

シーシーージェイだより

2015.1

Cardiovascular Hospital of Central Japan

新春号



医療法人 北関東循環器病院

〒377-0061 群馬県渋川市北橘町下箱田740
TEL : 027-232-7111
0279-30-2050
FAX : 027-233-9092
URL : <http://www.ccj.or.jp>

電子カルテを導入して

北関東循環器病院 理事長 市川 秀一



明けましておめでとうございます。2014 年は、群馬県では「富岡製糸場と絹産業遺産群」の世界遺産登録のニュースがありましたが、日本全体では自然災害や増税等あまり良いニュースが必ずしも多くは無かった年であったように思います。医学医療界もスタッフ細胞や薬に関する論文捏造、医療倫理に関する問題などが世を騒がせました。皆様方におかれましてはこの新しい年、2015 年をどのような思いで迎へられましたでしょうか。

今回は、昨年 6 月に当院に導入された電子カルテについての話を半年間の運用経験を交えてしてみます。ご存じのように 2000 年にいわゆる I T 革命（情報革命）が叫ばれ、それは第一次の農業革命、第二次の産業革命について第三次革命とも呼ばれました。それから 10 年以上の歳月が流れ、I T 技術はドックイヤーと言われるように 7 年が 1 年の如く猛スピードで進化し、スマホ、タブレット端末が P C に取って代わる時代を迎えています。その技術革新の恩恵を受けて、電子カルテも大病院だけでなく、中小病院にも次々と導入されつつあります。

電子カルテは群馬県では群馬大学病院がいち早く導入しました。それ以前にも群馬大学病院では、子供たちが大いに喜ぶ、カルテを入れた小さなボックスが天井を這うレールに沿い、担当部署まで運ばれる近代的装置（？）が導入されておりました。私は当院設立の平成元年から群馬大学病院でも高血圧外来を担当し、今も病院に出はりしている関係から電子カルテ導入時の事を知っておりました。電子カルテそのものより P C 端末操作が問題になる医師も多数おり、結構右往左往していたようです。もちろん電子カルテそのものも毎週の如くその操作方法が改良されており、私は歳の割には P C に慣れてはいましたが、結構面倒なものではありました。その面倒な電子カルテの当院導入を決めたのは、倉庫に溜まる一方の紙カルテやレントゲン等の資料の保管に問題が生じてきたからです。当然ながら群馬大学で導入により生じていたいろいろな諸問題が当院でも起こることが予想されました。職員の中で最年長は私であり、私が操作できれば他の職員は問題ないわけですが、医師以外の職員で P C 端末に慣れていない職員が

やはりおりました。私も内心、医師の仕事量がこれまでと比べ格段に増えるのではたして仕事が時間内で終わるか大いに心配しておりました。それはさておき、どこのシステムを入れるかで将来にわたりそれが関与してくるのでコスト面を含めいろいろと検討しました。その結果が現在のシステムになっているわけですが、まだまだ私自身はその機能を使い切っておらず、危惧したように紙カルテの時に比べ多くの時間がかかり、外来患者様には多大なご迷惑をおかけしているのが実情です。この場を借りてそのことを先ず年の初めにお詫びしたいと思います。電子カルテ導入で最も良かった点は、ドクターズライティングとしてつとに有名な医師の悪筆、特に私の字は読めないことで有名でしたのでこれが解消されたことです。

まだまだ電子カルテ導入にまつわる話がありますが、少し将来予想を考えてみたいと思います。国が導入しようとしている総背番号制があります。これは米国では Social Security Number (社会保障番号) といい、私が米国に留学した 1975 年当時に私もその番号を付与されました。このひとり一番号制が導入されると、税金面はもちろんですが、医療においても革新的なことが起こってきます。つまり、一人ひとりが膨大なデータが書き込まれたいわゆる IC チップというものを持つことにより、個人の病歴が端末から見ることができ、重複検査や重複薬剤投与等、現在ある多くの問題が解決されます。しかし、ここまでいくにはかなりの年月がかかるのではないかと予想します。がそれでもしかし、ドックイヤーの話ではないですが、あるはもうそこまで現状はきているのかもしれませんが。日進月歩、時代は目まぐるしく変化、進化しているようです。

北関東循環器病院理念・基本方針

理 念

- ・患者中心の医療
- ・循環器疾患を中心とした全人的医療、医学

基本方針

～基本方針のキーワード～

- 1.人権、倫理、安全 2.医療の質 3.医療連携 4.人材育成 5.改革

- ・私たちは、患者の人権の尊重と医療倫理の遵守により、公平かつ安心な医療の提供に努めます。
- ・私たちは、患者の立場に立ち、ひとり一人の患者の思いを受け止め、理解と納得に基づいた医療に努めます。
- ・私たちは、全人的医療を行うため、全職員の専門性を結集したチーム医療に努めます。
- ・私たちは、地域の医療機関との密接な連携を図り、地域に開かれた医療に努めます。
- ・私たちは、地域に健康情報を発信し、適切な医療の啓蒙に努めます。
- ・私たちは、日々進歩する医療・医学の自己研鑽に努めるとともに優れた医療人の人材育成・人材教育に努めます。
- ・私たちは、より良い医療サービス提供のため、改革の精神をもって活力かつ誇りある職場づくりに努めます。

第 6 回 市民健康講座 報告

H26 年 11 月 22 日 (土) 15:00 より当病院にて第 6 回市民健康講座が開催されました。

今回は、高山嘉朗副院長の司会進行にて、循環器内科の北條義明医師より「心臓超音波検査について」と題してお話をいただきました。以下に要約をご紹介します。

1. 超音波とは？

人間の耳には聞こえない高い振動数をもつ音波 (→音の一種) 音は物にあると跳ね返る性質がある (例: やまびこ) 跳ね返ってきた音波を解析することで、物の形などを表すことができる。



2. 心臓超音波検査でわかること

- ①心臓の大きさ→心臓が大きくなっている場合は、心臓が弱っていることが多い。
- ②心臓の形→生まれつきの病気が大人になって発見されることもある。
- ③心臓の壁の厚さ→厚さを測定することで、心肥大*がわかる。
*心肥大とは、特に心室の壁の厚みが何らかの原因で厚くなったことを指す (心臓が大きい時は、心拡大という)
- ④心臓の動き→心筋梗塞や狭心症、心筋症では、心臓の動きが悪くなることもある。
- ⑤心臓の血液の流れる方向・速度→弁膜症の有無、程度がわかる。

3. 超音波検査の長所・短所

- ①長所・体への負担が少ない。痛みがほとんどない。
 - ・放射線被爆が無い。
 - ・すぐにできる。
- ②短所・骨や肺は障害物となり、画像が見えない時がある。



4. さらに詳しく調べる方法として経食道心臓超音波検査がある

胃カメラのようにプローベ*を飲み込み 心臓超音波検査を行う方法 骨や肺など障害物となる物がなく、より鮮明に状態を観察することができる。 *調べるための道具

市民健康講座は毎年定期的で開催しております。日常生活に大変役に立つ内容もあり、質問コーナーでは、直接先生方に質問出来る良い機会です。

次回開催については、随時“CCJだより”にてお知らせしておりますので、開催の折には、是非ご参加下さい。



パワーウォーキング講習会

POWER WALKING

11月23日（祝日）16：30～17：30、渋川市子持社会体育館に於いて、渋川市主催による「第5回パワーウォーキング講座 in 渋川」が開催されました。

阿久津渋川市長のご挨拶をいただいた後、今年も、元オリンピック金メダリストでパワーウォーキング発案者のハートヴィッヒ・ガウダー氏、そして開発に関わった当院の南和友院長、パワーウォーキング協会の古賀和仁会長、大島和子理事（インストラクター）を迎え、解りやすく楽しい実技講習がおこなわれました。



ガウダー氏は競技引退後、心臓の病に倒れ心臓移植を受けられており、闘病生活とリハビリの経験からパワーウォーキングを考案され、各地で実技講習をされております。

渋川市では、昨年3月“子持パワーウォーキングクラブ”が発足され、発足後初の講座となりました。

“群馬クレインサンダース”の心臓血管ドックが今シーズンから始まりました。



プロバスケットボールチーム「群馬クレインサンダース」の選手が年末の期間を利用して心臓血管ドックに参加しました。とりわけ写真の6名のうち4名はアメリカから直輸入された有力選手でそのうち2名は身長も2m越えです。チームもシーズン直後は下位に低迷していましたが、最近リーグ8位にまで上昇しています。健康に注意して更なる健闘を期待します。

（病院長 南和友 記）

当院では、南院長による“心臓血管ドック”を行っております。（南院長の著書「解病」でも紹介され、ザスパ草津のオフィシャルメディカル・フィットネスパートナーとしても選手の方々に受診していただいております。）

詳細は“心臓血管ドック”担当までお問い合わせ下さい。

「季節性感染症」にご注意ください!!

薬剤課 薬剤師 山内 隆男

真冬の季節は、気温の低下によってさまざまな感染症が流行る時期です。寒さによって体調管理がしにくい時期ではありますが、体が冷えると免疫力が落ち感染を引き起こしやすくなります。特にこの時期、インフルエンザやノロウイルスの「季節性感染症」にご注意ください。



これらウイルスは、秋から冬にかけて猛威をふるう感染症です。インフルエンザだけでなく、ウイルスや細菌による感染性胃腸炎は、ときに集団感染を引き起こす感染力の強い感染症です。

私達は、経験的に「冬になればインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する」との認識があります。その通りで、感染症が流行するには理由があります。

ウイルスは低温・低湿度を好みます。低気温で体温が下がることで、人の免疫力が低下します。そこに、低温・低湿度下で安定して存在することが可能なウイルスは、空気の乾燥によって咳やくしゃみの飛沫にのり、広範囲に広がり感染しやすくなります。

そもそも感染症とは、生きて病原体が生体内に入り、生息することによって起こる病気です。感染症はヒトからヒトへ直接伝染するものが多く、その流行状況は毎年、刻々と変化します。

特に注意が必要な「季節性感染症」として、次のものが挙げられます。

インフルエンザは、咳・鼻水・急な発熱・全身倦怠感、関節痛・筋肉痛などがあります。重症化すると急性脳症を発症することもあるので、十分な経過観察が必要です。

感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどの病原体が引き起こす、嘔吐・下痢症です。脱水症状に注意が必要です。

また、秋から冬にかけてインフルエンザに先行する形で流行する、RSウイルス感染症にも注意が必要です。この感染症は、大人では鼻風邪ぐらいで済むことが多いのですが、子ども(特に、乳幼児)に関しては、気管支炎や肺炎になりやすいなど、重症化に注意が必要です。しかしながら、重症化の恐れがあるにも関わらず、子どもの保護者にあまり知られていない点が懸念されています。

感染防止の基本は手洗い、うがい、マスクの着用、人混みを避けるなどインフルエンザ予防策と同じです。感染症に罹り、薬による対症療法を行う前に、手洗い、うがいを習慣にしましょう。特にインフルエンザはノドについた後、20分程度で感染が成立するといわれています。うがいは効果的かもしれません。



免疫力アップで風邪予防!!

栄養課 管理栄養士 市川 由樹

1. たんぱく質

免疫細胞の材料となるため、不足すると免疫力が低下してしまいます。たんぱく質は、肉・魚・卵・乳製品の動物性たんぱく質と、大豆・大豆製品などの植物性たんぱく質に分けられます。この2種類をバランスよく摂ることが大切です。動物性たんぱく質では、高たんぱく・低カロリーなヒレ肉・鶏ささみ・鶏むね肉・白身魚がおすすめです。

2. ビタミンA

粘膜や皮膚を正常に保つ作用があり、不足すると喉や鼻からウイルスが侵入しやすくなります。

ビタミンAは、レバー・うなぎや人参・ほうれん草・かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれており、油で調理すると吸収力を高めることができます。



3. ビタミンC

免疫機能の主役である白血球の働きを強化する作用があるため、風邪にかかりにくくしたり、回復を早めてくれます。また、ストレスがかかるとビタミンCが消費され、免疫力低下につながってしまいますので、ストレス緩和・免疫力アップには欠かせません。

ビタミンCはアセロラ・いちご、パプリカ・ブロッコリーなどに多く含まれています。しかし、ビタミンCは熱に弱いので、生で摂取できる果物やアセロラジュースがおすすめです。

4. 発酵食品

免疫細胞の約7割が腸に存在するため、腸内環境を整えることは重要です。

納豆・ヨーグルト・漬物やキムチの他に、ウーロン茶・紅茶・ココアも発酵食品です。ココアはカロリーが高いので砂糖が入っていないピュアココアにし、飲みにくければ豆乳を入れるようにしましょう。ホットココアは冷え症改善にも効果がありますよ！



これらの食品を取り入れ、色々な食材をおいしく食べるようにしましょう。たくさんの食材からバランスよく栄養を摂ることが、免疫力を高めるための近道となります。

風邪・インフルエンザに負けない身体をつくりましょう！

外来診療予定表

27.1.1現在

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午 前	初診	新 木 北 條	金 井	市川(明) 小 林	南 八 木	岩 崎	小 林 群大 第1・3
	再診	市 川 伊 藤 北 條 眼科(森本) 呼吸器(鈴木) 不整脈(太田)	高 山 北 條 市川(明) 眼科(大島) 糖尿(小和瀬)	岩 崎 八 木 荻 野 糖尿(伴野) 腎臓(廣村) 眼科(大島)	南 高 山 熊 倉 金 井 (10:00~12:00) 眼科(佐藤)	市 川 小 平 腎 臓(林) 呼吸器(山口) 眼科(大島) 群大皮膚科 整形(栗原 第3) (9:00~10:30)	金 井 新 木 群馬大学脳外 眼科(大島) 内科(澤田) 成人先天性心疾患(宮本 第2) 皮膚科(第2) 群大婦人科(第4) 禁煙外来(角野 第4) 消化器外科(須納瀬) (10:00~12:00)
午 後	初診	高 山	小 林 八 木	北 條 (熊 倉)	南 市川(明)	新 木	午後休診
	再診	熊 倉 岩 崎 荻 野 整形(重田) 泌尿器(橋本 透析室) 内科(角野) (第2・4)	市 川 小 林 八 木 中 島 群馬大学脳外 眼科(大島) 糖尿(大山・佐藤)	高 山 血管病(熊倉) 眼科(大島) 小 平	南 伊 藤 金 井 中 島 藤 崎 シヤント外来(市川明) 眼科(大島) ペースメーカー(第2・4)	高 山 熊 倉 小 林 新 木 整形(重田) 糖尿(伴野) 眼科(大島) 婦人科(伊吹)	

編集後記

昨年末からお正月にかけて「インフルエンザ」で医療機関を受診された方が130万人以上だったそうです。

例年よりも早い時期での流行だそうです。群馬県内も「注意報」が発令されました。

そういう私も12月に油断のせいか疲れのせいか、罹ってしまい数日間休暇をいただきました。予防接種をしてあり過去に罹った記憶がないなど過信というか根拠のない自信みたいなものがありました。一気に覆されました。

皆さんも十分に注意をしていただき、この冬をのりきっていただきたいと思えます。

今年も皆さんにとりまして、平和で幸多い一年となりますように心からお祈り申し上げます。

編集委員 竹内純一郎

