

市立甲府病院 地域医療連携だより



基本理念 「いのちに光を、心にやすらぎを」

いのちの大切さを重んじ、患者さんとの相互信頼の上に立った医療をめざします。



地域がん診療連携拠点病院

もくじ

- ◆院長あいさつ
- ◆栄養管理室から
- ◆地域医療連携勉強会
- ◆防災訓練トリアージ訓練
- ◆外来各科の曜日別担当医表

院長あいさつ

あけましておめでとうございます。

輝かしい新年を、お迎えになられたこととお喜び申し上げます。

また、昨年中はひとかたならぬご支援をいただき、誠にありがとうございました。

当院では、地域の医療機関との連携強化を主要課題のひとつと位置付け、地域からの患者様のご紹介や当院からの逆紹介につきまして、円滑な受入れが行えるよう体制充実に努めておりますが、本年も更なる強化に取り組んでまいりますので、ご支援とご協力をお願いいたします。

現在、国では「社会保障・税の一体改革」で示した「2025 年モデル」の構築に向け、「高度急性期への医療資源の集中投入など入院医療の強化」や「在宅医療の充実、地域包括ケアシステムの構築」などを推し進めており、昨年には地域医療支援病院の要件見直しや、診療報酬改定における 7 対 1 入院基本料の要件厳格化より、入院医療の機能分化・強化、在宅医療との連携強化へ向けた流れが強化されております。

当院といたしましても、こうした情勢変化に対地的確に対応するため、今後 10 年間の当院のあるべき姿への道筋を示す「市立甲府病院運営ビジョン」を策定し、地域の中核病院としての役割が果たせるよう取り組んでいるところであります。

特に、地域医療支援病院の認定取得を目標として、断らない医療の実現に向けた救急医療体制と診療体制の充実や、在宅医療へシフトする医療制度における地域医療連携の推進、地域で求められる予防医療とがん治療に関する医療の推進などの重点課題への取り組みを強化しております。

今後とも、地域の医療機関との密接な信頼関係の構築に意を注ぎ、地域に必要な医療の継続的な提供に誠心誠意努めてまいりますので、引き続きあたたかなご理解とご協力をお願い申し上げます。



院長 小澤 克良

栄養管理室から

国民健康・栄養調査結果

山梨の現状 —生活習慣と病気—

	男	女
塩分摂取量	12.3g	10.3g
歩行数	7119歩	6591歩
野菜摂取量	331g	310g



全国で男女ワースト5位

・ ・ しよっぱいものが好き! ?



全国で男34位 女33位

・ ・ 動いていない! ?



👑 全国で男5位 女4位

・ ・ 新鮮野菜が豊富!



あてはまる項目にチェックしてみましょう!

- | | |
|---|--|
| <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 味の濃い物が好き。 <input type="checkbox"/> つい食べ過ぎてしまう。 <input type="checkbox"/> 麺類の汁は半分以上飲んでしまう。 <input type="checkbox"/> 漬物や味噌汁をよく食べる。 <input type="checkbox"/> 醤油やソースをよくかける。 | <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 家でだらだら過ごすことが多い。 <input type="checkbox"/> 移動の中心は車やバスである。 <input type="checkbox"/> 最近、歩くことが少なくなった。 <input type="checkbox"/> 歩くとすぐに疲れてしまう。 <input type="checkbox"/> 食べるとすぐに横になる。 |
|---|--|



Aの項目にチェックがついた方 → 塩分を取りすぎている可能性があります。

Bの項目にチェックがついた方 → 運動不足の可能性あります。

A,B 両方にチェックがついた方 → 生活習慣病のリスクが高いです。

生活習慣病とは、糖尿病、高血圧症、脳・心血管疾患など生活習慣が原因で起こる病気のことです。特に、**糖尿病や高血圧症は自覚症状がなく、知らず知らずのうちに進行してしまう怖い病気です。**

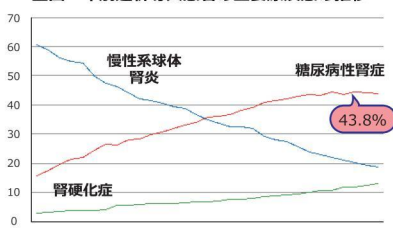


- ・ 日本の糖尿病罹患患者数 = 世界10位
- ・ 山梨県の糖尿病患者数 (予備軍含む) = 約11 ~ 12万人 ⇒ 人口10万対で**全国11位**
- ・ 糖尿病の三大合併症は網膜症、末梢神経障害、糖尿病性腎症です。

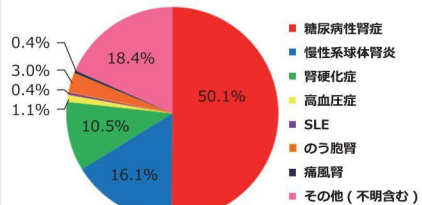
人工透析導入の原疾患である
糖尿病性腎症は年々増加傾向にあり、現在第1位です。

さらに

全国 年別透析導入患者の主要原疾患の推移



2013年 山梨県 人工透析新規導入患者原疾患の構成比



山梨県は全国の平均値以上・透析5割が糖尿病

生活習慣を見直して、生活習慣病を予防・改善しましょう！

1. バランスの良い食事

毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう。
間食は時間を決めて、嗜好食品は楽しみ程度に。



2. 三食規則正しく食べる

寝る直前に食べたり飲んだりしないようにしましょう。



3. 減塩を心がける

調味料に頼りすぎず、
素材やだしの味を生かしましょう。



4. 運動習慣をつける

楽しいと思えることを、継続することが大切です。
1日8000歩を目指しましょう。



身近な食品の塩分量早見表

アジの開き 1.4g	梅干大1個 2.2g	おでん 6g	キムチ30g 0.7g	胡瓜ぬか漬5切1.6g
イカ塩辛20g 1.4g	塩鮭80g 3.8g	寿司10貫 2.6g	たくあん5切 1.3g	のり佃煮 15g 0.9g
白菜漬物 30g 0.7g	ビシサン大匙1杯 2.2g	ほうとう 3g	味噌汁 1.5g	醤油ラーメン 6.2g

～塩分量を計算してみましょう！～

このような食事になっていることはありませんか？

▶ 白飯+塩鮭 (g)+ぬか漬け (g)+梅干 (g)+味噌汁 (g)=塩分量 g

食事摂取基準が変わります！

<1日の塩分摂取目標量>

2010年 (9.0g未満) ⇒ 男性 8.0g 未満
2015年 (7.5g未満) ⇒ 女性 7.0g 未満

減塩ポイント

- 漬物や味噌汁の量と回数に注意する。
- 醤油やソースはかけず、小皿にとってつける。
- 酢やレモン等の酸味や、香辛料、風味のある野菜を利用する。
- 麺類の汁は残す。⇒ ラーメンの汁を全て残すと約4gの減塩に！
- 漬物や佃煮類だけをご飯のおかずしない。

塩分量の計算の答え：9.1g (≒1食で1日の塩分摂取目標量を超えてしまいます！)

塩分量を減らすためのポイント

- 塩鮭は生鮭にして表面に塩をふる。
 - ぬか漬けと梅干はサラダやお浸しに。
 - 味噌汁は具沢山にして汁は半分。
- ▶▶ これで1食2.4gの塩分量になります。(6.7g減らせたことになりま) 今日から減塩に取り組みましょう！

第 57 回 地域医療連携勉強会が開催されました

去る平成 26 年 11 月 7 日(金)、相澤病院陽子線治療センター荒屋正幸先生を講師としてお招きし、第 57 回地域医療連携勉強会「演題 陽子線治療で変わるがん治療」を多くの登録医の先生方のご参加をいただく中、開催することができました。当勉強会は、地域医療の資質の向上と地域の登録医の先生方と当院医師との交流を図るために、平成 13 年 10 月からスタートしました。

これからも登録医の先生方のご要望を取り入れながらタイムリーな演題を、ご用意して開催致しますので、ご参加のほどよろしくお願いたします。



災害トリアージ訓練実施

平成 26 年 11 月 1 日(土) 病院職員をはじめ地元の増坪町・上町自治会有志等 240 名参加のもと「外来実施中に東海地方でマグニチュード 8.0 の大地震が発生し、甲府市でも震度 6 強を観測、多数の傷病者が発生した。」との想定で、多数傷病者の受入れ、トリアージの実施、各治療ゾーンの立ち上げ等の訓練を行なった。

また、応援 DMA T の派遣要請、受け入れを行い、各ゾーンの診療に従事するよう指示があり、一部傷病者を、応援 DMA T 等の搬送車両により、S C U (広域搬送拠点)へ搬送する訓練も行った。



紹介患者さんの診察・検査事前予約ご利用のご案内

当院では、紹介状をお持ちの患者さんの待ち時間を短縮し、円滑な診察・検査を受けていただけるよう病院・診療所の先生方から事前予約をお受けしております。

≫ 診察・検査予約の流れ ≪

- 1 診療予約申込書 (FAX 申込書) を記入のうえ、地域医療連携室へ FAX して下さい。
[FAX 番号 ; 0 5 5 - 2 2 0 - 2 6 6 0]
- 2 当院より「診療・検査予約票」を返信いたします。
概ね 15 分以内に予約日時を確定し、送信いたします。
※地域医療連携室で判断ができない場合は、担当医師へ確認の上、予約させていただきます。
- 3 「紹介状」と「診療・検査予約票」を患者さんにお渡し下さい。
紹介状については、独自の様式でもかまいません。

【予約受付時間】 8:30 ~ 12:30、13:30 ~ 17:00 月~金曜日