

公衆衛生だより

No.15

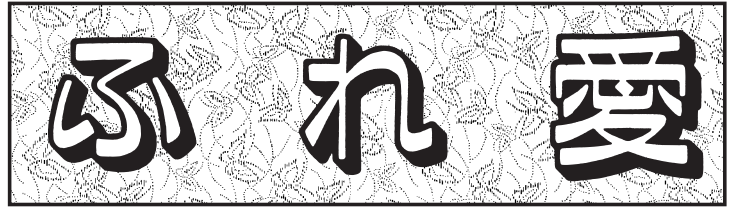
発行

(財)長野市保健医療公社

TEL 295 - 1199

http://www.hospital.nagano.nagano.jp/

同公社は、市民病院の運営管理、並びに市民の健康増進に寄与することを目的として長野市と長野市医師会等が設立した財団法人です。



健康が一番



ながた 長田病院長

病院長就任のごあいさつ
この四月から初代古田病院長の後任を務めております新任の長田ですが、どうかよろしくお願いたします。病院職員の努力はもとより長野市民、市当局、市医師会、またボランティア、各種市民団体の皆様をはじめ多くの方々の暖かいご支援によって、ここまで素晴らしい発展を遂げている市民病院の一員に加えていただき大変光栄に存じております。さて、このところの経済・財政不況は医療・福祉の分野をも直撃し、医療保険制度の改定と相ま

つて市民の皆様にも、病院にとつても痛みを強いられることになるなど医療を取り巻く環境はますます厳しさを増しております。しかしどのような事情があろうとも、私も病院職員は一致協力・団結し、市民と手を携え、地域に開かれた病院として、当院の基本理念にもありますように命の愛おしさ、ヒトとしての尊厳と意思を尊重し、信頼関係を大切に、「温かさ」、「親しみ」、「安らぎ」のある人間味溢れる対応を続けます。同時に日進月歩の医療の中で日々研鑽して高度かつ良質な医療、すなわち科学的な根拠に基づいた最高水準の医療を、安全に確実に提供し、市民の皆様信頼され、愛され、満足いただける病院として一層の努力をする決意であります。一方当院は市民病院です。市民の皆様を希望される市民の皆様全てを受け入れられれば理想的ですが、入院、外来の収容能力にはおのずと限界があります。当院の方針の一つである地域医療機関と

上手なお酒の飲み方とは
アルコール飲料の1単位とカロリーを知らう
アルコール飲料1単位(純アルコール20~25g)
日本酒1合、ビール大びん1本、ウイスキーまたはブランデーダブル1杯、ワイングラス1.5杯、焼酎2/3合
アルコール飲料のカロリー
日本酒1合=ご飯1杯、ビール大びん1本=ご飯大盛り1杯、ウイスキーダブル1杯=ご飯軽く1杯
安全な飲酒量
飲んで1日3単位以内、毎日飲むなら1単位が限度
休肝日の勧め(積算飲酒量を減らす、弱った肝臓や胃を休める)
気分よく酔うには「ほろ酔い」状態を保つ
1時間かけてアルコール飲料2単位をゆっくり
一気飲みは絶対にやらない
濃い酒は水割(胃や食道を荒らさない)、日本酒は燗(かん)で飲む(飲みすぎない)
アルコールの消失時間(1合で3時間、2合で5~6時間、3合で7~8時間)を知る。
食べながら飲み、飲んだら食べない
朝、昼の酒は飲まない、独りでは飲まない(アルコール依存症を予防する)
アルコールとクスリの併用に注意
定期健診を受ける
酒を絶対に飲んではいけない人
・何らかのアルコール性臓器障害を指摘された人
・アルコール依存症の人
・妊娠を希望するあるいは妊娠中の婦人
・アルコールに弱い体質の人
・20歳未満の青少年
・車を運転する人



地域に開かれた
温かい病院を目指して

の機能分担と連携を円滑に行う紹介・逆紹介制度についてもご理解をお願いいたします。今後とも市民病院としての特色を発揮し、その存在意義を全うしつつさらに発展するよう、皆様とともに歩んでいきたいと思っております。どうかよろしくご支援ご協力をお願いいたします。新任のご挨拶いたします。

開院七周年
記念行事開催
去る六月十五日(土)、長野市市民病院内において開院七周年記念行事が開催されました。

看護師による健康相談のほか、「生活習慣病肥満、糖尿病、アルコール障害」と題して長田院長による記念講演が行われました。上手なお酒の飲み方は?といった内容の話もあつて、百二十名余の聴衆も熱心に聞き入っていました。また、記念講演に引き続き、車座方式による何でも質問コーナーも設けられ、医師を始めとする

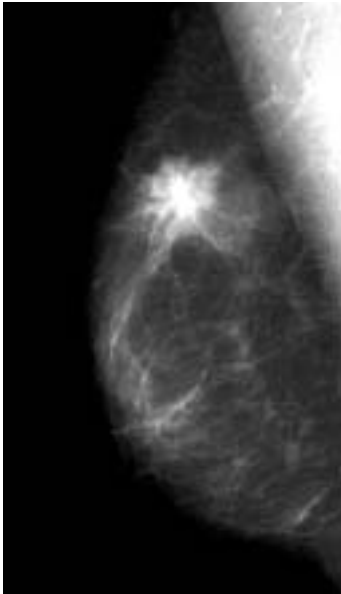
すべての職種の病院職員が参加し、市民の皆様が様々な質問にお答えしました。
ふれ愛掲示板
紹介患者専用窓口について
当院では総合受付二番窓口で紹介状をお持ちの方専用の受付を開設しています。従来に比べて手続が簡単で、待ち時間も短縮されました。耳鼻いんこう科休診日について
当院の耳鼻いんこう科では、手術日のため、毎週水曜日が外来休診日となっております。

知っておきたい ミニ知識

マンモグラフィ

乳房のX線撮影をマンモグラフィ（略してMMG）といい、超音波検査とともに乳腺疾患の診断には欠かせない検査の一つです。

通常は二方向で撮影を行います。乳房を上下に挟んで撮影する「頭尾方向」と、横から挟み、腋（わき）に向かって若干斜めに撮影する「内外斜位方向」です。可能な限り乳房を圧迫するため、痛みを伴うのが難点ですが、加齢とともに乳腺が退縮した、特に五十歳以上の人には大変有用な検査法です。

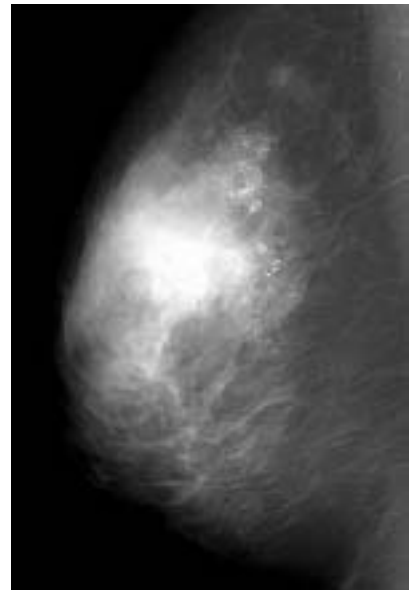


「腫瘍」

る粒状の濃い白色のものを石灰化といい、径1mm以下の微細な石灰化が集まっている場合には、早期乳ガンや腫瘍を触れない非触知乳ガンが隠れている頻度が高いといわれています。

この利点を利用して、最近では乳房集団検診（集検）にMMGを導入しつつあります。集検の有効性を高めるためです。

昭和六十二年より全国で、現行の視・触診による集検が始まり、乳ガンの発見数は増えました。しかし、発見率やコストなどから総合的に判断すると、有効性は低いと評価されています。一方、日本人よりはるかに乳ガン罹患率の高い米国では、三十年前よりMMGを用いた集検を行い、最近では早期ガンの比率が乳ガン全体の半分を超え、乳ガンの死亡率も減少しています。日本でも平成元年より



「石灰化」

宮城県や徳島県で試験的に集検にMMGを併用して、乳ガン発見率が約三倍になりました。また、五十歳以上にMMGを導入した茨城県では、触診のみと比べて四倍も発見率が高くなりました。さらに、単に乳ガンの発見数が増えているだけでなく、早期乳ガンの比率が増え、予後改善に貢献していることも証明されました。

長野県でも最近一部の地域でMMGによる検診が始まり、乳ガンの発見率は高くなっています。また長野県のみならず全国的にMMGを撮影する医師が少ないため、広く普及するには時間がかかりますが、近い将来五十歳以上（あるいは四十歳以上）の方には標準的に二年に一回実施されるでしょう。なお、読影医師を増やすために、日本乳癌検診学会主催で講習会

ならびに試験が行われています。さらに長野県では、合格後も定期的に勉強会を実施して、レベルアップを図っています。私も出席しています。MMGの欠点は、若年者や四十歳代でも乳腺が発達している人では、乳腺全体が濃い白色で写ってしまい、診断が困難になる点です。このため、前述したように五十歳以上の人には有用な検査なのです。被曝に関しては、人類が自然放射線から浴びる被曝量一年分よりずっと少量なので心配いりません。

本年四月から、当院の人間ドックでもMMGをオプションで始めました。負担を減らすため、「内外斜位方向」のみの撮影ですが、触診では発見できない病変の検出に努めています。

呼吸器外科科長
西村 秀紀

皆様の声

皆様から投書でいただきましたご意見ご要望を紹介させていただきます。

病院の建物が新しく、維持に心配りが総じて非常に良好であると思っております。また、医師や看護師の皆さんの対応には今まで感じたことがないほど宜しくて、治療に専念されていることが「ひしひし」と感じています。心より御礼申し上げます。

励ましのお言葉をいただきましたましてありがとうございます。

パンチの音がうるさくて会計の音が聞こえないので、マイクを使ってくださったら助かります。

受付関係はマイク呼び出しをし、会計は肉声として重複を避けています。が、今後も分かり易い呼び出しに心がけます。

ナースキャップは必要なのですか。看護作業の邪魔だと思えます。

本年度よりナースキャップを廃止いたしました。看護師と医師のコミュニケーションがイマイチのような気がします。入院してみると痛みと不安といった不快症状を患者は訴えます。しかしそれを誰に言えばよいか。医師は頻りに病室に來られるはずがない、では看護

医師異動のお知らせ

平成十四年四月以降に交代あるいは新任により着任した医師は次のとおりです。

- 消化器科（病院長） 長田 敦夫
 - 循環器科医師 頼田 圭輔
 - 呼吸器科医師 田名部 毅
 - 形成外科科長 滝 建志
 - 脳神経外科医長 高澤 尚能
 - 泌尿器科科長 西澤 秀治
 - 外科医長 宮川 雄輔
 - 外科医師 酒井 宏司
- 古田精市前病院長は、四月一日付で名誉院長に就任いたしました。