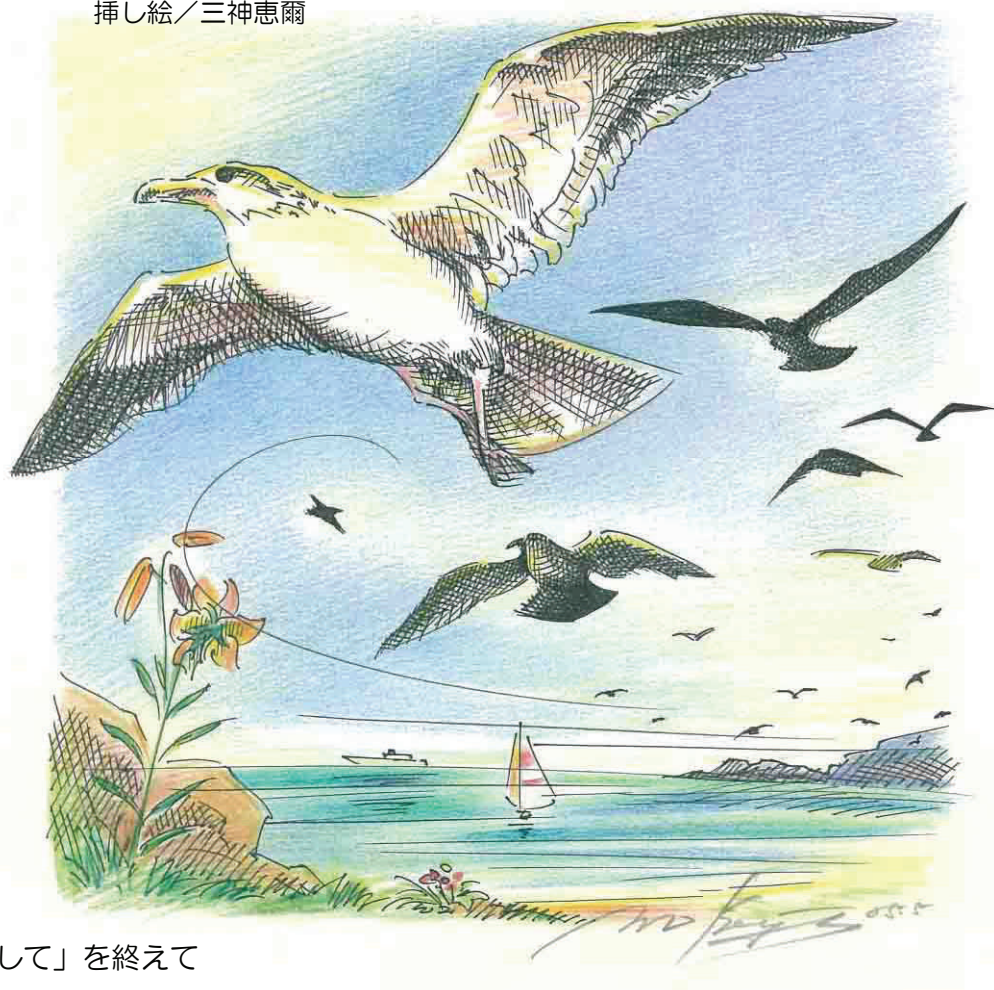


第8号
2005.06.01

ほほえみ通信

発行／医療法人社団 美田内科循環器科クリニック
編集／ほほえみ通信局 挿し絵／三神恵爾



第44回健康教室

「快適な睡眠をめざして」を終えて
医薬分業について
ご存知ですか！！個人情報保護法
今日から始めよう運動習慣！！
SDM研究会で発表しました！！
超音波検査ってなに？？
職員だより
職員がよく利用する星置のお店
編集後記

第44回 健康教室「快適な睡眠をめざして」を終えて

当クリニックは平成11年4月に開院してから、早6年の月日が経ちました。開院した年の7月に第1回目の生活習慣病教室（平成17年1月より『健康教室』に名称を変更）を開催しました。地域の開かれたクリニックをめざし、患者さまや地域の人々に、病気に関する知識の提供、予防、交流等の場として、今日まで回数を重ねて参りました。

今回初めての試みとして、他病院より医師を招き講演をして頂きました。講師は、中垣病院院長中垣 葵（なかがき まもる）先生です。ご専門は神経精神科です。

「なかなか眠れない」「途中ですぐ目が覚めてしまう」など睡眠についての悩みをお持ちの患者さまが多数見受けられましたので、睡眠の話をして頂きました。雨にもかかわらず、49名の多数の参加がありました。



「睡眠薬は癖になるので飲みたがらず、お酒を飲んで寝る方がいるが、今の薬は習慣性の心配はない。お酒は、寝付きはいいかもしれないが、眠りが浅く、量が増えていく方や、アルコール依存になる方がいるので、寝酒よりも睡眠薬で寝た方がいい」

「眠りの時間は、年齢や季節や個人差もあるので8時間眠らなければいけないということはない」など、12の項目に分け、時々ユーモアを交えながらのわかりやすい話で、患者さまのうなずきや、笑い声にあふれた、あっという間の1時間でした。

最後の質問コーナーでは、「朝起きて暗い時は、体を目覚めさせるにはどうしたらいいか?」「うつと神経症の違いは?」「自律神経と眠りの関係

は?」「寝言や歯ぎしりはどうして起きるのか?」等、多数の質問が出、丁寧にお答え頂きました。

教室が終わった後、中垣先生より、「楽しかった。」「こんなに質問が出るとは思わなかった。」「また機会があれば、呼んで欲しい。」等、うれしい言葉がありました。

年齢を重ねるにつれ、複数の病院にかかることもあるかと思えます。病院間のつながりがあること、他医師を知る機会があることは、患者さまが安心して病院にかかれる1つの要因になるのではないのでしょうか。

教室の回数が増すにつれ、患者さまの質問が多くなり内容も濃くなってきました。皆さまの熱心さに負けないよう、私たち職員は患者さまに満足して頂ける教室づくりのために、日々努力していきたいと思えます。教室に関するご意見ご要望等がありましたら、是非職員にお知らせください。参考にさせていただきます。と思っています。

最後に、患者さまより教室に対するありがたいご意見をいただきましたので、掲載させていただきます。

『私は、毎回教室に参加していたことで、主人の病気を理解する事ができた。最初は自分の勉強のために参加していたが、「糖尿病について」の教室の時は、今の自分にはあまり関係ないかなと思いつつ聞いていた。ただ、その時「朝起きたら目が見えなくなっていた」という体験談を聞いて、恐ろしい病気だということが頭に残っていた。主人が今回会社の健診で、糖尿病と指摘されたが、教室で糖尿病の怖さや早期の対応の重要性を知っていたので、すぐ病院に行かなければと主人に言い、一緒に来院した。主人は頑固な人だが、教室で勉強した事の話は説得力があり、その事を主人が理解してくれ、早い対処につながったと思う。教室で勉強することは自分だけではなく、家族や周りの人への理解にもつながり、大切なことだと思った。』

(薬剤師 美田 昌子)

中垣 葵（なかがき まもる）医師 プロフィール

昭和21年9月30日生まれ 58歳

昭和50年 3月 岩手医科大学精神科大学院卒業

昭和52年 3月 札幌医科大学神経精神医学教室入局

昭和52年 4月 札幌逡信病院精神神経科勤務

昭和53年12月 医療法人勉仁会中垣病院開設

現在 医療法人・社会福祉法人 理事長

医学博士、精神保健指定医、日本老年精神医学会認定指導医、

日本老年精神医学会認定専門医、日本医師会認定産業医



今日からはじめよう運動習慣！

運動は心臓・肺・筋肉の機能を強化するほか、肥満を改善し、血糖や血圧を下げ、また善玉コレステロール(HDLコレステロール)を増やす効果があり、生活習慣病の予防・治療に有効です。また、高齢期において寝たきりにならない、自力歩行ができるなど生活の質を高めるためにも大変重要です。

健康づくりのための運動7つのポイント

1. 目標を設定する

健康づくりのために運動をするのだというしっかりとした目的意識を持ちましょう。運動だけでなく、食生活や休養もよりよい状態に持っていくという気持ちが大切。

2. できる範囲でマイペース

自分の年齢や体力、健康状態などを考えて、自分の生活の中でできる範囲の種目や量を決めていきましょう。

3. あわてず、ゆっくりと

最初から大きなノルマを決めると挫折しやすくなります。まずは無理をせず、少しセーブをしながらスタートしてみましょう。からだ慣れてきたら、徐々にペースを上げていきましょう。

4. 継続させよう

少しずつの運動でも、継続すれば必ず効果はあらわれてきます。週2～3回を目安に生活の中で習慣づけて、根気よく続けていきましょう。「継続は力なり！」です。

5. いろいろな運動で全身を動かそう

特定のスポーツばかりしていると同じ筋肉しか使いません。全身の筋肉を動かす水泳やジョギングなどの運動も取り入れ、全身をバランスよく強化していきましょう。

6. 定期的に健康診断を

習慣化した運動の成果を知るためにも、健康診断は欠かせません。定期的に診断を受けて異常がないかを知るとともに、自分の体の状態を常に把握しておくことも大切です。

7. ウォームアップとクールダウンをしっかりと

ウォームアップとクールダウンを正しい方法で行えば、運動効果が上がるだけでなく、ケガも軽減します。十分に時間をかけて。ストレッチなどで筋肉をほぐしましょう。

(看護師 福盛田 恵美子)

SDM研究会で発表しました!!

糖尿病はいまや国民病と云われ厚生労働省が2002年度発表した「糖尿病実態調査」では、全国で740万人、予備軍まで含めるとその数は約1620万人です。当院でも境界型を含め約200名の患者さまが定期的に通院されています。患者の皆さまに、より最先端の治療や療養へのお手伝いができるよう当院では毎年開かれる全国レベルの学会や道内の学会、研究会に積極的に参加しています。参加だけでなく昨年11月には「手稲糖尿病カンファレンス」に『血糖自己測定のアナログ結果』を発表しました。更に今年3月にはSDM(臨床病期に応じた糖尿病治療マニュアル)研究会で発表の機会を頂きました。この会は道内では年3回開かれ、道内各地で日々糖尿病に取り組んでいる医師や医療スタッフが症例や研究結果を持ち寄り、参加した方々から意見を貰い糖尿病治療へのレベルアップを狙ったものです。

今回は、小野百合内科クリニック院長小野百合先生の『糖尿病性神経障害について』の講演、東札幌病院内科部長照井健先生の『糖尿病性神経障害による疼痛緩和』の症例発表、そして当院から、院長が一症例における治療の内容や経過を、看護師と栄養士がそれぞれの立場からの関わりの実際を発表しました。帯広の自由が丘横山内科クリニックの院長横山先生から貴重な意見を、座長の先生からは我々スタッフに対して、とても丁寧な関わりをしてお褒めの言葉を頂きました。これからも現状に甘んじることなく患者の皆さまにより高い医療サービスを提供できるよう各種学習会への参加や機会があれば研究会や学会での発表などステップアップに日々努めたいと思います。

(看護師 藤田 文江)



医薬分業について

-院外処方ではなく 院内処方にこだわって-

薬を病院内で受け取ることを「院内処方」、院外処方箋を発行し都合のよい時に自宅近くなど好きな薬局でもらうことを「院外処方」といいます。厚生労働省は院外処方にシフトし、診療と処方に分ける「医薬分業」を進めようとしております。そのメリットとして①薬剤師が医師から独立した立場で処方チェックができる②薬剤師による丁寧な服薬指導が受けられる③処方内容を患者さまへ開示できる④患者さまが“かかりつけ薬局”をもつことで薬歴管理や重複投薬の防止が可能になるなどがあげられます。しかし一方では院内処方より割高になったり薬局にも行かねばならず二度手間になるなど患者さま負担が増えるというデメリットもあります。

当院では開院当初より院内処方のシステムをとっていますが、院内に薬剤師を配しカルテを見て確認しながら投薬業務を進めております。院外処方と異なり薬剤師がカルテを通して患者さまの病名や治療の目的、病気の経過などを知りながら服薬指導でき、いわゆる医薬分業ではなし得ないような利点もあるも

のと考えております。また一方では薬剤師が患者さまより得た情報をその場で医師にフィードバックしたり、カルテに記載して皆で情報を共有でき、診療の質をより向上出来るものと考えております。そして同じ施設の中で医師と薬剤師が綿密な連携をとり、一つひとつの処方について互いの情報交換をしながら業務を進めることで、投薬に関するチェック機能が発揮されるものと考えております。

外来の患者さまに対し、受付の段階から始まり、診察、検査・処置、投薬、会計といった一連の行為が、全体の統一性をもち、責任ある対応を通してこそ良い医療を提供出来るものと考えております。

(院長 美田 晃章)



ご存知ですか！！個人情報保護法

平成17年4月1日から個人情報保護法が施行されました。

個人情報とは、氏名・生年月日・住所等で個人を特定できる情報を言います。個人情報保護法は、この個人情報を、個人情報取り扱い事業者が適正な取り扱いのルールを厳守することにより、プライバシーを含む個人の権利や利益の侵害（情報漏えい）を未然に防止することをいいます。医療機関として取り組むべき事は、前記の情報はもとより、病歴・家族歴・検査のデータなどもこれに当たり、情報取得の際には【利用目的の特定】が必要になります。つまり「うちの病院では、患者さんからいただいた個人情報は、〇〇目的に利用します」という掲示をしなくてはなりません。又情報が漏洩する事のないよう管理する必要があります。当医院では漏洩や減失を防ぐ【安全管理措置】を講じると共に前面の掲示板に利用目的を張り出しております。待ち時間を利用してご覧いただければと思います。利用目的にも関係する事ですが、本人の同意なく個人情報（病状説明等）を第三者に提供してはならない【第三者提供の制限】もあります。家族も第三者に当たりますので同様です。しかし本人の同意があれば情報提供できますし、例外もありますので、詳しくお知りになりたい方は事務にお尋ね下さい。

(医療事務 吉田 啓子)

超音波検査ってなぁに??

生体に超音波を投射し、その反射波（エコー）によって体の内部の状態を観察する検査を超音波検査、もしくは簡単にエコー検査といいます。超音波は無痛で、X線と異なり被爆の心配もありません。腹部エコー検査では、肝臓、胆嚢、膵臓、脾臓、腎臓などの諸臓器を描出することができます。

◎どうやって検査するの??

おなかに超音波の通りをよくするためのゼリーを塗り、探触子をあてて検査します。観察できない部分を少なくするため、体位（仰向け、左横向き、座位など）を変えたり、深呼吸や息どめをして検査を行います。

◎どんな注意が必要なの??

検査当日は朝食を抜いていただきます。食事をしてしまうと胆嚢は収縮してしまい、正確な観察ができなくなります。また、胃の裏側にある膵臓も見えにくくなってしまいます。お水やお茶は少量でしたら飲んでかまいません。

（臨床検査技師 田村 咲子）

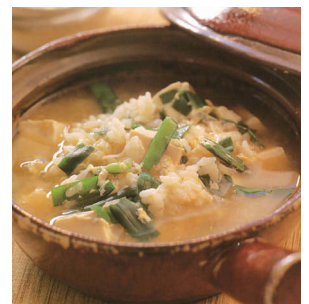
こんにちは 管理栄養士の滝澤です。家族は夫、息子二人、夫の父母、金魚一匹です。長男が2~3歳の頃、階段の上から蒲田行進曲のワンシーンのように落ちたことがあります。青タンもなく、赤く腫れあがるところもなく、鼻血も出ず、骨折もせず、泣き疲れて寝てしまいました。「まーいっか!!」と病院にも連れて行きませんでした。次男が1歳の頃、テーブルから落下、泣いている顔を見たら、鼻の下をすりむいていました。当時の写真を見ると、記憶がなくなる今日この頃です。子供の生命の強さにびっくりしながら子育てしています。



豆腐入りにらとじゃこの雑炊

（エネルギー380 kcal 塩分2.0g）

にらはスタミナ野菜として知られていますが、実際にカロテン、B₁、B₂、C、E、Kを含み、カルシウムが多い優れた栄養野菜です。独特のにおい成分の硫化アリルは消化酵素の分泌を促す働きがあるので、胃もたれの解消に。また、ビタミンB₁を体内にとどめてその効力を長持ちさせるので、夏バテやむくみの防止効果もあります。



《材料》（2人分）

ちりめんじゃこ …大さじ2
ごはん …茶碗2杯
豆腐 …1丁
にら …1わ
だし汁 …2カップ

a { みりん …大さじ1
酒 …大さじ1
しょうゆ …大さじ1

卵 …1個

《作り方》

- ①ちりめんじゃこは湯につけて塩分を抜き、水気をきる。
- ②ごはんをざるに入れて、流水でさっと洗い、ぬめりをとって水気をとる。
- ③豆腐は2~3cm角のさいの目切り、にらは2~3cm長さに切る。
- ④鍋にだし汁と1のちりめんじゃこを入れて火にかけ、aの調味料を加える。
- ⑤煮立ったら3の豆腐、にらを加え、再び煮立ったら2のごはんを加えて1分ほど煮る。溶き卵を流し入れ、卵が半熟状態になったら火から下ろす。

（管理栄養士 滝澤 千枝子）

6月～8月の予定

休診

花楽会

健康教室

お盆休み 8月13日～15日

2005年 6月							2005年 7月							2005年 8月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4						1	2			1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				
							31														

健康教室予定（水曜日午後2時～）

- ・6月「健康食品の最新情報」
 - ・7月「医療保険などについて」
 - ・8月 お休み
- *お気軽にご参加下さい（参加無料）

6月の花楽会（6月23日午後1～3時）

「ホリゾンタルライン」
 -アレンジメントの基本の形の円型を
 花で表現します-
 ★テーブルの花に最適です
 材料費 1,500円

職員がよく利用する星置のお店

ご存じの方もいらっしゃるかもしれませんが、下手稲通りのKokopelli（ココペライ）というパン屋さんです。お店のドアを開けると香ばしいパンの香り！クロワッサン、フランスパンなどおなじみのパンから人気の“メンタイフランス”、店主のお嬢さんが考えたかわいい“サクサクあんぱん”、季節の果物を使ったデニッシュパンなど、おいしいパンがいっぱいです。



※ココペライ：アメリカインディアンの伝承に出てくる精霊の名前。

シルエットで登場し、いたずらもするが幸福をもたらすとされています。

（看護師 片桐 和恵）



札幌市手稲区星置3条5丁目9-5
 Tel 011-695-3719
 営業時間 9:00～18:00

美田内科循環器科 クリニック

◆受付時間◆

セイコーマート●	●ビックハウス
下手稲通り	
アニマルクリニック・おかもと	
美田内科循環器科クリニック●	
JRバス かえで通り	●サンクス
道銀●	●生協 ●ラッキー
JR星置駅	至手稲

時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00～ PM12:30		●	●	●	●	●	●	休
PM2:00～ PM6:00		●	●		●	●		診

*火曜日午後は2:30～

〒006-0852
 札幌市手稲区星置2条4丁目7-4 3
 TEL(011)685-3300 FAX(011)685-3000
 URL:http://www.clinic-mita.com
 Email: info@clinic-mita.com

6月…梅雨のない北海道ではもう風の心地よい季節です。去年の夏は皆さん暑くて大変だったことと思います。夏バテ予防には生活のリズムを整えることも大切です。睡眠をたっぷりとり、暑い夏を乗り切りましょう。次回のほほえみ通信は9月1日発行予定です。

（編集委員
 田村 咲子）

