

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だいいち通信

2006
VOL.1
春
創刊号

平成18年4月1日(年4回発行) 編集・発行/津山第一病院 制作/(有)アドデザイン

特別医療法人 平野同仁会 津山第一病院
総合病院

開設1周年を迎えて 院長・渡邊 誠

インフォメーション
人間ドックのご案内

スタッフPR
臨床検査技師
小川英行

新任ドクター紹介
脳神経外科医師
平野信夫

健康だいいち通信
いよいよスタート!!!

創刊号

楽々簡単、健康体操!

肩こりを防ぐストレッチ

医療最前線

「がん」の最新医療、化学療法室が設置されました。

ちょっとブレイク!
クロスワードパズル

フロアのことならおまかせ!
フロアスタッフ紹介

お知らせ

6階病棟オープン!

中鉄「津山第一病院号」
運行開始!!

まめ子さんの健康レシピ

花野菜を取り入れて みませんか?

テイクアウトOK!病棟へもお持ちします!

生花も販売中!「カフェ・ボナール」紹介





新病院開設

一周年を迎えて

日増しに春らしくなってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。この度当院は近隣の皆様、医療施設の皆様方とさらに親密なコミュニケーションを図るべく、広報誌の定期的発刊を行なうこととなりましたので一言ごあいさつ申し上げます。

昨年4月の津山市田町から津山市中島への移転後、総合病院津山第一病院として生まれ変わりました。当院をさらにレベルアップさせるには職員一人一人の不断の努力は言うまでもありませんが、近隣医療施設との密接な連携が必要不可欠であります。このために私ども職員は常に上昇志向で努力し続ける所存です。昨年一年間を新生当院のホップと位置付ければ、今年の全病床（211床）のオ



院長
渡邊 誠

Makoto Watanabe

PROFILE

【担当/内科・肝臓内科】

出身大学/岡山大学

昭和50年免許取得

島根大学医学部 臨床教授

日本消化器病学会 専門医 指導医 評議員

日本肝臓学会 専門医 指導医 評議員

日本消化器内視鏡学会 専門医 指導医 評議員

日本内科学会 認定内科医

ICD制度協議会 ICD

ープンはステップということになります。この大切な時期にあたりまして、日ごろからお世話になっております近隣医療施設の皆様方には引き続きよろしくお願い申し上げます。

さて、病院に勤務し、患者様を相手に日夜働いている私どもにとりまして、健康という二文字は非常に大きな意味を持っています。不幸にして損なわれた患者様の健康をとり戻すために私どもはプロの集団としてお手伝いさせて頂いているのであります。

すなわち、医療はあくまでも患者様主導であり、医療機関を選ぶのは患者様の自由であることをまず認識しなければなりません。そこで、果たして私どもの病院が患者様に選んで頂ける病院であるかどうかを第三者である誰かに判定して貰わなければなりません。これが平成20年に予定している当院の病院機能評価の受審

です。これから整備しなければならぬハード面の問題もいくつかありますが、ソフト面で私は職員に常々「プロであれ」と言っています。すなわち職員は各職場において患者様の苦しみ・悲しみを共有し、患者様の幸せを自らの幸せと感じ、全力を尽くすことが大切なのです。

当院では全職員の気持ちを一丸としてこの課題に立ち向かう所存でありますので、皆様方には至らぬところには叱咤激励頂きつつも、どうか暖かく見守って頂きますよう心よりお願い申し上げます。

時間外救急・救急車実績発表

新病院に移転後も救急告示病院としての役目を果たせるように頑張っています。

時間外救急患者

平成16年4月～平成17年3月

旧津山第一病院（田町）……………1,344人

平成17年4月～平成18年3月

新津山第一病院（中島）……………2,977人

前年度比 221%（院内調査）

救急車搬送受け入れ

平成16年4月～平成17年3月

旧津山第一病院（田町）……………702件

平成17年4月～平成18年3月

新津山第一病院（中島）……………1,068件

前年度比 152%（院内調査）

平成18年4月から平日の月、火、水、金、土の内科、外科救急（17:00～22:00）を当院が担当します。

正式名称を変更しました。

（旧）特別医療法人平野同仁会
津山第一病院



（新）特別医療法人 平野同仁会
総合病院 津山第一病院

平成17年12月12日より、当院の正式名称が変更となりましたのでお知らせいたします。

今後とも地域と密着した基幹病院として、皆様のお役に立てるよう努力してまいります。

医療最前線

化学療法室

外来化学療法室を開設しました。

津山第一病院では、通院しながら化学療法を受けておられる方に少しでも快適に治療を受けていただけるよう専用の治療室を設置し、平成16年10月より治療を開始しております。

外来化学療法について

これまで、入院して治療しなければならなかったがん化学療法の一部が、病院に通い外来で行うことができるようになりました。

外来で治療を行うことで患者様の経済面の負担を少なくし、生活の質を高めることができると考えております。

外来化学療法室の特徴

治療を受けておられる時間を少しでも快適にお過ごしいただけるよう設備の充実を図っております。
リクライニングベッド5床、患者様ご



質問や疑問など外来化学療法室担当
福島・岩本までお尋ねください。

津山第一病院外来
TEL.0868-28-2211

とにテレビを設置しております。
また、感染予防対策の一環として、専任薬剤師による注射剤の無菌調剤を導入しております。

スタッフより一言

家族・患者様が、がんとうまく付き合
いながら、その人らしく生活できるこ
とを目指してがんばります。
化学療法の実施や副作用についての
説明パンフレットを用意しております。
不安なことやご質問があれば、お気
軽にスタッフまでお知らせ下さい。

外来化学療法を受ける患者さまの1日

津山第一病院
外来化学療法室

① 再来受付機による受付



再来受付機に診察券を通すと(写真)コンピューター上で受付が行われ、受付番号がプリントされます。

② 検査(採血)



外来化学療法では、当日の採血検査が必要です。1階にある、中央採血室に行っています。体温・血圧等も測定します。

③ 担当医による診察



結果がすべて整うと、診察室で担当医の診察が行われます。当日の治療可能かどうか、わかります。

⑥ 治療開始



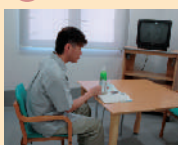
患者さまは2階の化学療法室にお越し下さい。当院の化学療法室には、5台のリクライニングベッドがあります。ベッド間は完全に仕切られており、個室のような感覚で治療を受けることが可能です。一人一人専用テレビも、備えています。点滴の準備を整え、治療を開始します。看護師が常時配置しております。看護師にて、観察を行います。点滴中、調子が悪ければ、担当の看護師に声をかけてください。治療が終わると、血圧測定があります。状態に変化がなければ帰宅となります。

⑤ 薬剤師による調剤



薬局内の無菌製剤室で、薬剤師にて調剤を行います。

④ 治療待ち



長時間化学療法を受けられる方は、化学療法室前の部屋を、ご利用下さい。食事・飲水可能です。

⑦ 会計

基本票を持って、1階の会計に声をかけて、基本票を渡して下さい。声がかかるまで、ホールにてお待ちください。



PICK UP!



看護部長
神田 聖子
Seiko Kanda

6階病棟オープン!

津山第一病院は津山市中島の地に新築移転し2年目を迎えることができました。これもひとえに地域の皆様方のご理解とご協力の賜と感謝申し上げます。今年度は6階病棟を整備しオープンいたします。より一層、快適な入院生活を送っていただけますように、親切、丁寧をモットーに、スタッフ一同努力してまいります。私たちは、今後とも地域の方々のお役に立てますように精進してまいります。ご支援の程よろしくお願いいたします。



新任ドクター 自己紹介

医師
平野 信夫

Nobuo Hirano

PROFILE

【担当/脳神経外科】

■出身大学/鳥取大学

日本脳神経外科学会 専門医

日本脳卒中学会 専門医

皆様、はじめまして。

このたび平成18年2月から脳外科に勤務することになりました、平野信夫と申します。簡単に自己紹介をさせていただきます。

平成4年に鳥取大学を卒業し、鳥取大学医学部附属病院の脳外科に入局いたしました。その後は1〜2年の周期で、さまざまな関連病院で勤務させていただいています。山陰（米子、松江、江津、倉吉）が多いですが、その他、東京、岡山、北海道、沖縄と全国各所での生活も経験いたしました。それぞれの地での名物料理、文化に触れることはとても興味深く、津山でも様々な経験をしたいと考えています。

趣味の一つは釣りです（いつもあまり釣れませんが）、磯釣り、フライフィッシング、トロリング、その他何でも挑戦しています。津山では何が釣れるのでしょうか？

脳外科領域では主に脳血管障害

を専門にしています。脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などの脳卒中は、発症時の迅速な治療も大事ですが、最も大事なことは予防です。高血圧、高脂血症、糖尿病などの持病をお持ちの方は、発症の危険が高くなることから知られており、きちんとした管理が必要です。

また、くも膜下出血の主な原因である脳動脈瘤も最近では脳ドックなどで破れる前に発見し、予防的に治療を行っております。

頭の病気のことで心配な事がありましたら、お気軽に外来を受診していただければと思います。津山の地域医療に微力ながら貢献できれば幸いです。宜しくお願いいたします。

self introduction

楽々簡単けんこう体操

☆肩こりは頸椎のゆがみから

首の骨がネジれたりゆがんだりして、神経に圧迫が加わると、神経障害が起きて痛みが出てきます。

肩関節はどの関節よりも運動範囲が広く、筋肉にとっても疲労・消耗が激しい部分なので、悪い姿勢でアンバランスな状態を続けていると、肩こりを訴えるようになるのです。心身をリラックスさせ、常に正しい姿勢を心掛けましょう。

●肩全体のストレッチング

肩の筋肉と関節を全体に伸ばすストレッチングです。

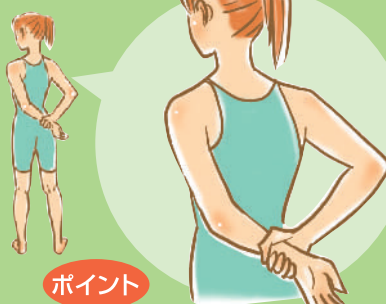


ポイント

頭を前に倒さないように胸を前に突き出す感じで背筋を伸ばす。両足の爪先を真っすぐ前に向けて。

●首のストレッチング

一方の手で他の手首を握り、引きながら、同じ方向へ頭もゆっくり倒す。



ポイント

引っぱられる側の肘を深く曲げないこと。

●胸、肩まわりのストレッチング

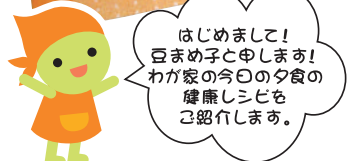
両脇を後ろに伸ばして手を腰の後ろで組み、ゆっくりと胸をはる。



ポイント

呼吸を止めないで、はきながら行い、あごは引き気味に。

(指導:佐々木 由恵先生/岡山県体育指導委員協議会副会長、津山市体育指導委員協議会副会長、文部科学大臣賞受賞)



まめ子さん家の 本日の朝・昼メニュー

●朝ごはん

味噌汁、ほうれん草のお浸し、大根おろし
たんぱく質 14.2g 脂質 5.2g 食塩 3.2g
エネルギー 452kcal

●昼ごはん

アジのフライ、マカロニサラダ、玉ねぎのソテー
たんぱく質 26.5g 脂質 26.4g 食塩 2.1g
エネルギー 787kcal

花野菜は花のつぼみを食べる野菜です。(菜の花、ふきのとう、ブロッコリー、カリフラワーなど)
春に萌え出すみずみずしいつぼみをたべると元気がわいてくるように感じます。実際にビタミンも豊富です。今回は菜の花を白和えにしました。



花野菜をとりいれて
みませんか？

ちらしずし**

この季節ならではの、たけのことふきに菜の花色の錦糸卵と桜色のでんぶをあわせました。

■材料

A	えび……………20g	C	卵……………20g
	にんじん……………20g		さとう……………0.5g
	高野豆腐……………3g		しお……………0.1g
	かんぴょう……………5g	D	ごはん……………200g
	たけのこ……………30g		酢……………15g
	ふき……………15g		さとう……………8g
	うす口しょうゆ…2g		塩……………1.5g
	さとう……………3g		
B	干しいたけ…1g		
	さとう……………0.5g		
	こい口しょうゆ…0.5g		

■作り方

- ① えびはゆでしておく。
- ② **A** にんじんはせん切り、高野豆腐、かんぴょうはもどして適当な大きさに切る。たけのこ、ふきは下処理をし、たべやすい大きさにし調味料を入れて煮る。
- ③ **B** 干しいたけはもどしてせん切りにし調味料を入れて煮る。
- ④ **C** 卵はわりほぐし、調味料を入れてフライパンにうすく広げて焼き、うす焼き卵を作る。さめたら細く切る。
- ⑤ **D** 米はややかためのたきあがりの水かげんできたく。調味料をあわせておき、全体にかけて切るようにまぜる。
- ⑥ ⑤の酢飯に①と②と③をまぜる。
- ⑦ ⑥を皿にもり、④の錦糸卵、さくらでんぶを彩りよくのせる。

菜の花の白和え**

春の香りとビタミンがたっぷり詰まっています。

■材料

菜の花……………40g
木綿豆腐……………40g
にんじん……………5g
こんにゃく……………5g
うす口しょうゆ…5g
さとう……………2g
ゴマ……………2g

■作り方

- ① 菜の花は軸の根元を1cmほど切り除き、塩少量を加えた熱湯でゆでる。冷水にとってさまし、水気をしぼり、3cmの長さに切る。こんにゃくはゆでてせん切り、にんじんはせん切りにしてゆでしておく。
- ② 豆腐の水を切る。
- ③ ゴマを香ばしくいってすり鉢でよくすり、しぼった豆腐を加えてさらにすり、分量の調味料を加えて味をととのえる。
- ④ ①の具を③で和えて小鉢にもる。

清汁**

■材料

乾燥ワカメ……………0.5g
手まりふ……………1g
ねぎ……………5g
こい口しょうゆ…2g
しお……………0.5g

MENU

コーヒー	¥250
アイスコーヒー	¥250
紅茶	¥250
アイスティー	¥250
100%フレッシュオレンジジュース	¥300
100%フレッシュグレープフルーツジュース	¥300
野菜ジュース	¥300
ホットミルク	¥250
※ほか季節のメニューも・・・	

焼き立てのパン・生花も
販売しております。

毎朝挽きたての豆から入れるコーヒーの優雅な香り漂うモダンな空間…。院内とは思えない雰囲気の中で、ドリンク類を中心に販売しています。病院内外を問わず、どなたにでもご自由にご利用いただけます。落ち着いた店内でゆっくりおくつろぎください。
テイクアウト（お持ち帰り）もできます。病棟へお持ちするサービスも行っておりますので詳しくは病棟受付にておたずねください。

カフェ・ボナール CAFÉ BONHEUR

営業時間／AM9:00～PM5:00

BONHEUR(ボナール)とは仏語で「幸せ」を意味します。すべての患者様の幸せを願う当院の職員宣言より名づけました。

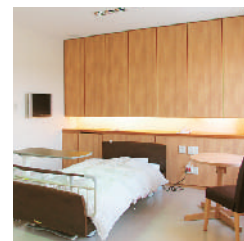
当院直営のセルフタイプのオープンカフェです



皆様の健康管理のためにも
一年に二度の検診をおすすめいたします。

人間ドックのご案内

人間ドックは病気の早期発見を目的としてプログラムされており、万が一病気が発見された場合でも早期治療が治療率を高めてくれるものです。津山第一病院ではご希望に合わせてお選びいただけるように、手軽に受けることができる半日コースから、ゆっくりと時間をかけて受けられる一泊コースまでご用意いたしております。また、オプション検査もございますので、お気軽にご相談ください。



半日で検診を終えたい方 半日コース

¥20,000

基本的な生活習慣病の検査を半日でお手軽に受けていただけます。
オプションで前立腺癌検査、乳癌検査なども受けられます。

日帰りで検診を終えたい方 日帰り充実コース

¥32,000

基本的な検査に加え、一日で大腸と胃の内視鏡検査が可能な日帰り充実コースです。
お忙しい方におすすめです。

ゆったりと検診を受けたい方 一泊入院コース

¥57,000

アメニティ豊かな個室をご用意しております。ゆっくりとくつろぎながら検査を受けていただけます。

脳の専門検診 脳ドック

¥23,000

脳の血管が画像としてきれいにとらえられ、動脈硬化の程度や動脈瘤の有無がわかります。60歳以上の方には、「ものわすれ検査」を無料でさせていただきます。

オプション検査

ご希望により各コースのオプションとして下記の検査を受けていただけます。

前立腺癌検査…………… ¥1,000

乳房超音波検査…………… ¥800

マンモグラフィー…………… ¥2,000

津山第一病院は、デジタルマンモグラフィー検診
施設画像認定のA認定を取得しました。
(2005年12月1日現在、中四国では2施設のみ認定)

大腸内視鏡検査…………… ¥13,000

心臓超音波検査…………… ¥800

頭部MR検査…………… ¥8,000

胸部CT検査…………… ¥5,000

頭部CT検査…………… ¥4,500

※その他ご希望の検査がございましたらご相談に応じます。

※検査内容・検査日はご相談に応じて決定させていただきます

※団体割引もございます。お気軽にご相談ください。

※当院の喫茶(カフェボナール)のコーヒーチケットを
サービスさせていただきます。

(半日、日帰りコース、脳ドック…1枚／一泊入院コース…2枚)

●ご予約はこちら

津山第一病院 検診センター

TEL.0868-28-2211



スタッフPR

検査室長
臨床検査技師
(超音波検査士)
小川 英行
Hideyuki Ogawa
【担当/臨床検査】



だまって座れば…?
～目指す場所～

初めて業務として超音波探触子を握ったのが、たしか24歳の時だったと思う。当時は、電子スキャンコンバーターが搭載された弁当箱程大きな探触子とモニターに写る画像といえは10センチ四方程の水墨画。そして、コンベックス型という体表接触部が丸い形状をした探触子が現れ始めた頃だった。丸形の探触子では圧迫する事で超音波にとっては邪魔な腸管のガスを押しのける事ができた。

この開発が初心者で四苦八苦ししていた現場の私にとって猛烈な追い風となった。この形状の探触子を最

初に開発した医療機器メーカーには今でもほんとうに感謝している。
以来、勤務先が変わったが23年を超音波検査に携わって(携わらせてもらっている)。

超音波検査とは人体に害のない「音(振動)」という陽炎のようにひ弱で不確実な媒体を使う為、たくさんの方の障害があり万人向けの検査とは言い難いものであるが、その様なひ弱な検査にも関わらず全身全霊心血を注いできた。

得意な分野は腹部全般で、資格として1991年に消化器領域において日本超音波医学会より認定されたMEDICAL SONOGRAPHER(超音波検査士)です。5年ごとに更新があり来春が3回目の更新となる。

経験数は腹部だけでもそろそろ3万件(同一患者さんを行った件数を含めて)に届こうとしている。経験数のみの比較では検診施設ではそれほどびつくりする数字では無いと思われるが、有症状の患者さんを対象にした件数としてはかなり多い方だろう。これまで様々な症例を経験させて頂いた。どのような珍しい症例を経験したかはここでは記載しない。

多くの経験があるものの、先ほど記したとおり超音波とは陽炎のようにひ弱で不確実な媒体である事にも

起因して、まだまだ「ひよっこ」と思いう知られる今日でもあります。

愛用機はATL社製(現在PHILIPS)HDI 5000という装置である。購入時かなり高価な代物だったがそれから3年半たった今も、現在の尖鋭の装置と比較してもほとんど遜色のないものと思っている。日進月歩のこの分野の装置では極めてす

ごい事なのです。

超音波検査とは…ひ弱な媒体を使い、わずかな自己満足と暗い部屋でのストイックなスピリットの上で成し遂げる検査であると自分自身に言い聞かせ、愛用機と経験で「だまって横になれば…」そんな場所を目標にしています。

BUS SERVICE

中鉄バス「津山第一病院号」 3月より運行開始!!

いつも皆様にご利用いただいています中鉄バス院庄循環線に、津山第一病院のラッピングバスがお目見えしました。当院のメインホールの形をイメージしたアールをデザインに取り入れ、津山市の花でもある「さくら」が文字通り花を添えています。このバスにご乗車いただきますと、必ず「津山第一病院」へ停車いたします。目印は黄緑色の鮮やかなバスです。ぜひご利用ください!

※当院に時刻表をご用意しております。



お問合せ／中鉄バス津山営業所
TEL.0868-27-2827



ちょっとブレイク

クロスワードパズル

●タデのカギ

タテ2:大豆に多く含まれており、日本人の長寿の秘密とも言われている、女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをすることで注目されている成分。

タテ3:ポリフェノールを多く含み、ブルーベリーよりも眼精疲労に効果が高いと言われている果実。

タテ4:感情的、理想的に物事をとらえること。夢や冒険などへの強いあこがれをもつこと。「一チスト」

タテ5:アレルギー反応の一種で、刺激が加わることで生じる慢性皮膚炎のこと。「一性皮膚炎」

タテ6:うまいかないのではないかとおそれること。「将来を一する」

タテ9:物質量の単位、「mol」の読み方。

●ヨコのカギ

ヨコ1:乳幼児を保護し、育てること。

ヨコ4:世界最大の面積を持ち、首都はモスクワ。1991年12月にソビエト連邦の解体により独立した。「一連邦」

ヨコ6:公共事業や社寺などに、金品を贈ること。

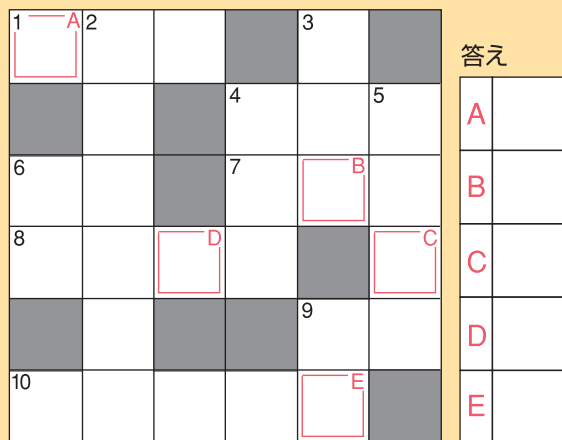
「被災者に衣類を一する」

ヨコ7:船の帆柱のこと。

ヨコ8:肉・魚介・めん類・野菜などをホワイトソースなどであえ、焼き皿に入れ、粉チーズなどを振りかけ天火で焼いた料理。

ヨコ9:牛の鳴き声。

ヨコ10:演奏者や歌手が予定のとおり終了し退場したあと、聴衆が拍手や掛け声で再演を望むこと。また、それにこたえて行う演奏や歌。



答えはこのページの右下にあります。

フロアのことなら

フロアスタッフご紹介

お気軽に声をかけてください!!



(左から江越、高垣、安井)

たして務まるだろうかと心配していましたが、一年経って何とか仕事をこなせるようになりました。しかし、医療現場の仕事は、それぞれの事例に対して様々な対応が要求されることも多く、これからも毎日勉強だと思っています。フロアスタッフ、受付というのは、まさに病院の玄関口での仕事です。第一印象がとても大切な現場です。「笑顔のサビス」をモットーに一人一人の患者様と接していきたいと考えています。

フロアスタッフ・受付
高垣牧子、江越祥子、安井美和

昨年四月、新病院開院と同時に入職いたしました。医療現場で働くことは初めての三人です。覚えなければならぬことばかりで、果

編集後記



地域連携室 川口

健康だいいち通信(創刊号)念願がなつてやっと発行までたどり着きました。本誌の名称「健康だいいち通信」は、ご想像の通り健康第一と津山第一病院の第一をかけ、言葉に暖かみを持たせるためにひらがなの「だいいち」そして、皆様方に私たちの病院をお伝えする「通信」ということで命名いたしました。

編集にあたりどこから手を付けて行けばいいのかわからないのをお〜…どんなものになるのかととても不安でしたが、何とかできるものですね!これから季刊誌としてより一層充実したものにしていくようにスタッフ一同頑張っていきますので皆様よろしくお願ひいたします。

ご意見募集!

ご意見は津山第一病院受付横の「ご意見箱」へどうぞ!できる限り地域の皆様のための病院であるため、ご意見やご要望、質問をいただきたいと考えています。「ご意見箱」にご自由に投函ください。質問等には冊子内でお答えしていく予定です。



特別医療法人 平野同仁会
総合病院

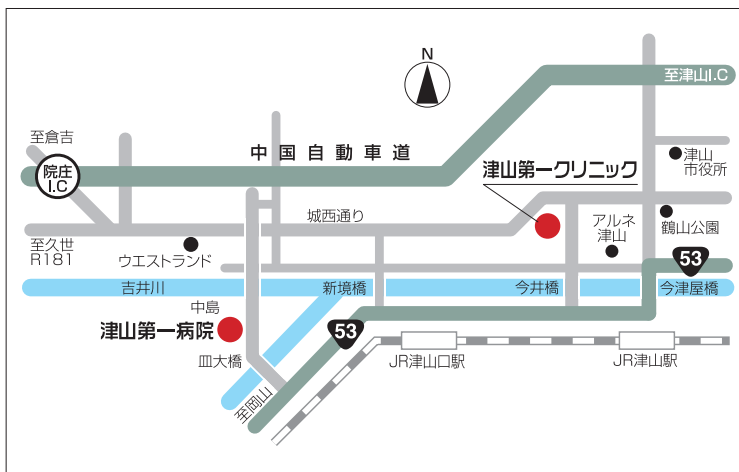
津山第一病院

〒708-0871 岡山県津山市中島438番地
TEL (0868) 28-2211 FAX (0868) 28-2280
電子メール info@tsuyama-1sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1sthp.jp

特別医療法人 平野同仁会

津山第一クリニック 透析センター

〒708-0052 岡山県津山市田町150番地
TEL (0868) 22-1616 FAX (0868) 31-3625
電子メール clinic@tsuyama-1sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1sthp.jp/clinic



1/50000 地図データ: 株式会社 国土地理院