

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だいich通信

2013
VOL.17
秋
AUTUMN

平成25年10月7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



味覚の秋、食欲の秋！
食べ過ぎ、飲み過ぎに注意を！

事務長あいさつ

田中 均

平成25年9月より開始

訪問看護サービス

お酒の飲み過ぎに注意！

肝臓病の知識

まめ子さんの
健康レシピ

秋の味覚きのこ



ナス美さんの
ナースがんばってま〜す

**出前講座
就職フェア
職場体験**

お家でできる
簡単な足の運動
転ばない足腰を作る



院内散策！
結石破碎室へ
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





事務長
田中 均
Hitoshi Tanaka

地域住民の皆様へ安心の医療を

就任して4年目を迎えました

私がこの津山第一病院に赴任して丸3年が過ぎました。着任当初は医療に関して何もわからない状況（今でもそれは変わらないのですが）でしたが、時間の経過とともに当院の置かれている立場と自分に課せられた期待の大きさに不安と意気込みが交差する毎日でした。

生来関東の地から出たことのない私が、何故岡山のそれも津山の病院に来て事務長という責任ある職についたのか。一言で説明すると、それは人と人のつながりということになりますが、民事再生になったばかりで、これから厳しい再出発をしようとする職場に自分の身を委ねて、消し炭のようかもしれないエネルギーを注いでみたいという欲求に駆られたからなのです。言葉では格好が良いのですが、やっていることは無我夢中です。



民事再生認可決定後4年目を迎え、津山第一病院も一層の飛躍をしようと頑張っています。河村理事長を先頭に、7月に新たに就任した河崎院長、職員の半数以上を所管する川島看護部長とともに、これまで以上に地域住民の皆様へ安心して医療が受けられるよう努力する次第です。

医療について無見識だと申し上げましたが、それでも日進月歩する医療技術・医療機器には目を見張るものが多い。また医療行政も2025年の超高齢化社会を見据えた医療と介護の社会保障制度改革が待ったなしとなっていることは周知の事実です。

人口10万人当たりの医師数を津山市と岡山県平均と比較すると、津山市で245・5人、岡山県平均で282・9人であり、津山市は平均より約40人少ないことになります。なすべき使命は、医師を津山へ招聘することが一番と心得ています。

今後とも地元の皆様のご支援を宜しくお願い申し上げます。

中島納涼祭

地域の方々とお祭りで交流

7月27日（土）、津山第一病院職員駐車場を会場に「中島納涼祭」が開催されました。

中島地区のお祭りに、当院の職員も参加させていただき、豚バラやイカの串焼き屋台・豪華景品!?が当たるくじ引きの屋台を出しました。

この日は天気も良く、会場ではラムネ早飲み大会やカラオケ、佐良

山地区系東流空手有志の方による空手演舞などが行われ、様々な楽しい催しに地域の方が多く参加されていました。串焼き屋台ではリハビリテーション科の療法士を中心に、みんな暑さに負けず丁寧に焼いていました。また、くじ引き屋台は子供たちに人気で、何が当たるかドキドキ感を楽しんでいたただけようです。

主催いただきました中島町内会・青壮年の皆様ありがとうございました。



祭りといえば
山車!!

肝臓病の知識

食欲の秋から年末にかけて、お酒を飲む機会が多くなると思います。
お酒の飲みすぎは身体に負担となります。



今回は肝臓について!!



肝臓とは

肝臓は体の中で最も大きな臓器（重さは約1200～1500g）で、お腹の右上に位置して、肋骨に保護されるようにして、しっかりと体に固定されています。

肝臓は、体を構成する数多くの物質を造り、蓄えるとともに、体に有害なものを分解し、排泄しています。そのため生体の化学工場と呼ばれています。健康な人でも肝臓の機能は全体の20%ぐらいしか使っていないため、少しくらい肝臓に障害が起きてもピクともしません。肝臓は「沈黙の臓器」なのです。

肝臓病とは

ウイルスやアルコールなどが原因で、肝臓の細胞が壊され続けている状態をいいます。肝臓の細胞が壊されると、壊された細胞は修復されますが、これが長時間にわたって続くと肝臓の形態に異常がでできます。この状態が慢性肝炎です。火事にたとえれば、慢性肝炎のときは、ところどころに焼け野原ができた状態で、肝臓は少し硬くなりますが、肝臓の働きに影響を与えるものにはなりません。しかし、さらに肝臓の細胞が壊され続けると、ほぼ全体が焼け野原ようになってしまいます。このような状態になると、さすがの「沈黙の臓器」も機能しきれず、体に変調を来し、日常生活において障害が現れるようになります。

肝臓病の問題点

肝臓には、内部に感覚神経がないために、異常があってもなかなか自覚症状が現れません。また肝臓の障害がかなり進行しても、元気な肝臓の細胞が機能を代行していて、よほど悪くなってからでないと、症状として現れません。だからこそ、検査が重要なのです。

肝臓病の検査

AST、ALT (GOT、GPT)

肝臓の細胞をはじめ、いろいろな臓器に存在する酵素で特に肝細胞に多く存在します。肝臓の細胞が壊れると血液中に漏れてきますので、肝細胞がどれくらい壊れているか、肝臓の炎症の程度がどれくらいなのかを知ることができます。

γGTP

肝臓でつくられ胆汁中に排泄される酵素です。胆汁の流れが悪くなると血液中に増えて来ます。特に、アルコールによる肝障害で数値が高くなります。

総ビリルビン

黄疸のもとになる黄色の色素です。古くなった赤血球からつくられ、正常であれば肝臓で分解されます。壊される赤血球が多すぎるか、または肝臓の働きが十分でない場合に増えてきます。

ALP

胆汁の流れがよいかどうかを調べるものです。肝臓のなかで、胆汁の流れが悪くなったり、あるいは胆道が詰まったりすると、数値が高くなります。

総コレステロール

肝臓は、コレステロールの合成と排泄に、とても重要な臓器です。なんらかの異常があると、数値の増減が起ります。

これ以外にも、肝炎ウイルス検査、抗体検査、肝生検、超音波検査などがあります。

肝臓病の治療

肝炎はそれぞれ急性、慢性の症状がありますが、急性肝炎の時は安静にしておくことが基本です。食欲がなく栄養を十分に取れないときには、ブドウ糖を中心とした点滴により栄養を補います。しかし、B型肝炎やC型肝炎の方の中には炎症が治まらずに慢性化し、薬による治療が必要になる場合もあります。

肝臓病の予防

- ①半年、最低でも1年に1回は定期検査を受診する。
- ②生活習慣病からくる脂肪肝（→肝炎→肝硬変→肝臓がん）を引き起こさないために、食べ過ぎ、アルコールの飲み過ぎを控える。
- ③規則正しい生活を心がける。

ナース美さんの元気もいもり

ナースがんばってま〜す。



行事報告 看護部では、院内の業務以外の活動も行っています。

出前講座

岡山県看護協会から「健康応援出前講座」を依頼され、6階病棟の岩本師長が、小学校1・2年生を対象に命の大切さについて講義をしてきました。自分たちの命は、お父さん、お母さんからもらったもの。聴診器で自分やお友達の心臓の音を聞いたりして、自分の命もお友達の命も大切にしようと学んだようです。



就職フェア・進路ガイダンス

7月、8月に就職フェア・看護進路ガイダンスが開催され、当院も参加してきました。

当院のブースにも再就職をお考えの方や、これから看護師を目指そうと考えている中学生が来られ、話をさせていただきました。

今回当院をよりアピールするため、ポスターを新調しました。ポスター作成に当たり、部署に関係なく職員が参加し、笑顔の写真を撮りました。みなさんいかがでしょうか？

職場体験

つやまっ子・デビュー14「わくわくワーク2013」として6月に津山西中学校2年生を2名受け入れました。また、夏休みボランティアで市内の中学生16名、高校生2名を受け入れました。

学生たちは、普段入ることのない手術室や薬剤室などを見学したり、院内でのお手伝いをしてくれました。病院では医師や看護師だけでなく、さまざまな職種の人たちが協力して患者さまのために、笑顔で働いているのだと、参加者の皆さんは感じてくれたようです。





住み慣れたご自宅で
安心して暮らせるよう、
看護師が訪問します。

津山第一病院 訪問看護



津山第一病院では、平成25年9月1日より医療機関からの訪問看護を始めました。訪問看護では、疾患や障害があっても、“慣れ親しんだ自宅で暮らしたい”と思われる方、在宅療養でお困りの方などに看護サービスを提供してまいります。



ご利用方法

- 津山第一病院、看護師までお問い合わせください。

ご利用料金

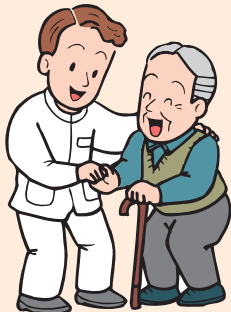
- 医療または介護保険に応じた割合のご負担になります。



こんなお悩みはありませんか？

- 床ずれの処置をどうしたらいいのだろう。
- やっと退院できたけど退院後の生活が心配。
- もう少し動けるようになりたい。
- 一人で心細い、相談相手がほしい。

おもなサービス内容



●医師の指示による医療処置

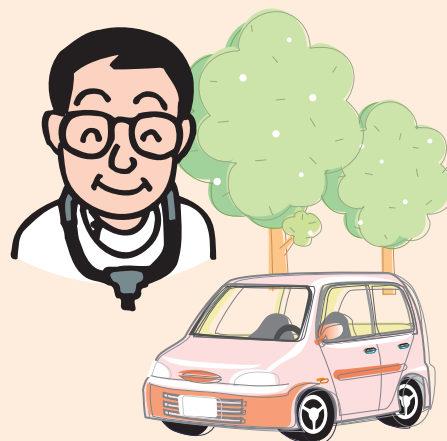
床ずれの手当、各種カテーテル管理など。

●在宅リハビリテーション

機能回復や維持、歩行訓練など。

●療養上のお世話

体の清拭、食事、排せつなどの生活介助を行います。

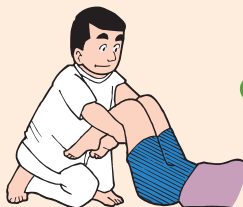


●認知症ケア・ターミナルケア

認知症介護や終末期の生活相談など。

●介護予防など

介護についてのご相談、ご質問にお答えします。



●諸機関との連絡調整

主治医や福祉サービス提供機関と調整を行います。

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「結石破碎室へぶらり」



結石破碎室と少々聞きなれない部屋ですが、この部屋では主に尿管結石症の患者さまの治療を行うため、結石破碎装置が設置されています。
今回はその部屋と治療に関して紹介させていただきます。

どのような装置なの？

この部屋には結石破碎装置が設置されています。当院の導入機器はエダップ社製ソノリスプラクティス（最新の電気伝導方式）を採用しています。この方式は破碎効率が高く痛みも少なくなっています。

どのような治療法を行うの？

具体的にどのように治療をするかと言つと、この機械には衝撃波ジェネレーターが搭載されており、衝撃波を発生・集束させて、X線装置で位置を確認しながら、体内の結石に当てて破碎

します。この衝撃波により、結石は砂状になり、尿とともに自然に体外へ排出させます。この治療法を体外衝撃波結石破碎術（※ESWL）といいます。

この治療法のメリットは？

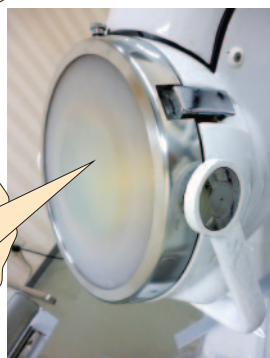
この治療の良いところは、身体にメスを入れることなく治療ができる点と、日帰りで治療ができる点にあります。寝台に横になっていただき、30分程度で治療が終了します。当院では、この装置の導入から現在までに約100名の患者さまの治療を行っております。

※ESWL：Extracorporeal Shock Wave Lithotripsy

ESWL全体像

では、
写真にて
ご紹介

ここから
衝撃波が
発生します！



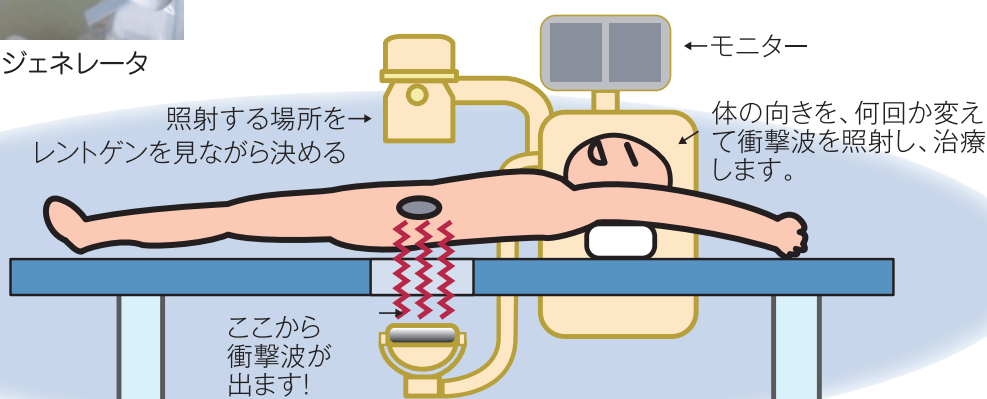
衝撃波ジェネレータ



ベッドの上に横になって治療を受けます。



頭の方から眺める。



結石でお困りの方は、ぜひ一度泌尿器科へご相談ください。

秋の味覚、きのこ！

秋に旬を迎えるきのこ。

きのこの大きな特徴の一つがたっぷりの食物繊維。

食物繊維は、腸の中でスポンジのように水分を吸いこんで数倍から数十倍に膨らみます。そのため、おなかの調子を整える働きがあるのです。

また、私たちに不可欠な栄養素であるビタミンBやビタミンD、骨や歯の材料になるリンや、ナトリウムを排泄するカリウムなども豊富に含まれています。きのこのおいしいこの季節、おいしくしっかり摂取しましょう。

※基本的にはきのこは洗わないで調理します。水につけるときのこのうまみが逃げてしまい、べたっとしておいしくなくなってしまう。硬く絞った布巾で軽く拭く程度にしましょう。どうしても汚れが気になるときはさっと水で洗い流して使いましょう。



【Vol.17／きのこの和風パスタ】



きのこの和風パスタ 材料(一人分)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ・スパゲティ……………100g | ・刻み海苔……………少々 |
| ・ベーコン……………40g | ・濃口醤油……………4g |
| ・エリンギ……………30g | ・オリーブオイル……………3g |
| ・シメジ……………30g | ・和風だしのもと……………少々 |
| ・なめこ……………30g | ・塩……………0.3g |
| ・ネギ……………5g | |



サラダ 材料(一人分)

- ・レタス……………30g
- ・トマト……………40g
- ・きゅうり……………20g
- ・卵……………30g
- ・ドレッシング……………8g

一作り方一

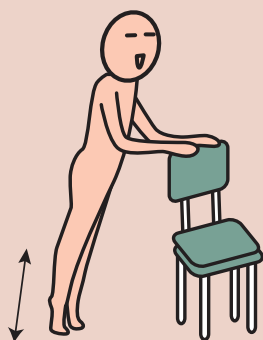
- ①ベーコンは1cm幅に切る。シメジは小房にわけ、エリンギは適当な大きさに切る。ネギは小口に切っておく。
- ②スパゲティをゆでる。
- ③ゆでている間に、フライパンにオリーブオイルをひき、ベーコン、エリンギ、シメジ、なめこを炒める。
- ④③に火が通ったら、和風だしのもと、濃口醤油を入れる。
- ⑤スパゲティがゆであがったら、麺をフライパンに入れ③と混ぜ合わせ、塩で味を調える。
- ⑥皿にもりつけ、上にネギと刻み海苔を散らす。

(エネルギー656Kcal たんぱく質25.6g 脂質24.4g 塩分2.5g)

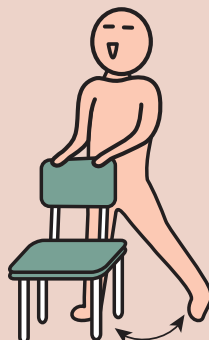
健康体操 はじめましょう！

こんにちは。日中の気温も落ち着き、木々も色づき始め散歩に適した季節になりましたね。
今年の秋は、散歩のついでに足の運動を行い、転ばない足腰を作りましょう。

転ばない
足腰を作る
体操！



つま先立ちをする。



膝を伸ばし足を横に開く
体が傾かないように。



膝を伸ばし足を後ろに
体が前に傾かないように。

編集後記



季節の変わり目でもあり、暑い日やら肌寒い日やら忙しい毎日です。皆さん体調にはくれぐれもお気をつけください。

先日サッカーの日本代表の試合をスポーツバーで観戦し、イベントで代表の○田選手のサイン入りユニフォームをいただきました。嬉しい反面、今年の運を使い果たしたなあとどこか寂しい気持ちになりました。

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

待ち時間が非常に長い。

対応

お待たせして大変申し訳ございません。受付から診察、会計までの一連の流れを見直し時間を短縮できるよう改善します。また、待合いの図書等の充実も検討いたします。

内容

看護師さんのあいさつが比較的少ない。

対応

不愉快な思いをおかけして大変申し訳ございません。あいさつは人間関係を築く基本です。職員一人一人がその事を認識し、いつも笑顔であいさつできるようにいたします。

内容

売店でいただける箸が短いので少し不便です。長くしてほしいです。

対応

ご不便をおかけして申し訳ございません。長い割り箸に切り替えていただきました。どうぞご利用下さい。

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: 相手の機嫌を推しはかること。
○○○○をうかがう。
タテ 2: 南太平洋にある南海の楽園と呼ばれる観光地。
タテ 3: キリスト教の中枢をなす礼拝集会。
タテ 4: 熊本県の大人気ゆるキャラ。
タテ 6: 慣れ親しんだ物に心がひかれる。
○○○○がわく。
タテ 9: 社会の安全や治安を維持する責任を課された行政機関。
タテ10: 花を生ける容器。
タテ11: 衣服の首を囲む部分 ○○をたです。

●ヨコのカギ

- ヨコ 1: 美術国のキャラクター。
ヨコ 5: 太陽。NHKの朝の連ドラのタイトルにもありました。
ヨコ 7: 朝○○、蚤の○○。
ヨコ 8: 実物の形に似せて作ったもの。
ヨコ10: 熱海の海岸、金色夜叉、○○○○お宮。
ヨコ11: ○○で鯛を釣る。
ヨコ12: 刀剣の刀部分を納めておく筒。
ヨコ13: 2020年東京での開催が決まりました。

答えはこのページの右下にあります。

答え

A	B	C	D	E

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



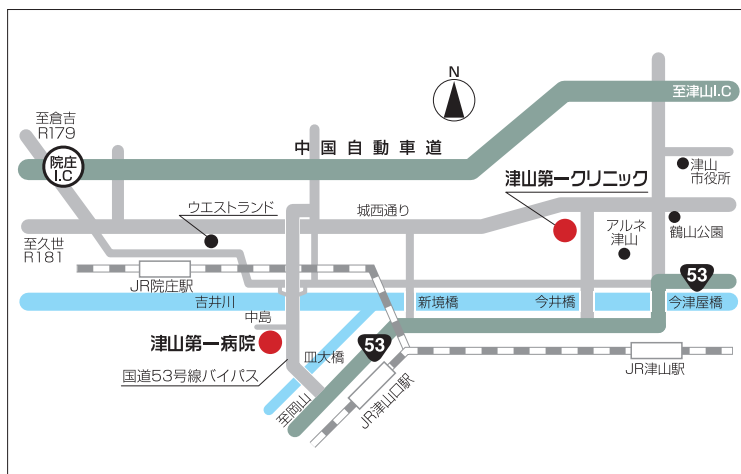
医療法人
平野同仁会

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



いそひやくそくのきょうりょくセンター