

広報 ちゅうざん



7月号

2007年7月1日発行

7月号 目次

巻頭の挨拶(2頁)

日本医療機能評価機構による認定審査について(3項)

Nutrition Support～しし唐辛子～(4頁)

こころの症状～うつ病について～(5頁)

平成19年5月の入退院状況(6頁)

脳卒中と健康管理

ちゅうざん病院 理事長／院長 今村 義典

梅雨が明け、青く澄んだ空にホッとする間もなく、急に暑さが感じられます。

季節の変わり目でクーラーの調節に慣れないのか、早速、夏風邪で咳をして体調を崩している方を見かけます。

気候の大きな変化は、健康に大変影響します。寝冷えくらいと思っけていても、高齢者には重篤な変化をもたらす危険もあります。

簡単な日頃の生活の注意で予防できる病気から医師の専門的指導が必要な健康障害があります。

「健康日本 21」を推進している厚生労働省は、2008 年度からスタートする医療費適正化計画に合わせて都道府県に健康増進計画の改定ガイドラインを示し生活習慣病の予防としてメタボリックシンドロームの生活・健康管理を図っています。大変良いことで大切なことだと思います。

当院には、脳卒中や糖尿病などの病気で様々な障害を起こした方がリハビリ治療を受けに来ます。疾患の種類から生活習慣に気を付けていれば予防できるものも沢山あります。

病気の再発や御家族の発病を予防することは、生活習慣を見直すことが大切です。生活習慣は、子供・孫にも関る長期的取り組みが重要です。

悪くなって病院にかかるのは簡単ですが、障害は生涯に渡って不便を来しますので、御自身や御家族にとっても残念なことであります。

ここに、参考まで日本脳卒中協会が提案している「**脳卒中を予防する注意点**」をあげていますので、皆さんにとって難しいことか？簡単なことか？御自分の生活習慣を見直してみましよう。

- 1) 手始めに **高血圧**から 治しましょう。
- 2) **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る。
- 3) **不整脈** 見つかれば次第 すぐ受診。
- 4) 予防には **タバコ**を止める 意志を持て。
- 5) **アルコール** 控えめは薬、過ぎれば毒。
- 6) 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな。
- 7) お食事の **塩分・脂肪** 控えめに。
- 8) 体力にあった**運動** 続けよう。
- 9) 万病の 引き金になる **太りすぎ**。
- 10) **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ。

【日本医療機能評価機構による認定審査について】

ちゅうざん病院 医師／溝口照章

今回は、病院機能評価についてお話ししたいと思います。

歴史的な背景として、わが国では、医療提供システムの構築過程においては、まず、量的な整備が重視されてきました。

た。しかし、高齢化の進展、疾病構造の変化、医療技術の進歩などにより、医療に求められるものが、高度化し多様化してきました。

近年では、社会そのものの構造の変化により、国民の保健医療に対する関心や要求がますます高まっています。

このような状況下で、医療システムへの要請においては、“量的”に整備すること以上に“質的”に保証することが強調されるようになり、国民に対して医療提供状況に関する正しい情報を提供していくことと、良質な医療提供を推進し確保していくことが、重要な課題となってきたのです。そして、平成7年より、医療機関の第三者評価を行い、医療機関が“質の高い医療サービス”を提供していくための“支援”を行う公的機関として＜(財)日本医療機能評価機構＞が誕生しました。

2007年4月23日現在、全病院数9014に対して、2350の病院が認定を受けおり、沖縄県内では、37病院が認定されています。

審査にあたっては、それぞれの特徴を持った病院の現状や機能を様々な領域からなる約500以上の項目の基準で、さらに各々5段階で評価されます。日本医療機能評価機構は、以下の領域において病院の機能を審査、評価します。

《①病院組織の運営と地域における役割 ②患者の権利と安全確保の体制 ③療養環境と患者サービス ④診療の質と安全の確保 ⑤医療の質と安全のためにケアプロセス ⑥病院運営管理の合理性などの領域》

合否については、3日間での訪問審査（書類審査、医療現場での口頭審査）が行われ、前述した多岐におよぶ500以上の項目すべてにおいて、5段階評価の平均ランクより、たった一つでも平均以下となれば不合格となってしまいます。

ちゅうざん病院は、さる6月27日～6月29日の3日間、財団法人日本医療機能評価機構による病院機能評価（Ver.5）審査を受けました。当院としては、平成14年に医療機能評価機構より初回認定を受けており、今回は、5年間の認定期間の更新としての認定審査を受けたわけです。

私たちちゅうざん病院職員一同は、日々変化する医療情勢に対応しつつ、常に地域におけるリハビリ専門病院として皆様に安心して受診できる病院づくりを心がけてきました。そして、継続することにより更なる質の向上を求めています。今回の認定審査も現状を把握し“さらなる医療の質の改善をはかる”よい機会と考えました。認定結果については、後日、院内広報でお知らせします。

Nutrition Support

～ちょっと小話～

1月 しし唐辛子



ちゅうざん病院 栄養部

先端が獅子の頭に似ていることから名づけられた、辛くない唐辛子。1本はちょうど1kcalですから、1パック食べてもおよそ30kcal。加熱するとぐっとかさが減るので、たくさん食べられます。ピーマンよりもビタミンCや食物繊維が多く、カロテンも豊富。カロテンを効率よく吸収するには、油炒めがおすすめです。油はダイエットの大敵と考えられがちですが、問題は使う量。4人分で小さじ1なら1人分なら1人分は9kcal程度。香りの高いごま油を使うと、少量でも満足感を得やすくなります。たんぱく質、カルシウム豊富な高野豆腐と組み合わせて厚さに負けない体力づくりを。

疲れやすい人には、山いもと酢がおすすめ

やまといも、長いも、じねんじよなどの山いもは、昔から滋養強壮にいいと珍重されてきました。消化酵素が豊富なので消化吸収されやすく、粘り成分のムチンがたんぱく質の吸収を助けます。

この酵素は熱に弱いため、生食がおすすめ。また全身がぐったりだるいときには酸っぱいものを。

酢は疲労回復の特効薬で、それは、酢に含まれるクエン酸という有機酸のおかげ。柑橘類やヨーグルトなど酸味のあるものにも同じような効果があります。

こころの症状 ～うつ病について～

リハビリテーション部
心理士 安里優子

今回は、こころの症状“うつ病”についてお知らせいたします。

うつ病は、新聞やテレビなどで取り上げることが多くなり、“こころの風邪”と言われるほど社会的に広く認知されるようになりました。一方で、(体の)風邪の症状のように 2,3 日で改善するといった誤解を招くこともしばしば見られているようです。

ここで一度、整理したいと思います。ご参考にして下さい。

⇒ 症状の種類やあらわれ方、進行はさまざま

心の様子・・・気分の落ち込み・やる気が出ない・物事が決めきれない・眠れない
体の様子・・・だるい、疲れやすい・食欲がない・頭痛や腰痛・胃のもたれ、・・・等

⇒ 気持ちの問題ではありません

ストレスによって脳内のセロトニンやノルアドレナリンといった神経伝達物質の働きが悪くなることによって起こると考えられています。

⇒ 日本人では約 360 万人

WHO(世界保健機構)では、世界人口の約 3%と換算されています。うつ病は、特別な病気ではありません。

⇒ まず休養。薬による治療が必要な方もいます

心と体をゆっくり休めましょう。

医師が抗うつ薬(脳内で減少している神経伝達物質を増やす薬)を処方する場合もあります。抗うつ薬は、飲みはじめてから数日たってから徐々に効きはじめ、1～4 週間のうちに効果が次第にあらわれてくるのが特徴です。服用の中止や減量は医師の指示に従いましょう。



対応のポイント

- ・ 一緒にいるだけで安心感を与えられるよう、温かく見守りましょう。
- ・ 外出や運動を無理にすすめず、日常生活の負担を減らしましょう。
- ・ 食事と休養を確保しましょう。
- ・ 重要な決断は控え、先のばしにしましょう。
- ・ 考えや決断を求めることは控えましょう。

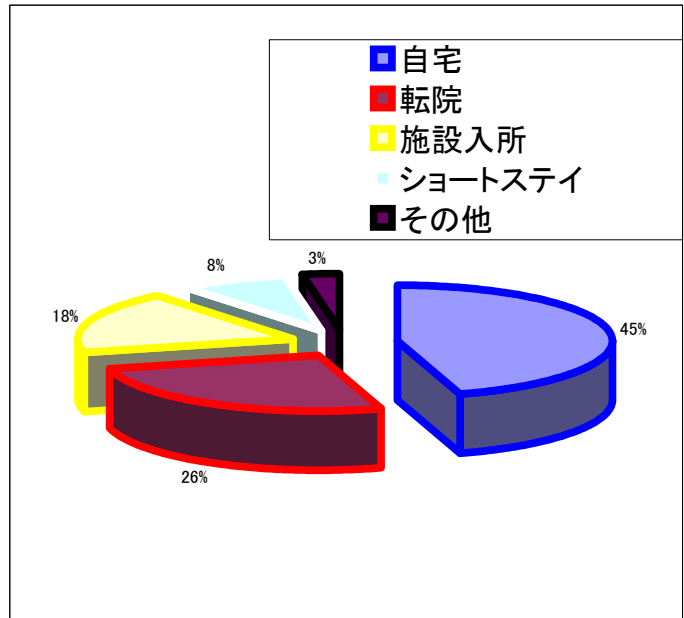
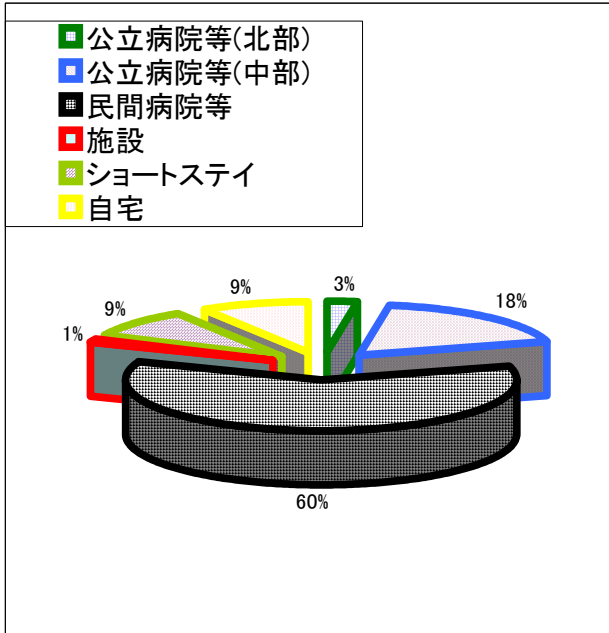


引用文献 こころの診療室読本「患者さんを支えるご家族の方へ」監修村崎光邦先生

【平成19年5月入退院状況】

【入院患者数：76名】

【退院者数：73名】



ちゅうざん病院
〒904-2151 : 沖縄市松本6丁目2番地1号
電話 982-1346 FAX 982-1347
 「広報ちゅうざん」編集:鈴木 知詩