

## 〈患者さまの権利〉

1. 人格・価値観などが尊重され、人間として尊厳をもって医療を受ける権利
2. 自らの心身状況を理解するために病院から必要な情報を得る権利
3. 病状や治療内容、さらに予後などについて説明を受ける権利
4. 病院から必要な情報や説明を受けた上で、治療方法などを自らの意志で選択する権利
5. 診療の中で、他施設の医療者に意見を求める権利
6. 診療の過程で得られた個人情報の秘密は守られる権利

## 〈患者さまに守っていただく事項〉

1. ご自分の心身の状態について、正確かつ詳細にお伝えください。
2. 検査、治療等の医療行為は、合意し納得した上で受けて下さい。
3. 病院内で他の患者さんの診療に支障がある行為があった場合には、退院していただくことがあります。
4. 医療者に対して身体的な暴言、暴力があった場合や、セクシャルハラスメントと判断された場合にはお断りすることがあります。
5. 禁煙携帯電話の使用など病院内で決められた規則は守ってください。
6. 医療費の支払い請求を受けた際には、速やかにお支払いいただけますよう協力お願い致します。

**ていろいろだより** は **松本昭範** 院長 です。



はじめまして。

手稲ロイヤル病院の広報誌「ていろいろの森」が初めて発行されること

になりました。 当院はまわりを緑に囲まれた自然環境に恵まれた

場所にあり、内科・整形外科・リハビリテーション科からなる病院です。ここ1・2年で

新しい医師も着任し、新しい病院に変わりつつあります。この広報誌を通じて、皆様に当院

をより知っていただけたら幸いに存じます。 手稲ロイヤル病院をよろしく申し上げます。

**次回**は **浅野千恵子** 看護部長 をお願いします。

## お知らせ

**CT装置** を新しくしました。

検査時間が短縮されるだけでなく、きれいな画像なので小さな病変も早期に発見することが可能です。

**肝臓専門外来** をはじめました。

ぜひ、受診してみてください。

**敷地内禁煙** 8月1日スタート

敷地内とは、病院の建物内は当然のこと、駐車場を含め病院敷地全体を示します。病院は、皆様の健康を守ることを使命としております。これを機に一人でも多くの方が禁煙の必要性を理解し、より健康的な生活を始めるきっかけとなれば幸いと存じます。

# THE 対談 ～他人の健康診断の結果も、気になる今日このごろ。～

「さっき、お医者さんに脂肪肝って言われたよ。」「お前はどうかだった？」って何気ない会話。他人の健康診断の結果も、自分のことのように気になる……。先生に聞いてみようっと。

森本： 先生～。最近、健康診断の結果で脂肪肝というのを耳にする機会が増えたんですけど、いったい、脂肪肝で何ですか？

西森 Dr.： 脂肪肝というのは肝細胞内に脂肪滴がたまり、肝小葉内の30%以上を占めるようになること。

森本： ??????

西森 Dr.： 肝臓に脂肪が蓄積した状態のことを言うんだよ。まさにフォアグラだね。

森本： ぎゃ～～。すごくショック。

西森 Dr.： 健康診断での肝機能異常者は1984年では10%以下だったのに、食生活の変化などの影響で、2006年には26.2%に上昇しているからね。さらに、脂肪肝から進展して肝硬変・肝癌になることもあるから、十分に気をつけないと。

森本： そうなんですね。もしかしてお酒もだめですか？

西森 Dr.： 脂肪肝の原因としては、過栄養性脂肪肝（肥満や糖尿病が関与）とアルコール性脂肪肝があるから、飲みすぎにも注意しないとだめなんだよ。

森本： 飲みすぎ……。はい。

ちなみに、脂肪肝は何か自覚症状ってありますか？

西森 Dr.： 残念ながら脂肪肝の段階では、自覚症状がないことが多いね。肝硬変や肝癌に進行すると全身倦怠感・黄疸・腹水などを認めるよ。

森本： どうしたらいいんですか？（涙）

西森 Dr.： もちろんアルコール性であれば節酒・断酒するなどの原因の除去が最も重要で、過栄養性では食事療法、運動療法が基本であり、これもまた大切なことだね。他にもB型・C型などの肝炎ウイルスによるものもあるので、一度専門外来を受診されることをお勧めするよ。

森本： そうですね。ありがとうございました。

## ☆医療相談室☆

患者様やご家族に関しては、経済的・社会的・心理的な相談についてお話を伺い、患者様が安心して療養生活ができるように、解決に向けてのお手伝いをさせていただきます。

例えば、

### ■ 退院に関する相談

- ・ 退院後の生活に不安がある、退院先が決まっていない
- ・ 施設や他の病院の紹介、手続きに関すること

### ■ 経済的な問題に関する相談

- ・ 医療費や生活費などに心配がある
- ・ 制度の利用の仕方など

### ■ 介護保険や制度などについての相談

◎ その他、どこに相談したらよいかわからなくて困っていることなど、お気軽にご相談下さい。

～ご相談には、直接、医療相談室にお越しいただくか、院内職員にお申し出下さい。～

～お電話でのご相談も受け付けています。～

代表電話番号：011-681-2105

直通電話番号：011-681-2134



# メタボリックシンドロームを予防しよう

## ●メタボリックシンドロームってなに??

おなかまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が引き起こす生活習慣病です!

ウエスト周囲径が 85cm 以上 (男性)、90cm 以上 (女性) の人

高血糖、高血圧、脂質異常の 2 項目に該当する人

上記に当てはまる人はメタボリックシンドロームの疑いがあります。



## ●どうして危険なの??

放っておくと動脈硬化が進行し心臓病、脳卒中といった命にかかわる病気を招きやすくなります。

## ●メタボリックシンドロームを改善しよう!!

内臓脂肪は皮下脂肪と比べてたまりやすく減りやすいという特徴があります。

日常生活を工夫すれば特別なことをしなくても改善されます。

- ①適度な運動・・・歩いたり階段を使ったりとこまめに運動を!
- ②食生活・・・腹八分目でバランスよく! 間食は控えましょう!
- ③アルコール・・・脂肪に変わりやすいので飲みすぎは禁物!



☆今日から内臓脂肪をためない生活習慣を心がけましょう☆

メタボリックシンドロームの疑いがある方は、早めに医療機関を受診しましょう。

## 健康レシピ ~ていらい【かぼちゃコロケ】クッキング~



揚げ物は油を使用しているのでカロリーが高く、ダイエット中は控えている方もいると思います。普通のコロケは 589 kcal ありますが、油で揚げず、オーブンで焼くことでカロリーを控えることができます。パン粉は香ばしくいっておいと揚げたような仕上がりになります。

作り方 1人分 245 kcal 塩分 1.2g

- ① かぼちゃはところどころ皮をむいて、くし形切りにする。  
耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジで3~4分加熱する。  
パン粉フッ素樹脂加工のフライパンできつね色になるまで、乾煎りする。  
オーブンを200℃に温めておく。
- ② かぼちゃが柔らかくなったら、つぶしてAを加え、よく混ぜる。
- ③ ②の粗熱が取れたらチーズとハム、パセリを加え、4等分にして俵形にまとめる。  
薄力粉、溶き卵、パン粉の順にころもをつける。
- ④ ③をオーブンシートを敷いた天板に並べ、200℃のオーブンで約15分焼く。  
器に盛り、キャベツなどを添える。

### ●材料(2人分)

かぼちゃ	200g
プロセスチーズ (5mm角に切る)	30g
ハム (5mm角に切る)	1枚
パセリ (みじん切り)	小さじ1
A	
コンソメスープの素 (顆粒)	小さじ1/3
塩、コショウ	各少々
薄力粉	大さじ1 1/2
溶き卵	1/2個分
パン粉	1/3カップ

### カロリーダウンのテクニック

1. パン粉をフライパンで、乾煎りする。
2. 揚げずにオーブンで焼く。



◆手稲ロイヤル病院 診療案内◆

受付時間 (内科)	月	火	水	木	金	土
08:30~11:30	○	○	○	○	○	○
※土曜日は08:30~11:00までになります						
13:00~16:30	○	○	○	○	○	×
受付時間 (肝臓専門)						
土曜日 08:30~11:00のみ						
受付時間 (整形)	月	火	水	木	金	土
11:00~11:30	○	○	○	○	○	×

休診日 土曜日午後・日曜日・祝祭日

◆手稲ロイヤル病院 最近のデータ◆

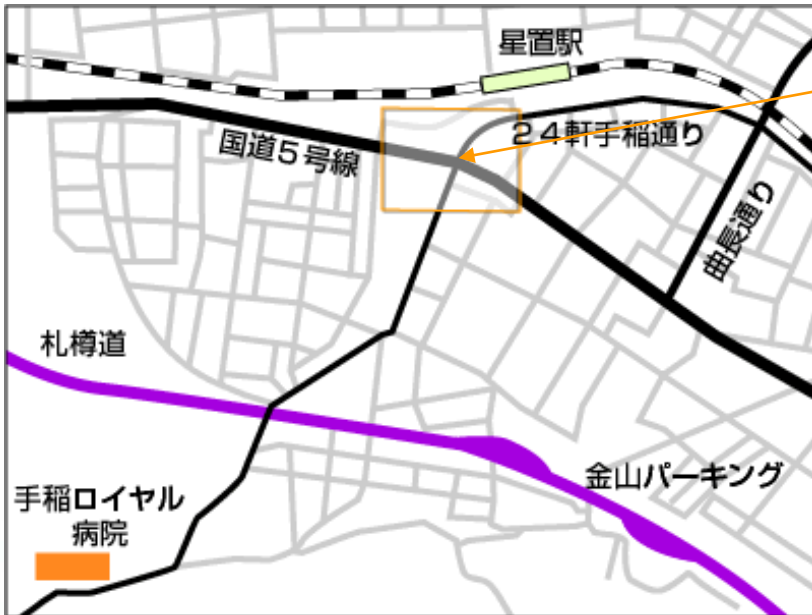
平成21年 7月

外来患者総数・・・580名  
入院患者平均数・・・142.2名

リハビリ単位数・・・11064単位  
リハビリ件数・・・3009件  
訪問リハビリ件数・・・26件

内視鏡検査件数・・・25件

手稲ロイヤル病院への道案内



■お車の場合

小樽方面から「稲穂2-8」の信号を右折  
札幌方面から「金山1-2」の信号を左折

■JRの場合

JR函館本線「星置駅」 徒歩30分

■JRバスの場合

「手稲鉾山行き」の終点

■無料送迎バスの場合

「手稲駅南口」小樽信金前  
「星置駅」バスターミナル側

◆手稲ロイヤル病院 病院理念◆

患者様およびそのご家族、さらに地域に“愛し愛される病院”として、患者様の人格・権利を尊重し、患者様が納得し、安心して受けられる医療を提供します。

◆手稲ロイヤル病院 基本方針◆

1. 地域に密着して安全な質の高い医療を実践します。
2. 内科疾患から終末期医療、リハビリテーションまで、幅広い専門的な医療を提供します。
3. 医療人としての自覚と技術向上のための教育を図り、信頼できるチーム医療を実践します。
4. 医療機器の導入による良質な医療を提供いたします。
5. 患者様の人格・権利を尊重します。

皆様の声を聞かせてください

手稲ロイヤル病院では、よりよい病院づくりをするため、患者様・地域の皆様のご意見を募集しています。ご意見は右記FAXまたは病院受付近くのご意見箱まで。  
皆様の貴重なご意見をお待ちしております。

広報誌 ていろいろの森 Vol.1 2009.9  
発行/手稲ロイヤル病院 広報委員会 発行日/2009年9月  
〒006-0049 北海道札幌市手稲区手稲金山124番地  
医療法人社団 明生会 手稲ロイヤル病院  
TEL 011-681-2105 FAX 011-683-5370  
<http://www.teine-royal-hp.org/>