

ゆう あい だより

# 友愛便り



第6号 平成22年2月1日発行

**連載**

おしごと拝見！  
**ME科**

知って得する栄養学  
**目指そう！LH比1.5以下**

徒然なるままに・・・  
**訪問看護日記**

**TOPICS**

あなたは大丈夫？  
**脂質異常症**

はじめまして♪  
**わかば保育所**

**お知らせ**

地域連携室より  
**「みんなの健康講座」のご報告**



私たちは医療を通じて、健康で心豊かな社会の実現をめざします



医療法人 讃和会  
**友愛会病院**

## 当院の理念と基本方針

**【病院理念】**

私達は医療を通じて、健康で心豊かな社会の実現をめざします。

**【基本方針】**

1. 救急医療の充実を図り、医療の質の向上に努めます。
2. 在宅部門を充実し、他の施設と連携し地域医療サービスを推進します。
3. 疾病予防、健康増進の知識を普及します。
4. 開かれた病院として、患者様の権利を尊重します。

## 患者様の権利と責務

**【患者様の権利】**

1. 個人として常にその人格が尊重される権利
2. 良質な医療を平等に受ける権利
3. 十分な説明を受ける権利
4. 自分が受ける医療に参加し自ら決定する権利
5. 自分が受けている医療について知る権利
6. 個人のプライバシーが守られる権利

**【患者様の責務】**

1. ご自身の体調に関する正しい情報を提供する責務があります。
2. 他の患者様の治療に支障を与えないよう配慮する責務があります。
3. ご自身が積極的に治療に参加する責務があります。



## おしごと拝見

今号では、当院の『ME科』をご紹介します。

私たち、ME科はまだ設立して3年目の新しい部署になります。そもそも、ME科の「ME」の意味を知らない方が大半だと思いますので、簡単にご説明したいと思います。

「ME」とはMedical Engineerの略です。日本語に直訳すると、「医療の工学者」となり、臨床工学技士のことを指しています。臨床工学技士とは、「生命維持管理装置の操作及び保守点検を行うことを業とする者」と法律に明記されており、業務内容は多岐に渡ります。



当院では、主に機器管理や心臓カテーテル検査、血液浄化などが業務となります。勤務時間外は待機体制をとっており、24時間365日対応できるようにしています。表に出て活躍する場面は多くはありませんが、影ながら患者さんを支え、チーム医療の一端を担っています。これからもME科のさらなる発展を目指し、地域医療に貢献していきたいと思っています。

## 交通のご案内



**交通機関の紹介**

病院へお越しの際は  
南海本線「住ノ江」駅から西へ5分  
地下鉄四つ橋線「玉出」駅、  
もしくは「住之江公園」駅より  
市バス「浜口西3丁目」停留所下車すぐ

**所在地**

〒559-0006  
大阪市住之江区浜口西3-5-10  
TEL. 06-6672-3121 (代表)  
FAX. 06-6675-8903

ホームページ <http://www.sanwakai.jp>  
ブログ <http://blog.cabrain.net/CN007753/>



あなたは大丈夫？

# 脂質異常症

●脂質異常症の診断基準●  
(血清脂質値・空腹時採血)

高LDLコレステロール血症	140mg/dl以上
低HDLコレステロール血症	40mg/dl未満
高トリグリセライド血症	150mg/dl以上

日本の成人3.5人にひとりが  
脂質異常症とされています！

脂質異常症（以前は高脂血症）とは、血液中のコレステロールや中性脂肪などの脂質成分が増え過ぎた（又は少ない）状態をいい、上の診断基準によって判定されます。

脂質異常症の怖いところは、気づかぬうちに動脈硬化が進行するところにあります。日本人の死因の約30%を占める心疾患と脳血管疾患は、動脈硬化が原因で起こることが多いのです。

脂質異常症の原因のほとんどは、偏った食生活や運動不足などの悪い生活習慣だといわれています。自覚症状がないからといって放っておかず、予防や改善のために生活習慣をしっかりと見直してみましょう。

〇〇〇知って得する栄養学〇〇〇

## 目指そう！LH比1.5以下

健康

LDL(悪玉)コレステロールが高いほど、またHDL(善玉)コレステロールが低いほど、動脈硬化になりやすいということはよく知られています。ところが、実際に心筋梗塞を発症した人の4割が、LDLコレステロール値が基準値内であったことから、最近では、LDLとHDLのバランスがとても大切だということがわかってきました。そこで新たな指標として、「LH比」が注目されています。

$$LH比 = \frac{LDL(悪玉)コレステロール}{HDL(善玉)コレステロール} = \square$$

### HDLコレステロール

細胞で使いきれずに余ったコレステロールはHDL(脂質の回収役)に乗って肝臓へ戻る



### LDLコレステロール

肝臓で合成されたコレステロールはLDL(脂質の運搬役)に乗って体内の細胞に運ばれる

### \*\*\* LH比 改善10カ条 \*\*\*

- 一日3食、ある程度きまった時間にきちんと食べよう！
- 食べすぎを避け、腹八分目を心がけよう！
- 食物繊維が豊富な食材(野菜・海藻・きのこ類)を先に食べよう！
- すぐ飲み込まずに、よく噛んでから食べよう！
- ながら食いや早食いはやめよう！
- 就寝まで3時間を切ったら、食べないようにしよう！
- うす味を心がけよう！
- 「まごわやさしい」食材を食事に取り入れよう！  
「ま」豆類 / 「ご」ごま / 「わ」わかめ(海藻類) / 「や」野菜 / 「さ」魚(青魚) / 「し」しいたけ(きのこ類) / 「い」いも類
- 適度な運動を継続して行おう！
- タバコはやめよう！

— 友愛会病院 管理栄養士 —

推奨!  
1.5以下

HDL(善玉)コレステロールを増やすには、**タバコは厳禁!**食生活の改善と適度で定期的な運動が大切です。



はじめまして♪

## わかば保育所



患者さんと家族を支える「お母さんナース」を応援しています！

わかば保育所は、友愛会病院内にある事業所内(職員専用)保育所です。現在、0歳児3名・1歳児4名・2歳児4名、計11名と臨時で来るお子さんをお預かりしています。晴れた日には、公園に遊びに行ったり、近くの川にいるカメや魚を見に行ったりしています。みんな、お買い物大好きで、自分たちのおやつを買いに行くのを楽しみにしています。所庭もあり、植木鉢の下にいる虫を探したり、砂場では、ままごとごっこ、夏にはプール遊びも行っています。近隣の老人ホームのおじいちゃんやおばあちゃんとの交流や地域の



## …地域連携室から…

平成21年10月17日に開催しました『第4回みんなの健康講座』にたくさんの地域の皆様にご参加頂くことができました。不安定な天候の中、足をお運び頂き、誠にありがとうございました。今後も、皆様の健康を支えるお手伝いができる講座を開催していきたいと思っております。どうぞ、よろしくお願い致します。

次回の開催は、平成22年4月17日(土)



## 訪問看護日記

今日は利用者Aさんの88歳の誕生日です。米寿の祝いがあるとの事で昼休みに何人かのスタッフで訪問しました。

Aさんは、ほとんど寝ている事が多く返事も返ってこないのですが、この日は違いました。両手で色紙を持って必死で読み、みんなで“ハッピーバースデー”を歌うと手拍子をして下さったのです。また、ロウソクの火を消そうとしたり、普段の様子からは想像も出来ない姿に奥様や娘様もビックリ!

私達もこんなサプライズがあるなんてとても感動しました。スタッフ全員ハッピーな気持ちになり、午後からの訪問もとても充実していま

友愛訪問看護ステーション  
TEL 06-6672-5801

## 「編集部から…」

今後も、みなさまの健康増進のお役に立つような情報から心温まるちょっとした話まで、隅々まで読んでいただけるものを作っていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

“友愛便り”編集部一同