



さっちゃん通信 2019年1月1日号 Vol.163

病院ホームページ <http://www.hagicvhp.jp/>

← レントゲンフィルム搬送系のロボット「さっちゃん」。現在、充電期間中！！

新しい年号とキーワード

新年明けましておめでとうございます。

今年は、今上天皇が譲位され新しい年号になります。改元は、以前はめでたい事が起こる前兆や天災地変があった年にも行なわれましたが、現在は天皇が即位されたときのみです。645年の大化から平成まで、南北朝時代の両朝の年号も含めその数は247に達するとの事です。使われた漢字は72字で、そのうち1回だけのものが30字、約40字が繰り返し使われてきたそうです。このたびはどのような命名になるのか楽しみでもあります

平成は、あと4ヶ月で終わります。皆さんにとっては、どのような時代だったのでしょうか。そして、次の年号は、どのような時代になるのでしょうか。キーワードは日本の急激な人口減少、遺伝子情報の利用促進、AIの躍進などが考えられます。

人口減少の勢いは、今はまだジェットコースターが頂上から急下降しようとするその瞬間です。フワッとした次の瞬間に絶叫が響き渡るのかもしれませんが、まだ人口減少の実感は強くはありませんが、昨年出入国管理法が慌てて改正され、外国人労働者を増やす政策がとられた

のは顕著な兆しです。

ヒトの遺伝子情報は30億文字に相当するそうです。13年間の歳月と30億ドルが費やされて2003年に初めて解読されました。今では1000ドル程度の費用で、数日で解読できるようになっています。昨年末には中国で遺伝子操作によりHIV耐性の双子が誕生したことが話題になりました。昭和の時代にはSFとしか思えないようなことが、現実になっています。今後、倫理と科学の発展の葛藤のなかで、そもそもヒトとは何なのかと言う重いテーマを持ちながら遺伝子情報の利用は進むと思われます。

AIは、すでに無人自動車の運転を可能にし、実用化も間近です。また、GoogleやAmazonのサイトでは、各個人の興味のあるニュースや商品の宣伝がタイムリーに届けられています。個人情報を利用されているので違和感を伴いますが、便利な機能ですのでさらに利用されて行くと思います。

今までも時代は変化変化で変わってきましたが、そのスピードはヒトの情報処理能力の範囲内でした。しかし、これからの変化は、決して疲れず24時間大量な情報を処理し、機械学習するAIを利用したものです。ヒトの能力を圧倒的に超えています。今までの順応の仕方では追いつきません。

地域医療にあっては、この大きな変化の波に呑み込まれてしまわない事が望まれます。ヒトの最大の能力は、集団で対処する事だとも言われています。情報のオープン化と共有、十分な議論と素早い意思決定で対処できればと願っています。

院長 米澤 文雄

萩市民病院と萩・福祉複合施設かがやきで構成される「萩・健康維新の里」は、市民の誰もがその人らしく、健康に暮らしていけるよう生活を支援するところです。

「萩・健康維新の里」理念

- 変化する社会情勢に進取の気性をもって取り組み、新しい健康の在り方を提案します。
- 現状に妥協せず、創意工夫を惜みず、暖かく思いやりのあるサービスを実践します。
- 自らの役割を明確にし、地域と連携して、保健・医療・福祉を統合したサービスを目指します。

萩市民病院の目標

- ◇ 私たちは、絶えず自分を磨き、質の高い医療を提供します。
- ◇ 私たちは、提供するサービスを説明した上で、あなたとともに医療を実践します。
- ◇ 私たちは、自分に課せられた仕事を全うし、病院事業を維持・発展させます。

日頃の食事を見直そう！～栄養指導バイキング～



昨年(2019年)の11月28日(水) 萩市民病院2階患者食堂において第51回のお食事会を開催しました。

このお食事会は病院が開院した翌年の2001年11月から年3回、2月、6月、11月に行っています。今回で51回になりました。糖尿病や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病の患者さんが食事改善されるのをサポートする目的で始め、毎回20名前後の方が参加されます。患者さん本人だけでなく、料理を作られる奥さんやお嫁さん、時には一緒に食べるだけのご主人も参加されます。今回は「内臓脂肪を溜めない食事」をテーマに、

日頃の食習慣をチェックし改善策を学びました。毎回、いろいろな体験や美味しいお食事を用意して楽しく学んでいただこうとスタッフ一同努力しています。

食事療法を頑張っているのに検査数値がちっとも良くならない。先生に塩分が多いと怒られたけどどう気をつけたらいいかわからないなど毎日の食事づくりに苦労されている方、是非一度参加されてみてはいかがでしょうか？

次回は平成31年2月27日(水)に開催します。お食事を用意しますので事前の予約が必要になります。詳しい内容につきましては外来ロビーにポスターを張っておりますのでご覧ください。ご予約をお待ちしています。

患者さんだけでなく、一緒に食事をされるご家族みなさんが日頃の食事について楽しく学んで、今年も元気に過ごされることを願っています。



萩圏域 地域包括ケアネットワーク協議会が立ち上がりました！

この度、萩保健医療圏内の各地域を対象とした地域包括システムの構築に向けて、医療・介護・行政関係者のさらなる連携を推進するための組織として「萩圏域 地域包括ケアネットワーク協議会」が設置されました。

これは、萩市医師会が受託した「在宅医療提供体制充実支援事業」と、萩市・阿武町が推進している「在宅医療・介護連携推進事業」の背景や目的が重なりあっていることから、両事業に対する合同の協議会を設置して、合理的で効率的、効果的な取り組みを推進していこうというものです。

当日は、医師会、歯科医師会、各医療機関、看護協会などの職能団体、介護施設などの多職種の人々が多数参加されました。議事では、今後の取り組みとして「医療・介護資源の実態調査」を行うことや、3月に沖縄県中部病院の高山先生による講演会や認知症フォーラムを開催することも決まりました。

今後の活動に期待するとともに、当院も構成員の一員として頑張っていきたいと思っております。

動脈硬化性疾患に～キウイ～

食物繊維量トップクラス

キウイには緑肉種、黄肉種とあり、かつては緑色がほとんどでしたが、近年は黄色もよくみかけます。キウイはビタミン・ミネラルを多く含みます。また食物繊維量はトップクラスで、可食部 100 g 中緑肉種 2.5 g、黄肉種 1.4 g と、バナナよりも多い量です。



食物繊維の摂取で動脈硬化のリスクが低減

生活習慣病につながる動脈硬化性疾患を予防するために「食物繊維の摂取を増やす」ことが推奨されています。日本人の平均食物繊維摂取量は「国民健康・栄養調査」の平成 27 年版では 15 g で、目標とする 18～20 g を満たしていません。食習慣で果物や野菜の摂取量が少ないことがその原因だろうと予測されています。さらに「果物を適量摂る人は、冠動脈疾患や脳卒中、2 型糖尿病の発症リスクが低い」という研究の分析結果から、生活習慣の改善として「糖質含有量の少ない果物を適度に摂取する」ことも推奨されています。「糖質含有量の少ない果物で適度な量」とはどれくらいなのか調べてみましたが、明確な定義はないようです。動脈硬化の予防として、適正な体重の維持も必要なので、果物の種類としては低カロリーで食物繊維の多い果物がよいのではないかと思います。キウイ（緑肉種）は 100kcal あたりで約 5 g の食物繊維があるので、この条件を満たした果物といえるのではないのでしょうか。しかし、喫煙者では果物の摂取効果がわずかであることも示されており、動脈硬化性疾患予防には禁煙を含めた生活習慣改善も必要です。



萩のあれこれ

萩市の「市の花」でもある「ツバキ」。笠山の虎ヶ崎にある椿群生林では、約 2 万 5 千本のヤブツバキが可憐な花を咲かせ、訪れた人の目を楽しませてくれます。毎年 2 月中旬から 3 月下旬頃に見頃を迎え、群生林内では「萩・椿まつり」が開催されます。



椿まつりの期間中の土・日曜日には、ステージイベントや郷土芸能の披露など、様々なイベントが楽しめます。期間中は越ヶ浜市営駐車場から笠山椿群生林まで、無料のシャトルバスが運行されます。ヤブツバキの花の小径を散策して、早めの春の訪れを感じてみてはいかがでしょうか？

西病棟看護師 青木 貴子

萩市民病院 外来診療担当医師一覧

平成31年1月1日現在

受付時間

午前8:30～11:30／午後13:00～16:30

診療時間

午前8:45～12:00／午後13:30～17:00

外来診療は基本的に「予約制」です。
 なお小児科専門外来は、既に診断がついて他院の紹介状をお持ちの方を除いては、まず午前中の一般外来を受診していただき、必要な検査等を行った上で専門外来へ院内紹介をいたします。
 いずれの場合も救急・急患はこの限りではありません。

診療科	時間帯	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
内科	循環器内科 呼吸器内科	午前	米澤 文雄	米澤 文雄	中村 武史	刀禰 尚	米澤 文雄
			中村 武史	刀禰 尚	西村 滋彦	内田 耕資	内田 耕資
			西村 滋彦	内田 耕資		西村 滋彦	中村 武史
	神経内科	午前					佐野 泰照(大学)
	消化器内科	午前	松本 賢治	松本 賢治	中村 宗剛	松本 賢治	中村 宗剛
糖尿病外来	午前/午後			田口 昭彦(大学)			
小児科	一般外来	午前	橋高 節明	橋高 節明(隔週)	橋高 節明	橋高 節明	橋高 節明
			小林 光	小林 光(隔週)	小林 光	小林 光	小林 光
	※専門外来	午後		神経(第1・3・4) 午前・午後(伊住)	アレルギー(第1) (真方)	心臓(第3) (古田)	
外科 (午後は手術)	午前初診	中村 丘	坂野 尚	中村 丘	坂野 尚	工藤 淳一	
	午前再診			工藤 淳一	中村 丘	坂野 尚	
整形外科 (午後は手術)	午前	茶川 一樹 (再診)	手術のため休診	茶川 一樹 (再診)	茶川 一樹 (再診)	茶川 一樹 (初診)	
		村上 智俊 (初再診)		村上 智俊 (初再診)	村上 智俊 (再診)		
放射線科検査	終日	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀	
麻酔科 (ペインクリニック)	午前		原田 英宜(大学)				
内視鏡検査	午前/午後	中村 宗剛 厚東 由里佳(大学)	中村 宗剛	松本 賢治	中村 宗剛 伊藤 駿介(大学)	松本 賢治	

※ 午後からの内科外来は、専門外来のみとなっています。初診の方は電話予約のうえ、午前中の内科外来を受診されますようお願いいたします。なお、救急・急患についてはこの限りではありません。

※ 糖尿病外来、麻酔科、及び大学の内科非常勤医師の診察は院内紹介のみです。
 初診あるいは他院からの直接の紹介は受け付けておりませんので、予めご了承下さい。

萩市民病院 予約センター 電話(0838)25-1235 ※土・日・祝日を除く月～金 8:30～17:00受付

朝は電話が混み合います。つながりにくい場合は、お手数ですが時間をおいておかけ直し下さい。
 また、おかけ間違いのないよう十分にご注意願います。

他の医療機関からの受診の際は、紹介状をお持ちいただきますよう、よろしく願います。



さっちゃん通信ぼやきコーナー
(編集後記)

今年の冬は今の所、大きな積雪も無く、12月末に少し降りましたが、それからは寒いような暖かいようなよくわからない天気が続いています。

北海道・東北の方では大雪や寒波に見舞われていますが、こちらの方は、急に雨が降ったり、晴れてみたりという日が続いています。

昨年は結構な雪が降ったので、子どもを連れて十種ヶ峰スキー場にそり滑りなどをしに行き、今年も雪が降ればと思ったのですが、全く降る気配がありません。まあ、子どもは雪が降れば大喜びなのですが、大人からしたら、

仕事行くのが嫌だなあとか、車の運転が嫌だなあとか、結構「嫌だなあ」を連発してしまいます。

さて、12月に子どもが学校から持って帰ったプリントの一つに、「東北の方では雪だるまは作らない」と書いてありました。こちら辺では少しでも積もるとついついみんなが作る雪だるま。雪が積もるなんて当たり前の地域では、雪が珍しくないからかなあ？なんて話していたら、答えは「雪かきや雪下ろしをしないとイケないから」というものでした。「なるほど」と納得しましたができれば確認をと、奥さんが東北出身の人に聞いたところ、「雪だるまはあまり作った事がない」と回答が。

雪景色と雪だるま、意外とこの組み合わせは、全国共通では無いという事がわかった12月でした。

【藤村】