

あ い べ vol.29



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

名誉院長より「健康について」	P.2
看護部より「看護の日によせて」	P.3
特集「肩こり」について／医事課より「がん検診」のお知らせ	P.4
栄養室だより No.13／リハビリ通信	P.5
南本庄ネットワーク参加レポート／形成外科「V ビームレーザー」導入のお知らせ	P.6
新入職員歓迎ボーリング大会／野球部「TERAOKA BONES」交流試合	P.7

健康について

名誉院長 品川 晃二

近年の急速な高齢化の進展により、又、社会生活環境の変化も著しく、国民の運動不足と栄養の過剰摂取、更には労働時間の短縮や、休日が増加しながら余暇の過ごし方の工夫不足などにより、自身の健康に対する不安がつのると同時に、健康への意識も向上して来ております。一方、医学医療の急速な進歩と保健福祉への関心が急速に高まり、マスコミを始めとする医療情報は巷に満ち溢れておりますが、情報の取捨選択に戸惑うことも多いのではないのでしょうか。

昔は病気がなければ健康であるとされてきましたが、1947(昭和22)年、未だ我が国が終戦直後の混乱期で飢餓と貧困のどん底にあった時に、既にWHOでは世界の健康についての討議が行われ、当時まとめられた「保健憲章」の前文で示した「健康の定義」は次のようです。

「健康とは身体的、精神的、および社会的に完全に調和の取れた状態であって単に病気でないとか身体が弱くないと言うだけではない」と。「そしてそれは人種、宗教、政治的信念、或いは社会的条件の差別なく、各人の基本的権利の一つである」と言っています。肉体的のみならず、精神的、社会的な側面からも考えると言う点で、全人的な見方であり、画期的な考え方であり、60年を経た今日でもその評価は変わっておりません。しかしこの定義はあまりにも理想的であるようにも思えます。つまり、本人の健康状態と健康意識にはかなりの乖離があるのです。ここに大きな問題があり、疾病にとらわれない健康の捉え方が必要となり、心身の全体的健康、健康増進等、社会的施策の役割や責任、支援的環境作りなどの重要性が提唱されてきているわけです。

今日、日本人は世界一の長寿を誇っていますが、反面、世界一寝たきり期間も長いとされています。そこで厚生労働省は前身の厚生省時代から「健康づくりのための食生活指針」を出し、先ず食習慣の改善から始まり、次いで「健康づくりのための運動指針」を出し、運動習慣が健康保持・増進に極めて重要であると指導してきましたが、更に生活にリズムを持つために「健康づくりのための休養指針」から、「健康づくりのための睡眠指針」まで出して、適度な休養と快適な睡眠で生き生き健康生活をと指導するようになりました。そして健康寿命を出来るだけ延ばして、寝たきり期間を出来るだけ短くするよう、「21世紀における国民健康づくり運動」略称して「健康日本21」を策定し、2010年を目途とした具体的な目標を掲げ、健康に関係する全ての医療機関・団体等を始め国民が一体となった健康づくり運動を2000年から展開しています。健康を実現することは元来個人の健康感に基づき、一人一人が主体的に取り組む問題ですが、各人の健康の実現には個人の努力だけでなく社会全体としても支援して行くことも不可欠で、平成14年の「健康増進法」では「健康日本21」を推進すると共に、健康づくりや疾病予防に重点を置いて栄養改善により生活習慣病を予防するだけでなく、運動や飲酒・喫煙などの改善を通じて健康増進を推し進めようとしています。私どもは自分と家族、そして地域社会の人々の真の健康実現のために出来る努力協力をしていきたいと思っております。

品川晃二著 「医学と健康 ア・ラ・カルトII」(非売品)(2008年初版発行)より引用





看護の日によせて

5月12日「看護の日」、当院では看護部職員が集まり「看護に対する想い」を6名の看護師に発表してもらいました。1年に一度ではありますが、看護の心を見つめ直す温かな時間を持つことができました。発表の一部をここでご紹介させていただきます。

「私のナイチンゲール」

看護師 北川 愛

今日5月12日は、看護の世界では有名なフローレンス・ナイチンゲールの誕生日で、ナイチンゲールは、看護師として尊敬されていました。そこで、私にとってのナイチンゲールは誰だろうと考えてみると母親でした。私の母は先天性の病気で歩行が難しい中、定時制の高校と縫製工場に通いながら、看護学校へ入り、看護助手の仕事をしながら准看護師の資格を取ったと叔母から聞きました。その後、病院での勤務を経て、結婚をして私達兄弟3人の子育てをしながら、病院で約20年間勤めているさなか、病気を発症したため、50歳で看護師の仕事をやめました。そんな母の仕事は進路を決めるまでは、私の中では一番やりたくない仕事でした。その理由としては、ほぼ毎日仕事に行き、家には居ないといったイメージや、学校行事も仕事の都合上来られなかったりと少し寂しい思いをした事も関係あると思います。

ですが、私の人生で進路を決める際に母の一言が今の私がいる一つのターニングポイントになっていると思いました。その言葉は、「これからの時代、手に職があると良いし、父さんや母さんとしては、兄弟の誰か一人でも看護師になって欲しかった。けど、嫌なら仕方ない。おばあちゃん子のあなたなら介護も向いていると思うから、まずは介護の仕事をしてみたら」と母は言ってくれました。そして母は病気になりました。

母は、仕事が出来なくなっても看護師という仕事に誇りを持っていました。仕事をしていたころはあまり話さなかった、自分の看護観を私に話してくれるようになりしました。病棟で皆様にお世話になった際は、病院の空気が懐かしいのか、昔の事を思い出して話していました。ナースステーションにいる母を見ると仕事をしていた頃のきりっと引き締まった雰囲気の子を見ていたように思いました。

また、介護の仕事で就職先を探していると、担任の先生が「ちょうどこれから〇〇さんが寺岡の顧問の先生と話をするから、北川も話だけでも聞いてみたら」と、声を掛けてくださり話を聞きました。是非頑張ってみようと思っていたら、顧問の先生は「ダメもとで看護学校を受けてみる」と言ってくださいました。

私は、正直勉強は大の苦手な人で、受かる自信は全くありませんでした。3年間一緒に勉強してきた友達と頑張るという気持ちで、勉強に励みましたが、やはり1年目はぼろぼろでダメでした。あきらめようと思いましたが、ここまで勉強したし、来年もう一度受けてダメだったらあきらめようと思い、顧問の先生をお願いして勉強を教えてくださいました。泣きながら、数学の問題を解いた時もありましたが今では良い思い出です。

私はぎりぎりのラインで、〇〇さんと2人で、無事に看護学校に入学することができました。勉強・実習に励みましたが、途中勉強が追いつけなかったり、躓いたりしました。でも、58期生として一緒に入学した寺岡メンバーに支えられ、無事合格を取得できました。同期の皆のおかげだとすごく感謝しています。

今、私が寺岡整形外科病院に勤めさせていただいて、約7年ここに居られるのは、母の看護観を知ることができ、母の思いを改めて知ったことでこの仕事を好きになれたからだだと思います。

そして、ここまで導いてくださった皆さんのおかげです。まだまだ未熟な私ですがこれからも精一杯頑張ってお世話になった方々に恩返ししたいと思います。

ご静聴ありがとうございました。



特集「肩こり」

【症状】

首すじ、首のつけ根から、肩または背中にかけて張った、凝った、痛いなどの感じがし、頭痛や吐き気を伴うことがあります。肩こりに関係する筋肉はいろいろありますが、首の後ろから肩、背中にかけて張っている僧帽筋という幅広い筋肉がその中心になります。



長引く肩こり…
つらいですね

【原因】

首や背中が緊張するような姿勢での作業、姿勢の良くない人（猫背・前かがみ）、運動不足、精神的なストレス、なで肩、連続して長時間同じ姿勢をとること、ショルダーバッグ、冷房などが原因になります。

【診断】

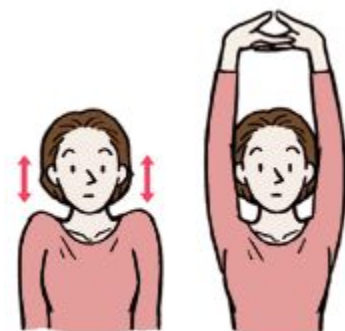
問診や神経学的診察、特に触診で僧帽筋の圧痛と筋緊張、肩関節可動域や頸椎疾患のチェックなどで診断します。X線（レントゲン）撮影のほか、必要によりMRI、筋電図、血圧測定などの検査も行います。

頸椎疾患、頭蓋内疾患、高血圧症、眼疾患、耳鼻咽喉疾患、肩関節疾患の随伴症状としての「肩こり」も少なくありません。

【予防と治療】 **肩こりは予防が大切です。**

<予防>

- 同じ姿勢を長く続けない。
- 蒸しタオルなどで肩を温めて筋肉の血行を良くし疲労をとる。
- 適度な運動や体操をする。
- 入浴し身体を温め、リラックスする。



【肩の体操療法】

<治療>

マッサージ療法（筋肉の血流を改善させ、筋緊張をやわらげる）、温熱療法（蒸しタオル、入浴などで筋緊張をやわらげる）、運動療法（筋力強化）、安静、薬物療法（シップ薬、筋弛緩薬、局所注射など）を行います。明らかな原因疾患があれば、その治療が必要です。

まず、整形外科医にご相談ください。

肩こりに関するご相談は当院の**整形外科**までどうぞ。

引用：http://www.joa.or.jp/jp/public/sick/condition/stiffed_neck.html

（日本整形外科学会ホームページ）



お知らせ

◆がん検診を定期的に受けましょう◆

症状がないまま進行するがんを早期発見するために、健康だと感じていても、定期的ながん検診を受けることが大切です。福山市の健診で、**大腸がん・胃がん・肺がん**検診は当院でも行っております。ご希望の方がおられましたらいつでもお問合せください。

お問合せ先： 総合受付 ☎ 084-923-0516

栄養室だより No.13



とうもろこしに含まれるリノール酸には、コレステロールを下げる働きがあり、動脈硬化の予防に役立つと言われています。ただし取り過ぎには注意。また若返りのビタミンと呼ばれるビタミンEを多く含むので、肩こりや更年期障害にも良いとされています。

きのこのコーンクリームスープ

エネルギー121kcal たんぱく質 3.7g 脂質 2.5g 塩分 1.0g

●材料(2人分)

コーンクリーム缶詰(400g入り) 1/2缶

生しいたけ 2個

牛乳 1/2カップ

塩 少々

こしょう 少々

パセリ 少々



●作り方

1. しいたけは軸を切ってから半分に切り、さらに薄切りにする
2. 鍋に水 1/4 カップを入れて中火にかけ、煮立ったらしいたけを加えてしんなりするまで煮る。クリームコーンを加えて混ぜ、再び煮立ってきたら、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜ、器に盛る。最後にお好みでパセリをふる。

<参考文献>

オレンジページブックス 味付け早わかり BOOK 2007年4月7日第1刷発行
JA福山市カレンダー2014年版

リハビリ通信 <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。ここでは、脚を上げる際に働く腸腰筋の筋力強化体操を紹介します。

『片膝押さえて、もも上げ体操』

イスへ姿勢良く座り、片脚を上げます。その脚の上へ両手を重ねて、上からゆっくり押しします。それに耐えるように脚上げを保持します。反対側の足も同様に行います。

この運動を左右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



南本庄ネットワーク 参加レポート



薬剤師 大熊 俊輝

5月21日 ネットワーク南本庄に参加してきました。ネットワーク南本庄とは、当院に隣接する包括支援センター南本庄が主催する、地域の健康を推進・保持するためのネットワーク作りのためのコミュニティです。今年度は『認知症への取り組み』を主題として取り組んでいくということで、私が『認知症の薬について』というタイトルで講師として参加させていただきました。

講演を聴きにきてくださったのは、地域の方々をはじめ、民生委員、高齢者支援課、ケアマネージャーなどそうそうたるメンバーでした。私は主に病院では患者さんと1対1の場面が多い仕事。ましてや大勢の皆さんの前で講演という形でお話をさせていただくというのは初めての経験でした。緊張はもちろんしましたが、いかにみなさんに『へえ』と言っていただけかを念頭に講義を行いました。講演内容は、認知症の主な症状(中核症状)、BPSD(被害妄想などの周辺症状)といわれる認知症患者さんの行動や心理状態に対するお薬のこと。またお薬を飲ませる工夫などなど、お話させていただきました。特にBPSDに関しては、個々の患者さんで現れる症状が異なるので、薬も多彩です。『この薬を服用されている患者さんはこんな症状がないですか?』といった、患者さんに身近に接している方たちに意識してもらいたい薬のポイントを盛り込んだ内容にしたつもりです。講演のあとの、お薬についてのグループ討議では、皆さんがどういったお薬のコトを求めているのか 深く知る良い機会となりました。大きな経験になりました。ネットワークを通じて、これからも医療と地域のつながりを強くする、その一旦を自分が担えるようこれからも参加していこうと思います。

Vビームレーザーを導入いたしました

形成外科よりご案内です。当院では、以前より茶色いシミや青アザに有効なレーザーを導入して、多くの患者様の悩みを伺い治療をさせていただいておりましたが、この度、このレーザーに加えて新規に赤あざや赤ら顔に有効なVビームレーザーを導入いたしました。このレーザーは赤い色調の部分に選択的に熱エネルギーを与える事により、拡張している血管や過剰に存在する血管を少なくさせ、赤い部分を正常皮膚に近い色調にする作用を有しています。

レーザーによる治療は、目的とした色調に対して熱エネルギーを与えて、その部位を選択的に治療するには非常に有用ですが、皮膚の色調や肌質、部位により熱エネルギーの吸収が異なりますので、悩まれている部分や色調や範囲により微妙に調節する必要があります。レーザーを当てた組織の再生を考慮しながらの治療になりますので数回に分けてレーザー治療が必要となります。

茶色いシミや青アザ、赤アザや赤ら顔で悩まれている方が
おられましたら、お気軽に当院**形成外科**までお越しください。



治療前



治療後

実際に使用する
レーザー装置
Vビーム
(米国CANDELA社製)



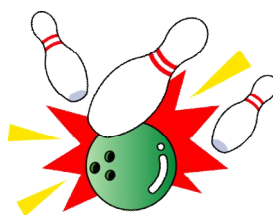
引用：CANDELA 社製パンフレット「赤あざ・あから顔のVビームレーザー治療」

院内NEWS

新入職員歓迎ボーリング大会

(平成26年5月16日開催)

今年も福山パークレーンにて、新入職員歓迎ボーリング大会を開催いたしました。病院長による始球式は見事ストライクでした！翌日に全身の筋肉痛に悩まされた人も多かったようですが、新入職員はもちろんのこと、それぞれが部署を越えて親睦を深めることができ、今年も大盛況に終わりました。



野球部TERAOKA BONES 交流試合

今年発足いたしました野球部は、日頃の練習成果を発揮するべく、この度交流試合を開催いたしました。対戦相手は共和医理器(株)にご協力をいただき、さわやかな春空の下、真剣勝負に挑みました。試合結果は1勝1敗の引き分けとなりました。今後も引き続き活動を続けてまいりますので、どうぞ応援よろしくお願いいたします。

(平成26年5月10日開催)



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	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		非常勤(午後のみ)					
胃腸内科	午前・午後	切手	切手		切手	切手	切手	
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・午後			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 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	1 2 2 床	診療科 (13診療科)

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

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

＜編集後記＞

皆様は今年のワールドカップ ブラジル大会をご覧になりましたでしょうか。私は普段はあまりサッカー観戦はしないのですが4年に1度の祭典とあって、珍しく試合結果に一喜一憂しました。日本は強豪相手に苦戦を強いられましたが、サムライ魂を胸に、試合に負けても決して諦めず、気持ちを切り替えて次戦では攻撃的なプレーを見せてくれました。日本中の期待とプレッシャーを背負って戦い抜いた代表選手達に熱い拍手を送りたいと思います。

無料送迎バス時刻表

	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

地域の医療に貢献する宏仁会(こうじんかい)

居宅介護支援事業所 宏喜苑

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、それに応じた適切なサービスを利用できるように、介護保険施設等と連絡調整を行います。

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

介護老人保健施設 グリーンハウス宏喜苑

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。

福山市南本庄 3-8-17
TEL 084-920-8111

福山市 地域包括支援センター南本庄

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。

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

関連施設

介護老人福祉施設 幸楽園

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。

福山市蔵王町 159-14
TEL 084-947-3111