

はあとほっとステーションしまだ

2003.4

Vol.5

小児診療の問題点とその解決方法を聞いて

全国的に小児科診療が十分でない問題になっています。ことに夜間や日祝日では、小児科医の常駐体制は難しく、的確な対応ができない状況です。仮に体制を整えたとしても、数少ない対応施設に患者さんは殺到します。その結果、当直医は次々に来院する急患に追われます。疲れ切って朝を迎えますが、その日も通常勤務があります。明らかに過重労働です。彼らの熱意に甘えるにも限界があるでしょう。小児科に進む希望者が減ってきているのは、こうした業務の実態を知ったためと言われ、ますます大変な事態となっています。激務であるのに、社会的にそれほど評価されず、また、医療過誤などの訴訟が多いというのが不人気の理由です。総体的に、外科系志望者が減っているのもこうした事情によるとも聞いています。

一方、救急搬送された小児のうち、濃厚な治療が必要な例はきわめて少ないという報告もあります。少子化、核家族化などにより、親の子供に関する対応能力が低下しているというのです。つまり、ちょっとしたことでもすぐに専門家受診をするということです。確かに、整形外科診療の中でも、親が連れてこられた子供たちのあまりの元気さにこちらが戸惑うこともありますから、小児科ではもっとありふ

れたことなのでしょう。

さて、解決方法は小児科医を増やすことと、親の教育・啓発活動となります。前者については、



島田病院

診療報酬面での配慮や医師への手当の増額、専門医制度の見直しなどが討議されています。後者については、さまざまな学習の機会を提供することになります。

ヘルスケアは善意による奉仕的活動の側面があることも事実ですが、こうした問題やその解決方法を聞くと、ヘルスケア事業もビジネスとしての確固とした基盤がないと十分な対応ができないのだと痛感します。

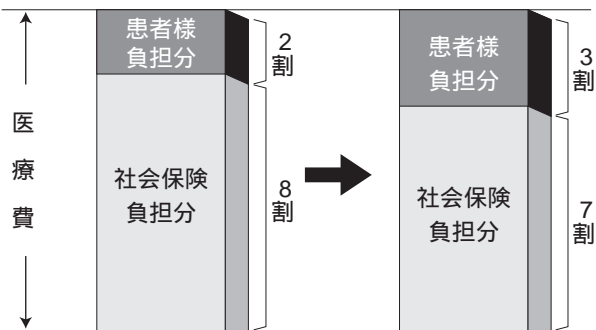
島田病院での診療をより良いものにしていくために、どのような工夫をすればよいのか、内部で他業種の厳しい戦いを参考に、ビジネスとしての体制作りを進めているところです。皆さま方からのご提案にも期待しております。どうぞよろしくお願いいたします。

島田病院 院長 島田 永和

医事科からのお知らせ

4月1日より、社会保険をお持ちの方の本人負担が2割から3割にあがります。ご理解とご協力をお願いいたします。

このように患者様のご負担は増えますが医療機関の収入は変わりません。



< 島田病院 理念 >

人間愛と確かな技術に基づき職員全員による患者さま本位のヘルスケアサービスを通し地域の積極的な健康づくりに関与する病院を目指します

< 使 命 >

良質のヘルスケアサービスを効率よく地域の方々に提供し続けます

< 職員憲章 >

私たちは、その人がその人らしく自分の人生を全うすることを心(Heart)と技術(Hands)で支援します

インフォメーション

●4月のミニスポーツセミナー

4月17日(木) 18:30~20:00

島田病院1F図書室(売店前)

「スポーツ活動時における緊急対応」

担当 麻酔科医師 河崎 収

参加費用 無料 お申込み TEL/FAX共通 0729-37-1511
はびきの健康プラザ(直通)へご連絡下さい。
または 島田病院1F受付まで。

●市健診がはじまります

羽曳野市・藤井寺市在籍で満40歳以上、職場等で健診を受ける機会がない方に、ご利用いただけます。

期間 羽曳野市 4月~12月末

藤井寺市 4月~10月末

費用 無料

お問合わせ・お申込み:島田病院1F受付にお申し出ください。
島田病院は、羽曳野市と藤井寺市の市健診の委託医療機関です。

●平成15年度地域リハ講習会予定

5月31日(土) 15:00~16:00

講習名 「変形性股関節症のリハビリテーションについて」

担当 理学療法士 澤田 光一

11月15日(土) 15:00~16:00

講習名 「変形性膝関節症のリハビリテーションについて」

担当 理学療法士 神下 哲也

8月1日(金) 15:00~16:00

講習名 「失語症のリハビリテーションについて」

担当 言語聴覚士 吉田 和代

2月14日(土) 15:00~16:00

講習名 「脳卒中のリハビリテーションについて」

担当 作業療法士 石田 希

お問合わせ・お申込み:島田病院1F受付にお申し出ください。

(事務部)

看護部のコーナー

●総合案内について

1月末より、1階受付横で総合案内を看護師が行っております。

外来の受付や予約の方法、健康についてのご心配、診察内容の確認などお気軽にご利用下さい。

また、入院や介護の相談窓口としてもご利用いただければ、担当の医療相談員や

介護支援専門員を紹介いたします。

●看護の日

5月の「看護の日」に、いくつかのイベントを計画しております。

その中のひとつとして、「1日看護師」に参加していただける方を募集しております。

高校生以上であれば、どなたでも結構です。

ご希望の方は、外来のマネジャーまたは看護師に声をおかけください。

看護部理念

看護部職員は 常に知識・技術を磨き 豊かな感性を育み

専門職としての誇りと責任を持って

地域の方々から信頼される質の高い看護サービスを効率的に提供します

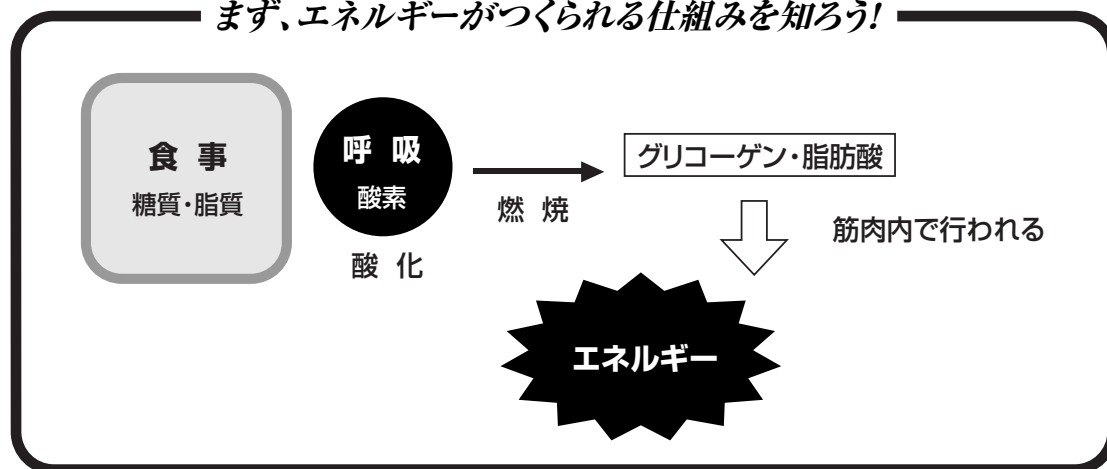
～ちょっとトクする話～

スポーツ栄養シリーズ

持久力を高めよう!!

健康増進などのために定着したジョギングやエアロビクスなどの長時間にわたる運動では、酸素を大量に吸い込み心臓や肺の機能を高めます。持久力を高めるためにはこのような酸素をたくさんとりこむ運動が効果的です。また、食事においては、運動をするためのエネルギー源となる「糖質」が必要不可欠となります。今回はその「糖質」について紹介します。

まず、エネルギーがつくられる仕組みを知ろう!



短時間で終わってしまう瞬発力を必要とする運動には糖質だけしか使われませんが、ジョギング・エアロビクス・水泳など持久力を必要とする長時間行う運動の場合は図のように呼吸から酸素を取り入れながら、糖質と脂質を燃焼させエネルギー源として使います。この場合でもまずは糖質を燃焼させ、次に脂質と糖質を混合し燃焼させてエネルギーにするため、運動前は十分に糖質を体に貯めておくことが重要となります。

糖質の種類と含まれる食品を知ろう!

分類	種類		食品
単糖類	ブドウ糖	自然界にもっとも多く存在する糖です。	果物・はちみつ
	果糖	砂糖の主成分であるショ糖を構成しています。	果物・はちみつ
二糖類 ※単糖が2個くっついたもの	麦芽糖	麦芽に多く含まれます。	ビール
	ショ糖	砂糖の主成分	砂糖
	乳糖	哺乳動物の乳汁のみに含まれます。	乳製品
多糖類 ※単糖が多数くっついたもの	デンプン	穀類やいも類に多く含まれています。	米 パン めん類 さつまい

糖質は表以外にもいくつかの種類がありますが、どんな糖質でも最終的にブドウ糖に分解されてからエネルギーとして使用されます。糖質の中でもデンプンは血液中のブドウ糖の濃度をゆっくり上昇させて、その状態を長く保つため、エネルギー源として比較的長く利用できます。これに対してショ糖は素早く上昇させ、即効性のエネルギー源となりますが、急激に血液中のブドウ糖濃度を上げるため、それを下げようとするホルモンが働いてしまい、運動時に必要なブドウ糖が血液中に不足してしまう場合があります。また、運動で使用しきれなかった血液中の余分な糖質は、筋肉や肝臓にグリコーゲンとして貯えられ、次の運動時に使用されます。持久力を高めるためには、普段の食事からご飯やパンなどのデンプンを多く含む穀類をきちんと食べてエネルギーを補給してから運動を行うことが効果的です。

(裏に続きます→)

はあとふるの 台所

主食選びのアドバイス



- ・ごはん…… 特におすすめなのは、胚芽精米や強化米入りのものです。これらには、糖質が体内で有効に利用されるように働きかけるビタミンB群が含まれます。
- ・パン…… 素早くエネルギー補給したいときには、あんぱんなどの菓子パンを利用するのもよい方法です。
- ・その他…… シリアルはコーンフレークのほか、ビタミン豊富なオートミールもおすすめです。

なるほど豆知識

～エネルギー補給のためのサプリメント～

十分な食事がとれなかった時や、早急にエネルギー補給したいときには、表あげた糖質とビタミンB群が含まれるサプリメントを利用するのもよいでしょう。

例) スポーツドリンク ゼリー状ドリンク

糖質の働きを高める組み合わせ

炭水化物をとる時、同時に食べておきたいのがビタミンB1が含まれる食べ物です。ビタミンB1には、炭水化物がエネルギーとして利用されるときにその代謝を高める働きがあります。上手に組み合わせることが大切です。

ごはん	+	納豆
パン	+	牛乳
うどん	+	油揚げ
ラーメン	+	五目野菜
シリアル	+	牛乳

なるほど豆知識

～グリコーゲンローディングって何!?!～

グリコーゲンローディングとは「グリコーゲン(炭水化物)をロード(蓄積)する」という意味で、試合当日に向けてエネルギーをたくさん貯えるよう食事とトレーニングを管理する方法のことです。

グリコーゲンローディング～試合の2週間程前から開始する

- ① トレーニングの量を徐々に減らし、筋肉を休めて糖質を飽和状態にさせる。
- ② 食事の60～70%を糖質の多い食品でとり、食べなれた食事を続ける。
- ③ 日頃からバランスのとれた食事をとっていることを前提に、試合の3日前には普段の食事にもどす。

以前は糖質を制限しながら激しいトレーニングを行い、その後トレーニングを制限し、糖質の豊富な食事をとる方法がよいとされてきましたが、最近になって糖質の制限が何のメリットにもならないということが研究によって証明されています。グリコーゲンローディングは、持久力を必要とする競技には特に有効的だと言われています。ただ、この方法は間違った方法で行うと逆効果になりかねません。スポーツを専門とした栄養士のもとで行うことをお勧めします。

(栄養管理科)

島田病院では、このニュース・レターが病院と患者様を結ぶコミュニケーションツールとなるよう願っています。ぜひ、みなさまからのご意見、ご感想を館内各所に設置している「きくぞう君(ご意見箱)」までお寄せください。