

総合病院 土浦協同病院

第37号 平成23年10月10日



fureai

ふれあい

URL <http://www.tkgh.jp>

E-mail general@tkgh.jp

発行所 総合病院 土浦協同病院 発行人 家坂 義人

〒300-0053 茨城県土浦市真鍋新町11-7 TEL029-823-3111



茨城県小美玉市「希望ヶ丘公園コスモスの花」 撮影者：香取 逸美

土浦市消防本部 救急功労賞を受賞して

救急1階 看護師 井川 洋子

9月8日に土浦市消防本部で行われた救急功労賞表彰式において、脳神経外科の壽美田一貴医師と共に救急功労賞を受賞させていただきました。救急功労賞は、救急業務の推進や応急手当の普及に貢献している救急功労者に贈られる賞であり、このような名誉ある賞をいただき大変光栄に思っております。また、救急業務推進のためのさまざまな活動を日頃よりご支援くださる病院および消防関係の皆様には感謝申し上げます。

救急医療を円滑に行い患者様に最善の医療を提供するためには、救急隊をはじめとする消防機関との連携や病院内においても医師、看護師だけでなくさまざまな医療職種の方々との連携が重要となります。今後もこのような連携を強化し、県南地域の中核病院として地域の皆様に安心・安全な救急医療を提供していく事ができるよう努力して参りたいと思います。



壽美田一貴医師 青山良夫消防長 井川洋子看護師

防災週間について

看護部（災害看護委員会委員長）横田 純江

備えは、出来ていますか？

看護部災害看護委員会では、災害発生時における患者及び看護職員の安全の確保の対応と体制の整備を目的に活動しています。その内容は、1. 災害看護や日常の防災について考える機会とし防災計画に興味を持つ2. 災害時の個々の役割を明確化することによって対応出来る3. 非常持ち出し袋の点検が定期的実施できる4. 職員教育・啓蒙5. 地域住民に対して災害時についてアピールすることです。そこで防災週間には、地域住民の方々に向けた「備えは出来ていますか」をテーマにポスターの内容を検討して過去に起きた地震や集中豪雨による水害、今回の東日本大震災の大津波や渦巻き現象、火災や震災後の爪跡の写真を取り入れました。震災後6ヶ月が経過した所でもう一度見直してもらうために各場所で震災に遭った時の対応や持ち出し袋の中身、家族との連絡方法などを交えポスターを作成して玄関ロビーに掲示（写真）しました。来院した方々にご覧頂き、そこでの感想は、「本当に大変だったよ。井戸があったから水は、大丈夫だったけど電気がだめだった。それで手で巻く懐中電灯と食べ物を用意している。」との言葉が聞かれました。余震が続いている今日でも備えの大切さを実感して止みません。



土浦市消防本部主催 多数傷病者訓練に参加して

DMAT (Disaster Medical Assistance Team) とは、「災害急性期に活動できる、機動力のある、専門のトレーニングを受けた、医療チーム」をいいます。先の大震災でも、全国から多くのDMATが災害地域に派遣されました。

土浦協同病院DMAT隊も、9月26日に土浦市民会館駐車場にて土浦消防の協力のもと、「多数傷病者訓練」に参加してきました。訓練概要は、列車脱線事故。それに伴って傷病者が20名発生したという状況。土浦協同病院DMAT隊の主な活動内容は、救護所でのトリアージ及び、傷病者の搬出の緊急度の判断。消防隊の素晴らしい連携のおかげで、訓練とはいえ迅速な行動が出来ました。しかしながら、消防の役割とDMATの役割について双方の理解が不十分なところもあり、今後の課題に挙げられるかと思えます。

地域の消防隊との連携を深めておくことは重要なことであるため、今回のような訓練は大変意義のあるものとなりました。

今後もこのような訓練を積んでいき、先の大震災同様に災害発生時に迅速に対応できる準備をしていきたいと思えます。



土浦協同病院DMAT隊

医師：関 谷 芳明 (麻酔科)

看護師：大久保 純子 (E4-1) / 遠藤 和子 (手術室) / 力石 美和 (G-3)

調整員：芹 沢 翼 (庶務課)

脂質異常症について

栄養部 中島 みどり

脂質異常症って・・・？

2007年、動脈硬化性疾患予防ガイドラインの改訂版が発表され「高脂血症の診断基準」が「脂質異常症の診断基準」と改正されました。それ以来、お馴染み深い「高脂血症」の名称から「脂質異常症」という名称に改められました。

脂質異常症はなぜ悪いのでしょうか・・・？

脂質異常症の状態は、血管がつまりやすい状態をつくり、血流の途絶えた組織や臓器を壊死させてしまいます。脂質異常症を放置すると、体のさまざまな血管で動脈硬化が発生します。

まずは食生活の見直しをしましょう。食事療法のポイントは

- ①腹八分目に。肥満がある場合は、エネルギー摂取量を見直して肥満を解消しましょう。
- ②肉類のおかずより魚介類や大豆製品のおかずを。LDLコレステロール（悪玉コレステロール）を減らし、HDLコレステロール（善玉コレステロール）を増やすには、主菜の材料として肉類より魚介類や大豆製品の割合を多めにするとよいでしょう。
- ③コレステロールを多く含む食品に注意しましょう。特にLDLコレステロールが高い人は、内臓類（レバーやモツなど）、卵に注意が必要です。
- ④油を使った料理は1日2品まで。脂肪は種類に関係なくエネルギーが高いため、肥満予防のためにも油を使った料理は控えめにしましょう。
- ⑤食物繊維は毎食しっかりと。私たちの腸内で消化できない食物繊維は、野菜、果物、豆、きのこ、芋、海藻類などに多く含まれ、コレステロールを減らすのに役立ちます。野菜、きのこ、海藻類は毎食2～3品、果物、豆類、芋類については、1日1回を目安にして食べましょう。
- ⑥アルコール、甘いものは控えて。アルコール、お菓子・ジュース類を多くとりすぎると血液中の中性脂肪が増えます。夜寝る前は特に控えましょう。

