

〒671-0221 姫路市別所町別所784  
 TEL(0792)52-5235 石川病院 広報委員会  
 発行責任者 事務長 三枝孝弘

## 健康講座

### 突然死の原因

- ・心不全
- ・心筋梗塞
- ・クモ膜下出血
- ・脳内出血

### 突然死発生時の状況(勤務外)

- ・睡眠中、休憩中
- ・入浴中(前後)
- ・用便中(前後)
- ・食事中



※睡眠不足の時は、睡眠中に心拍数が増加します。睡眠前のリラックスなど心地よい眠りを工夫しましょう。

働き盛りを襲う突然

こんな人が危険です。心当たりはありませんか？

### 突然死を起こしやすい人のマーカー

- ・高血圧症(最高血圧140mmHg以上)  
(最低血圧90mmHg以上)
- ・尿酸値(UA) 8.0mg/dl以上
- ・肝機能を見るGPT 40U/L以上
- ・総コレステロール値 250mg/dl以上
- ・HDLコレステロール値 35mg/dl以下
- ・尿蛋白 陽性(+)

### 突然死につながりやすい「タイプA」の人間

- ・忙しくても仕事を断らない
- ・競争心が強い
- ・責任感が強い
- ・残業をいとわない



※血液データを気にしすぎるのもよくありません。食事は楽しく、おいしく、バランスよく食べましょう。

この様なデータから突然死を起こしやすいのは

- ①働き過ぎの人がホッと一息ついた時
- ②会食や飲み会など外食の機会が多く生活習慣病になりやすい人

であると言えるでしょう。生活のリズムや食生活に気を配りながら、頑張りすぎない心と身体のコントロールを心掛けましょう。



年末年始の  
食べ過ぎ飲  
み過ぎには  
注意しまし  
よう!

## 院内旅行記

11/23(日)と24(月)と職員旅行で、伊勢・鳥羽に行って来ました!!交替勤務の為、全員参加とは行きませんが親睦を深めました!



宿泊ホテル前で揃ってパチリ。  
誰が誰だかわかりませんが、  
ほっとなく雰囲気わかって下さいね!

(鳥羽シーサイドホテル)

地域のために 思いやりと  
信頼性の高い 治療・看護を目指す

## ～新年を迎えて～

新年、明けましておめでとうございます。年頭にあたり、本年の私の所信を表明させて頂き、皆様のご理解、ご協力をお願い致します。

本年も、昨年同様に、病院の基本行動指針となる、「スローガン」を職員に募りました。

『基本を守りチーム医療で質と安全を高めよう』に基づき、具体的に5つの方針を掲げ取り組みたいと考えております。



石川病院  
院長 石川誠

1. 基本に徹し、チーム医療技術で信頼性向上
2. 地域連携強化と、迅速・的確な医療体制の確立
3. 一人ひとりの意識改革で患者様に安心と信頼を
4. IJKの活性化と、業務改善への積極的挑戦
5. IT、及び管理技術の活用と効率的業務運営

平成16年 スローガン発表  
**基本を守り チーム医療で  
 質と安全を高めよう**

# 講演会の報告

平成15年10月3日

演題：アメリカに於ける患者の権利とリスクマネジメント

講師：セントルイス大学麻酔科 池田重政教授



セントルイス大学麻酔科  
池田重政教授

アメリカでのリスク管理の取組をデータと実例をあげて説明して下さいました。「人はミスをするもの」であることを前提とした組織的なリスク管理の必要性を感じました。今後はアクシデント・インシデントの分析やインフォームド・コンセントの重要性を認識し危機管理意識を高めて行きたいと思えます。

## アングルン演奏会

12月19日にクリスマス行事として、ボランティアによる『アングルン』という竹で作られたインドネシアの楽器を演奏して頂きました。日本ではあまり知られていない珍しい楽器です。竹から響く音色がとても胸にしみました。患者様も演奏したり、合唱したりして、楽しい雰囲気の中でひとときを過ごしました。皆さんの表情はとても豊かでした。



患者様も職員スタッフも参加しての演奏



別所町パロンアートスタジオ  
福本先生とメンバーの皆さん

## 申年生まれの職員に聞いてみました

①趣味・特技？ ②血液型 ③好きなもの・嫌いなもの？ ④今年の抱負

種市 千春  
①映画  
②O型  
③好きなもの  
お菓子、犬、うさぎ  
嫌いなもの  
椎茸、きゅうり、虫  
④元気に一杯  
仕事をし、一年を  
楽しく過ごす



村田 友美  
①映画、ドライブ  
②A型  
③好きなもの  
ネコ  
嫌いなもの  
雨の日  
④一年を楽しく  
過ごす



花田 くにえ  
①ドライブ、温泉  
②B型  
③好きなもの  
甘い食べ物  
嫌いなもの  
特になし  
④日常生活でストレスを  
ためず充実した一年に  
したい。何にでもチャ  
レンジし自分のものに  
していきたい。毎日楽  
しく過ごしたいです。



## 選択メニュー奮闘記



管理栄養士  
北條 みゆき

当院では、患者様においしく治療食を召し上がっていただくために、医師の許可のある方のみ、朝は和食パン食のどちらかを、昼は2種類のメニューから選んでいただく選択メニュー制を昨年5月より実施しております。（選択メニューによる患者様の自己負担はございません。）現在は週2回実施していますが、以前のように毎日実施に向け準備中です。選択方法は記入による申し込みではなく、患者様の元に出向いて直接お尋ねしています。直にお顔を拝見し、生の声を聞くことで暖かいお言葉もいただき、貴重なご意見もいただくことが出来て本当にありがたく思っています。暖かいお言葉は調理師の励みになり貴重なご意見はより一層の向上を目指す糧になります。“患者様のために” “対応は迅速に” をモットーに栄養課一同頑張っております。

栄養課に対してのご意見、ご要望をお待ちいたしております。

## ペット紹介コーナー

ペットに癒されることが多いですね。今号より我が家の愛犬紹介がスタートします。第1回目は副院長の今脇先生の愛犬アルバートちゃんです。患者様も我が愛犬こそ世界一と思われる方、写真をお待ちしています。



アルバート君

名前：アルバート 誕生日：平成12年4月26日(4歳8ヶ月)

犬種：ゴールデン・レトリバー 性別：雄 体重：32kg

性格：人懐っこい(ちょっと声をかけられると挨拶に行きます)

日常生活：外飼い。食事 1日2回 朝夕 間食無し シャンプー 3ヶ月に1回

平日 5時30分から散歩 約40分 後は留守番 休日 約2時間ゆっくり散歩

特 技：食事の前の待て 朝5時30分になると、散歩の催促が出来る

早食い(1回の食事時間およそ30秒) 拾い食い(どうしても直りません)

好きなもの：風見さんちの柴犬ナルちゃん 雄 5歳

自分と同じ体格の犬は例外なく好きです

車の助手席に乗ってドライブ(車酔いはしません)

臭い物(腐った魚等を見つけると体中に擦りつけてきます)

嫌いなもの：キャンキャンうるさい小型犬(しっぽを巻いて逃げます)

散水シャワーの水(後ずさりして逃げます)