日本のメダルラッシュで毎日「熱い夜」を過ごされていたと思います。

さて、そんな中日本では、季節も夏から秋に移ってきます。「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」と言いますが、食べ過ぎや飲みすぎ、ケガには十分注意しながら秋という季節を楽しみましょう。秋力ゼにも気をつけてくださいね！

編集委員 伊熊広幸

