

# ホスピタルストリート <sup>No.11</sup>

## Hospital Street 2024

### 香取おみがわ医療センターの 医療安全部会のスタッフを紹介します



**医療安全推進週間 11月24日(日)～11月30日(土)**  
(毎年度11月25日(いい医療に向かってGO)を含む1週間)

#### 病院の医療安全活動を患者さんと共に



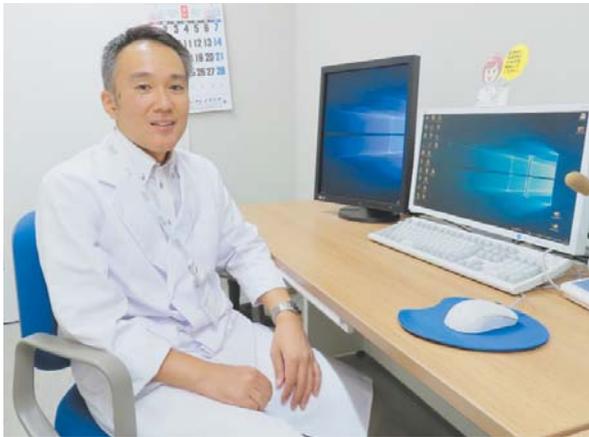
#### 医療安全管理者 **渡辺 智紀**

医療安全部会は、医療現場における安全性の向上を目的として活動しており、安全で安心な環境、患者さんがその人らしく過ごせる環境を最優先に考え、医療現場での事故やミスを防ぐための重要な取組を多職種で行っています。

主な活動は、①医療従事者に対する安全教育や研修の実施、②インシデントやアクシデントについての情報分析、③医療現場でのリスクを評価し、具体的な安全対策の策定、④患者さん参加型の医療安全の促進です。患者さんにお名前と生年月日を言っていただくことも、医療安全活動の一部です。

医療安全部会は、今後も継続的に医療現場の安全性向上のため、新たな技術や知識を取り入れ、全ての患者さんが安心して医療を受けられる環境を目指していきます。

# 見直せば健康になる第一歩



内科部長  
**永野 秀和**  
糖尿病専門医・指導医  
内分泌代謝内科指導医  
総合内科専門医

## 生活習慣病とは？

一般的に疾病の原因には、①細菌やウイルスなどの病原体や有害物質などの外部環境要因、②なにかの病気にかかりやすい遺伝子の変異を引き継いだり、傷がつくことによって発症する遺伝的要因、③食事、運動、休養、喫煙や飲酒などの生活習慣に関わる生活習慣要因、以上の3要素があります。これら3つの要素のうち、③生活習慣要因に深く関わる病気をまとめて言い表したものが、生活習慣病です。

## 生活習慣病はなぜ怖い？気づかぬうちに深刻な病気に

日本における死亡の原因は、悪性新生物（がん）、心疾患（心筋梗塞など）、脳血管疾患（脳出血、脳梗塞など）の3つの疾患群で50%近くを占めています。これらの病気は、食事、運動、休養、喫煙や飲酒などの生活習慣と深く関わっていることがあります。生活習慣によるこのような病気は、死亡の原因になるだけでなく、生活の質（QOL）を低下させ、健康な生活を維持することの妨げになります。

## 予防には？

### 運動



現代は車社会や在宅勤務が中心であることにより運動不足が起きやすく、肥満になりがちです。適度な運動を行うことで、消費エネルギーの増加や身体機能が活性化し、血糖や脂質の消費量が増え、内臓脂肪がつきにくくなります。エレベーターやエスカレーターではなく階段を使用したり、犬の散歩に行くなど、1日の生活の場面で今より10分身体を動かす時間を増やしましょう。

### 食事



食事は欠食せずに1日3食の習慣をつけましょう。特に朝食は、適切な栄養摂取と基本的な生活習慣、食事リズムを身に着けるためにも重要です。毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせることでバランスの良い食事になります。食べ過ぎや食塩の取り過ぎには注意をし、薄味を心がけましょう。

### 飲酒



「酒は百薬の長」と言われますが、お酒には血行を促進し、動脈硬化を予防するHDLコレステロールの増加など医学的効用があります。ただし過度な飲みすぎは、多くの病気が誘発される可能性が高まります。純アルコールに換算して1日約20gまでにしましょう。

### 休養

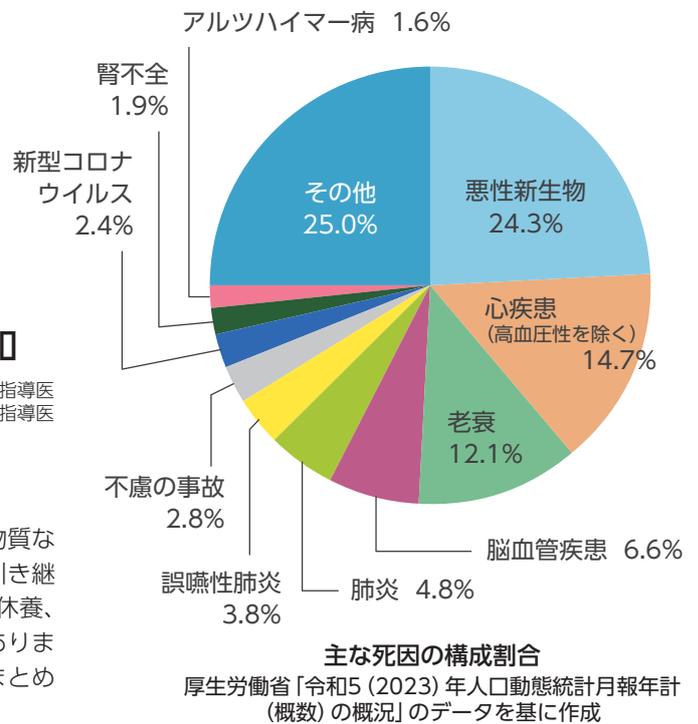


理想の睡眠時間は6時間から8時間です。休養が不足すると、身体の不調が起きやすくなります。毎日の生活やライフステージに合わせて、心身ともにリフレッシュする機会をもち、バランスの取れた健康的な生活を維持することが大切です。

### 禁煙



長年たばこを吸っていても禁煙するのに遅すぎることはありません。副流煙は主流煙よりも数倍から数十倍の有害物質が含まれるため、周囲の人にも害を撒き散らすこととなります。自分にあった禁煙方法を選んで、ぜひ挑戦してみましょう。



## 健康診断を受けよう！

### 身体の異変をいち早く発見する

人間ドックで行う総合的な健康診断は、ご自身の健康状態の把握や病気の早期発見・早期治療のために非常に有効です。特に35歳を過ぎた人や1度も人間ドックを受診したことない人などには、年に1度の定期的な人間ドックの受診をおすすめします。

#### 日帰り 人間ドック

44,000円(税込)

助成制度をご利用の  
人はお申し出ください



#### 検査内容

- 診察 ●身体測定 ●胃内視鏡
- 腹部超音波検査 ●心電図検査
- 胸部X線検査 ●肺機能検査
- 視力・眼底・眼圧検査 ●聴力検査
- 尿検査 ●血液検査 ●口腔内診査

#### おすすめの方

- 年に1度の健康チェックをしたい人
- 体の状態を詳しく把握したい人
- 生活習慣を見直したい人

結果は検査後3週間以内に郵送します。

### 選べるオプション検査あり

1.骨密度測定 2.脳ドック(MRI・MRA検査) 3.肺がんCT検査 4.血液型(AB型・Rh型) 5.甲状腺検査(TSH・FT3・FT4・甲状腺超音波検査) 6.動脈硬化(頸動脈超音波検査・ABI検査) 7.前立腺がん検査(PSA) 8.腫瘍マーカー(CEA・CA19-9・SCC・Pro-GRP) 9.HIV抗原抗体検査 10.睡眠時無呼吸簡易検査 ※詳しくはホームページをご確認ください。

#### 脳 ドック

24,860円(税込)



#### 検査内容

- 頭部MRI ●頭部MRA
- VSRAD
- 頸動脈超音波検査
- ABI検査

#### おすすめの方

- 中・高齢者、糖尿病、脂質異常症、肥満などを指摘されている人
- 喫煙している人
- 脳血管障害や認知症の家族歴がある人

結果は検査後3週間以内に郵送します。

#### 肺がんCT 検診

6,380円(税込)



#### 特長

- 検査時間5分
- 低線量での撮影
- 小さい病変や、他の臓器に隠れた病変を発見できる

#### おすすめの方

- 40歳以上の人
- 喫煙歴がある人
- 受動喫煙の心配がある人
- 血縁者に肺がんの人がいる人

結果は検査当日にお渡しします。

## ライフスタイル

# 感染症シーズンに備えよう！



感染管理者  
伊藤 幸江

冬はウイルスの活動が活発になるため、インフルエンザやノロウイルスなどさまざまな感染症を引き起こします。新型コロナウイルス感染症が流行した近年は、皆さんのライフスタイルに標準予防策（手洗い・手指消毒・マスク着用・換気）が組み込まれたため、冬の感染症の発生率が減少しました。

冬は空気が乾燥しがちです。喉や鼻の粘膜が乾燥するとウイルスが体に侵入するのを防ぎづらくなってしまいますので、加湿をしっかりと行いましょう。湿度は40～60%に保つのが理想です。加湿器を使ったり、濡れたタオルや洗濯物を室内に干したりして、快適な湿度を保ちましょう。

感染症は重症化時、命の危険がある病気が多いです。感染を拡大させないことも予防医療として大切なことなので、症状があった際は早めの受診をお願いいたします。可能であれば検査が十分にできる平日・日中に受診をお願いいたします。

## 新着情報

### ◆患者満足度調査を実施（患者サービス委員会）

11月に患者満足度調査を実施しています。利用される皆さんからのご意見やご要望を把握し、より良い医療、サービスを提供できるよう取り組んでまいりますので、ご協力をお願いします。

【入院患者満足度調査】11月1日（金）～11月30日（土）

【外来患者満足度調査】11月25日（月）～11月29日（金）

### ◆防災訓練を実施しました

10月4日（金）に火災発生を想定した防災訓練を実施しました。訓練を通じて、さまざまな課題も確認でき、大変有意義な訓練となりました。今回得られた経験を活かし、災害時に迅速かつ適切な対応ができるよう訓練を重ね、体制強化に取り組んでまいります。



### ◆令和7年度 香取おみがわ医療センター 附属看護専門学校 学生募集

安心して学べる環境が整っています。一緒に地域で活躍できる看護師を目指しませんか。

【社会人入試】

出願期間 令和6年10月21日（月）～11月20日（水）

試験日 令和6年11月27日（水）

試験内容 一般常識・面接

【一般入試】

出願期間 令和6年12月2日（月）～令和7年1月8日（水）

試験日 令和7年1月18日（土）

試験内容 一般常識・小論文・看護・面接

※詳細については、香取おみがわ医療センター附属看護専門学校  
学校のホームページをご確認ください。

## 職員紹介（常勤医師）



専攻医

多賀谷 真優子

消化器内科

スポットライト

10月から消化器内科に配属になりました、多賀谷真優子（たがやまゆこ）と申します。前任の武田先生と変わって、半年間お世話になります。現在は消化器内科全般の診療に携わり、日々学ばせていただいております。新しい環境となり至らぬ点も多くあるとは思いますが、温かい目で見守っていただけたらと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

## 平日・日中の受診を 心がけましょう！



時間外診療は緊急性の高い救急搬送患者のために設置されています。

\*夜間・休日を避け、平日の日中にかかりつけ医に診てもらいましょう。

地方独立行政法人  
香取おみがわ医療センター

TEL 0478-82-3161（代表） FAX 0478-83-3032  
〒289-0332 千葉県香取市南原地新田438番地1

休診日 土曜・日曜・祝日・年末年始  
診療受付 平日8時から（予約が必要な診療もあります）  
診療科により診療時間は異なりますので、詳しくは  
ホームページ等でご確認ください。  
<https://www.hospital.omigawa.chiba.jp>

