



あたたかい医療をみんなの手で

Human

“きみつだより”

NO.74 平成24年7月1日発行
編集責任者 大崎 慎一
編集者 “HUMAN”編集委員会

玄々堂 君津病院 〒299-1144 君津市東坂田4-7-20 ☎0439-52-2366(代) URL http://www.gengendo.jp/



4月1日当院の永島嘉嗣院長が
当法人新都市医療研究会「君津」
会の理事長に就任した。

当法人は、昭和50年1月18日に
池田真雄南大和病院名誉院長を理
事長として、「地域に良質な医療

をお届けする」「患者さま本位の
医療を展開する」という理念を
掲げ設立し、今年で37年になる。



現在は千葉県内に玄々堂
君津病院をはじめ、2つ
のクリニックと訪問看護
ステーション、ヘルパー
ステーション、さらに神
奈川県内に南大和病院と
クリニック、訪問看護ス
テーション、老人保健施
設、デイサービスセン
ターを有する規模とな
り、地域に根ざした医療
活動を行っている。
理事長就任を記念して
5月2日に植樹が行わ
れ、当院新館南側に「ユ
ズリハ」の木を植樹した。
「ユズリハ」は若葉が
育つと古い葉が落葉する
ことから付けられた名前
で、これを親が成長した
子供に譲るにたとえて、
家が代々続くこと見立てら
れ、縁起物の木とされて
いる。記念植樹には各部
課長も参加した。

理事長あいさつ

理事長 永島 嘉嗣

このたび理事会にて当
法人の理事長に選出され
ました永島嘉嗣です。ま
だまだ未熟ではありますが
が精一杯頑張りますのでよ
ろしくお願いたします。

当法人は、東大紛争のこ
ろ高き理想を掲げて地域
社会に飛び出した何人か
の若き外科医によって創
始されました。その理念
は地域に良質な医療をお
届ける、患者さま本位
の医療を展開するという、
今では当たり前ですが、当

時では画期的な考
えに基づいており
ました。

当時とは社会情
勢もだいぶ変化し、それに伴
い、病院や病院医療を取り
囲む環境も大きく変化し
ました。病院医療は危機的
状況にあるといっても過言で
はありません。さらに、これ
から日本の首都圏は世界に
先駆けて人類が初めて経験
する速さで高齢化という現
象を経験することになりま
す。既に私自身も一住民とし
て人生観、死生観といったも
のの変更を迫られていること
を実感しています。

そのような状況の中で、病
院医療、急性期医療とい
うものに対してややもす
ると悲観的になりがちで
す。しかしあえて今、我々
新都市医療研究会は民間
病院としてできる限りの
工夫を凝らして、良質な
良心的な医療を市民の皆
様にお届けしていくこと
を宣言します。これがこれ
まで我々を支持してくだ
さった市民の皆様に対す
る、また我々に良き職場
を与えてくださった先輩
方に対する義務であろう
と思います。

皆様の一層のご指導、ご
支援をよろしくお願いい
たします。

新館4階増築

平成24年3月に着工した、新館
4階の増築工事が終了し、6月
18日竣工を迎えた。今回の工事で
会議室と控室の2部屋が増築さ
れ、職員の利用性が高まった。



透析患者さま 送迎バス増車

玄々堂君津病院と坂田クリニッ
クに通う透析患者さま向け送迎バ
スを増車した。車輛台数が4台と
なり、送迎ルー
トも拡大し、
100名を超え
る患者さまの
透析治療通院
送迎が出来る
ようになった。



永年勤続表彰・ 新入職員歓迎 ハイキング

5月20日(日)マザー牧場に恒
例の永年勤続表彰・新入職員歓迎
ハイキングが行われ、職員・家族総
勢380名が参加した。本年の永年勤
続表彰は、30年勤続表彰が2名、
20年勤続表彰が5名、10年勤続
表彰が18名であった。また、新入
職員が紹介され、各々自己紹介を
行った。

五月晴れの中、職員間の親睦が
図れ、また、明日からの鋭気を養
う1日となった。

関連記事4面

木更津クリニック 泌尿器科外来開始

関連施設である玄々堂木更津ク
リニックで、泌尿器科の診療を開
始した。

副院長の住吉義光医師が担当
し、月火木金(月曜日は午前のみ)
に診療を行っている。

〔診療案内〕

担当医師・住吉義光

診療日と診療時間

月火木金(月曜日は午前のみ)

午前9時～12時

午後14時～16時

健康教室

開催

第10回 糖尿病教室開催

4月28日(土)午後2時より第
3会議室に於いて糖尿病教室が
開催された。

初めに中尾看護師が「知ってお
きたい糖尿病の基礎知識」につい
て、病態や検査内容、合併症に
ついて説明した。

次に、森理学療法士が「運動
療法体験」という内容で話し、参
加者全員で体を動かし運動療法
を体験した。

薬については、武田薬剤師が「糖
尿病薬・血糖を下げる以外のい



ろいろな効果について」という
タイトルで、薬の副作用の重要
性を説明した。
続いて、荻野副院長が、「bA1c
の変更について」4月より表示加法
の変った事について詳しく話し
た。

最後に、小泉管理栄養士が、
「血糖を上げにくい食品の組み
合わせ」という内容で、どのよう
な食品を組み合わせればより効
果的な食事になるのか、献立例
を織り込みながら説明した。
参加者15人で、どの話にも質
問が飛び交う教室となった。

健康教室開催のお知らせ

〔糖尿病教室〕

開催日時 7月21日(土)

14時～16時

場所 新館大会議室

内容 糖尿病の基礎知識

：糖尿病初心者の方を対
象としたプログラムです。

申し込み方法 外来中央カウ
ンターおよび東カウンターに申込

書

用紙が用意してあります。記入
後専用箱に投函下さい。

〔リハビリ教室〕

開催日時 9月29日(土)

13時30分

場所 リハビリ室

近目中、病院内にお知らせの
ポスターを掲示します。詳しく
はポスターをご覧ください。

新任医師紹介コーナー

山本昇医師、玉城吉得医師が着任しました。
紹介を兼ねて、5つの質問に答えてもらいました。



山本昇 医師

出身校・卒年を教えてください

帝京大学(平成7年卒)

専門を教えてください

心臓血管外科・循環器

仕事のモットーを教えてください

患者さまのニーズを考え、丁寧に優しくをモットーにしています

趣味・特技を教えてください

スポーツ全般に大好きですが、最近では自分の子供の少年野球が趣味になっています。日々子供と野球をやっています

患者さまに一言お願いします

まだ、この玄々堂君津病院に来院したばかりで不慣れなことも多いですが、多くの患者さまと接して地域に根ざしたより良い医療を医師として行なっていきたいと考えています。これから



玉城吉得 医師

出身校・卒年を教えてください

琉球大学(平成9年卒)

専門を教えてください

泌尿器科

仕事のモットーを教えてください

患者さまと相談しながら、現状でBestと思われる治療を心掛けています

趣味・特技を教えてください

我が子。今年1月に念願の子供を授かりました。すくすく育っていく我が子に癒されています

患者さまに一言お願いします

泌尿器科疾患に加え、腎不全の医療にも関わればと思えます。宜しくお願いいたします

も宜しくお願い致します

骨密度・測定してみませんか？

近年、加齢やダイエット等による「骨粗しょう症」の話題をよく耳にします。骨粗しょう症とはカルシウム不足から骨の密度が減少し、骨折しやすくなる病気です。加齢による骨量の減少は誰にでも起こりますが、特に女性はホルモンのバランスが大きく変化するため、経後、骨の量が急激に減るため、骨粗しょう症になる人の割合が高くなります。骨量が極端に減少す

ると軽い転倒でも手首や肩、背骨、大腿骨等の骨折をしやすくなりますし、強く咳き込んだ際に肋骨を骨折する危険性もあります。骨量の検査法には色々ありますが、当院ではより精度の高いDEXA(DEXA)法による検査を行っています。高度2種類のX線を照射しその透過度をコンピューターで解析して骨量を調べます。当院ではDEXA法の中でも最も正確な結果が得られる腰椎や

大腿骨での測定を行っております。X線というと被ばくが心配という方もいらっしゃると思いますが、この検査の被ばく量は非常に少ないです(1回の検査で受ける線量は約60マイクロシーベルト以下)安心して受けていただけます。検査時間は入室から退室まで15分程度です。骨粗しょう症は喫



煙、アルコール、運動不足や日照不足などの生活習慣因子との関連も指摘されており、このような生活習慣の改善は、骨粗しょう症の予防・治療のみならず、生活習慣病の予防にもつながります。

骨粗しょう症の心配がある方は、一度、医師へ相談下さい。

介護の現場から

君津訪問看護ステーション 所長 阿部環



当院で行っている介護保険事業の中の訪問看護について、君津訪問看護ステーション所長の阿部さんに伺いました。

君津訪問看護ステーションは、開設から今年で20年になります。

現在、保健師・看護師理学療法士事務員で構成されています。介護保険事業の中の訪問看護は、在宅療養をされている利用者さまの主治医からの指示で、私たち訪問看護師が利用者さまのご自宅へ伺い処置などを行ったり、ケアマネージャーと共に在宅療養生活の支援をおこなっています。

近年の核家族化や高齢化に伴い、入院中の患者さまが、自宅への退院を望んでいても、ご家族の事情により困難な場合も少なくありません。

煙、アルコール、運動不足や日照不足などの生活習慣因子との関連も指摘されており、このような生活習慣の改善は、骨粗しょう症の予防・治療のみならず、生活習慣病の予防にもつながります。

飲み物のエネルギーの話

暑い夏、冷たい飲み物が美味しい季節です。この飲み物のエネルギーはどの位でしょうか？ドリンク類とお酒のエネルギーについて紹介します。

ドリンク1本当たりのエネルギーをさとうに置き換えると...? (スプーン1杯さとう3gで計算)

スポーツドリンク	コーラ	サイダー	ミルクコーヒー
500ml/本 10杯 ●エネルギー 125kcal	500ml/本 18.6杯 ●エネルギー 225kcal	500ml/本 17.3杯 ●エネルギー 210kcal	500ml/本 20杯 ●エネルギー 240kcal
缶コーヒー	紅茶	野菜ジュース	100%ジュース
190ml/本 5.3杯 ●エネルギー 64kcal	500ml/本 6.6杯 ●エネルギー 80kcal	200ml/本 5.5杯 ●エネルギー 66kcal	250ml/本 9.5杯 ●エネルギー 115kcal

お酒のエネルギーをコンビニおにぎりに置き換えると...? (1ヶ120gで計算)

生ビール	缶ビール	ビール(糖質0)	日本酒	チューハイ
中ジョッキ 500ml 1.08個 ●アルコール分 5% ●エネルギー 210kcal	350ml/缶 0.8個 ●アルコール分 5% ●エネルギー 150kcal	350ml/缶 0.3個 ●アルコール分 3% ●エネルギー 67kcal	180ml/本 1個 ●アルコール分 15% ●エネルギー 196kcal	350ml/缶 0.8個 ●アルコール分 6% ●エネルギー 157kcal
ハイボール	ワイン	焼酎	ウイスキーダブル	梅酒
350ml/缶 0.9個 ●アルコール分 7% ●エネルギー 175kcal	180ml/杯 0.7個 ●アルコール分 12% ●エネルギー 130kcal	180ml/杯 1.33個 ●アルコール分 25% ●エネルギー 260kcal	60ml/杯 0.8個 ●アルコール分 43% ●エネルギー 150kcal	350ml/缶 1.25個 ●アルコール分 4% ●エネルギー 238kcal



お酒のエネルギーはアルコール度数により高くなります。水で割ったり、少しずつ飲んだりして工夫しましょう。また、アルコール自体は脂肪にならなくても、一緒に食べるおつまみによって、脂肪を溜め込む働きがあります。おつまみは低脂肪で、食物繊維が多く、良く噛んで食べるものを選びましょう。

(例)冷奴、鶏しゃぶ、枝豆、野菜スティック、刺身コンニャク、海藻サラダ、焼きのこ など

お酒を飲む日も一週間のうち、1~2日休肝日を入れましょう。

※現在治療中の方は、必ず医師の指示を受けてからにしてください。

ありません。また、ご家族も自宅での介護に不安を抱えていることが多いのが現状です。出来ないところがはじまりではなく、どうしたら出来るのかを私たちは一緒に考えていきます。

「自分一人じゃ週間も頑張れる不安で仕方なかったけど、看護師さんが来てくれるし、相談にものってくれるから気づいたらもう半年だわ」などと嬉しい言葉の数々をいただいております。私たちにとってそんな利用者さまからの言葉や笑顔、ご家族のホッとした表情が何よりの財産です。



これからも、訪問看護ステーションの職員は、療養している方や家族の方の気持ちがあしでも楽になるようにお手伝いを心掛けていきます。

問い合わせ先
君津訪問看護ステーション
0439(0)50006



腎センター 便利

今回は腎臓内科の西山成二先生に、慢性腎臓病について教えていただきました

腎不全にならないために

腎臓内科
西山 成二 医師



テレビ番組で腎臓病の話にふれる機会が増え、外来で相談を受けることも多くなりました。数年前から「慢性腎臓病(まんせいじんぞうびょう)」という考え方が広まってきており、少しずつ世の中に浸透していること、表れだと思えます。今回は私個人が特に重要だと感じている点をお話させていただきます。

これまでの腎臓病診療は「そのうち透析(末期腎不全)になっても知りませんよ」と言われながらも、どうしても腎臓を守るのか、今はどれくらい悪いのか分からず、過ごされる方が多かったのです。実は医師の側も「どれくらい悪くなっているのか?」は分かりかねる部分がありました。

慢性腎臓病は数ヶ月から数十年かけて進行する腎臓障害のことで、多くの場合は年単位で進行します。腎臓の働きが悪くなり、浮腫み、だるさなど自覚症状が出るのはかなり最後のほうです。腎臓の働きが正常で100とする症状が出るのは30くらいまで落ち込んでからです。

全体の経過は下図のようになっています。慢性腎臓病は治療が早いほど、具体的にステージ3までが進行を食い止め易いといわれています。ですが、これまで腎障害の指標としてきた「血清クレアチニン」という数値は、ステージ3の段階では「正常」を示します。また、これまではクレアチニンが2を超えたら専門医に紹介する、という心づきの目安もありましたが、ご覧のとおり、その段階では腎臓の働きはかなり低下しています。

では、慢性腎臓病の治療とはいうと、塩分を控えること、血圧コントロールを良くすること、糖尿病がある方は糖尿病の治療をしっかり行うこと、体重を適正に保つこと、腎臓保護作用のある薬を服用することなどがあげられます。なんだかどこかで耳にしたようなことが多く含まれています。実は腎臓病に限った特殊な治療法があるわけではなく、生活習慣病に準ずる治療を行うことが基本で、なかでも血圧管理が最も重要です。

今回は慢性腎臓病は本人の気づかないうちに10年以上も経過すること、その気づかない間こそが治療を行うべきタイミングだということをお話させていただきました。書籍などを手に取る必要なのか、どいついった検査を受けるべきなのか、生活習慣や治療に関する話、それでも最終的に腎不全になってしまうたらなど、今回触れられなかった話題が出てくると思います。今後機会があればお話をさせていただきます。

同じ病室で一度に起こった事柄にどのように対応するか、優先順位はどのようにつけるのか、患者さまへの言葉のかけ方や接し方はどうするのかを学ぶ研修です。「うまくできるかしら?」

「うまくできるかしら?」

ボランティア通信

新人看護師研修を手伝いました



ア: 実際始まってみると「看護師さん!早く来て!」と「点滴終わりました!早くお願い!」と、それぞれのベッドから初めての演習の音が聞こえてきて、これには病院スタッフもびびります。

30より外来待ち合いホールにて「七夕コンサート」を開催します。今回出演予定の2階病棟の職員は業務の合間で練習を重ね、保育所のおともだちも先生と一緒に

「七夕コンサート 行きます」

「七夕コンサート 行きます」

た、年齢とともにGFRは低下しますので、低ければ必ず慢性腎臓病というわけでもありません。ご年配の方では69歳以下で50以下、70歳以上で40以下を慢性腎臓病の1つの目安としています。

治療の効果が大きいステージ3までの期間は平均しても10年〜20年くらいあり、その先の4、5は合わせても2〜3年しかありません。何の症状が無くても、腎臓の働きに余裕のある早期に治療することの重要性がわかり頂けると幸いです。

時間経過	慢性腎臓病ステージ	残り腎機能	クレアチニン値
数年〜20年	1	100	男 1.0 女 0.8
3〜5年?	2	60	男 2.0 女 2.0
1〜2年	3	30	
末期腎不全	4	15	
	5	0	

高額医療制度が変わりました

4月1日より、高額医療制度が一部改正され、従来の入院に加え、外来でも適用されることになりました。

高額な外来診療受診者	事前の手続き	病院・薬局などで
●70歳未満の方 ●70歳以上の非課税世帯等の方	加入する健康保険組合などに「認定証」(限度額摘要認定証)の交付を申請してください。	「認定証」を窓口で提示してください。
●70歳以上75歳未満で、非課税世帯等ではない方	必要ありません	「高齢受給者証」を窓口で提示してください。
●75歳以上で、非課税世帯等ではない方	必要ありません	「後期高齢者医療被保険者証」を窓口で提示してください。

一緒にボランティアしてみませんか?



新人職員 永年勤続者表彰



今年も多くの職員を迎えました。
平成24年度新入職員をご紹介します。

- | | | | | |
|-----------|------------|--------------|-----------|-----------|
| 看護師 伊東菜々子 | 看護師 藤本 夏美 | クラーク 重田奈緒美 | 調理員 進藤 瞳子 | 医師事務作業補助者 |
| 看護師 立石麻理亜 | 看護師 二宮 麻衣 | ナースエイド 三木亜由美 | 調理員 鈴木 和代 | 石川 彩乃 |
| 看護師 安藤 梓 | 看護師 田丸 房代 | 薬剤師 早瀬 卓 | 電算室 川村 孝正 | |
| 看護師 中島由祐子 | 看護師 齋藤 浩子 | 臨床検査技師 唐川 遥輔 | 事務 藤田 莉帆 | |
| 看護師 緒方 真美 | 看護師 星野 砂織 | 臨床工学技士 原 雄太 | 事務 松田 信子 | |
| 看護師 砂川 美穂 | クラーク 高木 彩圭 | 臨床工学技士 西 賢悟 | 保育士 村上 友子 | |



5月20日(日) マザー牧場で永年勤続者への表彰が行われました

君津市在住の方限定 高齢者用肺炎球菌ワクチン 接種費用助成について

君津市では、高齢者の肺炎球菌ワクチン接種費用の助成を行っています。当院は君津市高齢者用肺炎球菌ワクチンの協力医療機関となっています。君津市に住所があり、次の全てに該当する方は、当院で肺炎球菌ワクチン接種の際、接種費用の助成が受けられます。

- ①接種日において満65歳に達している
- ②過去5年以内に肺炎球菌ワクチンを接種していない

助成額は1回2,000円となっていますが、事前に、市役所健康管理課または行政センターでの助成申請を行い、予診票の交付を受けてください。

ワクチン接種は予約制となっております。直接お申し出いただくか、お電話で予約をお取りください。

30年表彰

永年勤続



看護師 平野 明美



事務 伊藤 ひろ子

20年表彰

永年勤続



看護師 板倉 裕子



看護師 中尾 薫



看護師 大塚 妙子

10年表彰



永年勤続

看護師 石井 ルミ	看護師 村上真紀子	薬剤師 宮沢 美紀	臨床工学技士 桐谷 早苗	臨床工学技士 菅原梨江子
看護師 玉坂寿美子	看護師 砂川 恵美	臨床検査技師 上野 芳人	理学療法士 森 陽介	
看護師 藤平 郁美	看護師 島倉富美子	臨床検査技師 山田奈美恵	管理栄養士 小泉美佐子	
看護師 山口 敬子	看護師 丹野 志保	臨床工学技士 藤平 雅紀	M S W 中島 雅子	

国保特定健康診査・後期高齢者健康診査

平成24年度4市(君津市・富津市・木更津市・袖ヶ浦市)の国民健康保険特定健康診査、後期高齢者医療制度健康診査が始まりました(実施時期は各市で違います)。当院も実施医療機関となっております。

予約制になりますので、事前に「代表番号」までご連絡下さい。

健康診査予約代表番号 **0439-52-2366**

対象者 ①40歳～74歳で市の国民健康保険に加入している方
②後期高齢者医療制度に加入している方

持参するもの ●健康保険証 ●健康診査受診票・質問票
●当院の診察券(お持ちの方のみ)

健診当日は朝食(午後受診する方は昼食)を取らずに来院して下さい。

後日、結果をお伝えするために、再来していただく必要があります。

診察予約専用番号

当院では予約制で診察を行っております。当日に受診希望の方も診察の予約が必要です。診察をご希望の際は事前に「予約専用番号」までご連絡ください。予約変更もこちらで受け付けております。

受付時間：午前9時～午後4時
※月曜日～土曜日(日曜、祝日は除く)

予約専用番号 **0439-52-7068**

※時間帯により混雑の為、大変繋がりにくい場合がございます。

※受付時間外の対応は致しかねますのでご了承ください。

※救急・急患の場合は代表番号にご連絡ください。
代表番号 0439-52-2366

編集後記

- 暑い日が続いていますが、頑張りました。(IWC)
- 今回もがんばりました。(ゴード)
- 今年の夏も暑くなりそうです。
- ビールの量が増えない様に気をつけます…汗 (LDH)
- 文章力のないこの私が委員って…ある意味「ワイルドだろ」 (わあい)
- 今年も節電の夏「ゴーヤ」と朝顔は立派にカーテンとなるだろうか？ (ゼットン)
- 運動で絞った体重、酒でちら (P.T)
- 暑い夏を乗り切ろう (ちいひで)
- 客観性と主体性を持った時間は、誰にでも平等に与えられているのだが、上手に使えない。(Ryou)
- 植物が大きく育つという酵素を入手。巨大朝顔グリーンカーテンになるかな… (ケムール人)
- がんばるぜエ (スギちゃん)
- 最近、時間の流れが加速している私です。毎日を大切にそして仲間を大事にして生きていきたいですね！ (しんいち)