

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だい通信

2008
VOL.11
秋
AUTUMN

平成20年10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

津山第一病院は、生命の尊厳と人間愛を基調理念として
高度な医療と行き届いた看護サービスを提供することによって
地域社会に奉仕することを目的とします

インフルエンザ
早めのワクチン接種
総合診療科部長
関 和司

薬局のお仕事とは
薬局紹介

11月1日オープン(予定)
回復期リハビリテーション病棟



ピックアップ
生活習慣病って?

毎月開催いたします
無料講演会開催

地域の先生方へ!
医療機器の共同利用のご案内

楽々簡単、けんこう体操!
腰に効く!!腰痛体操

ご意見箱
貴重なご意見ありがとうございます

ちょっとブレイク!
クロスワードパズル
スタッフ紹介
医療相談室

まめ子さんの健康レシピ

体を温める
働きの根菜類レシピ

ナス美さんのナースがんばってま〜す

行事報告 納涼祭・講演会・
ボランティア活動・マジックショー



インフルエンザ 早めのワクチン接種



総合診療科部長
関 和司
Kazushi Seki

PROFILE

【担当】総合診療科

出身大学／
東京医科歯科大学



日増しに秋の深まりを感じる頃となり、もうじきインフルエンザの季節もやってきます。インフルエンザは11月～4月頃に発症し、38℃以上の突然の高熱・頭痛・筋肉痛・関節痛・だるさなどの全身的な症状を伴い、かぜよりもはるかに重く感じられることが特徴です。

インフルエンザの予防に一番効果的なのは、インフルエンザワクチンの接種です。ワクチン接種により、もしインフルエンザに感染してしまった場合でも症状を軽減する効果が広く認められています。

ワクチンの接種を受けてから体内の免疫ができてくるには2～4週間かかりますので、インフルエンザの流行の前に（少なくとも年内に）接種を済ませておいたほうがよいでしょう。13歳以上では過去にインフルエンザに感染して免疫が少しずつできて

くると考えられるため、接種回数は1



回でもよいとされています。13歳未満の場合は2回が原則で、接種の間隔は1～4週とされていますが、後半のほうが、より高い免疫ができます。インフルエンザにかかりやすいのは子どもですが、かかった場合に重症になりやすいのは高齢者の方々です。また、ぜんそく・肺気腫・心疾患・糖尿病などの慢性疾患を持つ人がインフルエンザにかかると、もともとの病気も悪化することがあります。これらの方々も早めに接種しておくとうい

なお、65歳以上の高齢者の方々は公費一部負担がありますので、詳しくは市町村の窓口にお問い合わせ下さい。

最後に、かぜの予防と同様にマスク・うがい・手洗いを励行し、部屋の加温・加湿・換気にも気をつけて、インフルエンザの季節を乗り切りましょう。

◎当院窓口でも

ワクチン接種の受付を
取り扱っております。

（一般患者…2,500円）



医療機器の 共同利用のご案内

地域の
先生方へ！



当院では、高度医療機器を共同利用いただけるよう、地域の先生方に開放しております。

定期的な病状観察や精密検査には画像診断は欠かせません。また、このたびMRIに早期アルツハイマー型認知症診断システム（VSRAD）を導入し、海馬の萎縮程度を解析できるようにいたしました。検査結果は放射線専門医の読影結果と、フィルム又はパソコン上で閲覧可能なCD-Rをお手元までお届けいたします。どうぞご利用ください。

ご予約・お問い合わせは放射線科まで

生活習慣病を考える 『生活習慣病って?』

PICK UP!

生活習慣病とは?

- 偏った食事、運動不足、ストレス、喫煙、飲酒など、主に長い間の生活習慣が原因となる病気で、代表的なものに脂質異常症、高血圧、糖尿病があります。
- これらは自覚症状がはっきり現れにくく、気づかいうちに動脈硬化が進み、ついには狭心症、心筋梗塞、脳卒中、閉塞性動脈硬化症 (ASO) など重大な病気を引き起こしてしまいます。
- さらに、いくつかの生活習慣病や因子が重なると、心臓病や脳卒中が生じる危険性が一層高まります。生活習慣の改善は生活習慣病の予防につながりますし、かかった後でも治療のポイントになります。
- 自分は大丈夫と過信せず、いつも生活習慣全般に注意を払いましょう。
- 生活習慣病の予防・改善のポイントは食事療法や運動療法です。



こんな習慣が生活習慣病を引き起こす!

高血圧

脂質異常症

糖尿病

運動療法

- 肥満を解消し基礎代謝を高めるほかに、インスリン抵抗性の予防もしくは改善、心肺機能を高める、善玉コレステロールを増やす、などの効果があります。
- 運動する際は必ずメディカルチェックを受け、医師の指示に従って行いましょう。
- 効果的な有酸素運動とは?
酸素をたくさん消費しながら行う運動のことです。とはいえ、激しい運動をする必要はありません。体力に合わせて無理なく楽しく続けられる運動を選びましょう。ウォーキング・軽いジョギング・軽いサイクリング・水泳 (水中ウォーキング) などの運動を、1回20分以上、週3~5回行うことで、高い効果が得られます。また、無理のない程度で、筋力や筋肉量を増加させる運動や柔軟体操を取り入れるとより効果的です。



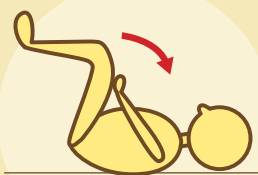
食事療法

- 食事療法は、減塩と、野菜・果物等のカリウムの豊富な食品を選択していくこと。節酒・コレステロールを抑えることが重要です。外食などの味が濃く塩分や脂っこいものが多い料理、野菜の少ないバランスの悪い食事は避けるようにします。また夕食が遅くなった場合は量を控えめにしましょう。
- 食物繊維は消化も遅く、お腹にたまります。そこで、食事のときは食物繊維の多い野菜やきのこなどを、先に食べましょう。満腹感を早く感じることができると、食べすぎ予防になります。ただし、野菜やきのこのばかりでお腹を満たして、他のものを食べないというのはよくありません。食事は、バランスが大切です。野菜やきのこのあとは、主食のご飯やパンはもちろん、魚や肉などのたんぱく質もしっかりと摂りましょう。

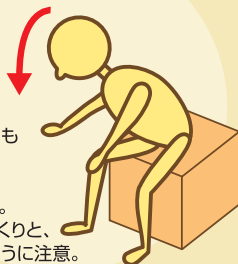


楽々簡単けんこう体操

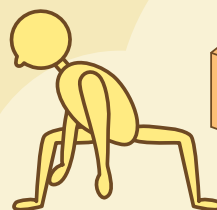
— 腰痛体操 —



息を吐きながら膝頭を顎の方へ引き付けるようにする。



床に手をついても構いません。20秒間ほど伸ばして下さい。戻すときはゆっくりと、腰を傷めないように注意。

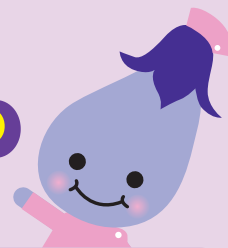


なるべく大きく足を広げて、腰をしっかり落とし、太腿に緊張感が感じられるようにする。緊張感が少なくなったら更に腰を落とす。



太ももの後ろに少し痛みが感じられるまで伸ばしてそこで止め、まじになったらまた少し伸ばすことを繰り返す。座っている場合は必ず片方ずつ行う。

ナス美さんのナースがんばってま〜す。



【第3回】行事報告 ～納涼祭・講演会・ボランティア活動・マジックショー～

納涼祭

今年の夏は暑かったですね。ナス美は、夏バテになることもなく食欲の秋に突入です。

今回も行事報告です。7月26日に中島地区の納涼祭が開催され

当院も出店いたしました。毎年なのですが、地域の出店と重ならないように調整するのに一苦労。当院の一番人気は、子供達対象のくじ引きとポップコーンのおまけの蛍光リング(.-;)。暑い思いをして



で作ったポップコーンもおまけの『光るのだけ下さい』は、少々複雑でした(>_<)。ナス美は、納涼祭でのくじ引きでティッシュペーパーが30箱と花ござが当たっちゃいました。



講演会

外部講師を招いて職員研修会を開催しました。倫理研修会でテーマは『日常の中の看護倫理』。講師の古城先生(新見短期大学の教授)は、私たちが日常で病院の中で行っていることがどれだけ、非日常的であるかということを倫理と照らし合わせて話して下さいました。普段は寝る前に入浴してから就寝するのに、病院だと昼間にしか入浴しない(規則だから)、一日中パジャマ(入院中だから)。というように普段とかけ離れていることを当然のごとく振舞っています。しかし、できていないことやできないことをきちんと理解して行動や発言することの大切さを学びました。



ボランティア活動

最近の中高生はボランティア活動を夏休みに行っています。当院もその受け入れ施設になりボランティア活動体験を援助しました。リハビリ患者様の送迎やシーツ交換、掃除などをしていただきました。みんな素直にお願いしたことを一生懸命にやってくれました。いつもは、医療を受ける側なのですが、提供する側に少し立てたことで、様々な職種で病院が成り立ち、それぞれの立場で患者様のことを考えながら仕事をしていることに気付けたようです。



マジックショー



8月22日に津山奇術同好会の3名の方をお招きしてマジックショーが開催されました。奇術同好会は市内のボランティアサークルに所属し、日時が合えばどこへでも出かけ芸を披露しておられるそうです。玉がスカーフの上で転がったり、手の中から鳩が出てきたり、長い剣を飲み込んだり、何も無い箱の中からめいぐるみのアヒルの親子が出てきたり、どうなっているのだろうと(+。+)思っているうちに終わってしまいました。見ていた患者様もとても喜んでいらっしゃいましたが、私たち職員もとても楽しめた、あっという間の1時間でした。

出てきたり、どうなっているのだろうと(+。+)思っているうちに終わってしまいました。見ていた患者様もとても喜んでいらっしゃいましたが、私たち職員もとても楽しめた、あっという間の1時間でした。





1日計 ■エネルギー2105kcal
たんぱく質73.7g 脂質54.8g 食塩8.3g

筑前煮

■材料

鶏もも肉	70g	きぬさや	10g
大根	70g	濃口しょうゆ	8g
レンコン	40g	砂糖	3g
ごぼう	40g	みりん	4g
干シイタケ	1個	サラダ油	3g
ニンジン	30g	だし汁	50cc
こんにゃく	30g		

■筑前煮の作り方

- ① 干シイタケは水に戻し、軸をとって四つわりにする。
- ② こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり5分ほどゆでてざるにあげる。
- ③ ごぼうは皮をむき、乱切りにし水にさらす。
- ④ レンコンは皮をむいて、乱切りにして水にさらす。
- ⑤ ニンジン、大根は皮をむいて乱切りにする。
- ⑥ きぬさやはヘタと筋をとり塩を加えた熱湯でゆでて冷水に取ってさまし水気をとる。
- ⑦ 鶏肉は余分な皮、脂、筋をとり一口大のそぎ切りにする。
- ⑧ 鍋に油をしき、中火にかけ鶏肉を入れて炒める。
- ⑨ 次にこんにゃく、干シイタケ、ごぼう、レンコン、にんじん、大根を加えて炒める。
- ⑩ だし汁を加える。
- ⑪ 煮立ったら火を弱め、あくをとり落とし蓋をして中火で煮る。
- ⑫ 砂糖、しょうゆ、みりんを加えて落とし蓋をして柔らかくなるまで煮る。
- ⑬ 最後にきぬさやを加える。

だんだん寒くなってくるこの季節、体を温める効果の高い食材がおすすめです。

体を温める効果の高い食材としては、根菜類（ニンジン、ごぼう、レンコンなど）や冬の野菜などです。逆に夏の野菜（トマト、なす、きゅうりなど）



ほうれん草のおひたし

■材料

ほうれん草	60g
ゴマ	2g
濃口しょうゆ	4g

かき卵汁

■材料

だし汁	150cc
濃口しょうゆ	3g
塩	0.3g
卵	20g
三つ葉	5g

は体を冷やす働きがあるとされています。寒気のある風邪のひきはじめなどには、体を温めるものをとりましょう。しょうが、にんにく、ネギなども温め効果があります。

まめ子さん家の本日の朝・昼メニュー

●朝ごはん ご飯、エノキと豆腐の味噌汁、しらす干し、味付けのり

■エネルギー442kcal たんぱく質17.2g 脂質4.9g 食塩2.6g

●昼ごはん ご飯、鮭のムニエル、マカロニサラダ、わかめスープ

■エネルギー731kcal たんぱく質24.2g 脂質25.1g 食塩2.8g

●間食 牛乳、バナナ

■エネルギー263kcal たんぱく質8.3g 脂質7.9g 食塩0.2g

たくさんの貴重なご意見をありがとうございました。

ご意見箱



内容

待ち時間の方が診察時間より長すぎるのはどうにかならないでしょうか。予約してあるならきちんと時間通りに進めてほしいです。

内容

トイレ掃除をいつも朝診察に来たらして長い時間トイレに行けません。朝早く掃除してほしい。

対応

不快な思いをおかけして大変申し訳ございません。急患処置で診察が遅れることがありますが待ち時間を短縮するよう努めます。

対応

ご不便をおかけして大変申し訳ございません。診察の前に清掃が終わるように時間を見直します。また清掃中でもトイレはご利用いただけますので案内板に表示するようにいたします。

※ご意見募集中!! 津山第一病院受付横のご意見箱へどうぞ。

公開講座

毎月開催中!!

当院では、これまで地域の皆様を対象にした無料講演会（公開講座）を不定期に開催して参りました。（5月の病院フェスティバルは定期開催）

本年8月からは、病院以外での公開講座の機会を増やし、もっと身近に当院の医師やスタッフを知っていただくとともに、皆様の健康管理、健康増進、不安解消、疑問解決の一助となり、安心して医療を受けていただきたいとの思いで、毎月開催することになりました。



～最近の実績～

- 平成20年5月11日 津山第一病院 地域ふれあいフェスティバル
「アトピーのおはなし」「潰瘍のおはなし」「痔のおはなし」
- // 8月 1日 「痔のおはなし」（於:当院会議室）
- // 8月20日 「脳卒中のおはなし」
（於:美作文化センター小ホール）
- // 9月 6日 「脳卒中のおはなし」
（於:津山市二宮公民館）
- // 9月 21日 「痔のおはなし」
（於:グリーンヒルズ 津山リージョンセンター）
- ◎ // 10月 11日 於:中島公会堂（予定）

場所は当院以外にも、津山市内・美作地域・真庭地域等にある講演可能な施設ならどこでも開催する予定です。

町内会単位で「こういった講演会をして欲しい」といったご依頼も受け付けていますので（講演料などは一切不要です）、当院までご連絡いただければ日程や内容等のご相談をさせていただきます。

同じ場所での毎月開催は難しいですが、お近くで開催させていただく折には是非お立ち寄りください。



「脳卒中のおはなし」

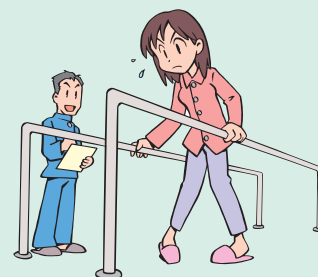


「痔のおはなし」

11月1日オープン(予定)「回復期リハビリテーション病棟」

脳卒中や脊椎損傷・骨折などの病気は、社会復帰までに長い期間の治療が必要となる場合が多く、最初のうちは手術や検査、点滴治療など必要な処置（急性期治療）をしますが、状態が安定してくると、社会復帰に向けたリハビリテーション（回復期治療）が重要になってきます。そのリハビリテーションを重点的におこなう病棟を「回復期リハビリテーション病棟」といいます。

この病棟は岡山県内にはたくさんありますが、津山市にはありません。当院は地域のみならず奉仕する役割を担う病院として、今後も行き届いた医療サービスを提供するため、このたび津山市初となる病棟を新設し、将来にわたり信頼される病院として努力してまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



薬局紹介



薬剤室長
中本 慶司
Keishi Nakamoto

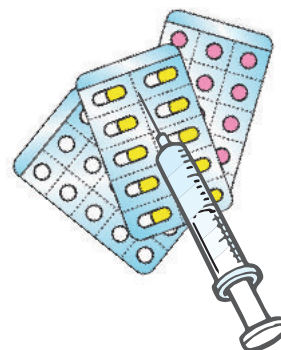
はじめまして、津山第一病院の「薬局」です。現在、薬局は、建物の2階に位置し、薬剤師3名、薬剤助手2名で日々の業務を行っています。私たちは、薬を通じて患者様の健康管理のお手伝いをさせていただいて

注射薬業務

高カロリー輸液や抗がん剤は、使用量・注射方法・注射速度など安全性を十分に確認した上で、薬局内にてクリーンベンチや安全キャビネットを使用し、薬剤師が無菌的に混合調製しています。



おります。主な薬局の仕事につきまして写真を交え、以下に紹介させていただきます。



調剤業務

医師がコンピューター入力した処方箋が薬局に送信され薬剤師が処方箋の内容（用法・用量・重複・飲み合わせ等）をチェックし、↓計数調剤↓監査の順に行い、患者様に間違いなく安全に薬を飲んでいただけるように調剤を行っています。



服薬指導

入院中の患者様とお会いし、処方されたお薬を正確に安心して飲んでいただけるよう、お薬の飲み方やお薬に対する不安や疑問にお答えしています。又、副作用歴、アレルギー歴をチェックすると共に患者様が持参されたお薬も鑑別し、院内の処方薬との相互作用もチェックしています。



実務実習指導

大学に於ける薬学教育が4年制から6年制へ移行し、病院に於て11週間の実務実習が課されることになりました。このことを受け、薬科系大学からの実習生を受け入れ、将来を担う薬剤師教育に参加しています。



このように患者様が安心して医薬品を使用していただけるよう、スタッフ一同頑張っています。宜しくお願いいたします。





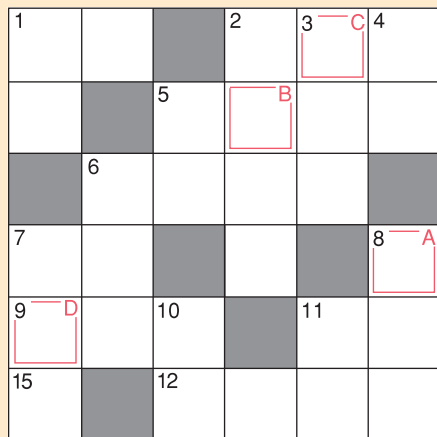
ちょっとブレイク クロスワードパズル

●タテのカギ

- タテ 1: 夜空に輝く
タテ 2: 秋の高価な食べ物といえば
タテ 3: 関西弁で「がんばる」
タテ 4: マルの反対
タテ 5: 太陽を英語で言うと
タテ 6: 太宰治作「走れ○○○」
タテ 7: さわめて重要な事項についての秘密
タテ 8: 冬の食べ物と思いますが、コンビニではもう販売中
タテ 10: マグロの脂肪が多いところ
タテ 11: ○○の大木

●ヨコのカギ

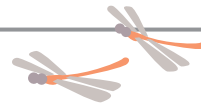
- ヨコ 1: 雨や日光を避ける為、車にかける覆い
ヨコ 2: ♪おお○○○はみどり♪
ヨコ 5: うるおいや温かみが感じられない
ヨコ 6: 精神面
ヨコ 7: 分かれ道
ヨコ 9: 霧を英語で
ヨコ 11: のれんに○○おし
ヨコ 12: 北京五輪の次の開催地は



答え

A	
B	
C	
D	

答えはこのページの右下にあります。



いつでもご相談ください。

「医療相談室」のご紹介

皆様こんにちは。私は、私達は医療相談室で働いている医療ソーシャルワーカーです。相談員と思ってください。津山第一病院



には現在3名の医療ソーシャルワーカーがいます。医療ソーシャルワーカーは、外来患者様や入院患者様、またそのご家族から、病気や事故により発生した問題：例えば、退院後のこと・介護のこと・福祉制度のこと・医療費のこと・療養中の不安な気持ち：などをお伺いして、その不安を少しでも無くし、安心して治療に専念できるよう一緒に考え、解決に向かって進んでいけるようお手伝いをさせていただいています。

編集後記



地域連携室 山本

一体いつまでこんな暑い日が続くんだろう？と心配していた汗ダクダクの夏の日々が過ぎ去り、徐々に秋めいてまいりました。食欲の秋!ですがこの1年で5kgも太ってしまったので私はセーブを心がけよう決心しています。しかし、、、我慢出来るかな。次回またさらに太った報告をするかもしれませんが、よろしくお願い致します。



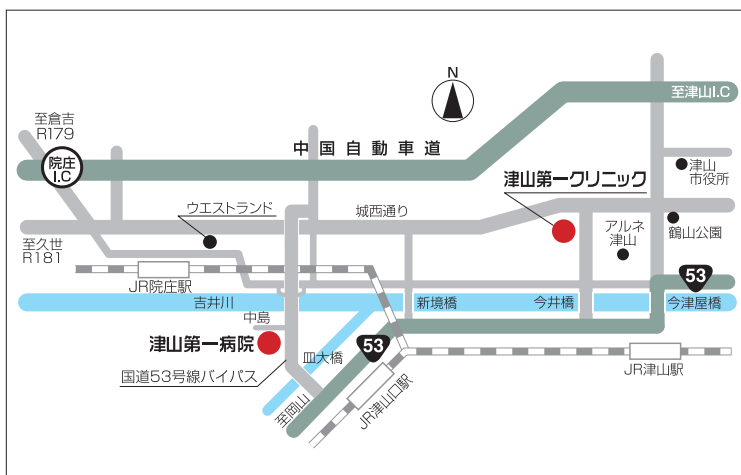
特別医療法人
平野同仁会

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

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



地図は、本誌の112ページに掲載