

病院理念

私たちは患者様のためのまごころの医療サービスを行います。地域のみなさまから信頼される病院づくりに努めます。常に質の高い医療の提供ができるよう心がけます。

監修 広報・患者サービス向上委員会  
発行 県立安芸津病院  
広島県東広島市安芸津町三津 4388  
Tel 0846-45-0055

明けましておめでとうございます。皆様には、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、「正月」という言葉には、希望に満ちた楽しいことの多い新年という思いが含まれているそうです。



また、「三カ日」は酔顔での参賀・挨拶も許される正月気分期間であり、「鏡餅」は、丸餅を食べることで生命力の更新を図ろうとしたと言われているそうです。

つまり、正月には、新しい年の始まりにあたって心身をリラックスし、体に力をつけ、良い1年を作っていくという思いがあるのでしょうか。

昨年は、冷夏、不況、新型インフルエンザなど有り難くない話題が多かった気がしますが今年は寅年です。トラのように強くたくましく運勢を切り開ける年にしたいものです。

寒さはこれからが本番になりますので、体調管理にお気をつけください。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



あなたの内臓脂肪大丈夫？「火とグルメ」の祭典から・・・

看護師 吉村福代・新谷光枝・川崎典子  
今、「メタボ」について知らない人はいない位に言葉は浸透し、更には病気を防止しようとカラダづくりに努力しておられる方は多いと思います。

11月中旬「火とグルメ」の祭典が安芸津地区で開催され、地域の皆さんと「肥満について」考える機会を得ました。安芸津病院から看護師3名でテントを出店し、筋肉と脂肪の割合、肥満の程度、内臓脂肪指数、身体年齢、基礎代謝等を専用器械(In Body)で測定しました。

参加して下さった方は、総計 272 人でした。結果を手にする皆さんの顔は、童心に返り「テスト結果」を見ているように感じました。身体年齢が若く表示された時の顔はこちらも思わずにこやかに。その中で測定者の3割くらいは、内臓脂肪指数の危険範囲を示し、同時に基礎代謝の低さが比例して表示されました。必要に応じ「一日カロリーチェック」を行い、日常どのくらいカロリーを摂取しているか肥満との関係性をお話しました。短時間で多くの情報は差し上げられなかったのですが、2Kgの水を入れた袋を準備し重さを確認する事で脂肪が体内に散在する事を実感して頂きました。

検診を受けておられない方や自身の健康状況に不安のある皆さんには、この機会が何かのメッセージとなつたのではないかと思います。また、部位別筋肉バランスから下肢筋力低下のケースも多く、カロリー消費・運動とのギャップに悩まれているケースにも出会い、当院整形外科の推進している筋肉トレーニングの方法を指導させて頂きました。

私たちの店に出向いて下さった皆様に感謝しています。これからも私たちは地域の皆様の健康をサポートしていきます。「これ位は大丈夫！」ではなく定期的な検診を受けていただきたいと思っています。



あなたの肥満度をチェックして見ましょう！

● 身長と体重からチェック

BMI = 体重 (kg) ÷ [身長 (m) × 身長 (m)]

やせ過ぎ	標準	太りすぎ
18.5 未満	18.5~25	25 以上

標準値を超えている人は、肥えているのだ！

● お腹まわりのサイズからチェック！

男性 85cm 女性 90cmからメタボです。  
これは、非常に簡単な計測方法です、みなさんもおへその位置をメジャーで測定してみましょう。

ちょっと一言・・・  
内臓脂肪は病気の元凶！健康を害しカラダに悪影響を及ぼすのは内臓脂肪！  
内臓脂肪からは、インスリンの働きを妨げ、動脈硬化を進行させるホルモンがでて、その結果、糖尿病・高血圧・脂質異常症という生活習慣病におちいります。症状が進むと、コレステロールが血管壁にたまり血液が流れにくくなります。血管が詰まり、心筋梗塞や脳梗塞という病気になり死に至る確率が高くなります。

外来アンケート調査結果について

昨年8月から9月にかけて外来アンケート調査を行いました。800人を超える大勢の方からの協力をいただき、ありがとうございました。集計結果の概要について報告させていただきます。

今回のアンケート調査では、病院のことは概ね好意的に捉えていただいていると感じましたが、いづらかお叱りのご意見もございました。また、数々の要望も頂いております。

多かったのは「専門診療科の充実」、「産科の開設」と診療科の整備に関することでしたが、ご承知のように現実的に医師の確保が難しい状況にあります。対応できることから専門診療科の充実を進めたいと考えております。

また、内科の診察予約に関しては、「予約があった方が良い」とのご意見が多くありましたが、「予約をしても待ち時間が長い」と言った苦言も多くいただい

ております。待ち時間の解消が少しでも進むように具体的な対策を検討して参ります。

これからも病院を存続させて欲しいとのご意見を数多くいただきました。安芸津病院が地域の病院であり続けるため地域の皆様にしっかり利用していただけるよう、今回いただいた皆様の声を大切にしてよりよい病院づくりを進めます。今後ともご協力よろしくお願いいたします。

事務長 伊藤 満紀

クリスマス会開催

12月16日(水)院内クリスマス会を開催いたしました。今年は新型インフルエンザの影響で職員による演奏を行いました、「とても良かったよ。」とお褒めの言葉も頂きました。



編集後記



政権が変わり、色々な施策が検討され、今後の私たちの生活にどのような変化を起こしていくのか興味深い所です。また、中医協のあり方も問われ医療界への変化が起ることを期待したい気持ちもありますが、どのようになるのでしょうか。病院も厳しい状況にさしかかっています。さらに一歩二歩と実績を積み上げ地域医療を前進させる年となるように力を出していく覚悟です。どうぞ今まで以上にご支援下さいますようお願い致します。

看護総師長 吉村福代