

**当院姉妹施設**

**木更津訪問看護ステーション開設**

十月二十七日、木更津市大和に木更津訪問看護ステーションが開設された。千葉県内では、百ヶ所の指定を受けた訪問看護ステーションとなる。

これまでは、君津訪問看護ステーションが君津市以外にお住まいの方にも訪問看護を提供してきたが、利用者の増加に伴いその活動範囲も大幅に拡大してきた。そこで、より多くの方に効率的に質の高い看護サービスを提供するために、新たに木更津訪問看護ステーションをオープンすることとなった。木更津市内では初めての訪問看護ステーションであるが、君津での豊富な実績から、周囲より寄せられる期待は大きい。



1月4日に行われた新年もちつき会  
 それぞれ今年の目標を胸に抱いて...

**年頭のごあいさつ**

平成十一年 元旦

玄々堂君津病院 院長 茅野嗣雄



あけましておめでとうございます。昨年完成いたしました増築改修もようやく落ち着き、本来の業務が出来るようになって参りました。これも、地域のみならず、なにより職員各位のおかげとあらためて感謝いたします。

申すまでもなく、地域の医療は、この地域で働き、生活するひとびとのためであり、わたしたちも職員家族も、わたしを含めて、ここで働き、ここで生活する、いわば地域共同体の一員であります。さまざまな職場で働く人々が、その仕事を通じて社会に貢献しているように、わたしどもも、医療・看護というツールをもってその役割を果たしているのだと思います。

今回、さまざまなニーズにより、新たに木更津訪問看護ステーションをオープンすることとなった。木更津市内では初めての訪問看護ステーションであるが、君津での豊富な実績から、周囲より寄せられる期待は大きい。

**「二十一世紀の医療を考える」**

**特別講演会に参加**

十一月三十日、袖ヶ浦市民会館において「二十一世紀の医療を考える」特別講演会が開催された。第一部は、それぞれの分野で活動中の医師、看護師等による発表が行われ、君津訪問看護ステーションの板倉裕子所長が、「二十一世紀の在宅ケア」について発表した。第二部は聖路加国際病院理事長の日野原重明先生による講演が行われ、病棟の増築改修をおこないました。これらを十分に使いこなし、時代の要請に合わせた、そして、地域の中にとけ込んだ医療・看護をおこなっていかないと考えます。

この数年「インフォームドコンセント（説明と同意）」という言葉が取り上げられており、地域社会のなかの医療・看護とは本来がそういうものであります。十分な理解が得られた上での健康回復のお手伝い、それが医療・看護の原点ではないかと思えます。



敢闘賞受賞と健闘した女子チーム

**当院女子敢闘賞受賞**

十一月十一日、第十九回君津市自衛消防屋内消火栓操法大会が、同市民文化ホール駐車場で行われた。大会には、16チームが出場し、最優秀賞に君津市清掃事務所が選ばれ、当院は男子十位、女子九位（敢闘賞受賞）と健闘した。

**二階病棟開設**

十一月二十六日、二階病棟が十八床で開設された。個室六部屋をもつ病棟であるがスタッフは十名と人数が少ない。その分アットホームな雰囲気漂う病棟である。

**第二十四回糖尿病教室開催**

十一月二十八日、管理棟大会議室において、第二十二回糖尿病教室が開催された。参加者は三十八名であった。今回は、帝京大学市原病院の萩野良郎先生に「高コレステロールの治し方」をテーマに、高コレステロールの予防、治療などについてわかりやすく講義していただいた。



熱心に耳を傾ける患者さん方

**ボランティア研修会開催**

十二月五日に当院で活動しているボランティアの方を対象に研修会が行われた。二瓶律子婦長、古屋美絵看護婦、福田佳代子看護助手が講師を務めた。

**研修会関連**

**第三回マナー教室**

十一月十二日、ホテル千成に於いて、マナーコーディネーター岩下宜子先生による「立食のマナー」と題した実演講習が行われた。



立食のマナーの実演講習

**腎臓病学習会スタート**

十一月九日管理棟大会議室で中尾尚之腎臓内科医長を講師に腎臓病の学習会が行われた。内容は、腎臓の仕組みから慢性腎不全に至るまでの経緯で、五十数名が参加した。十二月十四日には三浦國男臨床工学士長が透析療法について講義をした。今後も月に一回の

**対抗親善野球大会**

**十対一で当院勝利**



絶好調のゲンスタース圧勝

手指導のもと食事介助と手浴、足浴について体験学習を行った。当日は五名の参加で、それぞれが介護する側、される側を体験した。介助方法だけでなく、される側の気持ちも体験でき、これからの活動に生かしたいという声が多く聞かれた。

十月二十五日、埼玉県閩越病院野球チームと第六回対抗親善野球大会が君津市大和田グラウンドで行われた。秋晴れの下、両チームペースで行われる予定である。

**中途採用新入職員**

**接遇研修行われる**

十二月八日、十一日の二日に分け、管理棟中会議室にて中途採用者を対象に新入職員接遇研修が行われた。ホスピタルマナー委員の佐々木恵美子医事課長、大塚妙子看護婦を講師として行われ、併せて二十一名が参加した。

**千葉県透析研究会に参加**



接遇の基本 おじぎの仕方から実習

十二月二十九日、千葉県医療センターにおいて、第二十六回千葉県透析研究会が開催された。当院

**対抗親善ゴルフ大会**

**僅差で惜敗**

十一月八日、南大和病院と第六回対抗親善ゴルフ大会が、ザ・カントリークラブ・ジャパンで行われた。団体戦と個人戦で争われ、団体戦は惜しくも僅差で勝利を逸し対戦成績が二勝四敗となったが、個人戦では山口稔事務部長が見事優勝を飾った。

**忘年会と昨年の締め**

十二月十九日、ベイプラザホテル観月にて、毎年恒例の忘年会が開かれ、二百三十六名が参加した。からは看護部一題、臨床工学科四題の発表がなされた。

**家族看護講座Ⅱ開催**

十一月十日新館会議室に於て第七回家族看護講座Ⅱが開催された。家族看護研究所長の渡辺裕子先生を講師とし、退院調整に視点を当てた学習会は登録メンバー以外も参加し、活発な意見交換が行われた。

**看護部研修行われる**

**(看護管理・二年目)**

十月十七日、十八日、ロマンの森共和国シルクビュラに於て看護管理研修が行われた。研修テーマは「原点に戻って看護管理を見直す」である。

また、十一月十四日、十五日には同場所で二年目研修が行われた。研修テーマは「今まで行ってきた自分の看護を振り返りこれからの看護に役立てる」であった。

# 高脂血症の

## 食事療法と運動療法

高脂血症の治療は、薬物治療とともに食事療法・運動療法が重要なポイントとなります。今回は、病気シリーズに関連して高脂血症の食事療法と運動療法について特集を組みました。

### 高脂血症とは

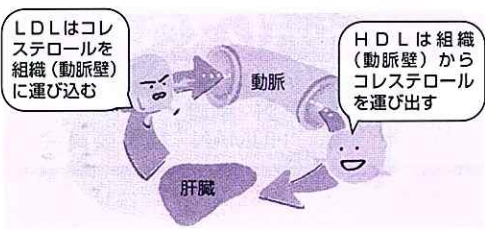
血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪などが異常に増加している状態をいいます。遺伝的な体質や肥満、食べ過ぎ、運動不足、長期の飲酒などが、高脂血症の原因になります。

### コレステロールとは

コレステロールは、私達の生命維持には欠くことのできない脂質の一種です。コレステロールや中性脂肪は血液中ではたんぱく質と結合して、リポ蛋白という形で存在しています。

コレステロールが多く含まれているリポ蛋白にはHDLコレステロールとLDLコレステロールの二種類があり、HDLを善玉、LDLを悪玉と呼びます。中性脂肪が多く含まれているリポ蛋白にはカイロミクロンとVLDLの二種類があります。

### HDL (善玉) コレステロールと LDL (悪玉) コレステロールの働き



### 食事のポイント

#### ① 適正なエネルギーを摂取しましょう

高脂血症の人は食べ過ぎていることが多いです。肥満しないように一日に取るエネルギーを適正にすることが大切です。図1を参考にあなたの一日に必要なエネルギー量を算出してみましょう。

#### 図1 一日に必要なエネルギー量は

※標準体重 (kg) × 25~30 (kcal)  
 ※標準体重=身長 (m) × 身長 (m) × 22

#### ② 動物性脂肪を控えましょう

脂肪は、脂肪を構成している「脂肪酸」によって図2のように性質が分かれます。動物性脂肪は血液中のコレステロールを増やしますが、植物性脂肪や青い魚などに含まれている油にはコレステロールを下げる働きがあります。

#### ③ コレステロールの多い食品を控えましょう

一日のコレステロール摂取量を三〇〇mg以下にしましょう。参考

図2 脂肪の種類

種類	多く含まれる食品	働きの特徴
飽和脂肪酸	パルチン酸 肉	LDLコレステロールを上げ、動脈硬化を進める。
不飽和脂肪酸	オレイン酸 オリーブ油	LDLコレステロールを下げる。酸化されにくい。
多価不飽和脂肪酸	リノール酸 サラダ油	LDL・HDLコレステロールをともに下げる。酸化されやすく動脈硬化を進行させる。
	α-リノレン酸 EPA DHA 魚油・しそ油	血液を通りやすくする。

望ましい脂肪の比率 (飽和脂肪酸 : 一価不飽和脂肪酸 : 多価不飽和脂肪酸) ( 1 : 1.5 : 1 )

**ビタミンE**  
 ナッツ類(アーモンド、ピーナッツなど)、ほうれん草などの緑黄色野菜、大豆、小麦胚芽 など

**ビタミンC**  
 ブロッコリー、トマト、じゃがいもなどの野菜、いちご など

**カロチン**  
 にんじん、ピーマン、かぼちゃなどの緑黄色野菜

ビタミンE・ビタミンC・カロチンはコレステロールの酸化を防ぎ動脈硬化を進めにくくします。

#### ④ 食物繊維を十分にとりましょう

食物繊維は腸管からのコレステロール排泄を促す働きがあります。一日に二〇〜三〇gとると効果的です。とくに、野菜・きのこ類・海藻・豆類・こんにやくなどに多く含まれています。図4に食物繊維の多いメニューを掲げました。

コレステロールの多い食品を図3に示しました。

#### ⑥ アルコール・ジュースに注意しましょう

アルコール・菓子・ジュース・果物などの取り過ぎは中性脂肪を高めます。

#### たばこはやめましょう

喫煙はHDLコレステロールを減らしビタミンCを破壊します。

#### 運動の習慣をつけましょう

適度な運動はHDLコレステロールを増やす働きがあります。

### 運動療法

運動は血液中の脂肪を減少させ、肥満を解消して、高脂血症による動脈硬化の発病や悪化を予防するのに役立ちます。

運動療法は正しい進め方をすることではじめて効果が期待できます。医師に相談の上、自分の症状や年齢、体力に適した運動を選び、無理のない範囲で続けていくようにしましょう。

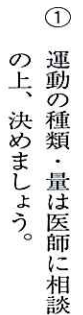
図3 コレステロールを多く含む食品

食品	コレステロール含有量 (mg)
いくら 1人前 (30g)	153mg
うなぎ(蒲焼) 1串 (60g)	144mg
たらこ 1/2腹 (40g)	136mg
鶏卵 中1個 (60g)	282mg
卵黄 (18g)	234mg
バター 大さじ1杯 (10g)	21mg
生クリーム(動物性) 大さじ1杯 (15g)	18mg
カステラ 1切 (60g)	114mg
いか 1杯 (250g)	750mg
いか塩辛 1人前 (30g)	69mg
鶏レバー 1人前 (60g)	222mg
豚レバー 1人前 (60g)	150mg

図4 食物繊維の多いメニュー

メニュー	食物繊維含有量 (g)
ライ麦パン 厚切り1枚 (100g)	5.2g
枝豆塩ゆで 10さや (50g)	5.1g
おからのいり煮 小鉢1杯	4.9g
ひじきの煮つけ 小鉢1杯	4.3g
いんげんの煮豆 小鉢1杯	3.9g
かぼちゃの煮物 4切れ	3.8g
玄米ご飯 茶わん1杯	3.7g
五目豆 小鉢1杯	3.4g
納豆 小パック1	3.4g
ブロッコリーのサラダ 1皿 (70g)	3.4g
きんぴらごぼう 小鉢1杯	3.4g
キウイフルーツ 中1個	2.3g
おくらおかかあえ 小鉢1杯	2.2g
さつま芋の甘煮 小鉢1杯	1.7g

<b>目標運動量</b>	① スピード 80~100m/分 (1分間に100~130歩) ② 距離 3km/日 (1日30~40分) 20km/週
<b>ステップ</b>	最初は軽い運動から始め、徐々に運動量を増やしていきます。 ① 1日10分位から開始する。 ② 2~3日毎に10分程度ずつ増やす。 ③ 10日~2週間かけて1日の目標運動量に達するように行う。



シリーズの病気を考える

23

高脂血症

先日の糖尿病教室でも取り上げられた「高脂血症」は、さまざまな病気の危険因子となり...



東京大学医学部循環器内科 教授 矢崎義雄先生

1. わが国の疾病構造の変遷

わが国の疾病構造は、この二十余年余りで著しく変わっています。まず、かつて国民死亡原因の第一位を占めていた脳卒中が、人口十万人当たりで二百名ほどであったものが、今日では七十名余りまで急激に減少し欧米諸国とほぼ肩を並べるほどになりました。

2. 動脈硬化とコレステロール

そもそも動脈硬化の発症は、病変部位にコレステロールが沈着していることから、血清コレステロールを中心とした脂質代謝における異常との関係で検討されてきました。

3. 動脈硬化と中性脂肪

動脈における粥腫の形成は、血中のコレステロールが直接しみ込んでたまったものではなく、コレステロールを含むリポ蛋白が動脈組織に取り込まれた後に代謝され、蓄積されてきたものです。

4. 高脂血症とその対策

このように、動脈硬化の観点から、コレステロール値の上昇とともに中性脂肪の高値は十分な注意が必要で、コレステロールの代謝は遺伝的な要因で影響を受けます。

矢崎義雄先生の「略歴」

- 昭和38年3月 東京大学医学部卒業
昭和39年4月 インターン終了後、東京大学医学部第三内科入局
昭和46年5月 米国ハーバード大学 (Beth Israel Hospital) 及びNew England Medical Centerに留学
昭和50年10月 帰国後、東京大学医学部助手に就任講師、助教授を経て教授となり現在に至る

趣味の欄

お母さんの趣味

いしかわ はな

女々堂の皆さんこんにちは。あたしはいしかわはな、二才、シーズー犬でしゅ。あたしのお母さんは看護婦さんでしゅ。だから、あたしはいつもいい子でお留守番してましゅ。お母さんに「趣味の話はなちゃん替わりに書いてね」といって頼まれちゃったの。そういえばこの前からお母さんは「私の趣味って何だっけ？」って言うてました。お母さんは忙しいし、あきっぽい性格だから、あたしから見ても趣味らしいものは見あたりません。前にスポーツクラブに入会したけれど、忙しくて一ヶ月しか通いませんでした。そして、テレビでミニステッパーというのを見て「これなら忙しくて家で運動できるぞ」と言っても電話して買いましたが、三ヶ月放って置いて、この前「渡る世間は鬼ばかり」を見ながら「イチニ、イチニ」ってあたしを抱っこしながらミニステッパーやっ



読むジャンルは、マンガ、小説、エッセー、ドキュメンタリー等色々でしゅ。本棚には小林よしのりと大沢在昌と馳星周が多いでしゅ。お母さんはこの三人が大好きみたいで、本屋で見つけるとすぐ買ってしまっ、本棚にしまっ時「あれーこれ持ってたんだー」って

て言うことがありますしゅ。おっちゃんよこちゃんもお母さんでしゅ。お母さんはいつもお風呂の中で二時間以上も読書をしていましゅ。「お風呂と読書は石二鳥だ」って、二才のワンワンのあたしがまだ覚えていない熟語を言ったましゅ。お母さんはいつも本とペットボトルの水を持ってお風呂に入りましゅが、途中で出て来て他の本を探したり、服を着て蛍の光の流れる本屋さんへ行っつてしまったりしましゅ。「誰か、防水本棚發明してー」なんて言っつてましゅ。お風呂から出た後は、お布団の中で別の本を読んできましゅ。お母さんは、いつも二、三冊同時に読むでしゅ。本当に読書が好きなんでしゅね。でもお母さんは「読書が趣味じゃないの。他にちゃんとした趣味が欲しいよー」って言っつてましゅ。

3 A病棟 看護婦 石川 洋子

クリスマスミニコンサート

十二月二十四日外来ホールに於て、クリスマスミニコンサートが開催された。会場は大盛況で、入院中の患者さんとご家族、受診の為来院された方、職員と、ホールいっぱいに参加者が集まった。



クリスマスソングが響きわたる外来待合室

コンサートは、プロとして活躍中のソリストによる歌と、混声若津合唱団・新日鉄若津合唱団の有志で構成された当日だけの特別合唱団によるクリスマスソングが、広い外来ホールに響きわたる、夢のようなひとときを過ごすことができた。また、会場の設営等、ボランティアの皆さんにご協力していただいた。

院内感染対策委員会の紹介

委員長 中田 いと



は感染防止対策マニュアルの作成や院内広報を中心とし、最新の情報を取り入れるためと感染委員の意向向上のためのセミナー参加を積極的に進めています。また、今年度より看護部の小委員会も発足し毎日の業務の問題点に取り組んでいます。今後も活発で効果的な活動を行い時代に合った感染防止対策を考え、患者さんが安心して入院できる病院作りを目指していきます。



# 職員紹介 3B病棟

## パート1 3Bチーム

3Bチームはオープンして一年を迎えました。新しい病棟にふさわしく、職員も若く美しく?患者さんの回復を願い、生き生きと笑顔を大切にしています。患者さんが安心して療養できる病棟として、快適な医療サービスを提供し、心の通い合う看護を目指しています。(今回はパート2として、3B病棟・2Fチームを紹介いたします。)

### 看護婦

藤原まつ子 9年目

瀬田 桂 12年目

溝口さちえ 12年目

小泉 和子 19年目

本尾 征子 4年目

織本 貴子 5年目

加藤久美子 6年目

鈴木 薫 8年目

小石紀代美 2年目

大塚 孝子 2年目

古屋 美絵 2年目

木場迫美子 2年目

林 美恵子 (副主任) 12年目

岡崎 弘子 (主任) 11年目

山口由美子 3年目

大胡 美香 4年目

### クラーク

### ナースエイド

瀧澤 留美 1年目

林 知子 1年目

鳥海 明子 1年目

塚越 令子 2年目

白井 洋子 12年目

青江 静子 2年目

腕木 由美 2年目

戸祭ヨシエ 1年目

### 人事往来

- 看護部**
- ・透析室
    - 曾我百合香 (坂田クリニック)
    - 片山 恵 (坂田クリニック)
    - 芳村 智子 (4階病棟)
    - 吉村 文子 (3階A病棟)
    - ・3階B病棟
      - 杉木 紀子 (3階A病棟)
      - 小泉 和子 (3階A病棟)
      - 高橋かおり (4階病棟)
      - 加藤久美子 (透析室)
      - 工藤 静子 (透析室)
    - 瀬田 桂 (木更津クリニック)
    - 鈴木 薫 (看護部長室)
- 事務部**
- ・坂田クリニック
    - 高木しのぶ (外来医事課)
- 栄養科**
- 橋向利永子 (保育所)
- \* ( )内は旧所属部署

### 保育所のクリスマス会



「メリー クリスマス」  
今年もサンタがやってきた。おや?トナカイさんも一緒だよ!!子供の頃誰もが心待ちにしていたクリスマス。「サンタさんはいつ来るの?」「プレゼントは何だろう?」そんな子供達の心を大切に毎年手作りのクリスマス会を行っています。

今回のサブタイトル

### バルバレスコ

今回のサブタイトルは、イタリアの二大赤ワインの一つバルバレスコです。葡萄品種は、霧を意味するネッピオーロを使い、伝統的栽培方法と醸造方法により繊細で親しみやすいワインといわれています。バルバレスコは、オレンジがかつた深いガーネット色で魅力的な輝きを持っています。また、幾分酸味を感じさせ、強いアルコールのにおいと共にバラヤスマイルを感じさせる香りがあります。味わいは辛口でなめらかな飲み口の中にたくましさを感じさせ、調和のとれたワインといえます。



### 編集後記

- ◆あつと言っ間の一周年でした。今年も宜しくお願ひします。 E・T
- ◆ヒューマンを発行するまで一苦労。読まずにすぐ捨てる人は次期編集委員かも。 H・M
- ◆今月号で、委員卒業になります。皆様色々とお世話になり有り難うございました。 H・M
- ◆原稿がまにあわずハラハラした今回号、今回は頑張ります。 H・S
- ◆編集長!今年のはハラハラさせないよう、締め切りには間に合うようにしていきますぞ。 M・F
- ◆さて、今年も一年新聞委員として頑張りますのでよろしくお願ひします。 K・T
- ◆朝起きるのが、つらい季節です。いつまでも寝ていたいな。 M・I
- ◆久しぶりに流星に遭遇、今年は願ひ事かなうかも。 M・Y
- ◆無事に一年間過ぎました。今年も宜しく。 T・T
- ◆家族がそれぞれ自分の道を歩き始めました。今年はもう少し家族の為の時間を持たたいな。 Y・M
- ◆最近パッチワークに凝っています。寝る前の数分間の作業ですがベッドカバーが完成しました。 Y・Y