



市立室蘭総合病院 広報誌

# くじらんネット

病院の理念  
おもいやりの心がかよう病院

## 病院の基本方針

- ・信頼される医療を持続的に提供します。
- ・自治体病院としての役割と責任を担います。
- ・経営の健全化と効率化に努めます。

## “市立病院まつり”と“炭鉄港”

市立室蘭総合病院 しみず はるお  
院長補佐(消化器内科) 清水 晴夫



さる10月14日に“市立病院まつり”が開催されました。地域の皆さんにもっと市立室蘭総合病院を身近に感じてもらうことが開催の目的で、今回が記念すべき第1回です。普段は病院に縁のない人を対象とした血中脂質検査、骨密度測定、筋力測定、血管年齢測定などが無料で行われ好評だったようです。また薬局での調剤業務や外科手術の職業体験は駄菓子の景品付きで子供達に大人気でした。私個人は子供達を相手に胃内視鏡体験を担当したのですが、患者さんや職員の飛び入りもありなかなかの盛り上がりでした。看護専門学院のプチ縁日や室蘭西中吹奏楽部のコンサートなどわれわれ企画側も楽しむことができました。室蘭市のマスコットキャラクター“くじらん”も登場し多くの家族連れが写真撮影を楽しんでいました(ちなみに500名を超える市民が来院されたそうです)。何よりも子供達の明るい笑顔と赤ちゃんの泣き声にわれわれ職員一同大いに癒されたイベントでした。

イベントといえば8月23日に科学館裏のSLが旧室蘭駅の隣へと移設されました。夜の遅い時間、小雨が降る中で500名を超える市民が自慢のカメラを手に見物に訪れました。真新しい“炭鉄港”のロゴマークが気になったのですが、タイミングよく地元紙に特集記事がありました。“炭鉄港”とは、近代北海道を築く基となった空知・室蘭・小樽を、石炭・鉄鋼・港湾・鉄道というテーマで結ぶことにより、人と知識の新たな動きを作り出そうという取り組みで、令和元年5月に文化庁から“日本遺産”に認定されたとのことです。室蘭の鉄道の歴史は古く、日本最初の鉄道開業から20年後には北炭(北海道炭礦鉄道、鉄道国有化後は北海道炭礦汽船)が室蘭線を開業しています。たまたま旧産炭地の博物館を訪れる機会があったのですが、全盛期の北炭は東証一部上場の大企業で本店が室蘭に存在したそうです。この北炭が室蘭港や小樽港、日本製鋼所や輪西製鐵場はもちろん数々の名門ホテル、ゴルフ場やテレビ局を北海道に設立したことを初めて知りました。当時の室蘭を知る年配の患者さん達がこの街を誇らしく思う気持ちがこの“炭鉄港”を通じて私にもよく理解できました。

SL移設のイベントは今回限りですが、“市立病院まつり”は来年も開催します。来年はもっと多くの皆さんが来院されることを期待し、職員一同準備をすすめたいと思います。



# シリーズ 健康講座

第37回

## 《 糖尿病内科 》

### 炭水化物の摂取量を把握しよう ～カーボカウントと新しい自己血糖測定器～

糖尿病内科部長 みや 宮 さき 崎 よし 義 のり 則

私たちが普段口にしている食べ物には、いろいろな栄養素が含まれていますが、そのうちタンパク質、脂質、炭水化物の3つは三大栄養素と呼ばれ、私たち人間の生命維持や身体活動などに欠かせないエネルギー源となっています。本稿でとりあげる炭水化物は、体内に吸収されるとブドウ糖に分解され、脳や筋肉などのエネルギー源として利用されます。特に脳ではブドウ糖が主たるエネルギー源であり、脳の活動を維持する為に必要で、不足すると脳の働きが鈍くなり集中力が低下します。また炭水化物が不足すると筋肉など体内のタンパク質が分解されスタミナ切れを起こしたり、疲れやすくなったりします。毎日の食事できちんと適量を摂ることが大切で、成人であれば最低でも1日に100g程度の炭水化物が必要といわれています。一方、炭水化物は摂取後、体内で急速に分解されブドウ糖になることから三大栄養素の中で最も食後の血糖上昇に関係します(図1参照)。その為、インスリン分泌またはインスリンの作用が低下している糖尿病患者さんでは、インスリンの働きによる血液から筋肉へのブドウ糖の移動・吸収が低下しているため、ブドウ糖が血液中に停滞しやすく(※脳はインスリンに関係なく血液中のブドウ糖を吸収します)、適量以上に炭水化物を摂取した場合は血糖値が急上昇します。当院糖尿病内科では日本糖尿病学会糖尿病専門医(兼指導医)と日本糖尿病療養指導士を中心とした医療スタッフが糖尿病診療委員会を組織し、毎月第4木曜日14時から糖尿病教室を開催しており、その中で頻りに“カーボカウント”に関する講義を行っております。“カーボ”とは炭水化物の事で、“カウント”とは数え・合計するという意味です。つまり“カーボカウント”とは、一食あたり大体何グラム炭水化物を摂取しているかを患者さんが計算し、患者さんが適切な量の炭水化物を摂取することを目的に考案された手段・方法です。ただし“カーボカウント”により炭水化物摂取量をだまかに把握できても、患者さん毎に食事摂取後の血糖上昇度に違いがあり、それを知る為には、自己血糖測定器(インスリン治療者のみ保険適用)で食事前後の血糖値を確認することが必要です。ただし、従来の指先に針を刺す自己血糖測定器の操作は、やや煩雑で毎回痛みも伴います。当院では、上腕後ろにセンサーを貼り付け、測定器をセンサーにかざすだけで(図2参照)、好きな時に血糖値が測定できる測定機器(FreeStyleリブレ)を採用しております。上腕後ろにセンサーを取り付ける際に僅かな痛みはありますが、その後14日間はセンサーをそのまま装着し続け、測定器をセンサーにかざすだけで食事前後の血糖上昇度を手軽に計測・確認できるので、患者さん各々の炭水化物摂取量の調整やインスリン注射単位数・経口薬の調整にとっても役立ちます。保険適用の関係でインスリン治療の患者さんのみとなりますが、ご興味のある方、実施してみたい方は、糖尿病内科外来受診時にお気軽にお声かけください。

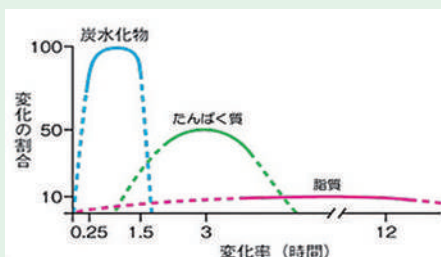


図1 三大栄養素が食後血糖に関わる速度と割合

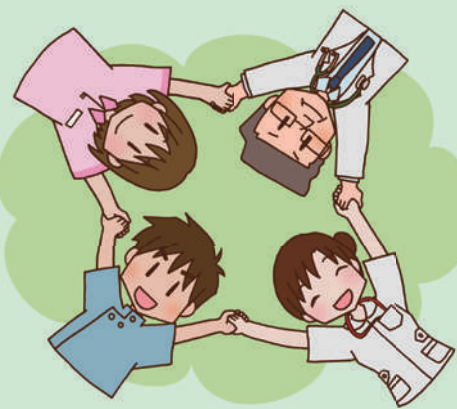


図2 血糖測定



市立室蘭総合病院の

# チーム医療



## Vol.6 「防ぎ得る褥瘡をなくす」ために立ち上げた褥瘡チーム



外科・皮膚科医師をはじめとした多職種で構成

(皮膚・排泄ケア認定看護師含む看護師・栄養士・薬剤師・臨床検査技師・理学療法士・作業療法士)

褥瘡とは、「床ずれ」として知られ、寝たきりによって圧迫された部分にできるイメージがあると思いますが、入院中では治療上の安静に加え、治療に必要な機器類（酸素マスク・コルセットなど）また管類の固定による圧迫によってもできてしまうことがあります。褥瘡はできてしまうと治りにくいため、個々の患者さんの病気の影響から、発生リスクを考え、チームと連携し各部署内での

統一した予防ケア対策をとっています。

ベッド上安静の際必要となるエアーマット類（体にかかる圧を軽減するマット）や、ポジショニングピロー（姿勢を整える専用のクッション）など、必要に応じてどの部署でもスムーズに使用できるよう管理なども行っております。

褥瘡にかかわる相談は適宜対応しており、毎週木曜日の14時からは褥瘡チームでの病棟回診を行っています。その後、治療・ケアの充実を図るためのミーティングを行っています。

また最近では、日々の何気ない動作や介護によって起こるスキナーテア（皮膚裂傷）が注目され、予防ケア・発生時の適切なケアにも力をいれています。これは痛みの強いキズであり、また**皮膚が弱いと褥瘡もできやすい**ため、十分注意をしてケアにあたっています。



### スキナーテアが起こる可能性は？

#### 皮膚の弱さチェック

- ◎長期間ステロイド薬・抗凝固薬を使用している
- ◎屋外で作業することが多かった（農作業）
- ◎抗がん剤を使用していた
- ◎放射線治療
- ◎透析をしている
- ◎食事がきちんと摂れない
- ◎皮膚が乾燥している
- ◎皮膚に紫斑しはんが多数ある
- ◎浮腫むくみがある
- ◎水疱（水ぶくれ）がある

「ベストプラクティス スキナーテア（皮膚裂傷）の予防と管理」別冊付録／弱くなった皮膚を守るためのしおりより抜粋

1つでもあてはまったら、スキナーテアが起こる**可能性があり要注意**です。

スキナーテア・褥瘡予防のパンフレットは、院内には2ヶ所（1階会計・救急外来）に設置しています。



左：一般社団法人 日本創傷・オストミー・失禁管理学会  
右：一般社団法人 日本褥瘡学会 より各ホームページでもご覧いただけます。

# くじらん健康教室 を開催します



テーマ／**骨粗しょう症 早期発見、治療でHAPPY LIFE!**

日 時／3月13日(金) 13:30～

会 場／スーパーアークス室蘭中央店3階 カルチャーセンター

参加費／無料(予約不要)

◇ 13時30分～

整形外科石川医師による講演・看護師による講演

◇ 14時30分～

「転ばないための第一歩」

自分の筋力、バランス、歩く速さをチェックしましょう

※当日は動きやすい服装でお越しください。

※「くじらん健康手帳」をお持ちの方はご持参ください。

## 令和2年度のくじらん健康教室の開催日程及びテーマ(予定)

開催月	テーマ	会 場
5月	脳卒中	生涯学習センター「きらん」
7月	消化器病センター	スーパーアークス室蘭中央店
9月	乳がん	生涯学習センター「きらん」
11月	感染症対策	スーパーアークス室蘭中央店
1月	皮膚病	生涯学習センター「きらん」
3月	未定	スーパーアークス室蘭中央店

お問い合わせ先／医療連携・患者支援推進センター TEL0143-25-3111

### 患者・家族の皆様の権利とお願い

医療は、患者の皆様と医療従事者との相互の信頼と協力によって実践されます。両者は、単なる契約関係やパターナリズム(親権主義)にあるのではなく、お互いの信頼感に支えられている「良いパートナーの関係」にあることが最も望ましいと考えられています。この考えのもとに市立室蘭総合病院は、患者の皆様への権利と意思を尊重して、患者・家族の皆様と一緒に治療に参加できるような最善の医療の提供に努めております。

#### 患者の皆様への権利と責務

##### 皆様の権利

1. ご自身にとっての最善の医療を受けることができます。
2. ご自身の病気の診断・病状・治療方針などについて、分かりやすい言葉や方法での納得できる説明と的確な情報を受けることができます。
3. ご自身(あるいは家族)の意思で治療方法が選択し決定できますし、また他の病院の意見を求めることも、臨床研究中の新しい治療に関する情報の提供を受け、これに参加することもできます。
4. ご自身のプライバシーが守られ、診療明細書の提示や自身の診療記録の開示を求めることも、また知りたくない情報を拒否することもできます。

##### 皆様の責務

5. ご自身の人格・人生観・価値観・宗教観・趣味趣向などは尊重されますが、診療・治療上の必要な指示や助言はお守りください。
6. 通院・入院中は院内規則を守り、迷惑行為を慎んでください。
7. 受けた医療に対する医療費(自己負担分)は必ずお支払ください。(責務を守って頂けない場合は、当院での医療提供が継続できないことがあります。)



市立室蘭総合病院 広報委員会

〒051-8512

室蘭市山手町3丁目8番1号

事務局総務課

TEL (0143) 25-3111 FAX (0143) 22-6867

<http://www.city.muroran.lg.jp/main/org8400/>