



JA広島総合病院  
広報誌 Vol.5

盛夏号

●発行所

JA広島総合病院

〒738-8503

広島県廿日市市地御前1丁目3-3

TEL 0829-36-3111(代)



海底散歩



### 病院機能評価の 認可を受けて



J A 広島総合病院  
病院長 関口 善孝

広島総合病院は財団法人日本医療機能評価機構による病院機能評価を受審し、平成14年3月18日付けで同機構の定める認定基準を達成している病院（一般病院種別B）として認定されました。

全国の病院を病床数別、機能別、地域における役割別に一般病院A・B、精神病院A・B、長期療養病院の五種に分類し、その中で一般病院Bとは地域が必要とする各領域の医療において、基幹的・中心的な役割を担い、高次の医療にも対応しうる一定の規模を有する病院というものです。中立的立場で病院を診療・看護・経営など、あらゆる面から客観的・学術的に検討を行い、一定の基準以上あれば認定するという事業であり、日本の医療の質を向上させることを目標としております。全国の病院数は266施設ありますが、五種別のいずれかに認定された病院数は638施設（6・9%）です（平成14年3月末現在）。

病院を評価するために最も重要なものは、患者さんや地域の医療機関による

評価であり、行政による評価も必要です。この度の機能評価機構による評価には、患者さんの満足度や地域のニーズも反映され、医療機関による評価も加味されております。また行政からは二次救急病院や臨床研修病院などの指定も受けております。

以上の理由で今回の認定は大変名誉なことであり、素晴らしい快挙であったと思っております。病院の基本理念に示している如く、私達は患者さんが安心と満足の得られる医療の提供に努めて参りました。機能評価を受審すると決めてからの1年以上の準備期間中に、職員の患者さんや病院に対する思いや、色々な行為に対する理解度が判明し、改善するための研修や指導により仕事に対する考え方が大きく変化してきたことを肌で感じておりますし、職員全員が各々の働き場所で、今迄以上に患者さんの為にとり気持ちを持って仕事に打ち込んでくれるようになったと感じております。

しかしこれで充分ということではありません。患者さんの意見に耳を傾け、真摯な姿勢で診療・看護に当たらなければならぬと職員一同肝に銘じております。

今回の認定を一つのステップとして病院の更なる改善に努め、医療の質の一層の向上を目指して努力していく所存です。

## 診療科紹介

## 小児科



医師  
守屋  
真



部長  
荒新  
修



主任部長  
中島  
千恵子

広島総合病院は広島県西部の中核病院であり、当小児科も昭和31年開設以来、プライマリケアを求める患者さんや近隣医療機関の紹介で来院された2次救急の患者さんなど、多くの患者さんが受診されます。

現在のスタッフは中島千恵子(主任部長)、荒新修(部長)、守屋真(医師)の3名で、午前中は一般外来を2診体制で行っています。外来患者さんの多くは種々の感染症で、1日平均50〜60人ですが、風邪や嘔吐・下痢症などが流行すると100人近くになることもあります。

午後には感染症以外の患者さんが受診されます。月・木曜日は退院後診



察・慢性疾患外来です。退院後の経過をみさせていただく患者さんと喘息や腎臓病などの慢性疾患の患者さんが受診されます。火曜日は心臓検診(予約制)と予防接種を、金曜日(第5金曜日除く)は乳幼児健診(予約制)を行っています。また平成13年度からは、急性疾患を中心とする夕方一般外来診療を開始し、御好評を戴いています。

(月・火・木・金曜日、受付 午後4〜5時)。

入院患者さんは平均15〜20人で、重症化・長期化した感染症や慢性疾患、紹介患者さんが中心です。現在「24時間いつでも受診できる」小児科が求められています。私たちも限られたマンパワーでその期待に少しでも応え

るため、3人の医師が当番で自宅待機をとっています。常時病院内で待機しているわけではなく、残念ながら全ての救急患者には対応できませんが、当院かかりつけの患者さんと他の医療機関からの紹介患者(二次救急患者)さんの診療を行っています。

これからますます少子化が進むことが予想されますが、患者さんやご家族の皆さんが安心して子育てできるよう、スタッフ一同できる限り応援いたします。心配なこと、わからないことなど遠慮なくご相談下さい。



検査室だより

## 生理検査 その2

呼吸機能検査って何？

呼吸機能検査は呼吸がスムーズに行なわれているかどうかを調べる検査で肺気腫、慢性気管支炎、気管支喘息や間質性肺疾患に代表される肺疾患の程度(重症度)を調べる時や、大きな手術の前などに行ないます。『肺活量検査』と『フローボリュームカーブ』が主なもので、肺活量検査は呼吸による吐き出しの吸い込みで肺がどれくらい空気を押し入れられるかを調べるものです。フローボリュームカーブは取り込んだ空気をどれくらい速度で吐き出せるか(特に1秒間に吐き出せる量が重要です)を調べる検査です。気管支喘息や肺気腫ではこの量が少なくなります。

この検査は特に患者さんのご



協力が必要な検査です。よろしくお願いいたします。

脳波って何？

脳波検査は、てんかんの検出、お薬の効果判定、脳死判定などを目的として画像診断(CT、MRIなど)では把握出来ない機能面を調べる検査です。

脳死状態でなければ人間の脳は、たとえ眠っている状態であっても常に電気活動



を認めます。通常、頭の22ヶ所に電極をつけて脳の電気活動を脳波として検出しています。

ふつうリラックサして目を閉じていると毎秒8から12回の規則正しい波(アルファ波)が出ます。てんかんでは眠りかけや眠った状態の時、また光や音の刺激に誘発され特徴的な波形が現れます。

痛みなどはありません。検出する電流が非常に微弱なため、頭皮が汚れていると正確な検査が困難になりますので、検査の前日はよく洗髪しておいてください。また、お子さまの場合は睡眠中の脳波を記録しますので、来院前にお昼寝などはさせないようお願いします。

## マタニティ・フィットネスのご案内

平成13年8月23日より当院にてマタニティ・フィットネスを始めました。

健康な妊婦生活とより安楽なお産を目指す妊婦さんにとって、効果的で無理のない運動です。マタニティ・フィットネスとは、エアロビクスを基礎に開発された新しい妊婦体操です。妊娠中の過剰な体重増加を防ぐにも有効な方法の一つとされています。他の妊婦さんとも触れ合いを持って、仲間づくりもできます。

AFAA認定のインストラクターの指導のもとにマタニティ・フィットネスを行っています。内容は、音楽に合わせてのエクササイズとマットを使用するエクササイズ・リラクゼーションです。エアロビクスが初めての方でも、運動が苦手の方でも簡単に行えて楽しく汗をかくことができます。普段の生活において、運動を行い汗をかく機会は少ないと思います。これを機会に一緒に楽しく汗をかくマタニティライフをENJOYしませんか？



日時：毎月第1・3木曜日 15:00～16:00

場所：当院大会議室

参加対象：当院にて妊婦健診を受けている妊婦の方(14週以後)

参加費：無料

申し込み方法：予約制となっています。

申し込みの際は当院西4階病棟までお越し下さい。

問い合わせ先：(0829)36-3111 (西4階病棟) 担当 藤井

受付時間：午前8時30分から午前11時まで

平成14.7.1現在

# 各科外来診察予定表

診察科	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
第一内科 (呼吸器)	初診	玉川			光山	
	再診			光山・玉川	玉川	光山
	午後診療 1:30~3:30	喘息外来 広大医師				
第一内科 (循環器)	初診	北川	藤井	前田	川瀬	小林
	再診	藤井・川瀬	関口・川瀬	小林	関口・前田 小林	関口・藤井 北川
第二内科 (腎臓)	初診		串畑			平林
	再診	平林		平林	串畑	
	午後診療 1:30~3:30		CAPD外来 平林・串畑			
第二内科 (内分泌)	初診	石田(和)		木戸	小原	
	再診	小原・木戸	石田(和)・小原・木戸	石田(和)・小原	石田(和)・木戸	石田(和)・小原・木戸
	午後診療 1:30~3:30		小原		石田(和)	
第三内科 (消化器)	初診	小松	石田(邦)	徳毛	光井	鍋島
	再診	徳毛	小松・光井	石田(邦)・鍋島	小松	石田(邦)
小児科	初再診	中畠・守屋	中畠・荒新	守屋・荒新	中畠・守屋	中畠・荒新
	午後診療 2:00~3:00	慢性疾患 腎・肝炎・喘息等	予防接種 心臓・乳児検診		慢性疾患 腎・肝炎・喘息等	乳児検診 (要予約)
	午後診療 4:00~5:00	一般診療行います (医師交替制)			一般診療行います (医師交替制)	
外科	初再診	川口・中光	角・島筒	中光・長谷	川口・永田	角・永田 熊谷
心臓血管外科	初診		川上		前場	中尾
	再診		川上		前場	中尾
整形外科	初診	水野・山田	※水野・大田 (10時迄)	山田	大田	進藤 (10時迄)
	再診	進藤・大田	山田	水野・大田 温泉川	進藤・山田	真田
	脊椎外来				水野	
	形成外科					茂木
※手術の都合で交替することがあります						
脳神経外科	初診	田口	黒木	川本	湯川	田口
	再診	湯川	川本	田口	田口	黒木
呼吸器外科	初再診	渡	渡	渡	手術日	渡



- 初診
- 再診
- 午後診療

診察科	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
産婦人科	初診	中尾	中西	永井	永井	島筒
	再診	中西・永井	中尾・島筒	中西・島筒	中尾・中西	中尾・永井
	午後診療 2:00~3:00		妊婦検診 (要予約)		妊婦検診 (要予約)	
皮膚科	初再診	古谷・江木 前田	古谷・前田 江木	古谷・江木 前田	古谷・前田 江木	古谷・江木 前田
	午後診療 3:00~4:00				特殊外来	
泌尿器科	初診	廣本・池上	小深田	植木	廣本	小深田・池上
	再診	植木	廣本・植木	小深田・廣本	池上・小深田	植木
眼科	初再診	二井・亀井	二井・亀井	二井・亀井	二井・亀井	二井・亀井
耳鼻咽喉科	初再診	小村・木村	小村・木村	小村・木村	小村・木村	小村・木村
	午後診療	月曜 アレルギー(3:30~4:00) 第2・4月曜 補聴器(1:00~4:00) (医師は交替制)				
歯科口腔外科	初再診	今田・原田	今田・原田	今田・原田	今田・原田	今田・原田
精神科・心療内科	初診	山口	山口	柳井	柳井	山口
	再診	柳井	柳井	山口	山口	柳井
	午後診療 1:30~3:00	山口		柳井		山口
麻酔科	初再診	松本	中尾	東	松本	中尾
画像診断部	初再診	藤川・鈴木	藤川・森	藤川・鈴木	藤川・森	藤川・谷為
放射線治療科	初再診	和田崎・藤田	和田崎・藤田	和田崎・藤田	和田崎・藤田	和田崎・藤田

## ～ホームページ開設のお知らせ～

<http://www.hirobyo.jp>

ホームページ開設しました。  
病院に関する詳しい情報はこちらをどうぞ

### JA広島総合病院基本理念

1. 安心な病院 私たちは、すべての人に信頼される医療の実現に努めます
2. 親切な病院 私たちは、和と思いやりの心を大切にします
3. 身近な病院 私たちは、地域に密着した医療と健康的な生活の提供に努めます
4. 立派な病院 私たちは、最新の知識と技術を習得し良質な医療の提供に努めます

### 患者さんの権利

1. あなたは、個人的な背景の違いや病気の性質などにかかわらず、必要な医療を受けることができます。
2. あなたは、医療の内容、その危険性および回復の可能性について説明を受け、十分な納得と同意のうえで適切な医療を受けることができます。
3. あなたは、今受けている医療の内容についてご自分の希望を申し出ることができます。
4. あなたの医療上の個人情報保護されます。
5. あなたに研究途上にある治療をおすすめる場合には、治療の内容や従来の治療方法との違いなどについて、前もって十分な説明をします。

# ナースのお仕事



## 感動の宝庫

看護婦という仕事はその昔3Kとか9Kとか言われていたように、辛いことも多い仕事だ。私にとっては9Kが少しも苦と感じたことがない。むしろ、一生懸命になればなるほど感動がおおく、やりがいのある仕事だと思う。

若い頃、寒い冬の夜中に出て行く深夜勤務は布団から抜け出るのが辛かった。しかし白衣に着替えば不思議と気持ちがいしゃきつとしていた。ある深夜勤務のとき巡室していたらKさんが「身体がだるくて身の置き所がないくらいしんどい、眠れない」とベッドに座っておられた。個室ではないので話しをすることはためらわれた。とっさにマッサージを思いついた。「眠くなったら眠ってね」と言っておいてから首から背骨に沿って腰までと、足裏やふくらはぎも丁寧にマッサージをした。Kさんは「忙しいでしょう？気持ちいいけど看護婦さんも疲れるからもういいよ。」と遠慮された。「大丈夫よ、Kさんが眠るまでね。」といいながら続けた。食事でも少ししか食べられないし吐くので痩せている。睡眠薬を飲ませたら昼まで寝てしまうだろうか、力加減はどうだろうなど考えているうち寝息が聞こえた。朝Kさんの表情が眠れたことを示していた。

マッサージには直接身体に触れることによる安心感があり、精神的な安定も得られる。この精神的安定はリラクゼーションを促がし痛みを軽減させる効果がある。看護婦として経験未熟だったころの体験は今もいかにされ足裏マッサージは好評を得ている。患者さんの喜びが私の喜びでもある。この小さな喜びの感動の積み重ねが今も看護婦を続ける原動力になっている。 M.F

## 私が感謝していること

「いろいろとお世話になりました。私は初めての入院や手術でも不安でいっぱいでした。今まで生きてきて病気一つしたことがなかったのに、こんな病気になってしまつて。でも、あなたがたびたびお部屋に来てくださつて笑顔でやさしく声をかけてくれたおかげで、安心して手術も迎えられ元気に退院できます。ありがとうございます。」

ある患者さんから突然言われた言葉にハッとしました。不安で胸がいっぱいだったのは、患者さんでなくこの私だったからです。4月の人事異動で職場も変わり慣れない仕事と家庭、子育てに追われ気持ちにゆとりがない、と感じていたのです。毎日あつという間に過ぎていく時間が不安をいつそう強くしていました。そんな時、私の心を救ってくれるようなやさしい患者さんの言葉に感謝の気持ちしかありませんでした。

職業人として社会で働くにはたくさんの試練、葛藤があります。そんな体験やいろいろな人との出会いを通して私はしっかりと考え、人として前向きに取り組んでいきたいと感じています。 J.M

## やりがいのある仕事

「ナースの仕事をしてよかったな・・・続けていこう」と思った時、それはやっぱり患者さんの変化・反応・言葉に心打たれたときだと思います。

病状は安定したものの、リハビリに意欲がもてず、ベッドに寝ていることが多くなつてしまつた患者さん。ナースみんなで声をかけをし、一緒に歩行練習をしたり、詰所て話をしていたりしているうちに、生き生きとした笑顔が見られ少しずつ歩けるようになられたとき。

慢性的な病気で少し神経質になつておられ、不安が強くいつも表情の硬かった患者さんの訪室をすると「今日はあなたですか、よかった安心した。」とほっとした笑顔を見せて下さつたとき。

私の力では症状を治すことはできないけれど、少しでも役に立てたと思えた瞬間この仕事をし

N.F

## 第12回院内バレーボール大会 開催される

### ICUチーム初優勝

平成14年6月8日(土)  
午前8時30分より市内野坂  
中学校に於いて、院内親睦  
バレーボール大会を開催し  
ました。

各部署から17チーム総勢  
350人(応援を含め)が参加  
し、熱戦を繰り広げました。  
体を動かすことで日頃の  
運動不足の解消とストレス  
発散に効果があったと思い  
ます。

優勝したのは、今回が初めてとなるICUチーム、  
準優勝は東5階病棟となりました。

ICUのみなさんに優勝のコメントを頂きました  
のでご紹介いたします。



他チームよりちよつぱり平均年齢も高く、年々ジ  
ヤンプ力等衰える傾向にあるため、今年は「守りが  
堅いICU」を合言葉に頑張りました。ユニクロのT  
シャツに「ダンスにゴン」のロゴを入れ決戦に挑み、  
得失点差により予選リー  
グを突破しました。



決勝戦では、みんなの  
応援と監督の采配も冴え、  
念願の優勝カップを手  
にすることが出来ました。  
V2を目指し来年も頑張  
ることをみなで申し合  
せ、もちろんバレー同様  
ICU病棟でも、パワー  
と気力で全力を尽くした  
と思います。

皆さんの知りたい身近な病気について、インタビュー形式で取り上げます。健康管理の一助となるよう、シリーズで紹介しますので、ご活用ください。

シリーズ

## 病気のQ&A

### 夏の日焼け対策



回答者  
皮膚科主任部長代理  
古谷 喜義

夏、真つ盛りです。最近オゾン層の破壊による有害紫外線が増加しており、皮膚癌の誘発や免疫の低下など健康への悪影響が懸念されています。今回は、日焼けと健康、夏の皮膚対策について当院皮膚科の古谷先生にお話を伺いました。

**Q** 日焼けは健康に良いもの？悪いもの？

**A** いまだ夏休みに黒ん坊大会が催され、小麦色の肌が健康色との誤った社会的認識が広がっています。太陽紫外線は明らかに有害なものであり、小児期からの日焼けの予防が望まれます。太陽紫外線の有害性として、皮膚の老化、皮膚癌の誘発、免疫力の低下が証明されています。

**Q** 太陽光線はビタミンD合成に必要なものでは？

**A** 以前は太陽紫外線に浴びることがビタミンD合成に欠かせないものと信じられ、生後数ヶ月たつと日

光浴が勧められていました。しかし現在の日本では健康に必要な活性型ビタミンD3量は食物から十分にとられています。さらにビタミンDの合成には顔面に太陽光線を1日10〜15分も浴びれば十分であり、屋外での遊びや通学時に十分な太陽光線を浴びており、意識的な日光浴は必要ありません。

**Q** 紫外線について教えてください

**A** 地表に届く太陽光線には目に見える可視光線と熱として感じる赤外線の外に紫外線が必ず含まれています。紫外線には3種類ありますが、地表に届くものは波長の長さでUVB(ultraviolet B:280〜320nm)とUVA(320〜400nm)に分かれます。UVAはメラニンを酸化して皮膚が灰色を帯びる特殊な黒化現象を生じ、いわゆるシミや色黒の原因となります。UVBは皮膚細胞の遺伝子に傷を付け皮膚癌の発生を誘発したり、コラーゲン代謝に関与してシワの原因となります。フロンガスなどによるオゾン層の

破壊が世界的に注目されていますが、これは1%のオゾン層の減少により、約2%のUVBの増加となり、その結果皮膚癌が3〜4%は増加すると予測されているためです。

**Q** 紫外線の影響を受けやすい人とそうでない人がいるのはなぜですか？

**A** これはスキントイプの違いにより、非常に日焼け(赤くなる)し易いけれども、あまり黒くならない人はタイプIと呼び、逆にあまり日焼け(赤くなる)せずに、非常に黒くなる人をタイプIIIその中間をタイプIIと呼びます。そして、スキントイプIのいわゆる色白の人が紫外線の影響を受けやすいために、特にその対策を心がける必要があります。

**Q** 日焼けを予防するにはどんなことに気をつけたいのでしょうか？

**A** ①紫外線が強い午前10時から午後2時の外出をできるだけ避ける、②外出時は日傘や帽子、サンングラスを着用し、可能なら長袖、長ズボンを着る、③サンスクリーン剤を使用する、といった点に気をつけましょう。

**Q** サンスクリーン剤について教えてください

**A** 太陽紫外線に当たり続けると皮膚に老化現象が引き起こされます。

この老化現象は生まれてから浴びた紫外線の総量に係りしています。そして一生で浴びる紫外線の半分は18歳までに浴びるとされ、小児期からのサンスクリーン剤の使用が望まれます。小児期では紫外線を吸収する化学物質を含まないもので、初めはSPF10〜20くらいのものを用いて、ゆつくりと日数をかけてメラニン色素を生成し、強い日焼けをしにくい肌になります。SPF値とPA分類を目安にしたときのサンスクリーン剤の選び方ですが、屋内勤務の多い人や主婦が日常生活で浴びる紫外線はSPFが10前後、PA十で十分すぎるほど防ぐことができます。屋外へ出る機会の多い人や草刈りなど長時間屋外で作業する場合はSPFが20前後、PA十+のものが推奨され、炎天下でのスポーツや海水浴ではSPFが30前後以上、PA十+で耐水性が高いものを使用します。ただし天候や時間帯で防衛できる時間が異なり、2、3時間ごとの塗り替えが必要とされます。

**Q** できてしまったシミの治療法は？

**A** ケミカルピーリングやレーザー治療などの外科的治療も試みられています。逆により悪化することもあり、まずは遮光のうえ、ビタミンCとビタミンEの内服、ハイドロキノンの外用といった保存的治療が一般的です。



栄養コーナー  
No.05

## …うなぎのまぜごはん…

～土用の丑の日に、こんなごはんはいかがですか？～



### 作り方

- ①ごぼうはささがきにし、水につけてアクを抜く。にんじんは千切りにする。
- ②醤油、味醂とだし汁で①を下煮する。
- ③ごはんが炊けたら、うなぎの小口切りと②を上のにのせ、しばらくおく。
- ④軽く混ぜて盛り付け、青しその千切りと白ごまをふる。

うなぎのまぜごはん 1食分

・エネルギー 470kcal	・たん白質 ……17.0g
・脂肪 ……11.3g	・糖質 ……69.7g
・食物繊維 ……2.1g	・塩分 ……1.7g

〈材料〉 4人分

米 ……	2カップ (360g)
うなぎの蒲焼き ……	1尾 (200g)
ごぼう ……	1/2本 (100g)
にんじん ……	1/4本 (40g)
青しそ ……	10枚
白ごま ……	適宜
醤油 ……	大さじ1杯半
味醂 ……	大さじ1杯半
だし汁 ……	1/4カップ

### 一言アドバイス

- うなぎやうなぎと比べ、うなぎの量が半分以下なので、エネルギーの気になる方におすすめです。これだけでは、野菜が不足してしまうので、サラダや具たくさんの汁物などを組み合わせると良いでしょう。
- 糖尿病などで食事療法されている方へ  
市販のうなぎは約700kcalもあります。このまぜごはんですと、エネルギーを約1/3も抑える事が出来ます。
- 高血圧などで塩分制限されている方へ  
青しそのような香味野菜があれば、塩分が少なくてもおいしく食べられます。おかずに汁物を付けると塩分が多くなりますので、注意しましょう。
- 腎臓病などでたん白質制限されている方へ  
うなぎやごはんの量は増やさないように。おかずは野菜や芋類を使ったものが良いでしょう。

### 豆知識

うなぎには、疲労解消に役立つビタミンB1、体内の免疫を高めてガンを予防する効果があるビタミンA、頭のはたらきを良くするEPAなどが豊富に含まれています。うなぎは、高カロリー、高脂肪な食品なので、食べ過ぎには注意しましょう。

