

健康だい通信

2013
VOL.16

夏
SUMMER

平成25年7月23日 編集・発行／津山第一病院 制作／(有)アドデザイン

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



今年の夏は猛暑の予感、
水分をこまめに摂って、熱中症に
ならないように気をつけましょう。



新院長あいさつ

河崎 雄司

新任ドクター紹介

建川 文雄

带状疱疹って？

带状疱疹Q&A

お家でできる夏バテ解消法
健康体操

まめ子さんの健康レシピ

夏バテ対策



ナス美さんのナースがんばってま〜す

**地域ふれあい
フェスティバル**



独自のプログラム
訪問リハビリのご案内

院内散策！
医事課周辺をぶらり

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



院長
河崎 雄司

Yuuji Kawasaki

PROFILE

【担当】

呼吸器内科

■出身大学／鳥取大学

日本呼吸器学会専門医
日本アレルギー学会専門医
日本がん治療認定医機構
がん治療認定医
日本内科学会認定医
日本医師会産業医

院長就任につき ご挨拶

このたび、河村良寛理事長兼院長の後任として津山第一病院の院長を仰せつかりました、河崎雄司と申します。よろしく願い申し上げます。

当院は消化器外科、心臓血管外科、乳腺外科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、整形外科、リハビリテーション科が主である外科系の病院で、人工透析も行っております。しかし、他の地方病院と同様に医師数は不足し、診療科の更なる充実のため、医師の増員は必要であります。特に内科医は津山地域の医療の一端を担う意味においても、その確保は急務となっております。

このように厳しい状況ではありますが、河村理事長の「地域住民の皆様に愛され、信頼される病院を目指す」との理念のもと、大学病院からの支援を受けながら最新の医療を提供して行きたいと存じます。また、今後は自宅で



療養する人の増加が予想されています。当院では自宅に必要な医療やケアが受けられるよう訪問リハビリテーションをはじめ、今後、訪問看護などの在宅医療サービスの拡大にも努めていく所存であります。

地域住民の皆様が安心して津山第一病院で医療を受けていただけるよう職員一同、一層の努力を行ってまいります。ご指導とご支援のほどよろしくお願い申し上げます。



医師
建川 文雄

Fumio Tatekawa

PROFILE

【担当】

整形外科

■出身大学／台湾大学

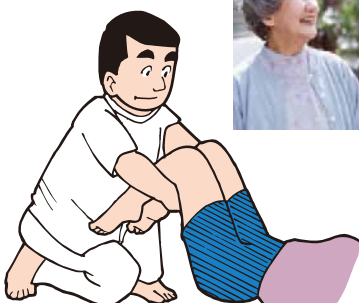
日本整形外科学会認定医

新転地で、高齢化社会の中 地域医療の大切さと向き合う

6月より津山第一病院に勤務することとなりました、建川文雄と申します。

少しでも地域医療に貢献したいとの思いから、定年後も整形外科の非常勤医師として仕事を続けてまいりました。これまで、さまざまな医療機関で仕事をしてまいりましたが、津山第一病院が最も新しく、機能的で大きな病院です。

現在、回復期リハビリテーション病棟に勤務しており、主に整形外科領域における術後のリハビリに関する仕事をさせていただいております。病棟の患者さまの多くが65歳以上の高齢者です。その大多数の方が骨粗鬆症の持病が根底にあり、受傷前に医療機関にかかれることも少ないようです。また、検査を受けられ、骨粗鬆症と分かっている方も、十分な治療を受けておられない方が少なくありません。



予防は治療に勝るといわれるように、入院を機に、骨粗鬆症について患者さまにご理解いただき、予防につながるよう努力したい所存です。現在7月より外来も週1回担当させて頂いております。病棟での経験を十分に生かされれば幸いです。今後共、宜しくお願い致します。

带状疱疹ってどんな病気？

PICK UP!

带状疱疹は、幅広い年代で見られますが、特に高齢の方で多く、患者さんの約70%は50歳以上の方です。主な症状としては、体の片側に起きる強い痛みと、痛みがある部分にできる帯状の赤み、ブツブツ、水ぶくれがあげられます。原因は、子どもの頃にかかることの多い「水ぼうそう」のウイルスです。

带状疱疹Q & A

Q 痛いときは冷やす？ 温める？

A 個人差もありますが冷やすと痛みが増すこともあります。心地よい程度に温めると、痛みも和らぐことが多いようです。ただし、使い捨てカイロなどを直接肌に貼るのはヤケドを起こす原因になりますので、やめましょう。また、湿布薬もかぶれを起こすことがあるので、避けてください。痛くてがまんできない、あるいは皮膚の症状が消えても痛みが残っているときは、主治医に相談してください。

人にうつりますか？

Q 触っても平気？

A 触っても他の人にうつることはありません。ただし、水ぼうそうにかかったことのない人には、带状疱疹としてではなく、水ぼうそうとしてうつることがあります。小さなお子さんや妊婦さんには、できるだけ接触しないようにしましょう。



生活に制限はありますか？

Q お酒は飲んでもよいですか？

A アルコールは、血管を拡張させて、炎症をひどくしてしまうことがあります。带状疱疹によって皮膚や神経が炎症を起こしている間は、お酒は控えたほうがよいでしょう。



日常生活はどうするの？

Q 生活は普通にしていってもよいですか？

A 带状疱疹は、精神的にも肉体的にも疲れたときに出てきます。かぜをひいたのと同じだと思って、早く治すためにも十分な栄養と休養をとるようにしましょう。必要に応じて健康診断を受けましょう。

治療の基本は抗ウイルス薬！

抗ウイルス薬

带状疱疹の原因であるウイルスが増えるのを抑える薬です。一般に多く使われているのは、内服薬です。重症の場合には入院して点滴することもあります。また、症状がとても軽い場合には抗ウイルス薬の外用薬を使うこともあります。抗ウイルス薬は、効果が現れるまでに2～3日かかります。飲みはじめてすぐに効果が現れなくても、医師の指示通りに服用してください。



外用薬（塗り薬）

皮膚を保護したり、皮膚の再生を促したり、細菌による二次感染を防ぐために使われます。

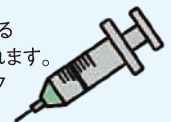
鎮痛薬

痛みを残さないためにも、痛みに対する治療は重要です。非ステロイド系の消炎鎮痛薬や抗うつ薬などが使われます。



神経ブロック

神経のまわりに直接、局所麻酔薬を注射する方法です。痛みがとても激しい場合に行われます。専門的技術をもつ麻酔科やペインクリニックで実施します。



まずは皮膚科にご相談ください!! (当院の皮膚科は火曜日午前中)

十美さんの 元気もいもい ナースがんばってま〜す。

【第8回】地域ふれあいフェスティバル

今年で8回目となりました、津山第一病院 地域ふれあいフェスティバルが開催され、例年と同じく、医師による講演や、職員が部署ごとで企画した催しを行いました。

今年は天気にも恵まれ、多くの方にご来院いただき盛況のうち終了することができました。

今回は6階病棟のスタッフに話を聞きました。

地域ふれあいフェスティバルに参加して

私たち6階病棟は、「手作りパン」のお店を出しました。
今年で3回目になります。

毎年前日の夕方から準備を始め、約300個のパンを焼き、販売しています。年を重ねるごとに要領もよくなり、生産性も向上しています。毎年メニューも少しずつ変化を加え、今年は焼き立てメロンパンを目玉としました。毎年、「おいしかったよ」との言葉で、来年も頑張ろうと思います。

お店をするにあたり、他部署のスタッフにも協力いただき、良いコミュニケーションの場にもなりました。職場ではなかなか話す機会が持てないスタッフとも、フェスティバルを通じて交流を図っています。



▲焼きたてのメロンパン。全て手作りです。



▲お子さまからご高齢の方まで、多くの方々にお越しいただきました。



▲コミュニケーションをとりながら、真心を込めて作っています。



▲整形外科の亀山医師による骨粗しょう症話。皆さん真剣に聞かれていました。

訪問リハビリのご案内

一人に合わせたプログラムを考え……

津山第一病院リハビリテーション科は2012年10月より訪問リハビリを開始しました。

訪問リハビリとは「利用者が可能な限り居宅において、能力に応じ、自立した生活を営むことができるよう、心身機能の維持もしくは回復を図ることを目的としたリハビリです。心身機能や体力が低下された方が、ご自宅でいきいきとした生活が送れるように理学療法士・作業療法士が直接ご自宅を訪問し、日常生活の自立に向けてリハビリテーションを実施します。

当院の訪問リハビリでは身体機能の改善のみでなく、自宅で困っていること、例えば「うまく立てない」、「安全にトイレまで歩けない」、「洗濯や干す動作が難しい」等に対しご自宅の環境に

合わせたリハビリの提供をしています。また「どう介助してあげればいいの?」といったご家族様の介助方法への悩み、「杖の高さや手すりはどうすれば使いやすいの?」



といった福祉用具・住宅改修の相談にも対応しています。利用者様一人一人に合わせたプログラムを考え、利用者様、ご家族様に満足していただける訪問リハビリを提供できるように努力してまいります。



●提供日／月・火・水・金・土曜日

(年末年始、お盆、木・日曜日、祝日は除く)

●提供時間／9時から17時30分

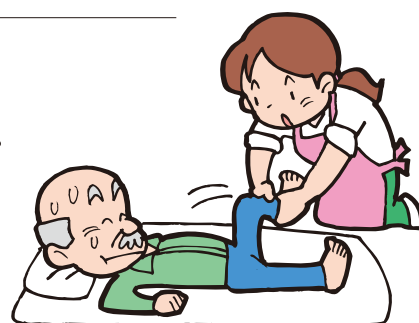
ご利用のお申し込み、ご相談がありましたらお気軽にご連絡ください。

●電話／0868-28-2211

訪問リハビリ管理者

担当

山岡まで



生活習慣病の早期発見に効果があります。 人間ドックご予約承り中!!

肺がん検診コース……………¥10,000

呼吸器専門医の診察と胸部CT検査、肺機能検査、喀痰検査(オプション)を行います。

肺がんのみならず、肺がんの危険因子となる肺気腫、肺線維症などの慢性肺疾患なども診断可能です。

○一般コース……………¥30,000

基本的な生活習慣病の検査を半日で受けていただけます。

○乳がん検診コース……………¥6,500

マンモグラフィ併用の乳がん検診です。出来るだけ女性技師による検査をいたします。子宮癌検診(福田産婦人科と提携)もご案内いたしますので、ご希望の方はお問い合わせください。

○脳ドックコース……………¥25,000

脳の血管を画像できれいにとらえ動脈硬化の程度や動脈瘤の有無がわかります。もの忘れ検査等もいたします。

・オプション検診

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信できます。

・大腸内視鏡検査……………¥18,000
・頭部MRI検査……………¥15,000
・胸部CT検査……………¥8,400
・子宮癌検診(福田産婦人科と提携)……………¥3,500
・喀痰検査……………¥3,000

肺がん検診コースが
新しく加わりました。

れんこの院内散策

みなさまこんにちは。
地域レンコンこと、れんこです。
今回は「医事課周辺をぶらり」



医事課とは医療事務課の略称で事務所に部署を構えています。周りには、医療相談課、総務課、システム管理課、地域医療連携室など事務部門の机が並んでいます。日頃から部署に関係なく、コミュニケーションをとり、良い雰囲気の仕事をしております。今回は主に医事課について、ぶらりと散策しつつご紹介させていただきます。



ここで外来や病棟の患者さまの医療費の計算をしているんですね。医事課の中でもそれぞれが、担当を持つて仕事をしています。たとえば、入院レセプト担当、外来レセプト担当、人間ドックなどの検診担当などがいます。職員がそれぞれの机で、電子カルテが入っているパソコンを使い、日々患者さまの診療を陰ながら支えています。

多くの患者さまが来られるので、急いで計算をしています。間違いが起らないよう、丁寧に仕事をしています。そのため、会計でお待ちいただくこともございますが、ご理解ください。



電子カルテ・オーダーリングシステムはNECのMegaOak MI-RA-Is/PXを使用。昨年の大規模なバージョンアップにより、使い勝手も良く、より素早い対応ができるようになったとか。



とある事務員の机・・・本人曰く、とってもキレイとのこと。



医事課の佐桑課長。見かけによらずとても気さくで優しい方です。

患者さまより、労災保険についての問い合わせが多いようです。そこで、医事課の日野さんに聞きました。

Q 労災保険ってどのような保険ですか？

A 労働者が仕事に関して被った怪我や病気をはじめ、それにより障害を持つに至った場合、あるいは仕事に関して、不幸にして亡くなってしまう場合に、被災者本人または遺族の方に必要な保険給付を行う制度です。

Q アルバイトでも労災保険の対象になりますか？

A 労災保険の労働者とは、「職業の種類を問わず、事業または、事務所に使用される者で、賃金を支払われる者」であるとされています。つまり、正規の社員はもとより、嘱託・臨時社員、パートタイマー、アルバイト、フリーターなど、働き方に関係なく必要な労災保険を受給することができます。



地域医療
連携室

ビタミンB1で夏バテ予防を!

暑いときはあっさりしたそうめんや冷やしうどん、そして甘い飲み物…これらには糖質が多く含まれます。糖質をエネルギーに変えるにはビタミンB1が不可欠です。糖質の多い物ばかり食べているとビタミンB1不足につながります。ビタミンB1が体内で不足するとエネルギーの供給が不十分となり、疲れやすくなったり、倦怠感を感じやすくなります。

ビタミンB1は神経を正常に保ち、消化液の分泌を促し、食欲を促進させる働きがあります。ビタミンB1が豊富な豚肉、うなぎ、カツオ、枝豆や大豆などの摂取を心がけましょう。



豚の味噌焼き

・豚ロース……………90g
・味噌……………10g
・砂糖……………4g
・みりん……………4g
・サニーレタス……15g
・トマト……………25g
・ブロッコリー……20g

スープ

・卵……………20g
・春雨……………5g
・きくらげ……0.5g
・しめじ……20g
・コンソメ……3g

ご飯……………200g

サラダ

・きゅうり……………60g
・カニ風味かまぼこ…20g
・マヨネーズ…………10g



(熱量709Kcal たんぱく質29.7g 脂質21.2g 塩分3.2g)



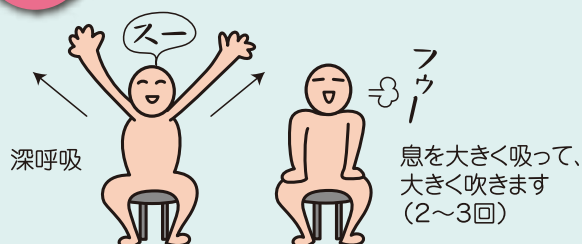
豚の味噌焼き 一作り方

- ①豚ロースは筋切りをし、たたいておく。
- ②砂糖、みりん、味噌を合わせ、よく混ぜたものに①をつける。
- ③熱したフライパンでじっくりと②を中まで火が通るように焼く。
- ④ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ⑤トマトを適当な大きさに切り、サニーレタス、ブロッコリーと盛り合わせる。
- ⑥③に火が通ったら食べやすい大きさに切り、⑤に盛り付ける。

健康体操 はじめましょう!

暑い夏はつつい冷房の効いた部屋で過ごしがちです。暑い外と冷えた部屋の気温差は自律神経のバランスを崩し夏バテの原因となります。運動は自律神経の働きを整えて夏バテを予防・解消する効果があります。ウォーキングや水泳などがお勧めですが、仕事や家事の合間にお部屋で手軽にできる体操をご紹介します。

その1 ストレッチ



その2

伸びの運動



その3

両手を頭の上で組み 腕を後方に引く

編集後記



新たに今春より発行した健康だいいち通信。早くも夏号発行となりましたが、ご意見・ご感想がございましたら、ぜひ編集室にお伝えください。

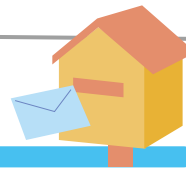
先日、梅雨も明け、釣りに出かけたところ、ハオコゼの背びれが指に刺まりました。ハオコゼは背びれに毒を持ち、刺さると結構な痛みを伴います。

釣り上げた際はお気をつけください。それではまた次号でお会いしましょう。

健康だいいち通信編集室

ご意見箱

たくさんの貴重なご意見
ありがとうございました。



※ご意見募集中!! 津山第一病院受付横のご意見箱へどうぞ。

内容

自分だけが感じた事かもしれませんが患者に対する接し方が、相手の身になって考えてないのか、一方的な職員も一部見受けられるので、もう少し心のケアを重視していただければうれしいです。

挨拶してもツツツしている看護師さんがいる。

対応

不快な思いをおかけして誠に申し訳ございません。業務や時間に追われ、自分勝手な対応をしてしまったのかもしれませんが許されたい事です。定期的に全職員の接遇研修を実施しておりますが、今一度患者様の立場に立った心からの接遇が実践できるよう徹底いたします。

内容

採血の結果の用紙をいたでているがアルファベットの記号だけではわかりにくい。もっとわかりやすい採血の結果用紙を作してほしい。

内容

洗濯室前に利用可能時間の表示をつけてください。

対応

ご指摘いただきありがとうございます。病棟各階に洗濯室の利用時間の標識を掲示いたしました。患者様の目線で院内の標識を作っておりますが、至らない点が多々あると思います。遠慮なくご意見をいただければ幸いです。

ご不便をおかけして申し訳ございません。システム上、現在使用している用紙を変更することは難しいため、別用紙で記号の解説をお渡しする事を検討しましたが、患者様の受け取る書類が増え煩雑になるかと存じます。そこで記号の解説用紙を受付に常備し、希望の方にお渡しするようにいたします。用紙が準備でき次第ご案内させていただきます。

対応

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: 今年は、美作国〇〇〇〇1300年です。
タテ 2: 旅先で宿泊するところ。
タテ 3: 航空機で人や物を運ぶこと。
タテ 4: 初期火災を消すために用いる器具。
タテ 5: 顔つきと姿 〇〇〇端麗。
タテ 8: 堅い土を掘り起こすなどに用いる鉄製の工具。
タテ11: 非常に小さいもの 微小。
タテ13: 銀行にお金を預けておくところがつきます。
タテ14: なき〇〇、だみ〇〇、ねこなで〇〇。

●ヨコのカギ

- ヨコ 1: 契約の成立を証明する書類。
ヨコ 6: 子どもが口ずさむ歌、わらべうた。
ヨコ 7: ひけつ 〇〇をつかむ。
ヨコ 9: 勇敢な姿。
ヨコ10: チャイコフスキー作曲「〇〇〇割り人形」。
ヨコ12: ケーキや天ぷら衣に用いる粉。
ヨコ15: バスケットの街で有名な、秋田県の市は?

答えはこのページの右下にあります。

答え

A	B	C	D	E

1		D	2	3	4	5
			6		A	
7	8		9			
10		11	B			
	12		13			14
15	C					E



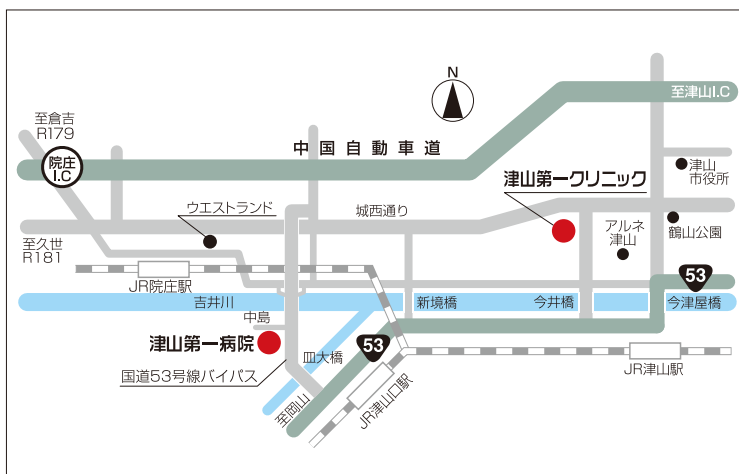
医療法人 平野同仁会

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



この地図は、岡山県庁のホームページから引用したものです。