

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だいichi通信

2013
VOL.15
春
SPRING

平成25年5月1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

新任ドクター紹介

河崎 雄司
亀山 康弘

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

花粉症について

ロコモ予防で、健康長寿
ロコモーショントレーニング(ロコトレ)

生きた水虫菌(爪白癬)が
爪の中に潜んでいる
飲む水虫治療薬!

地域医療連携室
より良い医療サービスを
インターネットによる
CT、MRIの予約が出来ます

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

主食、主菜、副菜の揃った

バランスの いい食事って?

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…





理事長・院長
河村 良寛
Yoshihiro Kawamura

PROFILE

【担当】

消化器科・肛門科・外科

■出身大学／鳥取大学

日本外科学会指導医

日本消化器外科学会指導医

理事長就任につき ご挨拶

平成21年6月に民事再生が開始され、小規模急性期病院として再スタートを切り今年で4年目に入ります。消化器・心血管・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等、常勤の医師は外科系のみの病院で、少数精鋭で運営されてきました。

平成25年4月からは、鳥取大学より、第3内科の河崎准教授が着任され、将来的には内科医師確保の礎となるのではないかと期待しております。また、新たな医師、スタッフの増員を計り、看護体制7対1の確保、診断から治療までを完結できる診療科を構築したいと思っております。これから更なる高齢化社会になり、病院で治療しても歩いて帰宅できない患者さまもたくさんいらっしゃると思いますが、そういった方々が退院されてもできるだけ自立した日常生活に戻れるよう、当病院ではリハビリにも力を入れて、スタッフや設備も充実させ効果も現れてきております。

更なる展開として訪問リハビリ／訪問看護までサービスを拡大して地域のニーズに对应していきたいと考えております。

職員一同、より一層のサービスの向上に努めて参ります。これからも津山第一病院をよろしく願っています。



副院長
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
産業医

この4月から当院に勤務することになりました河崎と申します。3月までは鳥取大学医学部社会医学講座という部署に勤務しておりました。医学部での仕事は、大学病院の外来担当のほかに、兵庫県北部の数力所の病院を回っております。鳥取県のお隣の兵庫県北



亀山 康弘
Yasuhiro Kameyama

PROFILE

【担当】
整形外科

■出身大学／鳥取大学

日本整形外科学会専門医

20年ぶりの津山

初めまして、この度4月1日より津山第一病院整形外科勤務となりました亀山康弘です。

津山で高校まで生活していました。大学に進学してから津山を離れ、20年振りにふる里に帰ってきました。20年前、自宅付近は田んぼだらけでしたが現在コンビニ等新しい店が立ち並んでおり、慣れた道を通っているはずが別世界のように感じとまどっています。変わっていないのは城跡、衆楽園位でしょうか。昔を

部には医師の足りない病院が多くあり、そのような病院でお手伝い（主に外来）をしておりました。もともとは、呼吸器疾患、それも肺癌を少しばかり勉強しておりましたが、兵庫県の病院を回るうちに肺癌以外の病気、例えばタバコ病とも言われます慢性閉塞性肺炎（肺気腫）や食べ物などが肺に入るためにおこる肺炎（専門用語では誤嚥性肺炎と言います）などを多く診させていただきました。今日では呼吸器内科医が誤嚥性肺炎を診察することはなくなりましたが、可能な限り誤嚥性肺炎なども診させていただきたく存じます。頑張りますのでご指導のほど宜しくお願い申し上げます。

思い出しながら津山の町を散策しようと考えています。

この病院に赴任する以前は益田赤十字病院で働いていました。益田という町は島根の最西端の町で津山より過疎が進んでおり、医療情勢はかなり厳しいものでした。専門は脊髄ですが半分以上外傷を手掛けている状況でした。恐らくこの津山第一病院でも同じように外傷をメインに治療を行うことになるかと考えています。今までの経験を活かし、微力ながら地域医療に貢献できればと考えています。

津山に帰るにあたり何とか同級生と連絡が取れないものかと考えFacebookを始めました。津山に残っている同級生が意外にも多く、何人かとFacebookを通じてコンタクトを取りました。この病院にも同級生がいると思いますので、ひよっとして友達かとも思われる方がおられれば気軽に声をかけてやってください。



長谷川 勇二

yuuji Hasegawa

PROFILE

【担当】耳鼻咽喉科

■出身大学／宮崎(医科)大学

花粉症について

PICK UP!

みなさんこんにちは。平成 23 年 4 月より津山第一病院の耳鼻科を担当しております、長谷川勇二と申します。今年は花粉の影響のみならず、黄砂や PM2.5 といったものの影響もあり、非常に鼻や眼の症状の強い患者様を多くお見受けします。

今回は花粉症についてお話させていただきたいと思います。

「花粉症とは」

花粉症とは、植物の花粉が鼻や目などの粘膜に接触することによって起こるアレルギー性疾患の一種で、外界からの異物に対する体の防御反応である免疫反応によって引き起こされます。

花粉症の4大症状はくしゃみ、鼻水、鼻詰まり、眼の痒みとされていますが、2～3月頃はインフルエンザも猛威を奮っており、花粉症との判断が難しいこともあります。

花粉症では花粉の飛散時期に一致して症状が起こり、スギ、ヒノキ科、カバノキ科(シラカンバ)、イネ科(カモガヤなど)、キク科(ブタクサなど)、その他、その地域特有の花粉の飛散時期を知っておく必要があります。

また花粉以外にも春先には黄砂が飛来することにより花粉症と同じような症状を引き起こすこともあります。

症状には個人差があり、くしゃみ、鼻水がひどい方や鼻詰まりがひどい方、眼の痒みのある方など症状の程度が個人により異なります。重症の方は症状によって勉強や仕事に集中できないなど日常生活に支障を来します。



「花粉症の検査」

花粉症があるかどうかは採血検査で調べることができます。当院では採血でハウスダスト、ダニ、スギ、ヒノキ、イネ科、雑草系、カビ、犬、猫、ゴキブリなどの昆虫系のアレルギーがあるかどうか調べることができます。ご希望の方は是非お申し出ください。1～2週間ほどで結果がわかります。

「花粉症の対策」

花粉症の対策は、まず原因である花粉の回避と除去から始まります。マスク、メガネ、帽子などを着用し、帰宅時には衣服や髪をよく払い、洗顔、うがいをするといいこと、洗濯物や布団を外に干さない、天気の良い日は窓を開けないといったことを心がける必要があります。最近では天気予報やインターネットで花粉の飛散状況が詳しく把握できるようになっていますので、そういった情報を活用することも大事です。

「病院での治療」

当院で行う花粉症治療は投薬による治療が主体です。飲み薬は最近テレビのCMでも見かけますが、薬によっては眠気が出たりしますのでお仕事で車の運転をされる方は注意が必要です。ただし眠気が来ず、車の運転をしても大丈夫な薬もいくつかあります。その他に喘息の治療にも使用する飲み薬もあり、こちらは主に鼻詰まりに効くとされていますが、最近の研究ではくしゃみや鼻水にも効くという報告もあり眠気も来ませんから、鼻詰まりのひどい方はこちらの薬を使用するのも良いかもしれません。ステロイドの点鼻薬も非常に強力で、くしゃみ、鼻水、鼻詰まりを抑えてくれます。ステロイドという副作用が強い印象がありますが、全身への影響はほとんどないため安全に使えます。



「最後に」

こうした2種類の系統の飲み薬や点鼻薬、点眼薬を症状に応じて患者様にお出ししておりますが、一つ覚えておいていただきたいのはこういった薬を使用することで花粉症を「治す」わけではなく、症状を「抑える」だけだということです。ですから薬の使用の有無に関わらず、先ほどいった花粉からの回避や除去は必ず必要です。

また症状が出てから薬を開始してもなかなかその症状を抑えることが難しい場合もあります。そのため現在では花粉症のある方は花粉が飛び始める少し前から薬を始めるという「初期治療」が勧められています。症状の出る前から治療を開始していると、花粉が本格的に飛散してもほとんど症状が出ずにそのシーズンを乗り切れるといったものです。そうすることによってたくさんの種類の薬を使用することなく、飲み薬1種類だけで乗り切れる方や点鼻薬だけで乗り切れる方もおられます。毎年花粉症の症状が出るけれど薬を始めてもなかなか効かないという方は、是非来年からは初期治療を試してみただければと思います。

バランスのいい食事って?

よく「バランスのいい食事は健康のもと」などと言われますが、この「バランスのいい食事」ってどういうものなのでしょう??
「わかっているけれども毎日忙しいし…」「そんなことを考えて食べることがストレス!」と思われることもあるのでは?
今回は「理想的な食事の基礎」を考えます。

- 主食……ごはん、パン、麺から1品
- 主菜……魚介類、肉、卵、大豆製品を使ったおかずを1品
- 副菜……野菜、きのこ類、海藻類、こんにゃくを使ったおかずを2～3品



※塩分を控えるために汁物は1日1杯、漬物は一回まで
※果物は1日1品、牛乳(ヨーグルト)はコップ1杯
※油を使った料理は一回の食事では1品まで



主食、主菜、副菜の揃った食事と毎日の果物と乳製品が目安です!

大切なことは1日3食規則正しく食べ、上記のような組み合わせになるよう心がけましょう。
そして、できるだけ食べる食品の種類を多くすることに気をつけてみてください。

ロコモティブシンドローム予防で、健康長寿。
元気で素敵な明日のために!!

ロコモーショントレーニング(ロコトレ) はじめましょう!

ロコモティブシンドロームとは

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。

ロコトレ その1 開眼片脚立ち

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

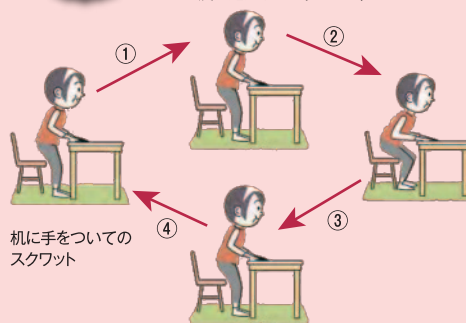
左右に1分間ずつ、1日3回行いましょう。

床に着かない程度に片足を上げます。



ロコトレ その2 スクワット

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。



机に手をついてのスクワット



スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて、腰を浮かす動作を繰り返します。

ロコトレ その3 その他のロコトレ

●開眼片脚立ちとスクワット以外にも、いろいろな運動を積極的に行いましょう。



ストレッチ



関節の曲げ伸ばし



ラジオ体操



ウォーキング



各種スポーツなど



あなたの爪は大丈夫？

爪だって病気になることがあります。
手、足の爪をちょっと観察してみてください。
痛みや痒みはなくても、爪が妙に分厚くなったりしていませんか。
白や黄色に変色していたり、濁ったりしていませんか。
また、爪以外にも、毎年繰り返す水虫にお悩みだとか。
そんな症状があるあなた、もしかすると、「爪白癬」という病気かも…
…「私の爪ってちょっと、ヘン」と思いながら、「ま、痛くも痒くもないし、困っているわけでもないし」なんて、放っておいてはいけません。



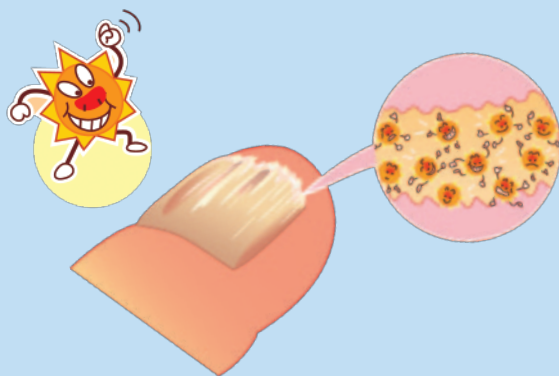
正常な爪



病気の爪白癬

生きた水虫菌(爪白癬)が 爪の中に潜んでいる 「爪白癬」かも!?

爪白癬は、白癬というカビの一種が爪の中に入り込んで起こる爪の水虫です。白癬菌とはいわゆる水虫の原因菌。
白癬菌が足にいれば足白癬(水虫)で、爪に侵入すると爪白癬。
すみつく場所によって、病名が変わります。
痛みや痒みはなくても爪が白く濁ったり、分厚くなったりしていたら、爪の中に白癬菌が潜んで活発に繁殖しているせいかもしれません。
気になる症状があったら、放っておかず早めに皮膚科のお医者さんを受診してください。



爪白癬は皮膚科で まず受診してください。

「もしかすると、やっぱり私は、爪白癬?」
そう思ったら、「自分で治そう!」なんて判断はしないですぐに皮膚科へ。
きっちり治すためには、正確な診断が必要です。
まずは皮膚科で、ちゃんと検査をしてもらいましょう。
以前に治療を受けたことのある人も、ご用心。
見た目がきれいになったようでも、爪の中に白癬菌が残っていることがあります。
完治する前に、治療を中断してしまえば、また、もとの爪に戻ってしまうことに……。
気にある症状があれば、必ず受診してくださいね。

検査をして爪白癬を見つけます

皮膚科を受診すると、まずは白癬菌の検査。
厚くなって濁った爪、色が変わった爪といっても爪の病気はいろいろあります。
爪白癬は、そんな病気との見分けがつきにくいことも……。
だからこそ、誤った治療をしないために、白癬菌の有無をしっかりと確認することが必要なのです。
検査は、爪の濁った部分を少し削り取って顕微鏡で観察して行います。
所要時間は10分ほどです。

お薬を飲んで治します

爪白癬の治療は、お医者さんでもらう飲み薬が基本。
「えっ、塗り薬じゃだめなの?」と思う人も多いでしょう。
でも、白癬菌は爪の奥深くに潜んでいるので、市販の塗り薬だけでは爪の中まで浸透しにくなかなか菌まで有効成分が届きません。
一方、飲み薬は血流にのって爪まで運ばれます。
そして爪の根もとや内側から、白癬菌に直接作用するのです。



お気軽にご相談ください! 当院の皮膚科は毎週火曜日の午前中診療しています。

ナース美さんの 元気もいもい ナースがんばってま〜す。

【第5回】1年間を振り返って・・・

この春、新入職1年目を卒業し、2年目に突入した手術室のナースと、その新入職1年目ナース（プリセプティー）を支えてくれた先輩ナース（プリセプター）と、主任の1年間の振り返りをレポートにまとめました。ご覧ください。



田中 利枝
(プリセプター)

部署：手術室

4月から手術室に新人看護師が加わると聞いて、私達スタッフも楽しみにしていました。全く初めてのスタートなので、何から取り組みば分かり易いのか考えながらの指導でした。まずは業務の雰囲気慣れる事からになりますが、手術室は手術・内視鏡を担当する為、あれこれ同時に覚えなければならず、慣れるまでは大変だったと思います。

1年経過してみて、概ね業務の流れが理解できており、自分が今出来る事を考えながら動けてきたように思います。スタッフ達との人間関係も良く、1年間大きなトラブルもなく順調に経験を重ねていけたと思います。

『植月さん、最近は笑顔もいいし声掛けもしっかりできている』、という話をスタッフの方から言われました。プリセプターとしてとても嬉しい感想でした。1年間頑張った事がちゃんと身についていることは、素晴らしいと思います。私たちはチームで仕事をしているので、声掛けや確認はとても重要です。今後も大きい声で報告・連絡をしていきましょう。

不十分な指導もあったと思いますが、1年間お疲れ様でした。そしてこれからも、みんなで協力して頑張っていきたいと思います。



植月 裕理
(プリセプティー)

部署：手術室

就職して、この1年はとても速く過ぎていきました。今では、色々な経験や勉強する機会を与えていただき、最近では手術の際の器械出しを行う事が増えました。最初の頃は指示された器械を速く出す事が目標でしたが、今では、術野を見て次に何が必要かを考えたり、必要時には言われなくても視野の展開などの介助をすることができる、という事が目標になりました。同じ手術が同時期に何度もある訳ではなく、また同じ手術でも状況により手順など変わる事もあるので、流れをそのまま覚えるのではなく、なるべく術野を見るようにしたり、他の方が器械出しをされている所を見学させていただきたいと思っています。

また、手術室待機や救急外来当番などさせていただける仕事も増え、慣れない事も多い中で、緊張や不安、早く仕事ができるようになりたいという焦りも少しありますが、これも先輩方がどういった対応をされているかなどをしっかりと見て勉強していきたいと思います。

それから、術前訪問に行かせていただいた時、患者さまに不安な事や気になる事などないかお尋ねすると、ご本人は「特にない。何とかなる。」という風におっしゃいましたが、その後家族の方が「怖いって言っていたんじゃないの?」と言われていました。その時、やはりいきなり来た私には言いにくいのかと思う反面、もっと違う聞き方があったのかもれないかと思いました。手術を受ける患者さまで全く不安感のない方はおられないはずですから、もっと患者さまの話に耳を傾け、会話の中からそういった気持ちを汲み取れるようになりたいと思いました。

1年経ち、できる事も増えてきたように思います。でも、まだまだ教えていただきたい事ばかりです。これからも変わらずご指導をよろしくお願い致します。



手術室：主任
本山 貴行

植月さんが入職して1年が経ちました。新社会人として、一看護師として、これからやっていけるのかという不安や戸惑いが多少なりともあったことと思います。しかし、植月さんは常に自己学習を怠らず、新しいことやわからないことは積極的に先輩看護師に教わり、確実に成長していきました。入職当初に比べて、少しずつイメージと実際の一致ができ、今では不安よりも自信の方が大きくなってきたのではないのでしょうか。

今では手術や検査だけでなく、救急外来や待機に加わるようになり、任されることも増えていますが、今のペースでいけば必ず全ての業務をこなせるようになると思います。

確かな知識や技術を持って看護に臨むことは、患者さまやご家族の不安を軽減し、安心を与えられると思いますので、是非これからも初心を忘れず頑張ってください、自分の思い描く看護師像に近づいて欲しいと思います。



平成25年度 新人スタッフです！
宜しくお願いいたします。



地域医療連携室紹介

地域の皆様により良い医療サービスを

はじめまして、地域医療連携室です。

平成19年に当院で初めて地域医療連携室が設置されたものの、当時の担当者の退職により、ぼんやりした部署となっていました。しかし、このたび、気持ちも新たに地域医療連携室を再び立ち上げました。

地域医療連携室とは、患者さまにスムーズに治療を受けていただくため、地域の医療機関・福祉施設等と連携し、情報共有を図る部署です。

当院では、患者さまの退院における調整や医療相談などを業務とする部署を「医療相談課」。患者さまの入院や、医療機関等との情報交換、予約調整などを業務とする部署を「地域医療連携室」と分けています。主な業務としては、

- 1 ご紹介患者さまの診察・入院・検査等の予約調整
- 2 地域医療機関との連絡調整
- 3 地域医療連携に関するデータの管理
- 4 広報誌の発行



などが挙げられます。
地域医療連携室を設置したことで、医療機関からの紹介患者さま予約をお取りできるようになりました。予めご予約いただくことで、患者さまには受診当日あまりお待ちたせすることなく診察を受けていただけます。

流れは以下ようになります。



紹介元
医療機関

紹介申込書・紹介状をFAX送信 1

2 ご予約票を送信

3 ご予約票及び紹介状の
原本を渡す。

患者さま



4 ご予約票・紹介状を予約当日に
受付までお持ちください。

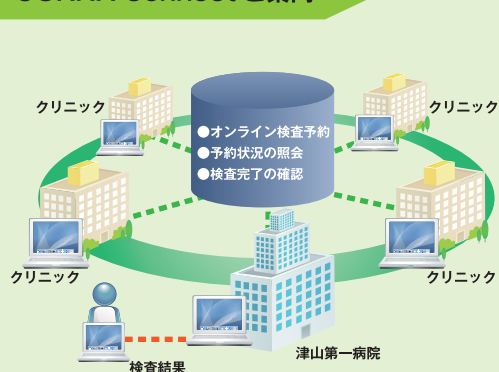


地域医療
連携室



インターネットを利用した CT、MRI の オンライン予約サービス

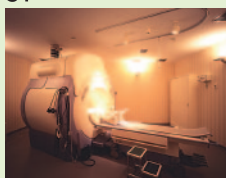
C@RNA Connect ご案内



当病院のCT、MRIを
共同利用しませんか？



CT



MRI

【システム概要】

予約状況の照合
検査完了の確認



■医療機関の先生方へ

地域の診療所様との「病診連携」の一環として、インターネットを利用したCT、MRIのオンライン検査予約システムをご提供させていただきます。ご登録いただければ、土日を含めた**365日24時間いつでも**検査のご予約が可能です。

編集後記



3年ほどお休みをいただいておりますが、健康だいいち通信。ようやく発行にいたりしました。

ありがとうございます。

私事ですが、先日、北海道に一泊二日の弾丸旅行に行っていました。それにしても、北海道は食べ物がおいしい!!!!!!思わず食べ過ぎてお腹がポッコリ。。

また、北海道の雄大さを肌で感じ、自分を見つめなおす良い機会にもなりました。

自分の知らない街をぶらぶらして、息抜きを試みるのもいいものです。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

整骨院で股関節治療受け翌日気分悪くなり、当院に予約電話してから来院した。
・予診室で看護師の尋問のような問診を受けた。(年寄りだがさほど大きな声でなくても聞こえるのに)
・以前耳鼻科受診時に問診で医師に伝わってると思ったら伝わっておらず医師に叱られた。

外来スタッフで集まり問診時気をつける事や工夫している事を発言し合い今後患者様に不快感を与える事のないよう努力していく事を再認識しました。話し合いの中で「まず自己紹介」「共感的な態度で接する」「相手がどう感じているか感じ取りながら話す」「目線を合わせる」「声を大きくするのでなく隣に座って話す工夫」「しんどそうな方はベッドで休んでいただく」「笑顔で接する」などの意見が出され、スタッフ間で声をかけ合いながら実践していく事となりました。今回のご意見いただいた事に感謝し、患者様、ご家族への対応についてみんなで話し合う事ができました。上記のような対策ができるよう外来全員で意識していきたいと思います。

対応

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。診察が終わった後患者様の基本票をもっとスムーズに廻すようにいたします。また、会計の順番につきましては診察内容により前後してしまうことがありますのでどうかご了承願います。

内容

受付に大きい時計をつけてください

対応

ご不便をおかけして申し訳ございません。受付正面に大きな壁掛け時計を設置いたしましたのでご利用ください。

内容

会計待ちに毎回時間がかかりすぎる。同じ科で先に終わっても後の人が先に会計を済ませたりすることもあるのでどうなってるのか!!

ちょっとブレイク クロスワードパズル

答え

A	B	C	D

タテのカギ

- タテ 1: パイロット。
タテ 2: 権力者、富豪、盗賊などが地中に埋めて隠した金塊などの財宝。
タテ 3: むだな骨折り。
タテ 4: ○○の太木。
タテ 6: 学歴や職歴の経歴を記した書類。就職試験を受けるときに持参します。
タテ 8: 伝統的でみやびやかなことば。
タテ 10: 本当の気持ち・意向。

ヨコのカギ

- ヨコ 1: まわりどうろう。様々なビジョンが脳裏に現れては過ぎてゆくさま。
ヨコ 5: 色の配色 ミスチルの曲のタイトルにもありました。
ヨコ 7: 自分を自分で描いた肖像画。
ヨコ 9: 傷が治って、傷口がふさがること。
ヨコ 10: 春、夏、秋、冬の4つの季節。
ヨコ 11: 政党や団体が、主張や宣伝のために発行する新聞・雑誌。
ヨコ 12: 模擬____、中間____、追____。
ヨコ 13: 愛媛県の旧国名。

答えはこのページの右下にあります。

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



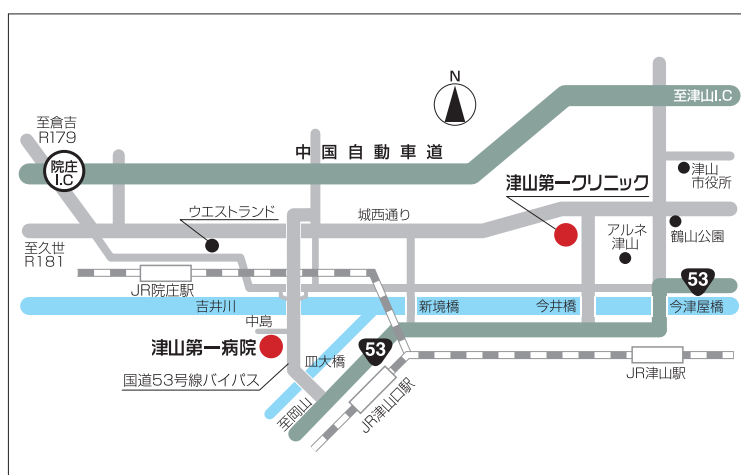
医療法人
平野同仁会

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



いけやま／そまのりく／いけやま／そまのりく