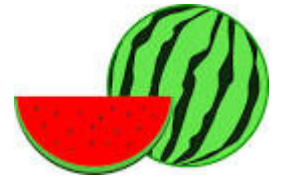


地域がん診療連携拠点病院 <川崎市立井田病院からのお知らせ>



第51号 井田山



基本理念 「井田病院は、自治体病院として、市民から信頼され、市民が安心してかけられる病院づくりを目指します。」

発行責任者 神山 隆

編集 川崎市立井田病院 広報委員会

川崎市中原区井田2-27-1

電話 044-766-2188 (代)

ホームページ <http://www.city.kawasaki.jp/33/cmsfiles/contents/0000037/37855/ida/index.html>

《川崎市病院事業管理者あいさつ》

川崎市病院事業管理者 堀内 行雄

平成26年4月1日に、福田紀彦川崎市長から川崎市病院事業管理者を拝命いたしました堀内行雄です。武弘道先生、秋月哲史先生に次いで、3代目の病院事業管理者となりますが、先達が改革し築いた体制を守り、病院事業の更なる発展を目指す所存です。

私は、平成11年4月に市立川崎病院整形外科部長に就任し、その後、同院の副院長、病院長を務めるなど、市立病院に15年間勤務してまいりました。これまでは、医師として、あるいは病院の管理者として、良質な医療の提供に取り組んでまいりましたが、今後は川崎市病院事業管理者として、地域医療の発展と市民の生命と健康を守るため、3つの市立病院の管理運営を担う立場となります。

病院事業を取り巻く経営環境は、全国的な医師不足や診療技術の進展に伴う医療の高度化・複雑化への対応、あるいは消費税率の引き上げなど厳しい状況が続いています。また、国を挙げて将来の超高齢社会の到来を見据えた医療・介護の提供体制の見直しが進められており、医療面においては、病診連携をはじめとする外来機能の分化・連携はもとより、病院・病床機能の分化・連携や在宅復帰を推進するための取組もはじまっています。

そのため、市立病院におきましても、医療機関相互の分化・連携を図るための取組を推進し地域の医療資源の効率的な活用を図るとともに、超高齢社会を迎えるにあたり、増加する救急患者やがん患者等に対応した医療提供体制を構築し、地域の基幹病院、あるいは中核病院としての役割を果たしてまいりたいと考えています。

また、市立病院が公立病院として、市民に信頼され安全で安心な医療を安定的かつ継続的に提供できるよう、「医療の質と患者サービスの向上」と「強固な経営基盤の確立」に向け努力してまいりますので、御理解、御協力のほどよろしくお願いいたします。



《夏の食中毒に注意しましょう！》

夏は、気温と湿度の上昇によって細菌の増殖が活発になります。特に細菌性の食中毒が発生しやすい時期となりますので次の点に注意し、食中毒の予防に心掛けましょう。

食中毒症状は主に腹痛や下痢、嘔吐や吐き気などですが、食中毒とは気づかれず重症になったり、死亡したりする例もあるので注意しましょう！

食中毒予防の3原則

1. 食中毒菌を付けない（清潔）

- ☆調理前・トイレ後・魚や肉を触った後は手を洗いましょう。
- ☆調理器具は魚用・肉用・野菜用と使い分け、使用後はきちんと洗浄しましょう。
- ☆焼き肉やバーベキューをする際は、生肉用の箸と食べる箸を分けましょう。



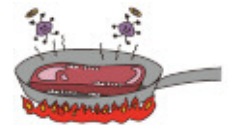
2. 食中毒菌を増やさない（迅速又は冷却）

- ☆食品を購入した後は直ちに冷蔵庫へ保管しましょう。
- ☆食品を長時間室温に放置する事がないよう直ちに調理しましょう。
- ☆調理した料理を保存する場合は冷蔵庫へ入れ、できるだけ早く食べましょう。



3. 食中毒菌をやっつける（加熱）

- ☆食品は中心部まで十分加熱しましょう（目安は中心部の温度が75℃で1分以上）
- ☆食品の生食を控え、十分に加熱した物を食べるようにしましょう。



主な原因菌

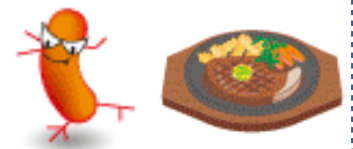
1. カンピロバクター

日本の食中毒発生件数の上位を占める食中毒菌です。鶏、牛、豚などの腸管内に生息しており、特に鶏は高い確率で保有しています。加熱不十分のまま食べることが一番の原因となります。



2. 腸管出血性大腸菌

毒素を産生する大腸菌による食中毒で、O157、O26、O111 などがあります。動物の腸管内に生息しており、加熱不十分のまま食べることが原因となるほか、井戸水や汚染された調理器具を介してサラダからの感染例も存在します。乳幼児や高齢者などは重症化し、死に至る場合もあります。



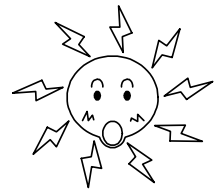
3. ブドウ球菌

人の皮膚などにもいる常在菌です。調理する人の手や指に傷があったり、傷口が化膿したりしている場合は、食品を汚染し食中毒の原因となります。おにぎりなど直接手で扱う食べ物等には注意が必要です。



まだ残暑は続きます。夏バテや疲労にも注意し、体調管理に気を付けてどうぞ暑い夏場を健康にお過ごし下さい。


(感染対策室)



《元気に夏を乗り切りましょう》

暑くジメジメしていると、食欲が低下しがちです。食事の量が減ってしまうと、エネルギーが不足するだけでなく、ビタミン・ミネラルなども不足してしまいます。又、汗をかくことによっても、ナトリウム・カリウムなどのミネラルはいつも以上に失われてしまいます。暑さで食欲がなくなりがちですが、旬の夏野菜を使用して季節感を取り入れ、おいしく食べられるお料理を紹介します。

〈ゴーヤと豆腐のカレー〉

	<p>一人分 エネルギー：650 kcal 塩分：2.7g</p> <p>[作り方]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 玉ねぎをみじん切りにする。 2 ゴーヤを縦半分に切り、半月形に薄くスライスする。 3 切ったゴーヤを水にさらし、水をきっておく。 4 フライパンに油を熱し、ひき肉と玉ねぎのみじん切りを炒める。そこにゴーヤを加えさらに炒める。 5 分量の水を加えルーを入れて混ぜる。 6 ルーが溶けたら、豆腐を手で食べやすい大きさに崩しながら入れる。 7 とうもろこしまで煮込む。 <p>* 押し豆腐、島豆腐がない場合、水切りした木綿豆腐を使ってください。さらに、お好みの野菜を加えていただいても良いです。</p>																
<p>[材料：4人分]</p> <table> <tr><td>豚ひき肉</td><td>200g</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>1個</td></tr> <tr><td>ゴーヤ</td><td>1本</td></tr> <tr><td>豆腐（押し豆腐、島豆腐など）</td><td>1丁(300g程度)</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>大さじ1杯</td></tr> <tr><td>カレールー</td><td>90g</td></tr> <tr><td>水</td><td>600g</td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>1人180g</td></tr> </table>	豚ひき肉	200g	玉ねぎ	1個	ゴーヤ	1本	豆腐（押し豆腐、島豆腐など）	1丁(300g程度)	サラダ油	大さじ1杯	カレールー	90g	水	600g	ごはん	1人180g	
豚ひき肉	200g																
玉ねぎ	1個																
ゴーヤ	1本																
豆腐（押し豆腐、島豆腐など）	1丁(300g程度)																
サラダ油	大さじ1杯																
カレールー	90g																
水	600g																
ごはん	1人180g																

《夏ばて予防に効果的な栄養素》

ビタミンB1

暑い夏、食欲が落ちてくるとそうめんやざる蕎麦などの炭水化物に偏った食事になりがちです。その炭水化物に含まれる糖質をエネルギーに変えるとともに、老廃物を代謝して、疲労を回復させてくれる働きがあります。

《ビタミンB1を多く含む食材》

豚肉、レバー、納豆、豆腐、玄米、うなぎ

ビタミンC

睡眠不足や暑さなどでストレスを強く感じると、ビタミンCが消費されてしまいます。そのため、お食事で十分にビタミンCを補給することが大切です。

《ビタミンCを多く含む食材》

枝豆、トマト、カボチャ、モロヘイヤ、グリーンアスパラ、ゴーヤ



水分補給

ビールなどのアルコール、コーヒーなどカフェインの入った飲料は利尿作用があるため、夏場の水分補給には適しません。多量に汗をかき、電解質を失っている場合、電解質補給に適した経口補水液などを上手に利用して、脱水・熱中症を予防しましょう！

(食養科)



《初期臨床研修医のご紹介と教育への取り組みについて》

井田病院新棟の中央廊下右手に、「当院が基幹型研修病院であること」「研修病院としての理念」の2枚のパネルが掲げられ、次のような内容になっています。

高齢化する川崎市南部医療圏で、井田病院では市民のどなたも安心して暮らせるように、救急医療を含めたプライマリ・ケアを習得し、患者様に向かい合う豊かな人格を涵養しながら全人的な医療を身につけます。地域医療では通院困難な方の在宅医療も学べます。

更に、がん拠点病院として、終末期の緩和ケア等癌の様々な問題にチーム医療の一員として積極的に取り組みます。

井田病院は自治体病院であり、地域医療を担える医師を育成したいという希望からこの理念をつくりました。今年は熊谷迪亮先生・櫻井亮佑先生・二宮早帆子先生・小林研太先生（慶應義塾大学付属病院：地域一大学循環コース）の4名を迎えました。先生方は皆優しく真面目なお人柄で、教育することが共に学ぶことである喜びを私達に与えてくれます。

初期研修医は、1年目に内科（6か月）・外科（3か月）・救急（3か月）を学び、2年目は川崎病院で小児科・精神科・産婦人科を1か月ずつ研修します。その後は、当院で在宅医療や緩和医療を学びながら、将来の専門科を視野に入れて自由に診療科を選び研鑽を重ねていきます。研修中は病棟や救急外来を担当し、地域の皆様に診療させていただきますが、必ず上級医の指導のもとで診療しておりますのでご理解をお願い申し上げます。

また、2015年度より初期研修医定員枠が3名→4名になりました。神奈川県としての枠が減員になっている現況下ですので、これも皆様のご協力の賜物と感謝しております。同期が増えることで互いに学び合う機会も多くなり、より一層望ましい環境になることと存じますが、今後ともご支援いただければ幸いです。どうぞよろしく願いいたします。

（教育指導部長 麻薙 美香）



二宮医師 熊谷医師 櫻井医師 小林医師

《認定看護師の紹介 Part. 5》 看護部主任 渡邊恭子（がん化学療法看護認定看護師）



がん化学療法は、新規薬剤や副作用対策の開発が進み、外来で抗がん剤治療を継続して行っている方が年々増えてきています。その一方で、治療方法は複雑化しており、薬剤に合わせた方法で安全に治療を行い、副作用症状への予防的なセルフケアを続けることが必要になります。

現在、2人に1人はがんに罹るとも言われており、がん治療を続けながら、社会生活を営んでいる方は少なくありません。治療によって生じる副作用症状は個人差があり、セルフケアへの取り組みも、個々の生活スタイルにあった継続できる方法を考えていくことが大切です。

そのため、治療に関わる気付きや療養生活での状況を、1人1人お話を聞かせていただき、外来スタッフ、医師、薬剤師と協働して安全な治療と個別的なセルフケア支援に取り組んでいます。患者さんとご家族が、安全で安心した治療を継続し、自分らしい生活を大切にしたいセルフケア支援を目指しています。

市民公開講座開催のお知らせ

《申込不要・参加費無料》

『乳がん検診 受けてますか？』（講師：井田病院乳腺外科科副医長 嶋田恭輔）

◆平成26年9月25日（木）14時～ 井田病院2階会議室・定員50名（当日先着）

（問い合わせ：地域医療部 ☎044-766-2188）

