

#### 院長からのメッセージ



日本中で多くの感染者を出した新型コロナウイルス感染症第5波でしたが、やっと収束の方向へ向かい、冬に予測される第6波への備えとともに、以前の社会経済活動への復帰が計画されています。次第に勢いが衰えているように見えますが、いつ変異株も流行が起きるかもしれませんし、まだまだ油断せずにマスク・手洗いなどを継続する必要があります。患者さんを治療にあたる病院としては、今年も忘年会などの多人数での宴会の開催は中止にいたしました。

約1年半の間に数多くの死者が出たように感じるコロナ禍ですが、国立感染症研究所の発表によると、日本全体の死亡者数の推移はコロナ禍の前と大きな違いはないようです。2020年の死亡者は138万人強ですが、これは前年より少ないそうです。今後はインフルエンザと同様に流行を繰り返すことが予測されていますが、可能な方はワクチンを定期的に接種し、普通の風邪として扱われるようになってほしいです。現在開発中の飲み薬が承認されたら、それが可能になりそうです。

#### 脂質異常症と高血圧症(市民健康教育講座)

コロナ禍にあり、当院の大会議室で毎月行っていた市民健康教育公開講座を今回からこの誌を通じ簡略して行います

**動脈硬化とは**、血管の壁に余分な脂質がたまってできたこぶ＝プラークなどにより、動脈が狭く、硬く、もろくなり血管の働きが悪くなった状態です。

プラークはLDL(悪玉)コレステロールの過剰によって起こり、狭くなって血流が悪くなると狭心症を起こしたり、プラークが破れると血液の塊(血栓)ができ、心筋梗塞や脳梗塞となることもあります。

厚生省統計(H30)では日本人の死因第2,4位が心疾患、脳血管疾患で、この原因となる脂質異常症の予防・治療はとても大切です。

#### 血圧測定と高血圧診断手順(2019ガイドライン)



※仮面高血圧も高血圧症として治療します  
※白衣高血圧も将来的な脳心血管病リスクが高いため慎重な経過観察と生活習慣の改善が必要です

#### 脂質異常症診断基準(空腹時採血:10時間以上の絶食)(2017ガイドライン)

LDL(悪玉)コレステロール	≥140mg/dl	高LDLコレステロール血症	境界域高コレステロール血症、境界域高Non-HDLコレステロール血症の場合、 <b>糖尿病</b> 、 <b>慢性腎障害(CKD)</b> 、 <b>脳梗塞</b> 、 <b>末梢動脈疾患(PAD)</b> などがあれば、高危険群として治療を行います
	120~139	境界域高LDLコレステロール血症	
HDL(善玉)コレステロール	<40	低HDLコレステロール血症	
トリグリセライド(中性脂肪)	≥150	高トリグリセライド血症	
Non-HDLコレステロール (トリグリセライド≥400や食後の場合などで使用)	≥170	高Non-HDLコレステロール血症	
	150~169	境界域高Non-HDLコレステロール血症	

#### 動脈硬化の予防は脂質異常症や高血圧症の予防と同じく生活習慣の改善です

- 禁煙し受動喫煙を回避
- 食べすぎを控えて**適正体重を維持**：体重1Kg減量で血圧約1mmHg低下
- 有酸素運動**を、毎日合計30分以上を目標に実施する(ウォーキング、速歩、水泳、エアロビクスダンス、スロージョギング、サイクリング、ベンチステップ運動など)：身体活動量の増加は血圧低下のみならず、体重、体脂肪、ウエスト周囲長の減少、インスリン感受性改善、2型糖尿病発症抑制、血清脂質の改善、骨格筋量維持(サルコペニア予防)、酸素摂取量改善による持久体力増加、メンタルヘルス不調の一次予防、認知症予防などにも効果。運動は10分以上/1回、合計して40分以上/1日でも良い。
- 動物性脂肪やコレステロールの多い食品を避ける**(代わりに、魚介類や大豆製品を摂取)
- 食物繊維やビタミンを多く摂取**：緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、大豆製品、未精製穀類(玄米等)の摂取を増加
- アルコール制限**(日本酒1合、焼酎半合以内)、菓子、甘い飲み物を控える
- 食塩の摂取は6g/日未満**を目標にする：平均12g/日→4g/日の減塩で高血圧患者の血圧が4mmHG低下

# 認定看護師・特定医療行為認定看護師・保健師のご紹介

当院には、ある特定の看護分野において熟練した看護技術と知識を有する者として、看護協会が認定した、11分野15名の認定看護師、また38種類の医療行為について、医師の具体的な指示が出る前に自らで行える特定行為看護師が3名、更に予防医学にも貢献できる保健師がおります。今回は当院で働く保健師の10名(主として看護師として勤務)をご紹介します。



ドック室勤務

**保健師を目指した動機：**以前、助産師として病院で勤務していました。その中で気になるケースの退院してからの生活に関わっていきたくて保健師になりました。ご縁があって平成28年から当院の健診業務に従事しています。  
**今後の抱負：**人間ドック健診情報管理指導士として、地域の病院の健診業務の中で本人、家族に寄り添った保健指導を展開できるように、共に学んでいきたいと思っております。その人がその人らしく年を重ねていけるサポートができればと思っています。



内科外来勤務

**保健師を目指した動機：**鹿児島医療センターで看護師資格を得、更に自分の強みを磨くため進学を考えたこと、ドラマ(1リットルの涙)で保健師についての興味関心をもったことなどから、県立の保健看護学校を受験することを決意しました。  
**今後の抱負：**当院では人間ドックでの保健指導が大きな役割を担っていると考えます。私は、日本糖尿病療養指導士の資格を取得したので、糖尿病患者及び生活習慣に問題を抱える患者へアプローチしています。いずれ、コロナ感染症が落ち着いた際には、健康教室、療養指導を通して、霧島市民の健康認識の向上に努めていきたいと考えています。



救急外来勤務

**保健師を目指した動機：**疾病や怪我の治療に携わるとい看護師の役割に対して、唯一病気や怪我を未然に防ぐことを目的とした予防医療を担えるという点に魅力を感じ保健師資格を取得しました。  
**今後の抱負：**市立病院保健師として、新生児から高齢者の方まで、生まれ育った霧島の地に住むみなさまの健康的な生活を守るという役割を果たせるよう人間ドック部門で連携を図り協働していけたらと思います。

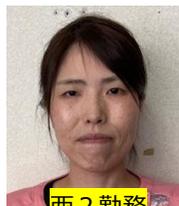
以下、保健師の資格を有する病棟勤務7名の看護師です。



西2勤務



西2勤務



西2勤務



西2勤務



東2勤務



総合ケア病棟勤務



手術室勤務

## 保健師と看護師の違いは？

いずれも国家資格で保健師になるには看護師の資格が必要です。看護師が病気やけがの治療に当たるのと違い、保健師は病気やけがの予防を促し、健康維持や増進を図ります。当院には10名の保健師が在籍し、患者さんの病気やけがの治療とともに今後の健康増進にも寄与したいと思っております

## 当院の診療部門紹介：今回は人間ドック室

人間ドックの使命は、「一般健康診断」よりは、より精密な検査を通じて、「生活習慣病予防」の一次予防(健康づくり)、二次予防(疾病の早期発見、早期治療)への貢献です。



ドック指導医

課長補佐

ドック担当医

R2年度実績	件数
人間ドックコース	778
検診コース	804
オプション検査	1604



当院では、内視鏡技術認定医、消化器病・放射線科・循環器内科・人間ドック等各専門医が画像の読影や診断を行い、殆どの検査結果を即日説明し、迅速かつ質の高い人間ドック・検診を心掛けています。

新病院開院に合わせて、人間ドック健診施設の機能評価認定施設・優良施設となるように設備・人員の更なる充実を図り、人間ドック健診専門医の修業ができる専門医研修施設となる事を目指しています。ドックのご予約は病院代表0995-42-1171からドック室へお願いします。



# 当院の各部署のご紹介

## 今回は 薬剤部



〈薬剤部のメンバー〉 薬剤師14名、看護師1名、助手3名、事務員1名



### 〈主な業務〉

- ・調剤業務（内服・外用・注射）、無菌調製業務
- ・薬剤管理指導業務（病棟における患者への服薬指導、薬品情報提供）
- ・薬品在庫管理業務
- ・麻薬管理業務
- ・医薬品情報管理業務
- ・血液製剤管理業務
- ・製剤業務（薬剤の予製、特殊製剤の調製ほか）
- ・各チームにおける薬の専門家としての業務
- ・研究活動（学会発表、論文投稿も積極的に行っています）
- ・薬学生、薬剤師の実習、研修施設としての役割も担っています

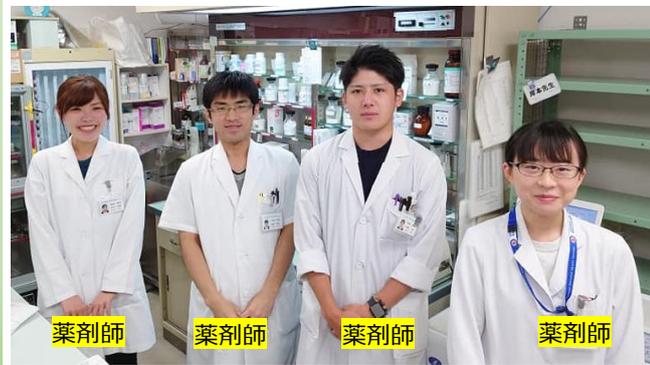
薬剤部では、14名の薬剤師をはじめとするスタッフ一同が、患者様一人一人に安全かつ適正な薬物療法をきめ細やかに提供できるように日々活動しております。

当院は日中だけでなく夜間休日における医療も担っていますので、その医療を「お薬」をとおして支えるべく、薬剤部としては地域で唯一「24時間体制」で頑張っています。

また、専門的な医療にも対応できるように様々な領域の専門・認定薬剤師も配置しております。

さらに、地域の保険薬局とも連携しておりますので、皆様のかかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師とご一緒に係れるようにしております。

今後も地域の皆様にさらに貢献できるように、様々な業務を展開すべく一緒に働く仲間を募集しつつ発展し続けていきます。



お薬のことでご相談事など御座いましたらお気軽にご相談いただくと幸いです。平日時間内は1階薬局窓口で、時間外休日の緊急の場合は電話(病院代表→常駐薬剤師)でも対応致します。

### 新病院建設は実施設計 へ向けて進行中

現在、基本設計の最終微調整を行いつつ、実施設計(ECI方式)に向けて工事会社の選定作業中で、10月末には決定予定です。

### 職員募集中

看護師，看護助手各2-3名，薬剤師1名，医療クーク2-3名を募集中です。看護助手や医療クークは未経験者でも可です。資格取得やキャリアアップの支援制度も充実しており、常勤採用もあります。

(2021年10月1日現在)

募集日程	日時	場所	連絡先
看護師・看護助手	11/13(土) 8:30~	当院 研修棟	病院代表→総務課 四元又は看護部 竹田

詳しくは病院HPをご覧ください。本田事務長，濱崎事務次長，または坂元総務課課長補佐は随時対応いたします。