

# あ い べ vol.28



病院機能評価  
Ver.5.0 認定病院

＜病院の理念＞ 医の倫理を守り、親しまれ信頼される病院をめざします。

＜病院の基本方針＞

- ・救急医療から在宅医療までリハビリテーションを通じ地域医療に貢献します。
- ・患者様から信頼と安心を得られる良質な医療を提供します。
- ・患者様の喜び・悲しみ・苦しみを共感できる医療人を育成します。
- ・健全経営の確保に努めます。

## Contents

院内NEWS（新入職員ご紹介）	P.2、3
「5月12日『看護の日』とは?」、栄養室だより No.12	P.4
薬局だより No.5、第22回院内ふれあいコンサート、『寺岡バラの会』報告	P.5
リハビリ通信「筋力強化体操」、第33回ふくやまマラソンに参加して	P.6
医事課よりお知らせ・お願い	P.7

# 院内NEWS



精一杯頑張りますので、  
宜しくお願いします！



## 新入職員のご紹介

今年度も新たに12名の新入職員を迎え、院内にはフレッシュな風が吹いております。入社式や新入職員研修を無事に終え、各部署で社会人としての一步を踏み出したスタッフをご紹介いたします！皆様どうぞよろしくお願いたします。

## 入社式風景



## <新入職員ご紹介>

新入職員の皆さんに①**今後の抱負** ②**趣味・特技**について回答してもらいました！

なかやま りな  
看護師 中山 莉奈



- ① 医療従事者として働くなかで、患者さんと同じ目線に立ち、不安や想いに寄り添った看護ができるようになりたいです。
- ② 気分がのると走る!!! 歌う♪

ごうだ のりふみ  
理学療法士 合田 典史



- ① 「ありがとう!!」と感謝されるよう一生懸命働きます!!
- ② サイクリング、野球など

だんじょう ゆうすけ  
放射線技師 檀上 優介



- ① 出来るだけ患者さんに苦痛を与えずに、質の良い写真を提供する。
- ② ドライブ・洗車

臨床検査技師 たかみ ゆかり  
高見 友加里



- ① 先輩方からしっかりと学び、日々勉強して、1日1日を大切に頑張っていきたいです。
- ② 趣味・音楽鑑賞

保育士 さいじょう りょうこ  
西條 諒子



- ① 毎日子供達と笑顔で関わり、思いやりを持って保育していきたいです。一生懸命頑張りたいです。
- ② ドライブ・和太鼓

保育士 おがわ やすは  
小川 泰葉



- ① 子供達を含め、病院に勤めていらっしゃる方の役に少しでも立てるよう、毎日笑顔で頑張りたいと思います。
- ② フットサル・カフェ巡り

保育士 よしおか みさき  
吉岡 美咲



- ① 日々、成長していけるように、一日一日を大切に過ごしていきたい。
- ② スポーツ観戦

看護補助 たかはら ゆうや  
高原 裕也



- ① 患者様から信頼や安心をしていただき、「ありがとう」と言ってもらえるように、日々、笑顔を絶やさず頑張ります。
- ② 音楽鑑賞

医療事務 こにし たかひろ  
小西 貴丈



- ① 社会人1年目で多くの方に迷惑をかけてしまうと思いますが、日々勉強し、挑戦する気持ちで、人間として社会人として成長したいと考えております。よろしくお願い致します。
- ② 音楽鑑賞・サッカー

医療事務 ささき ひとみ  
佐々木 仁美



- ① 笑顔であいさつすることを心がけるのはもちろんのこと、患者さんにとってより良い環境の病院づくりに貢献していきたいです。
- ② 旅行、ドライブ、タイピング(1分間180文字)

医療事務 おかざき ゆう  
岡崎 優



- ① 明るく、笑顔で接することを心がけ、皆様に元気を与えるような医療人を目指して頑張りたいと思います。
- ② スポーツ観戦、ソフトテニス

医療事務 みやそう まなみ  
宮宗 真奈美



- ① 常に笑顔と気配りを心がけ、患者さんの不安を少しでもやわらげ、「ありがとう」と言ってもらえる接遇ができる医療事務員を目指します。
- ② 買い物をすること・カラオケ

# 5月12日「看護の日」とは？



皆様は「看護の日」をご存知でしょうか？

「看護の日」は、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、皆が育むきっかけとなるよう、1990年に旧厚生省により制定されました。

因みに5月12日というのは、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にあたります。彼女はクリミア戦争での負傷兵への献身的な看護や統計に基づく医療衛生改革者として著名ですが、その功績を称え、彼女の教えを基に作られたのが「ナイチンゲール誓詞」です。これは、看護師なら誰もが知っていると言われる程有名だそうですが、今回はその全文をご紹介しますと思います。（参考：日本看護協会ホームページ <http://www.nurse.or.jp/>）

## 《ナイチンゲール誓詞》

われはここに集いたる人々の前に厳かに神に誓わん――  
わが生涯を清く過ごし、わが任務を忠実に尽くさんことを。  
われはすべて毒あるもの、害あるものを絶ち、  
悪しき薬を用いることなく、また知りつつこれをすすめざるべし。  
われはわが力の限りわが任務の標準を高くせんことを努むべし。  
わが任務にあたりて、取り扱える人々の私事のすべて、  
わが知り得たる一家の内事のすべて、われは人に洩らさざるべし。  
われは心より医師を助け、わが手に託されたる人々の幸のために身を捧げん。



## 栄養室だより vol.12

梅の酸味のもとになっているクエン酸やリンゴ酸、酒石酸は、筋肉に溜まった疲労物質の乳酸を分解し、エネルギーに変えるので、スポーツのあとの疲労や肩こりなどに効果を発揮します。



### 梅肉入りしょうが焼き

エネルギー363kcal たんぱく質18.5g 脂質24.4g (1人分)

#### ●材料 2人分

(A)

梅干し(大) 1個

酒 大さじ1

しょうゆ 大さじ1

みりん 大さじ1

水 大さじ1

砂糖 小さじ1/4

しょうが(すりおろす) 大さじ1



豚こま切れ肉 200g

キャベツ(せん切り) 適量

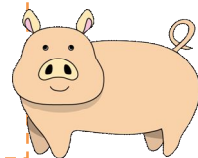
青じそ(せん切り) 適量

塩 少々

こしょう 少々

酒 大さじ1

サラダ油 少々



#### ●作り方

1. 豚肉はざっと広げて塩・こしょう各少々、酒大さじ1をふる。
2. (A)の梅干しは種を除き、包丁で軽くたたいてボウルに入れる。残りの材料とよく混ぜ合わせておく。
3. フライパンにサラダ油少々を熱し、1を入れて中火で炒める。肉の色が変わったら2を加え、豚肉にからめながら焼く。器に盛り、キャベツ、青じそを添える。

#### ●参考文献

みんなのきょうの料理 <http://www.kyounoryouri.jp/>

食材の基本がわかる図解事典 成美堂出版

江崎グリコ 栄養成分ナビゲーター

## 薬局だより No.5

### ○お薬手帳とは？



いつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳のことです。複数の医療機関を受診する時や、転居した時など、『お薬手帳』を見せるだけで、あなたのお薬のことをわかってもらえます。

### ○おくすり手帳 「5つの活用術！」あなたのお薬手帳、活用していますか？

#### ①医療機関にかかる時は必ず持って行きましょう

- ・薬の重複やよくない飲み合わせを未然に防止できます。
- ・同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- ・薬の使用の記録があることで、より安全に薬を使用することができます。

#### ②言いたい事や伝えたい事を書いておきましょう

- ・体調の変化や気になったこと、医師や薬剤師に相談したいことを書いておきましょう。



#### ③一般用医薬品（OTC医薬品、大衆薬）・健康食品も記録して

- ・思いがけない、よくない組み合わせ・食べ合わせが見つかることがあります。

#### ④いつも携帯・いつも同じ場所に保管して

- ・旅行先で病気になった時や災害時に避難した時、救急のときなど、お薬手帳があれば、あなたが飲んでいる薬を正確に伝えられます。
- ・ご家族にも、あなたがお薬手帳を持っていることを知らせておきましょう。

#### ⑤一冊にまとめましょう

- ・飲んでいるすべての薬を「1冊で」記録することが大切です。病院ごとや薬局ごとに、別々のお薬手帳を作らないようにしましょう。



参考：一般社団法人 愛知県薬剤師会



## ♪第22回 院内ふれあいコンサート (平成26年3月23日開催)

イーストハーモニカサークルの皆様、  
有難うございました。



当院の医師 田口静江  
先生も出演いたしました！

## 「寺岡バラの会」 バラのボランティアロード完成しました

この度、「福山市市民局まちづくり推進部」のお力添えをいただき、当院の国道2号線沿いに、「寺岡バラの会」のボランティアロードが完成いたしました。道路沿いということもあり、時折、強風に煽られながらも何とか成長を続けております。皆様当院へお立ち寄りの際は是非ご覧になってくださいませ。



# リハビリ通信



無理のない範囲で  
取り組んでくださいね

## 「筋力強化体操のご紹介」

高齢者になってくると転倒による骨折のリスクが増えてきます。特に段差などでは、ふくらはぎに  
かたいさんとうきん  
ある**下腿三頭筋**を使います。

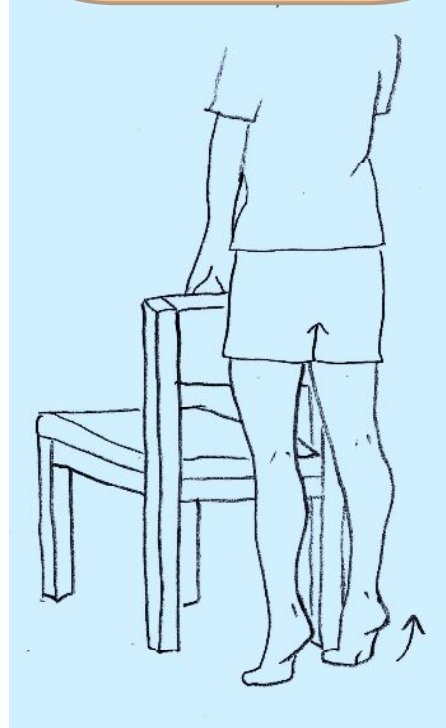
### 【イスを持って踵をアップ体操】

をご紹介します。

肩幅に脚を開いて立ち、イスの背に手をかけます。そのまま踵を上げて、5～6秒間その姿勢を維持します。（右図参照）  
この運動を10回ずつを目安に行ってください。

<参考文献>

完全図解 介護予防リハビリ体操 大全集（講談社）



## 第33回 ふくやまマラソンに参加して

先日開催された「第33回 ふくやまマラソン」に当院からは3名のスタッフが参加いたしました。マラソンを終えての感想を語っていただきました！



私達は人生初の10kmマラソンで、完走できないと思っていましたが、何とか時間内に走りきることができました。2人で一緒に頑張ったことと、沿道で多くの方が「がんばれ。もうちょっと」と声を掛けてくださったおかげだと思います。有難うございました。

（リハビリテーション科 山崎 瑞恵、井上 智恵）



高校の頃、陸上部で長距離種目をしていました。高校卒業後は走っていませんでしたが、寺岡整形外科病院へ入社後、もう一度走り始めました。きっかけは、「2004 ホノルルマラソン」に招待されたからです。その際、病院長より寺岡整形外科病院のユニフォームをいただきました。毎年このユニフォームを着て色々な大会に出場しています。

近年では、比婆山スカイランで3連覇をはじめ、福山陸上競技会から福山市代表として伝統ある中国山口駅伝にも参加し走ることができました。今夏には世界遺産の富士山を駆け上がる第67回富士山競争に参加する予定です。今後も日々努力し、良い走りができるよう頑張っていきたいと思います。病院内では主に入院業務(医事課)の担当をさせていただいております。入院中のご相談やご質問等ございましたら、いつでもお気軽に声をおかけください。有難うございました。  
(医事課 高前 直幸)

# お知らせ



## 消費税増税に伴う保険適用外の料金改定について

消費税法の改正に基づき、平成26年4月1日より消費税率が5%から8%に引き上げられることが決定しました。これに伴い、当院における保険適用外の料金については平成26年4月から、消費税率8%として改訂させていただきます。何卒、ご理解を賜りますようお願いいたします。

医療法人社団 宏仁会 寺岡整形外科病院 病院長

### 改定料金表（税込）

項目	新料金(8%)
時間外選定料金	4,320円
普通診断書（会社用等）	2,060円
交通事故診断書（警察用）	2,060円
入院証明書（保険会社用）	5,150円
通院証明書（保険会社用）	3,090円
領収証明書	1,030円
年金にかかわる診断書	5,150円
身障にかかわる診断書	5,150円
免許等にかかわる診断書	3,090円
裁判にかかわる診断書	7,210円
面談料（1件につき）	10,300円
後遺症診断書	7,210円
意見書	3,090円
自賠償診断書	5,150円
自賠償明細書	2,060円
死亡診断書（市役所用）	5,150円
テレビ使用料（1日）	210円
冷蔵庫（1日）	110円
室料差額 10,000円（1日）	10,300円
室料差額 3,000円（1日）	3,090円
室料差額 1,000円（1日）	1,030円

# お願い



医事課では、月に一度、患者様には保険証を確認させて頂いております。

ご面倒をお掛けいたしますが、ご理解の上ご協力をお願いいたします。

# 外来診察担当医師のご案内

●発行



「あしべ」第28号 2014年5月1日発行  
 特定医療法人社団 宏仁会 寺岡整形外科病院  
 〒720-0077 広島県福山市南本庄3-1-52

あしべ

2014  
Vol. 28

診療科		日	月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	寺岡/池田	池田	池田	寺岡	寺岡/ 理事長	池田	午前/ 予約 診療 午後/ 休診
	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 午後手術	衛藤	衛藤 午後手術	小野	
脳神経外科	午前	長尾/藤田	長尾	長尾/藤田		長尾	長尾	
	午後		橋本(午後のみ)					
胃腸内科	午前・午後	切手	切手		切手	切手	切手(午後のみ)	
耳鼻咽喉科		田口	田口(午前のみ)	田口		田口(午前のみ)	田口	※ 救急 の患者さ まは受け 付けてお ります。
循環器内科	午前			品川			品川	
心療内科	9:00~15:00			西岡	西岡			
神経内科	午後		片山					

※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時間受付しておりますので、病院受付TEL084-923-0516までご連絡ください。

総合案内	TEL 084-923-0516	FAX 084-932-1178
地域連携	TEL 084-920-1020	FAX 084-920-1113
診療時間	午前 9:00~12:00	午後 2:00~6:00
病床数	122床	診療科 (13診療科)

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)  
 お問い合わせ・ご予約は  
**084-923-0516**

一般病床 50床  
 療養病床 36床  
 回復期リハビリテーション病床 36床

整形外科・脳神経外科・形成外科・胃腸内科・耳鼻咽喉科・循環器内科・心療内科・神経内科・リハビリテーション科・リウマチ科・美容外科・麻酔科・放射線科

	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	17:00	17:15	16:30	16:45
⑧			17:30	17:45

<編集後記>  
 今回のあしべ表紙写真は当院の桜を写した写真ですがまだ成長には時間がかかりそうです。ところで、今科学者達の間で話題になっているのが「宇宙桜」。2008年に宇宙飛行士の若田光一さんらが国内から集まった桜の種を国際宇宙ステーションへと運び翌年日本に持ち帰りましたが、その桜が今春異例のスピードで開花しているそうです。理由は未だ不明だそうですが、次回は是非当院の桜も!!と思ってしまうかもしれません。

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提供できるように、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 管理棟 1F                  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、その能力に応じた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・介護を提供いたします。</p> <p>福山市南本庄 3-8-17                  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ての事業を実施しております。</p> <p>福山市南本庄 3-1-52                  寺岡整形外科病院 管理棟 1F                  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>