



ふれあい

fureai

No.56号

令和5年1月20日発行 第56号 発行／総合青山病院(0533)73-3777 印刷／㈱昭栄社印刷所

<http://www.aoyama-hp.or.jp>

脂質異常症とは

血液中の脂質には、LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪がありますが、どれか一つでも基準値から外れた場合に脂質異常症と診断されます。

コレステロール自体は細胞膜やホルモンなどの材料で身体にとって欠かせない脂質です。体内的コレステロールは食物からも吸収されますが多くは肝臓でつくられ血液に乗つて全身の組織に運ばれます。ただし、脂質であるコレステロールはそのままでは血液に溶け込めないために、主にLDLとHDLの2種類の粒子に含まれて血液中をながれています。

血液中の3種類の脂質

① LDLコレステロール

(悪玉コレステロール)

LDLコレステロールは、肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶという大事な役割をしています。しかし、血液中に増えすぎると血管壁の隙間に入ります。

② HDLコレステロール

(善玉コレステロール)

HDLコレステロールは、全身で使われずに余ったコレステロールを肝臓に戻す役割を担っています。血管壁にたまたまコレステロールも抜き取つて回収するため、動脈硬化の進行を抑える働きがあります。そのため善玉コレステロールと呼ばれています。

③ 中性脂肪

コレステロールとは異なる種類の脂質で、主に身体のエネルギー源となる脂質です。しかし、血液中の中性脂肪が増え過ぎるとHDLの働きを妨げてしまします。また、LDLを小型化し、血管に入り込み易くし、動脈硬化を進行させます。

脂質異常症診断基準

LDLコレステロール	140 mg/dl 以上
HDLコレステロール	40 mg/dl 未満
中性脂肪	(空腹時) 150 mg/dl 以上 (非空腹時) 175 mg/dl 以上

【動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版より】



動脈硬化の主因のひとつ 脂質異常症について

腎臓内科 部長 菅沼辰登



血液検査の結果、脂質異常症と診断まつてコブのように膨らみ、動脈硬化を引き起こします。さらに、そのコブが破れると破れたところに血栓という血液のかさぶたが生じて重篤な病気を引き起こすことになります。そのため、悪玉コレステロールと呼ばれています。

そのため、健康診断などの血液検査で脂質異常症と診断された方は、日常生活や運動などの生活習慣を改善することが重要です。

血管硬化が進み、ある日突然、心筋梗塞や狭心症などの心臓病や脳卒中などの脳血管疾患を発症する危険が高くなります。

外来自己注射の指導について

外来 看護師長 杉本ゆかり

外来は、最初に患者さまを受け入れる場所であり、病院の医療や看護の質を印象付ける大切な部署です。

具体的な業務は、初めて病院を受診される患者さまや再診のように継続して受診される患者さまの診療介助、検査や処置、自己注射の指導、病気に対する様々な指導、身の周りの援助、在宅介護指導、退院後の継続看護、救急搬送された患者さまの対応などです。

ここ最近では、外来で行える治療の範囲が広がっています。従来はできなかつた治療が外来診療でも可能になりました。例えば、簡易な手術、抗がん剤治療、放射線治療などです。治療薬の自己注射もその一つとなりました。そこで今回は自己注射の指導について紹介します。

自己注射とは、病気の治療薬を患者さまご自身、またはご家族をはじめ周囲の方が患者さまの体に注射することです。この治療の利点として、ご自身で治療を継続できるため通院回数が減少し、仕事を休むことが少なくなることや新たな趣味や生活にチャレンジができるようになること、治療への選択が増える、などが挙げられます。

◆自己注射とは



また、自己注射を選択できる治療薬も増えました。以前は、糖尿病の治療薬であるインスリンが一般的でしたが、現在は、糖尿病だけでなく、潰瘍性大腸炎、クローリン病、関節リウマチ、骨粗鬆症、尋常性乾癬、家族性高コレステロール血症など、糖尿病・内分泌内科だけでなく、消化器内科、整形外科など、様々な診療科で行っています。



◆指導時に看護師が大切にしていること



ほとんどの方にとって、自分で自分に注射することは身近な行為ではありません。「大丈夫だろうか?」「できるだろうか?」と新たな治療に誰もが不安を覚えることだと思います。

当院では、医師、薬剤師と連携し、患者さまと相談しながら自己注射にするか通院時に外来で注射するかを決めていきます。また、自己注射の指導を進めるにあたって、医師、薬剤師、看護師が大切にしていることがあります。

①患者さまやご家族など治療に協力していただける方の思いや不安に耳を傾けながら、一人ひとりに合わせた指導を心がけています。

②一人ではなく、同じように治療を受けている方がいることをお伝えしています。患者さまの背中を押せるような会話をしながら指導にあたっています。

③指導はお一人で自己注射ができるようになることで終了し、ゴールとなります。ご自宅でストレスなく治療が継続できるように、ご本人の生活や利き手などをイメージしながら、一緒に練習しています。また、注射薬の管理方法や使用後の針の後始末についても自宅での生活環境を伺いアドバイスしたり、患者さまやご家族の希望に沿える方法を一緒に考えています。

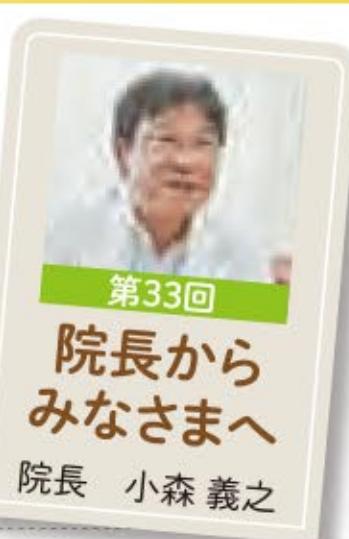
自己注射の指導には、各診療科に教育を受けた看護師（例えば糖尿病療法指導士など）がいます。治療や、自己注射に関する不安など、どうぞお気軽にお声がけください。



昨年2022年も、新型コロナウィルス感染症(COVID-19)に振り回された一年となりました。年末からは第8波に入ったと言われていますが、多くの国民もここ数年の経験から、マスクや消毒などの感染対策をしながら、少しずつですが元の生活に戻つてあります。皆様の生活に変化はありますでしょうか。ワクチン投与、抗ウイルス薬の処方、ウイルスの弱毒化のためなのかは不明ですが、重症化する患者さまは明らかに減少しています、しかし軽症といわれる患者さまでも、咳、咽頭痛、倦怠感、頭痛などでつらい思いをされる方も多いようです。（特にワクチン未接種の方）ので、感染しないほうがいいに決まっています。現在はオミクロン株対応のワ

新年を迎え、ご挨拶させていただきます。

年頭のご挨拶



クチンが接種されています。ワクチンはすべての感染を予防できるわけではありませんが、重症化を防いだり、症状の軽減にはなりますので、まだ追加接種をされていない方はご検討ください。

すっかりマスク生活にも慣れてきましたが、野外では2m程度離れているか、会話のないランニングや散歩などでは、マスクは必要ないとされます。また、昨年秋、ごろからは我々の気持ちにも変化が現れてきたようです。行楽地などに人が出かけて紅葉を楽しんだり、食事を楽しんだりする映像がテレビなどでも沢山見られます。しかし、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)はなくなつたわけではありませんでした。ゼロコロナ政策の隣国とは別の世界のことのようですね。

しかし、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、波及せれないように、隔離・自粛期間に触者になつた場合は、ご家族や周囲にはしっかりと守つてください。

あなたの骨は大丈夫?

放射線技術室 技師長 安達英俊

日本では1,000万人～1,200万人もの人が骨粗しそう症になっていると考えられ、いざなは腰痛や骨折を起こすと思われる予備軍を含めれば、2,000万人とも言われています。

骨の密度は、成長期に上昇し、男女とも20歳ごろピークに達します。40歳代くらいまでは維持できますが、その後、徐々に骨の密度は低下していきます。骨の密度が低下する（骨がもろくなる）と、骨折が起こるリスクが高まります。あなたの骨は大丈夫ですか？

骨がもろくなっているかどうかを知る方法には、骨密度検査があります。骨密度の測定方法には、DEXA法、MD法、CT法、超音波法などがあり、それぞれ一長一短があります。当院で使用しているDEXA法による検査は、2種類の異なるX線を照射して骨密度を測定する検査

で、他の方法（MD法、CT法、超音波法など）の骨密度検査と比べて最も精度の高い検査方法とされており、骨粗しそう症の予防と治療ガイドラインでも、DEXA法による骨密度検査が推奨されています。

骨密度検査では、BMD（bone mineral density）やYAM（Young Adult Mean）といった数値で表されます。

BMDは、1cm当たりにあるミネラル（カルシウム等）の重さ（g）が分かります。この値が大きいほど骨が強いということです。しかし、例えば「あなたのBMDは0.788 g/cmです」と言われても分かりにくいと思います。そこで利用するのがYAM（%）です。YAM（%）は、若年成人平均値といい、20～44歳の健康な女性のBMD（骨密度）の平均を100%として、現在の自分の骨密度が若い人と比べて何%であるかを比較した数値です。骨

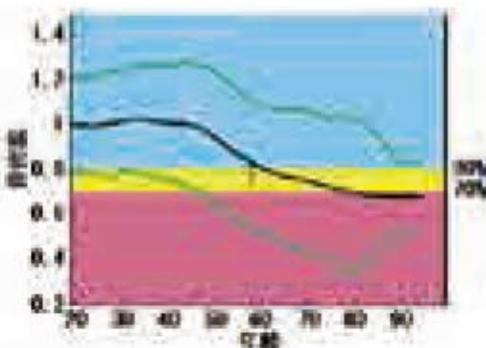
密度が若い人の80%未満になると要注意、70%以下まで減ると、骨粗しそう症と診断されます（骨折したことなく、他に骨密度を減らす病気などがない人の場合）。

自分の骨が健康であるかどうかは外見では判断できません。早めに診断を受け、食事や運動療法に加え、場合によっては骨を強くするお薬や注射による薬物療法を早く開始することで、骨折が起こるリスクを減らすことができます。

ご心配やご相談がある方は、整形外科医師または主治医にお問い合わせください。

また、総合青山病院健診センターでも骨密度検査を行っています。定期的に骨密度測定をすることとは、骨粗しそう症の予防や早期発見にもつながります。

一度自身の骨の状態を調べてみてはいかがですか？



システム管理室

システム管理室 安達英俊

第47回 職場紹介



院内には、サーバー類・電子カルテシステム・各部門システムや、インターネットを行う端末など、1,000台を超えるコンピュータと共に、プリンタ・スキャナーなど周辺機器、これらを繋ぐネットワーク機器などが昼夜問わず稼働しています。この中の1台でも不具合が発生すると診療に大きな影響が出ます。システム

管理室ではこれらのシステムを安定稼動させることを最大の目標として、3名が勤務しています。

パソコンやスマートフォン・タブレットなど、デジタル化が非常に身近なものとなっています。病院でも同様です。以前は紙に診療記録を書いていた事が、パソコン(電子カルテ)で入力するようになりました。当院でも、平成27年5月に電子カルテシステムを導入いたしました。この時初めてシステム管理室が設置されました。

主な業務内容としては、点検業務、ヘルプデスク業務、マスター管理業務、システムの導入支援業務、メンテナンス・修理業務支援業務などがあります。

動作不良パソコンを早く復旧させるため、システム管理室でできる限りの修理を行いました。

●点検業務

毎朝、各種サーバーが順調に稼働しているか、エラーが出ていないかのチェックを行い、必要に応じて故障前に事前の部品交換や修理手配を行います。

●ヘルプデスク業務

診療中に電子カルテの操作で困った時や各部門からの問い合わせを受診者に迷惑を掛けないようリモートでサポートします。また、必要に応じて現地での対応も行います。

●マスター管理業務

電子カルテを使用するために、様々な医療情報マスターの登録や修正を行っています。

●システムの導入支援業務

システムの導入や更新するサポートを行います。総合青山病院では、令和5年2月に次期電子カルテシステムへの更新を予定しています。

これに加えて、入職者の講習会や職員向けサイバーセキュリティ研修なども行っています。

す。また、プリンター・スキャナー等のトラブル対応及びネットワーク関係の保守を行っています。

栄養のチカラ

旬のレシピ アップルパイ

管理栄養士が考える、
栄養に配慮した体に良い
レシピや栄養情報
をお届けします。



作り方

- 皮を剥いたリンゴを16等分(厚さ1cm程度)にスライスする。
 - フライパンに1と砂糖を入れ、5分程度炒め煮る。
 - 2の粗熱を取ったあと冷蔵庫で冷やす。
 - オーブンを200度に予熱する。
 - パイ生地がくっつかないよう、まな板に少量の小麦粉をふっておき、その上で冷凍パイ生地シート1枚をめん棒で伸ばす。
- 【型を使用する場合】**
- 型に敷ける程度に広がったら型に敷く。
 - もう1枚のパイ生地も同様にまな板の上に広げ、型の直径より長く伸ばし、5mm程度の紐状に切り分ける。
 - 6のパイ生地シートに3のリンゴをのせ、その上に紐状に切ったパイ生地が網目の蓋になるようにおいていく。周囲にフォークの先を使い生地をしっかりと押さえながら線の飾りを入れる。
 - 型からはみ出た余分なパイ生地シートは調理用ハサミで切り落とし、見栄えを整える。
 - 溶いた卵黄を刷毛で全体に塗り、200度のオーブンで20分間(目安)焼く。
 - 取り出したアップルパイを型から外し、お皿に盛りつける。

【型を使用しない場合】

- 5で伸ばした生地を適当な大きさの四角に切り分け、具材をのせる。
- 6と同じ大きさの別の生地の中央に3本切り込みを入れ、生地を伸ばすようにして具材に被せる。
- フォークで縁を閉じ、溶いた卵黄を刷毛で塗り、オーブンで焼く。

寒い冬こそ上手に作れるパイ生地を使用したお菓子、アップルパイを紹介します。パイ生地は薄力粉と強力粉を合わせた中にバターを折り込みながら作ります。バターが溶けると生地が柔らかくなり過ぎ、成型しにくことがあります。そのため気温や室温が低いこの時期こそ向いており、サクッとした食感に仕上がります。慣れてくれば生地から作ってみるのも楽しいですが、今回は初めての方でも簡単に短時間でつくれるよう便利な冷凍パイ生地シートを使用したレシピです。リンゴの代わりにパインアップルやベーコンとポテトなど好きな具材でアレンジしてみるとぐんと楽しみも加わり華やかな一品が完成します。

材料(1ホール分) (直径15cm丸型を使用)

りんご	2個
砂糖	30g
(りんごの甘さにより量を加減してください)	
※血糖上昇が気になる方は低カロリー甘味料を使用する事で糖質量を控える事が可能です。	
冷凍パイ生地シート	2枚 (20cm×12.5cm)
卵黄	1個分
※お好みに応じて、粉砂糖、シナモンを加え ミントを飾ると本格的な味に仕上がりります。	

知っ得!! 情報

第48回

通院が大変になつてきたら…

地域医療連携室 主任 立松 実

当院も含めて、病院やクリニックに通つていらっしゃる患者さまが、加齢や疾病、障害などで通院が大変になつたり、困難となる場合もあるかと思います。その際には、訪問診療という方法があります。

訪問診療とは、地域の開業医の先生が、患者さまのご自宅まで訪問して、診察をさせていただく方法です。

訪問診療で主にできること

- ◆ 診察、薬の処方
- ◆ 血液検査などの簡単な検査
- ◆ 希望される方には、看取りも行っています。

訪問診療でできないこと

- ◆ 精密検査
- ◆ 入院加療



訪問診療でできない精密検査や入院加療が必要と判断された場合は、訪問診療の先生から、大きな病院に紹介してもらいます。

費用

医療保険で受ける方法と介護保険で受ける方法があります。
どちらの保険を利用するかで費用も違います。

通院が大変になってきて、訪問診療を希望される場合は、主治医または地域医療連携室までご相談下さい。地域の訪問診療の先生をご紹介したり、手続き方法をご案内いたします。

A S O B I
N O
H I R O B A

遊びの広場

数独の解き方



- タテ 9列、ヨコ 9列のそれぞれに 1~9までの数字が 1コずつ入ります。
- 太線で区切られた 3×3 の枠内(マスは 9コ)にも 1~9までの数字が 1コずつ入ります。
- 従って、タテ、ヨコ、枠内で、同じ数字が重複して入ることはできません。

とにかく、算数無用、注意力の勝負、なるべくラクをして、かつスマートに解いていきましょう。

答えは8ページをご覧ください。

		2		5		
	1		4	6		
7				6		5
	8		2			
3		4				9
			7		1	
		5		3	4	
	4				7	
6	2			8		

ご意見

ご要望

たくさんのご意見ありがとうございます。

「ふれあい箱」の回答

お褒めの言葉

看護師さんの対応がよくて、足が不自由でも快適に過ごすことができました。
たくさんの会話をしてくれる看護師さんもいてうれしかったです。

1病棟 入院患者さま

ご意見

目の不自由な方達のために募金箱を眼科センターにも置いてほしいです。
よろしくお願ひします。

外来患者さま

温かいお言葉をありがとうございます。
今後とも患者さま側に立った医療を目指し、職員一同精進してまいりますのでよろしくお願ひいたします。

貴重なご意見ありがとうございます。
現在、本館一階会計窓口と眼科センター窓口に募金箱を設置しております。ご協力のほどよろしくお願ひいたします。



病院の美化運動

10月12日(水)、職員による病院敷地周りの清掃作業が実施されました。
今後も定期的に実施し、病院にお越しいただいた患者さまやご家族の皆さんに気持ちよく過ごしていただけるよう、努めていきたいと思います。



遊びの広場の解答

6	9	2	3	1	5	7	4	8
8	1	5	7	4	2	6	9	3
7	4	3	9	8	6	1	2	5
4	8	1	6	2	9	5	3	7
3	7	6	4	5	1	2	8	9
2	5	9	8	7	3	4	1	6
1	2	8	5	9	7	3	6	4
5	3	4	1	6	8	9	7	2
9	6	7	2	3	4	8	5	1

編集後記

新年あけましておめでとうございます。

2022年も新型コロナウイルスの影響がありました。行動規制が緩和され、イベントなども開催されるようになりました。少しずつ日常生活に戻ってきており、今年こそは新型コロナウイルスが終息し、コロナ禍前のような穏やかな生活ができる事を願っております。

昨年の12月には総合青山病院のホームページがリニューアルし、スマートフォン対応になりました。ホームページでは診療科のご案内、外来診療やワクチンの情報など随時更新され、入院患者さま宛てのお見舞いメールも受付しています。スマートフォンからでも文字が見やすくなりましたが、ぜひこの機会にホームページをご覧ください。ホームページ、広報誌「ふれあい」とともに、今後も地域の皆さまのお役に立てる情報を発信できるよう活動していきますので、本年もよろしくお願ひします。

病院の理念

患者さま側に立った全人的医療を目指します

基本方針

地域の中核病院として安全で質の高い医療に努めます
患者さまが安心出来るゆきとどいた診療を提供します
患者さまに信頼されるゆきとどいた看護を提供します
患者さまに満足されるゆきとどいたサービスを提供します
患者さまがやすらげる快適な環境を提供します

患者さまの権利

- 適切で質の良い医療を受ける権利を有します
- ご自分の医療の内容について知る権利と説明を受ける権利を有します
- ご自分の医療の内容について自由に選択し決定する権利を有します
- ご自分の医療について他の医師の意見を聞く権利を有します
- 人格を尊重されプライバシーを保護される権利を有します
- ご自分の診療録の開示を求める権利を有します