

# あしべ



日本病院機能評価認定病院



コスモスの花言葉

まごころ  
「真心」

## Contents

- 副院長「この頃思うこと」 P.2
- あしべニュース(院内のできごと) P.3
- 薬局だより No.2 「くすりの正しい飲み方」について P.4
- 栄養室だより Vol.3 P.5
- 新病棟建築記 Vol.2 P.6
- リハビリ通信 No.1 P.7





## この頃思うこと



副院長 池田 隆浩

今回の東日本大震災で、多数の犠牲になられた方が、まだ発見されていないことに心が痛みます。それと共に原発事故で、周囲の住民や農林水産業に甚大な被害が出ているのも気がかりです。過去にも原発の事故は何度も報道されていましたが、チェルノブイリのような大事故は、日本の技術力があれば無縁であろうと思っていました。地震時に自動停止装置で、制御棒が入れられただけでは、崩壊熱のために原発の暴走は止められないことや、そもそも原発の耐震設計の基準が古くて甘いことなど、事故前には全く知りませんでした。まさに、私も安全神話を信じていたわけです。原発事故直後に、政府や東電が正しい判断・処置ができなかったのは、事前の想定不足によるもので、ある程度は仕方のないこととも考えますが、今は除染作業や食品汚染対策が十分に検討されるべき時期だと思います。今回、事故後の対応で疑問に思う点が色々あります。

①: 文部科学省が学校の外部線量の許容基準を年間20ミリシーベルトに引き上げたのはなぜでしょうか？ これは胸部のレントゲンを1年間に400回撮影する線量になるそうです。放射能の影響を受けやすい子どもが集まる学校の汚染除去は、緊急に行われるべきものを、逆に基準を緩めて乗り切ろうとするのです。被ばくの許容限度は、一般人では年間1ミリシーベルトと国際的な合意があります。本来は福島でも土壌からの外部被ばく線量と食品などからの内部被ばく線量の合計がこの基準以下であるべきです。緊急時でやむを得ないなら、それをきちんと国民に説明すべきです。安全上の問題が無いなどと、無責任な発言をして不信感をいだかせるべきではないと思います。

②: 除染作業がなされていないのに、避難準備区域を解除しようとするのはなぜでしょうか？ 土壌にまだら状の放射能ホットスポットがある地域に、子どもを連れて帰るのはかなりの危険が有るように思いますが…。

先日、汚染の強い住宅(原発から50km 離れた伊達市)の除染作業を映像で見ましたが、ホットスポットの表土を削り取ると効果的なことが示されていました。ただし住宅地はきれいにすることは可能でしょうが、周囲の野原や森の十分な除染作業は、現実には不可能に近いのではと危惧します。また表土などの、放射性廃棄物の処理についても、今のところ仮置きしなさいとのことで、その後の最終処理は検討中と繰り返すだけです。

今回の事故を教訓にして、原発の安全対策は強化されるでしょうが、大災害を起こす本質的な危険性は無くならず、想定外のテロなどには無防備ではないでしょうか。日本のような狭い国には原発は不向きであると思います。失って初めて判るのが、平穏な暮らしの有難さですが、避難生活を余儀なくされている方々が安定した生活を送れるようになり、ベクレルやシーベルトの話題の出ない世の中に早くなって欲しいものです。





## 新任医師のご紹介

内科常勤医師 きてと としひろ  
切手 俊弘

診療日：日・月・水・木・金（火・土は休診）

座右の銘：「縁（えん）」

専門領域：消化器（胃・大腸などの内視鏡検査）・外傷（けがや火傷などの治療）

**どんなことでも遠慮なくご相談ください。どうぞよろしくお願いたします**



## 第11回 院内ふれあいコンサート



今回の院内ふれあいコンサートは、7月24日(日)にイーストハーモニカサークルの皆様にはハーモニカの合奏および独奏をご披露していただきました。ハーモニカといえば昔は誰もが手にした楽器ですが、最近はその音色を耳にする機会も随分と減ったような気がします。どこか懐かしく優しい演奏に皆さん聞き入っていました。

イーストハーモニカサークルの皆様、ありがとうございました。

## 平成23年度 福山平成大学 看護学科 基礎看護実習報告



当院では、福山平成大学看護学科に在籍する看護学生を対象とした基礎看護実習病院として8月15日より8日間、6名の看護学生を受け入れました。初日は皆さん大変緊張した様子でしたが、院内で多くの患者さまや病院スタッフと接するうちに次第に笑顔も見られるようになり、主体的に看護業務について学ぶことができたのではないかと思います。皆さんの今後のご活躍を期待しています！

### ～実習後の感想文より～

寺岡整形外科病院での、2週間の実習はとても有意義なもので、多くの事を学びました。実習が始まる前は、初めて患者さんを受け持つという事もあり、とても不安でした。私が受け持った患者さんは、最初に挨拶に行った時から笑顔で迎えてくださり、とても優しい方だな、という印象を受けました。しかし、はっきりと話すことが出来ないため、何か私に一生懸命話そうとしているのにそれが伝わらず、どのようにコミュニケーションをとったら良いのか分かりませんでした。でも一緒にいるうちにだんだん患者さんの言いたい事が分かるようになってきて、実習最終日には、しっかりコミュニケーションをとる事が出来るようになっていました。

最初はとまどう事ばかりだった患者さんとの時間も、気づけば楽しみのようになっていました。患者さんが笑顔になると私も嬉しくて、どんなアセスメントをしたら喜んでもらえるのかと真剣に考える事が出来ました。

最終日に、画用紙に私と患者さんの絵とメッセージを書いたものをプレゼントすると、すごく喜んでもらえて、「リハビリ一緒にしてくれてありがとう。嬉しかったよ。」と一生懸命伝えてくれて、とても心があたたかくなりました。とても充実した実習を行う事が出来ました。

アドバイスをくださった寺岡整形外科病院の方々、本当にありがとうございました。今回の実習で学んだ事を、これからどのように生かしていくか具体的に考えていきます。



（瀬尾茉莉花さん）

実習中の様子



## <薬の正しい飲み方>



### 『どうして薬は“水”と一緒に飲むのでしょうか』

一般的に飲み薬は、コップ1杯程度(約200cc)の水、またはぬるま湯で飲むように作られています。ただし、消化酵素剤や消炎酵素剤などのタンパク質でできている薬の場合、あまり熱いお湯で飲むと分解してしまうおそれもあるので注意しましょう。

薬を水なしで飲むと溶けにくいので、吸収が遅れ効果が現れにくくなったり、場合によっては、溶けずに便として出てしまうこともあります。薬が効果を十分に発揮するには、薬が溶けて吸収されなければなりません。

とくに抗生物質や解熱鎮痛薬などはこの傾向が強いので、適量の水で飲むようにしましょう。錠剤やカプセル剤を水なしで飲むと、食道に引っかかったり、くっついたりすることがあります。そうすると、その場で溶けてしまうことで、食道潰瘍を起こしてしまう場合もあります。また、粉薬などでは、気管から肺に入ってしまう、肺炎を起こした例もあります。

### 『水以外の飲料と薬』



#### ★ 清涼飲料水や牛乳の場合

コーラやジュース、牛乳などで薬を飲むと、薬の成分にもよりますが、一般的には吸収が悪くなったりして、効果も薄まる傾向が見られます。緊急の場合を除いては、水以外のものでは飲まない方が良いでしょう。

#### ★ 薬を水とコーラで飲んだ場合の効き方の違い

薬をコーラで飲むと、水で飲むのに比べて、血液中の薬の濃度の上がり方が遅くなります。



#### ★ グレープフルーツジュースの場合

グレープフルーツジュースで血圧降下薬(カルシウム拮抗薬)などを飲むと、薬の分解が抑えられて作用が強くなってしまいます。ジュースだけでなく、グレープフルーツの実を食べても、同様の作用が出てしまいます。この作用は3日ほど続く場合があります。これは、グレープフルーツに含まれる「フラノクマリン」という物質が薬を分解する小腸の酵素(CYP3A4)の働きを阻害し、薬の分解が遅くなって極端に効き目が強くなるためです。



#### ★ アルコールの場合

薬とアルコールを一緒に摂取すると、肝臓はアルコールを優先的に分解しようとします。そのため薬の分解が遅れ、通常より高い濃度で血液中に入り、結果として強い作用を及ぼしやすくなります。

また、アルコールと同じような作用(眠くなるなど)を持つ精神安定剤や睡眠薬などは、アルコールと一緒に飲むと作用が強まる傾向があります。糖尿病の薬には、低血糖を起こしやすいものもあります。薬は、絶対にアルコールと一緒に飲まないでください。一般的にアルコールというと、ビール、ウイスキー、ワイン、日本酒などのことを思い浮かべますが、これら以外にも食べ物や飲み物によっては、アルコールを含む物があり、無意識のうちアルコールを摂取している場合があるので注意が必要です。特に、医薬品として市販されているドリンク剤は高濃度のアルコールを含んでいることが多いので、注意が必要です。

参考: 中外製薬ホームページ 「くすりのはなし」



# 栄養室だより Vol.3



## 『サンマの蒲焼き』

エネルギー：418kcal たんぱく質：20.5g 脂質：28.9g 塩分：1.3g（1人分）

これから秋が深まってきますが、秋といえば秋刀魚(サンマ)。サンマには、生活習慣病の予防に役立つ不飽和脂肪酸のIPA(イコサペンタエン酸)「別名EPA(エイコサペンタエン酸)」、DHA(ドコサヘキサエン酸)の両方がたっぷり含まれています。血液凝固の抑制効果が高いIPA、悪玉コレステロールを減少させる働きが高いDHAで血液をサラサラに保ってくれます。



### <材料>(2人分)

サンマ	2尾	<漬けダレ>	
小麦粉	適量	砂糖	小さじ2
粉山椒	適量	みりん	小さじ2
生姜の搾り汁	小さじ1/2	酒	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2	しょうゆ	小さじ2と1/3

### <作り方>

- ① おろしたサンマを漬けダレに約15分漬ける。
- ② サンマの汁気をふき、小麦粉をまぶす。フライパンに油を敷いて熱し、フライパンをゆすりながらサンマの両面を焼く。身を上にして盛るので、身から焼きつける。
- ③ サンマをいったん取り出す。残った油はきれいにふき取る。
- ④ 漬けダレを③のフライパンに入れて煮詰め、とろみと照りがついたらサンマを戻しいれてからめる。器に盛って粉山椒をふる。

### <参考文献>

栄養成分の事典(新星出版社)

カラダ快調！食べもの栄養事典(日本文芸社)

ごはん作りが楽しくなる料理の絵本(成美堂出版)

# 新病棟建築記 Vol.2



新病棟建築工事も6～7月の梅雨期を迎え、長雨や台風の影響、そして梅雨明け後日中30度を越す猛暑の厳しい気象条件のもと、施工会社 竹中工務店とその協力会社の職人達が一丸となって、各々の経験と豊かな技量と英知を結集し、順調に推移しています。

その施工状況を以下にお知らせします。



工事写真

## ＜新病棟新築工事の現況＞

- ① 当建物の構造耐震の見地から、東・西それぞれの中央部にあるエレベーターや階段の耐力コアと呼ばれる部分が建物を支える主要構造部で根入れが、地上より4メートルと深く、相当量の湧水による難工事が予想され、排水による井戸水や周辺に地盤沈下への影響を考慮しながら6月10日よりその部分の先行施工を開始しました。一日中湧水のポンプアップにより基礎の構築を慎重に施工し、6月22日に無事コア基礎工事が完了しました。



コンクリート品質確認の様子

- ② コンクリートの品質を確認するため、院長、事務長と管理室メンバーも参加し、試験練り、圧縮試験、受入検査を実施し、地震等安心対応できる堅固な建物を構築するため、病院、施工会社の相方が一体となり実施されました。現在基礎部分の型枠解体→埋戻し→設備配管の順で施工が進んでおり、お盆までに1階土間コンクリート打が完了し、盆明けからいよいよ1階の柱、壁、梁等の躯体(建物の掘組み)工事が着手され、立体的に建物全容が見えて来るようになりました。

- ③ また、新築工事と並行して、旧芦辺寮建物の解体も8月中旬を目標に近隣や通院されるお客様への注意を払いながら慎重に進められ、お盆には駐車場として、全面舗装を残し、使用可能となりました。



芦辺寮解体の様子



# 家庭でできる腰痛体操

腰痛予防のための腰痛体操をご紹介します！

腰痛体操の目的は、腹筋をはじめとする背筋など体の筋肉を強くすること・骨と軟骨を除いた体組織のストレッチング・正しい姿勢の習得です。腰痛体操の種類は多くありますが、当院では患者さまの状態に応じて診察後に、腹筋に対してはウイリアムス体操、背筋に対してはベーラー体操が処方されています。初回のリハビリ時に指導を行い、その後は自宅で行って頂く様に説明を行っています。そこで、今回は腰痛予防のために家庭でも分かりやすく行っていただけるように、ウイリアムス体操①を紹介します。

## ウイリアムス体操① <目的>腹筋強化

### <方法>



### 1. 両膝を立てる

あおむけになって、両膝を立てて、両手を大腿部におきます。



### 2. 頭をを起こして、5~6秒間保つ

大腿部にある両手を膝に向けて滑らせるようにしながら、腹筋に力を入れて頭を起こします。



### 3. ゆっくり頭を下ろす

起こした頭をゆっくりと下ろしてリラックスします。

### ※ 注意事項

個人差があるので、無理せず痛みに応じて行っていきましょう。

### <参考文献>

ここがポイント！整形外科疾患の理学療法（金原出版）  
完全図解 介護予防リハビリ体操大全集（講談社）

## 外来診察担当医師のご案内

診療科		日	月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	寺岡	池田	池田	寺岡	寺岡 名誉院長	池田	外来 休診日  ※ 救急 の患者さ まは受け 付けてお ります。
		池田						
	午後	寺岡	池田	辻	寺岡	池田	池田	
形成外科	午前・午後	衛藤	衛藤	衛藤	衛藤	衛藤	小野	
脳神経外科	午前	長尾/藤田	長尾	長尾/藤田	清水	長尾	長尾	
	午後							
内科	午前・午後	切手	切手		切手	切手	切手	
循環器内科	午前・午後			品川			品川	
心療内科	9:00~15:00			西岡	西岡			
神経内科	午後						櫛田	
漢方内科	午後					高口		
脳内科			森					

※手術・救急・学会などにより担当医師が予告なく変更になることがあります。ご了承ください。

※救急の患者さまは 24 時間受付けておりますので、病院受付TEL084-923-0516 までご連絡ください。

総合案内	TEL <b>084-923-0516</b>	FAX <b>084-932-1178</b>
地域連携	TEL <b>084-920-1020</b>	FAX <b>084-920-1113</b>
診療時間	午前 <b>9:00~12:00</b>	午後 <b>2:00~6:00</b>
病床数	<b>1 2 2 床</b>	診療科 <b>(11 診療科)</b>

一般病床 5 0床  
療養病床 3 6床  
回復期リハビリテーション病床 3 6床

整形外科・形成外科・脳神経外科・内科・リハビリテーション科・リウマチ科・心療内科・神経内科・放射線科・麻酔科・美容外科

	病院行き		福山駅行き	
	駅裏発	病院着	病院発	駅裏着
①	9:00	9:15	10:30	10:45
②	10:00	10:15	11:30	11:45
③	11:00	11:15	12:00	12:15
④	14:00	14:15	13:30	13:45
⑤	15:00	15:15	14:45	15:00
⑥	16:00	16:15	15:30	15:45
⑦			16:30	16:45
⑧	17:00	17:15	17:30	17:45

## 編集後記

広報誌「あしべ」編集委員です！第16号を多くの方々に読んでいただき、本当にありがとうございます。これからも皆様の健康保持のために参考になる内容をお伝えしていきます。今回、リハビリ通信でご紹介したウィリアムス体操ぜひやってみてください。まだ残暑が厳しいですが身体に気をつけてお過ごしくださいませ。  
広報委員会

はやめの健診で安心！！  
**脳ドックのご案内**  
Aコース...17,000円(税込)  
Bコース...31,000円(税込)  
お問合せ・ご予約は  
**084-923-0516**

地域の医療に貢献する宏仁会(こうじんかい)			関連施設
<p><b>居宅介護支援事業所 宏喜苑</b></p> <p>要介護状態と認定された方に対し、ケアマネジャーが、本人の状態や家族の意見を踏まえて、それに適した適切なサービスを利用できるよう、介護保険施設等と連絡調整を行います。</p> <p>福山市南本庄 3-1-52 寺岡整形外科病院 4F TEL 084-920-8143</p>	<p><b>介護老人保健施設 グリーンハウス宏喜苑</b></p> <p>要介護状態と認定された方に対し、その能力に応じ自立した日常生活が営まれるようご自宅における生活への復帰のため、リハビリを中心とした支援・介護を提供いたしております。</p> <p>福山市南本庄 3 丁目 8-17 TEL 084-920-8111</p>	<p><b>福山市 地域包括支援センター南本庄</b></p> <p>地域で暮らす高齢者やその家族のために介護、健康、医療などさまざまな面から総合的に支える中核機関とした事業を実施しております。</p> <p>福山市南本庄 3 丁目 1-52 寺岡整形外科病院 4F TEL 084-920-8161</p>	<p><b>介護老人福祉施設 幸楽園</b></p> <p>生活機能の回復と維持を目的に、食事・入浴・排泄等の日常生活における介護と支援を提供いたしております。入園を希望される方には、相談員・ケアマネジャーとの相談を行っております。</p> <p>福山市蔵王町 159-14 TEL 084-947-3111</p>