

清流

広報誌タイトルは伊藤病院長みずからのネーミングによるもので、患者さま一人ひとりに対して職員全員が犀川の清き流れの如く澄んだ気持ちでおだやかに思いやりを持ちながら対応させて頂ければと考えております。



清流

●伊藤病院だより

第2巻

平成13年8月1日発行

●発行所●

伊藤病院

〒920-0976

石川県金沢市十三間町98

TEL(076)263-6351(代)

FAX(076)263-2526

●印刷●

高桑美術印刷(株)



伊藤病院院長 伊藤 博

お陰様でこの度「清流」の第二号を発行することになりました。

二年前から始まった当病院の近代化整備事業も五月には残されていた栄養部の全面改修を行い、最新型のスチームコンベクションオーブンを備え、清潔で明るい厨房に生まれ変わりました。そして六階にはコインランドリーを増設しました。さらに七月下旬には新駐車場が完成いたしました。いままで大変ご不自由をおかけしておりましたが、今後はお車でご来院の患者さまにはお帰りの際には受付で出庫カードをお受け取り下さいますようお願い致します。

今号では、当病院開院以来三十数年間大変お世話になってい

る金大癌研究所元所長（現外科教授）磨伊正義先生より「百才人の条件」と題された貴重なご寄稿を戴きました。元気で百歳まで生きる秘訣が詳しく述べられております。皆様には是非お読みいただき、ご参考になれば大変ありがたいと思います。

なお、磨伊先生には誌上をお借りして厚くお礼申し上げます。

私たちは患者さまの権利を大切にします。

基本的人権を守り、以下の権利を大切にいたします。

1. 説明と情報を受ける権利
2. 説明にもとづき医療行為を選択する権利
3. 最善の医療を受ける権利
4. プライバシーを守る権利



百才人の条件

金沢大学がん研究所外科教授 磨伊 正義

日本は世界のなかでもトップクラスの長寿国となった。世紀前まで人生五十年といわれた日本の平均寿命も第二次世界大戦後急速に伸び、現在では女性は八十才を越えるようになった。昭和三十八年に制定された老人福祉法で百才以上の方を表彰することになったが、その当時は一五三名という記録が残っている。その長寿者は年々増加し、平成十年には七、三七三人、十万人中五く六人の方が百才を越えていることになる。性別では男女比は二対八と圧倒的に女性が多い。

そこで百才人の特徴を探ってみた。最も重要なのは、栄養とそれを支える食事であり、菜食主義者・粗食は、必ずしも長寿につながらない。一日の総カロリーは、最低一〇〇〇カロリー程度必要であるが、動物性蛋白を摂取していることも重要である。低カロリーであっても高蛋白食が決め手となる。従来の粗食長寿説は医学的に完全に拒否されたのである。お年寄りの方は積極的に肉を食べていただきたいのである。以下にいくつか長寿に秘訣の具体例を示す。①血液中のアルブミン(蛋白質)が多い、②血色素が多い、③中程度に太っている、④牛乳を良く飲む、⑤油脂の食事を良く摂る、⑥他人との対話の時間を持つ、⑦スポーツの習慣、⑧短期の記憶力が良い、⑨社会での活動性が高い、⑩適度の気の強さを持ち合わせている。しかし頑固な性格は、長生きの負の条件となることを忘れないように。

ここでお年寄りの病気の特徴を述べると、若い人に比べると症状が現れにくいこと、一人でいくつもの病気をもっている、慢性化しやすいこと、などがあげられる。その対策としては、おかしなと思ったらかかりつけの医師の診察を受け、医師の指示に従う。夏場には脱水に注意する必要がある。お年寄りの方は若い人に比べ、水分の割合が減っており、のどの渇きは感じにくいので脱水傾向にあり、心筋梗塞の引き金になりやすい。一日の水分量としては一〇〇〇〜一五〇〇ccが必要

といわれている。不幸にして病気になる場合、慢性化しやすく、寝たきりになりやすいので早期のリハビリ(歩行運動)が必要である。二週間も寝ていると筋肉が萎縮し、関節が動かなくなり、寝たきりとなってしまう。寝たきりとなると社会と疎遠になり、精神機能の急速な低下、知能の低下、自発性の低下をまねくこととなる。老化防止のためには、日頃適度の運動が必要であり、ゆつくりした散歩や壮年期の五割程度、ラジオ体操、ゲートボール、歩こう会への積極的な参加、出来ればグループでの参加が理想である。

このようにお年寄りは社会の片隅でひっそり暮らすのではなく、老後こそ『人生の収穫の秋』と自負し、堂々と手を振って、街を歩いて欲しいものである。

患者さまの立場に立った看護を目指して

総婦長 西村 節子

私も看護婦一同は、常に患者さまの身になって与えられた職務にベストをつくし、患者さまからの苦痛や悩みなどについて、ゆとりを持ってお話を聞きさしていきたくと思っています。

しかし、その気持ちに反して、忙しいときなど患者さまに満足していただけない行動をとってしまうことが、ついついあったと思いますが、病院の整備完了を機会に今後は心新たに「笑顔と優しさ・心のもった看護・安心と安全の看護」をモットーにして、地域医療に貢献させて戴きたいと願っていますのでどうぞよろしく願います。

この度、病院の隣に通院患者さまの新駐車場もご用意することができました。

更に、薬剤部の方では、薬を分けて包装する新しい機械も導入し、一度に二週間分の包装ができるようになり、また「朝・昼・夕・寝る前」等と別々に分けて印字・包装できるようになりましたので、これまで以上に薬が間違いなく服用できるように became したと思います。

これからも、私たち職員一同、心機一転がんばりますのでよろしくお願いいたします。



早朝高血圧にご注意を



副院長 伊藤 順

最近家庭血圧計や携帯型24時間血圧計の普及により、診察室以外の血圧値が注目されています。

そのなかでも早朝高血圧は、心血管疾患の発症が早朝に多いことから関心を集めています。

早朝高血圧には血圧上昇を2つのパターンに分類できます。

1つは夜間低下していた血圧が覚醒と同時に急激に上昇するもの、2つめは、夜間血圧が低下せず高血圧が持続し、起床前後にピークを示すものです。早朝に心血管疾患の発症が多いのは、交感神経の活性化、血液凝固の亢進などに加えて急激な血圧上昇が心筋梗塞や脳血栓を起こすと考えられます。

早朝高血圧を認めるのは、高血圧患者の約30%と考えられ、起床後一時間以内の血圧が収縮期血圧135mmHg、拡張期血圧85mmHg以上であれば注意が必要です。早朝高血圧の治療は、交感神経抑制薬や長時間持続型の降圧剤が使用されますが、早朝の血圧上昇時に降圧剤が十分作用するように服用の工夫が必要です。



夏バテしないための、食事対策

管理栄養士 長浦 咲子

暑い夏には、食欲も落ちがちですね。糖分の多い清涼飲料水のとりすぎには、ビタミンB1が余分に消耗し、夏バテを引き起こします。夏バテ予防には、ビタミンB群をしつかり取りましょう。豚、牛、鶏肉、魚、大豆等は、ビタミンB群が豊富です。卵等に含まれるレシチンも、組みあわせて取ると効果的です。また、暑さや紫外線、温度差などからくるストレスに打ち勝つには、ビタミンCの豊富な新鮮な野菜、果物、ビタミンEが豊富な種実、ゴマ、鉄分の豊富なレバー、赤身魚、良質なタンパク質を含む納豆、大豆、豆腐、牛乳、乳製品、チーズ等も組み合わせて取ること、十分な水分補給をすることも大切です。夏の便秘には、水溶性の食物繊維が豊富な海藻類、りんご、桃などが良いでしょう。バランスの良い食事、暑い夏を健康に乗り切りましょう。

病棟ニュース

看護部

病棟婦長 辰巳 寿美子



先日、7月7日に七夕を迎えました。病棟では毎年恒例の七夕飾りをしました。2週間前から患者さまと一緒に少しづつ作り、短冊にはそれぞれ願い事を書き、笹につるしていききました。願いが叶うといいですね。

診察のご案内

診療時間		月	火	水	木	金	土
9:00 ↓ 13:00	1診	伊藤 博	伊藤 順	石澤友海子	伊藤 順	伊藤 博	伊藤 透
	2診	伊藤 順	藤岡 央	横田 啓	伊藤 博	伊藤 順	伊藤 順
14:00 ↓ 17:30	1診	伊藤 順	伊藤 順	金光 政右	藤岡 央	伊藤 順	
	2診	伊藤 透					

内視鏡検査日：月、火（胃・大腸）
木、土（胃）



■外来診療時間

平日受付 8:00～13:00 14:00～17:30
土曜日受付 8:00～13:00
休診日 日曜・祝日及び12月31日～1月3日

交通のご案内

- 北鉄バス
片町（金劇/パシオン前）下車 徒歩3分
片町（ラプロ前）下車 徒歩5分
野町・広小路下車 徒歩5分
- 城下まち金沢周遊バス
十三間町（伊藤病院前）下車
- タクシー
JR金沢駅より10分



駐車場 収容台数25台

メディカルコラム



—大腸早期癌—

70代の男性。無症状でしたが、大腸精査目的に来院されました。大腸内視鏡検査を行ったところ、下行結腸に6mm大の表面型(Ⅱa+Ⅱc型)早期大腸癌を認めため、内視鏡的に切除いたしました。病理学的には、粘膜内に限局する高分化型腺癌で、組織学的にも完全切除されていました。以前ではこのような病変は発見することも難しく、見つけれられても外科的に手術されておりました。大腸癌は早期の状態であれば、このように内視鏡で治療可能です。大腸癌がご心配の方がおられましたら、このような病変の発見と治療を専門としている当院に是非ご相談ください。

編集委員/伊藤 順 沢瀬 諭 辰巳 寿美子

伊藤病院

〒920-0976 金沢市十三間町98
TEL (076) 263-6351(代) FAX (076) 263-2526