

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だい通信

2009
VOL.13

春
SPRING

平成21年5月1日 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

新任ドクター紹介

半澤 浩明
西山 昭嗣

透析センターのお仕事とは

津山第一クリニック
透析センター紹介



暖かな日射しを浴びて
健康で素敵な毎日を
過ごしましょう。

ピックアップ

糖尿病って？

6階病棟

回復期リハビリテーションの紹介

楽々簡単、けんこう体操！

楽々！ペットボトル体操

言語聴覚士の紹介

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

まめ子さんの健康レシピ

春野菜をおいしく
食べるレシピ

ナス美さんのナースがんばってま～す

1年間を振り返って…



新任ドクター紹介



半澤浩明

Hiroaki Hanzawa

【担当】整形外科

■出身大学／

岩手医科大学・医学部

日本整形外科学会専門医

日本がん学会会員

西日本整形・災害外科学会会員



今年、4月1日から津山第一病院に赴任いたしました、整形外科の半澤浩明と申します。

出身地は福島県郡山市で福島県立会津高等学校を卒業し、岩手医科大学医学部に入学、平成4年に卒業しました。

卒後、沖縄県の南部徳洲会病院で内科、外科、婦人科、小児科、麻酔科、整形外科（外傷学）を2年間研修し、平成6年に地元の琉球大学・整形外科に入局、骨軟部腫瘍を専門として、診断・治療にあたってまいりました。入局2年後、学位取得のため東京の国立がんセンター研究所・細胞増殖因子研究部で2年間研究し、学位を取得しました。

その後大学に戻り、骨軟部腫瘍における教育、診察、手術を行い、学会発表、後輩指導を行って参りました。

これまで日本各地、至る所に参りましたが、唯一生まれて一度も行ったことがない中国・四国地方に以前から興味があり、家内の祖父・祖母が岡山県の出身であったことから今回津山第一病院にお世話になることになりました。当院の整形外科は高橋先生が毎日のように手術をされており、分野も広く驚きました。

ここ津山市は盆地だそうで冬寒く、夏は暑いと聞いております。実は私の出身地に似ており次第に慣れてきそうです。津山市のためお役に立てれば幸いと存じます。最初は慣れないことも多いと思いますが宜しくお願いいたします。



西山昭嗣

Akitsugu Nisiyama

【担当】内科

■出身大学／

京都府立医科大学

日本内科学会総合内科専門医

日本消化器病学会専門医

日本消化器内視鏡学会専門医

日本ドック学会認定医

みなさんこんにちは、西山昭嗣（にしやまあきつぐ）と申します。

ご縁あって昨年10月より、内科全般の診察と健康診断を担当しております。

城下町津山は情緒ある建物も多く、先日は200年以上昔の古民家を改装したお店を拝見してきました。「こんな場所もあるよ!」といった情報があれば、是非教えてください。

また、奥床しいながらも暖かい人が多く、ひとたび仲良くなればスムーズに受け入れてもらえる気質を感じとりました。

そんな地域の皆様に、より分かりやすい、質の良い医療を提供していきたいと考えておりますので今後ともどうぞよろしくお願い致します。

月曜日に勤務しております。まずはお電話で診察日をご確認のうえお越し下さい。



生活習慣病を考える 『糖尿病って?』

PICK UP!

◎こんな症状に注意

糖尿病には自覚症状がほとんどありません。下記のような症状がある場合はすぐに医師に相談してください。



◎血糖コントロールの指標と評価

血管障害を防ぐためにも、血糖コントロールを「優または良」に近づけることが大切です。

指標	コントロールの評価とその範囲				
	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c (%)	5.8未満	5.8～6.5未満	6.5～7.0未満	7.0～8.0未満	8.0以上
空腹時血糖値 (mg/dL)	80～110未満	110～130未満	130～160未満	160以上	
食後2時間血糖値 (mg/dL)	80～140未満	140～180未満	180～220未満	220以上	

◎日常生活をみなおしましょう

糖尿病の予防・改善には食事だけでなく日常生活をみなおすことが大切です。

1.運動は無理せず続けましょう

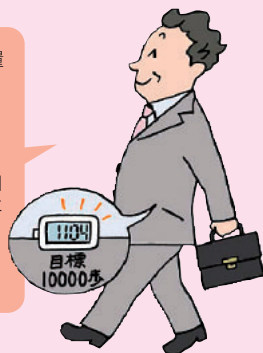
運動するとブドウ糖の消費が増え、インスリンの作用が高まります。また肥満の解消にも役立ちます。がんばりすぎると血圧があがってしまうこともあります。まず、医師に相談しましょう。

種類:80kcal消費するための運動量
・水泳/5分
・ウォーキング/20～25分
・自転車/10～15分

強度:息がややはずむ程度

時間:強度にもよりますが、1日15～30分でも続けることが大切です。

頻度:週1回程度では不十分です。日常生活に組み込みましょう。



2.喫煙・飲酒をひかえましょう

喫煙を続けると合併症を起こす危険性が高くなります。今日から禁煙しましょう！お酒はビールなら1日中ビン1本程度にとどめましょう。



3.休養をとりストレス管理をしましょう

ストレスがたまると、血糖値があがってしまいます。リラックスする時間を取り、ストレスをためないよう心がけましょう。



4.足の手入れをしましょう

糖尿病になると足の血行が悪くなりがちです。また、神経障害があると、傷ができて気づかないこともあります。足を常に清潔にし、毎日観察するとよいでしょう。



◎薬物療法できっちりコントロール

食事療法や運動療法を行っても血糖値が目標値まで下らない場合は、薬物療法を行います。

1型糖尿病

最初からインスリン注射による治療が行われます。

2型糖尿病

生活習慣の改善、食事療法、運動療法を行っても効果が不十分な場合は、血糖を下げる経口血糖降下薬を使います。経口血糖降下薬でもコントロールが不十分な場合はインスリン注射を行います。インスリン注射の治療に移行しても、内服薬での治療に戻ることもあります。

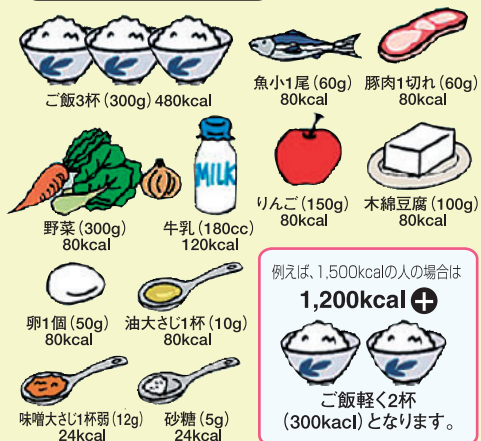
◎栄養バランスのよい食事をとりましょう

- 食品交換表を活用しましょう
- 1日3食を規則的にとりましょう
- 糖質・脂質の量を減らしましょう

1単位=80kcal
(食品の目安量を覚えておくとうれしい)

1日に必要なエネルギーを超えない食品のとり方

1,200kcalの食品構成の例



◎低血糖に注意！

血糖値が下がると、低血糖状態(脱力感、異常な空腹感、手足のふるえ、冷や汗など)になり、ひどい場合は意識を失ってしまうこともあります。

対処法:症状に気づいたらすぐに砂糖、ジュースなどの糖分をとってください。

(α-グルコシダーゼ阻害薬服用中の患者さんではブドウ糖を選択してください。)

◆◆◆回復期リハビリテーションの紹介◆◆◆

脳卒中、整形疾患などのリハビリは、急性期・回復期・維持期に分けられていると一般に言われています。

発病・発症から、3ヶ月以内が、最も回復を期待できる重要な期間であるとも言われています。

当院では、急性期を過ぎた患者様は6Fにある回復期リハビリテーション病棟に移って頂き、専任の看護師・アシスタント・ソーシャルワーカー・作業療法士・理学療法士等で、その患者様が、再びご自宅に復帰できる様に、日々、機能訓練、食堂まで移動しての食事等を行い、臥床時間を出来るだけ少なくする事に努めています。



また、定期的なご家族との話し会を行い、患者様とご家族のご希望をお聞きし、それにお答えして行く方針でリハビリテーションを進めていきます。月に1度のケーキバイキング、毎日のレクリエーション等を行い変化のある日常生活を早期から送って頂ける様にしております。今後は、スタッフの充足に伴い、退院前の自宅訪問、退院後のケア等にも力を入れていきたいと考えております。



手や腕を動かす練習です



コミュニケーションに関する練習です



歩行の練習です

救急対応について

3月9日より内科医師の欠員などがあり、当分の間、休日・夜間の内科救急の診療を制限せざるを得なくなりました。大変申し訳ございませんがご理解、ご協力をお願いいたします。

言語聴覚士

脳卒中や脳外傷、神経難病などにより、コミュニケーションの根幹となる「ことば」の理解や表出が障害される「失語症」や「構音障害」、食事の飲み込みや咀嚼（そしゃく）に問題が生じる「摂食嚥下障害」などが起こることがあります。

言語聴覚士（ST）は、医師の指示の下、これらの問題の原因を検査・評価し、機能改善に向けた機能訓練を行います。もし、発病前の状態への改善が見込めない場合には、障害があってもより良く暮らせるよう、代償的な方法や機器、周囲からの関わり方の工夫などをご本人、ご家族に提案いたします。

摂食嚥下障害については「安全・安楽」と「人の尊厳・生きがいとしての食」、「ご本人の嗜好」をより高いレベルでバランスがとれるよう、医師・看護師・訓練士・栄養士などのスタッフと連携してすすめていきます。



春野菜のポトフ

■材料

鶏もも肉	100g	アスパラガス	30g
春キャベツ	150g	塩	0.5g
ジャガイモ	80g	コンソメ	3g
玉ねぎ	50g	こしょう	少々
ニンジン	25g		

サラダ

■材料

サニーレタス	30g
トマト	40g
貝割れ大根	5g
マヨネーズ	15g
ご飯	200g

スーパーや八百屋さんには春キャベツ、アスパラガス、新じゃが、新玉ねぎ、たけのこなど春野菜がならんでいます。また、うど、セリ、タラの芽、菜の花な



春野菜をおいしく
いただきます。

ど春の山菜はその独特の苦みが春の訪れを感じさせてくれます。春野菜のもつ苦みには抗酸化作用のあるポリフェノールや新陳代謝を促進する成分が含まれています。春野菜にはこの時期に私たちの体が必要とする栄養素をたくさん持っています。

春野菜のポトフの作り方

- ①鶏肉は大きめの一口大に切る。キャベツは放射状に切り分けた1/8玉をさらに半分に切る。じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし切りにする。
- ②にんじんは小さめの乱切り、アスパラガスはかまを取って4~5cmのななめ切りにする。
- ③鍋に水と鶏肉を入れて、火にかける。煮立ったら火を弱めあくを取る。
- ④残りの野菜とコンソメを加えて蓋をして煮込む。
- ⑤ニンジン、ジャガイモに火が通ったら塩こしょうで味を調える。

まめ子さん家の本日の朝・昼メニュー

●朝ごはん

ご飯、もやしと人参の味噌汁、アジの開き、大根おろし

■エネルギー508kcal たんぱく質23.4g 脂質8.4g 食塩2.9g

●昼ごはん

きつねうどん、ほうれん草のおひたし、根菜の煮物

■エネルギー518kcal たんぱく質19.4g 脂質12.5g 食塩4.7g

楽々簡単けんこう体操

— ペットボトル体操 —



- ① 肩の高さで上下方向へ動かす。
(出来る人は左右同時でもOK!!)

回数:一日×左右10回ずつ



- ② 真横に手の平を上にして曲げたり伸ばしたりする。
(出来る人は左右同時でもOK!!)

回数:一日×左右10回ずつ



- ③ 肘を伸ばした状態で、肩を前方方向90°でキープし、真横に広げる。

回数:一日×左右10回ずつ

用意する物

ペットボトル(500ml容器)×2・水(量は各自調節)

目的

- ①肩の痛みを軽減する。
- ②肩関節周囲炎(五十肩)の予防対策
- ③腕と足の筋肉を鍛える。
- ④二の腕等に対するダイエット
- ⑤腹筋を鍛える。
- ⑥メタボリック対策

効果がある人及び疾患

高齢者、肥満及び肥満気味の方、肩関節周囲炎(五十肩)の方、脳卒中(片麻痺)で筋力低下が見られる方、腱板損傷の方、骨折等外傷を持った方。

利点

- ①すぐに用意する事が出来るペットボトルを使用する。
- ②リサイクルが出来、エコなダイエットが可能。
- ③重さ、大きさ等の段階付けが容易に可能。

注意事項

◎ゆっくりとしたテンポで行いましょう(3~4秒)。◎痛みが出現したら、すぐに止めて下さい。◎休憩を入れながら行なって下さい。

ナス美さんの元氣もりもりナースがんばってま〜す。

【第5回】1年間を振り返って…



彼女がスタッフとして認められ明るく働いている姿を頼もしく感じています。

外来／井上 淑子
プリセプティ:西 志穂



他職種の方とのチームワークも大切にしながら、看護師としてのプライドを持ち、看護師として患者様にできる

ことを行っていきたいです。

外来／西 志穂／プリセプター:井上 淑子



もう今年からは新人ではありません。これからは、今後新しく入ってくる後輩たちの先輩になるのだということを肝に銘じて、まだまだ自分のことで精一杯な日々ですが、今のこの気持ちを忘れず、一日一

歩ずつでも前進できるようにがんばっていかうと思います。

手術室／高山 京子／プリセプター:宮原 勢子



1年経って4月になれば新人の後輩が入職してきます。そうなれば高山さんも先輩ナースになるので指導していかなければなりません。そのつもりでがんばりましょう。

手術室／宮原 勢子／プリセプティ:高山 京子



人と関わるのは難しいと感じることも多くありました。これから先も色々な方と関わっていきと思いますが、相手に対して不快な思いを与えない接し方を心がけたいと思います。

3階／植月 由記子／プリセプター:高山 佳江



この1年をプリセプティが乗り切ってくれたこと、他のスタッフが色々な面でサポートしてくださったおかげで「プリセプティが1年間仕事を続けられる」という自分の目標も達成できました。

3階／高山 佳江／プリセプティ:植月 由記子



日々の業務の中でも、以前教えてもらったけど、いざ実施しようとするとならないこともあり、自分の出来ることと、出来ないこととの意思表示が大切だと感じています。

4階病棟／内藤 仁美／プリセプター:郷 満里子



どんな時でも嫌な顔一つせず、こちらが心配になり声をかけても「大丈夫です」と笑顔で答える内藤さんは前向きで素晴らしいなと思いました。

4階病棟／郷 満里子／プリセプティ:内藤 仁美



自分の置かれた状況で前向きに患者さんに関わる彼女の姿はいい刺激になりました。そして、今まで夜勤だからとか、チームが変わってしまったからとか、色々なことを言い訳にしていたことに気付き反省しました。どんな状況でもできることを探し、もっと深く関わっていくべきであつたと思いました。

6階病棟／山本 亜衣／プリセプティ:定森 由衣



ただ人と関わるのではなく、その人の命と関わる仕事であり、改めて自分の仕事の責任の重さを感じました。

6階病棟／定森 由衣／プリセプター:山本 亜衣

全文は津山第一病院看護部ホームページ

“http://tsuyama-1sthp.jp/nurse/nurse_voice/2008preceptorship.html”に掲載してあります。

津山第一クリニック 透析センター紹介



津山第一クリニック
副主任看護師
樋口 幸恵
Satie Higuti

こんにちは。津山第一クリニック透析センターです。

津山第一クリニックは平成17年、津山第二病院の新築移転（津山市中島）に伴い、旧病院（津山市田町）に外来人工透析施設として誕生しました。現在透析センタースタッフは院長、臨床工学技士3名、看護師5名、看護助手1名、事務員1名で構成されています。

透析療法とはご存じない方もおられますので、「透析療法」について、少しお話しします。透析療法は、さまざまな原因で腎不全になり、腎臓がほとんど働かなくなったときに行われる代替療法です。（しか



し、腎臓の全ての機能を代行することとは出来ません）

人工透析とは血液をいったん体外に出し、人工透析膜（半透膜）を通して、血液中にたまった尿毒素を取り除き、一方、不足している物質を血液中へ補う方法です。通常1回4〜5時間かけて週3回行います。

慢性腎不全から、人工透析に至る原因疾患として最も多いのは、糖尿病性腎症です。名前のとおり、糖尿病が原因で腎不全となり、透析療法が必要となります。



現在、糖尿病で治療中の方は、血糖コントロールに十分注意し、糖尿病性腎症にならないように規則正しい生活を心がけてください。腎臓は一度機能が低下したら、元には戻らない臓器です。

人工透析は慢性腎不全患者様の生活の一部として位置づけられます。衣・食・住と同じように、人工透析も無くてはならないものです。

今後とも津山第一クリニック透析センターでは、患者様の「気持ちに寄り添う医療」を心がけてまいります。

カフェポナール CAFÉ BONHEUR

9:00~11:00

トースト+スープ+
杏仁フルーツセット
350円

（スープはコーンクリームスープ、ミネストローネ、グラムチャウダーの中から選びいただけます。）

セットメニューをご注文された場合はプラス150円でコーヒー・紅茶・アイスコーヒー・アイスティーの中から選びいただけます。



11:00~15:00

親子丼+
ミニうどん
セット
480円



ぶっかけうどん+
いなり+
杏仁フルーツ
セット 530円



うどん+
いなり+
杏仁フルーツ
セット
480円



カレーライス
350円
（大盛りはプラス100円）



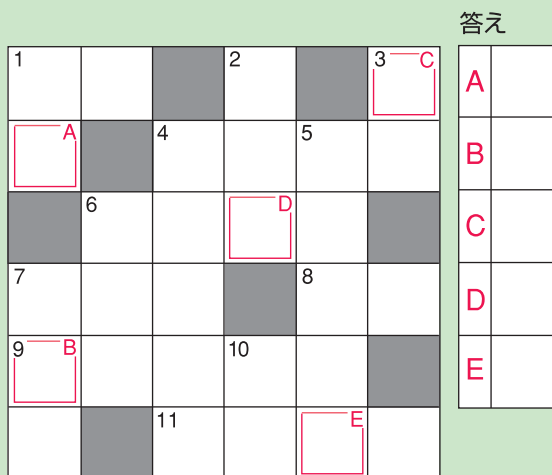
ちょっとブレイク クロスワードパズル

●タテのカギ

- タテ 1: ○○思うところにまさる○○ところ・・・
 タテ 2: 日本を代表する花 お花見といえば
 タテ 3: 大都会では高層○○が立ち並んでいます
 タテ 4: 武道の1つで、護身術になるので女性にも人気
 タテ 5: 冬になるとセーターを脱いだ時にパチパチ
 タテ 6: 地方支社に○○される
 タテ 7: 昔はこの設備で煮炊きしていました
 タテ 10: 最近ゴールインした女優宮沢○○

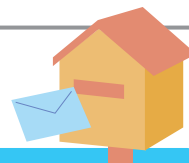
●ヨコのカギ

- ヨコ 1: 松尾芭蕉著「○○の細道」
 ヨコ 4: プレーキ⇄
 ヨコ 6: 過去にあった事が再び起こること
 ヨコ 7: 地質時代の生物の遺骸・遺跡が地中に保存されたもの
 ヨコ 8: 教えを受ける人、見習い、門人
 ヨコ 9: 弦楽器の1つで、形がいちぢくの縦割りのようになっている
 ヨコ 11: 庭木の手入れをする職人



答えはこのページの右下にあります。

ご意見箱



たくさんの貴重なご意見をありがとうございました。

対応

貴重なご意見をいただきありがとうございます。
 「笑顔に敵なし」という言葉がありますが、笑顔は相手だけでなくその人自身にも勇気とエネルギーを与えてくれるものです。患者様、スタッフの顔にいつも笑顔が満ちあふれている病院になるように努力してまいります。

内容

もう少し笑顔があるといいのではないのでしょうか!!
 仕事が忙しいのかもしれませんが、温かみがないという機械的にみえます。人間にしかできない温かみのある病院になってくれるとうれしいです。(別の患者様からも)
 応対時の看護師の笑顔があれば、尚良いことと思う。

内容

お見舞いに来たら全てにおいて表示がないので非常にわかりづらい!来院者の立場で見えては…?

対応

ご不便をおかけして大変申し訳ございません。
 入院患者様の表示は個人情報保護からできないのですが、案内表示につきましては患者様、来院者の視点から今一度見直し改善いたします。

※ご意見募集中!!

津山第一病院受付横のご意見箱へどうぞ。

編集後記



地域連携室 菅沼

皆さまこんにちは。健康だいいち通信春号が完成いたしました。今回は都合により発行が1ヶ月延びてしまいました。申し訳ありません。さて、暖かくなって過ごしやす季節になりましたね。・・・とのんびり思っていたら、きっとすぐに暑くなるのでしょうか。

またひとつ歳をとり、体がなまっていたので前々から何か運動をしないで!と思っていたのですが、とうとう運動を始めました。ヨガです☆ 運動といってもストレッチみたいなものですが、体をひねったり、のびたりすることで、血行がよくなって体がじんわり暖かくなります。やった後はスッキリしていて結構ストレス発散にもなりますよ。心と体はしっかり繋がっているんですね☆頑張ってください。それではみなさま、次号でお会いいたしましょう!!



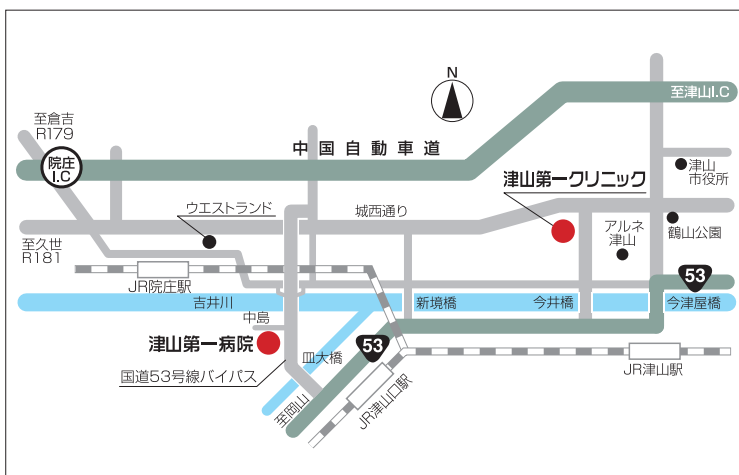
特別医療法人
平野同仁会

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



地図の著作権は、地図データ提供元である株式会社ゼンリンにあります。