

健康だいち通信

2015
VOL.22
新春
NEW YEAR

平成27年1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

年頭の挨拶

理事長 河村 良寛
院長 河崎 雄司

新年あけまして
おめでとうございます。
本年も
地域医療に
邁進して
まいります。



ピックアップ

インフルエンザについて

院内散策!
医療法人 平野同仁会
忘年会

2014 X'mas
クリスマスコンサート



病気のイロハ シリーズ②

高血圧症について

ナス美さんのナースがんばってま〜す

鳥取大学手術部
オープンスクールに
行ってきました

まめ子さんの健康レシピ
日本人の塩分量について



誤嚥を防ぐ
準備運動

誤嚥予防の体操

2015春の予告
春のコンサートのお知らせ

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





理事長
河村 良寛
Yoshihiro Kawamura

PROFILE

【担当】
消化器外科・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

着実に歩みを進めて
実りある1年に

年頭の挨拶



明けましておめでとうございます。
本年も宜しくお願いいたします。

変動の大きかった昨年を振り返りま
すと、経営的には消費税の3%アップ
で、経営的には苦しい場面も想定され
ましたが、何とかスタッフ一同の頑張
りで乗り切れたように思います。ま
た、訪問リハビリや訪問看護も順調に
成長してきており、地域での認知度も
向上しております。

看護部では鳥取大学病院より赴任い
ただきました中村看護部長の尽力もあ
り、その教育、研修面も充実していま
いました。また、新たな評価制度と給
与体系を確立いたしました。成果とし
ては小さなものでしたが、病院を運
営・継続させるためには重要なもの
で、不平等をなくし、頑張っている職
員にはそれなりの評価があつて然るも
のと考えております。これらが更なる

飛躍や成長の大元になることと確信し
ております。

今後の課題は更生医療の更新が不可
能と思われるクリニックでの透析を継
続するか打ち切るのか、またその代替
となる診療の柱を創出できるか、如何
に育てていくか、などの難問が控えて
おり、そのほかにも恒常的な人員不
足、常勤医師および看護職員を如何に
確保するか、などと課題は困難なもの
ばかり残っております。

毎年夢物語のようにスタッフの増
員、看護体制は7対1を確保、211
床オープンなど唱え続けております。
「為せば成る 為さねば成らぬ何事も、
成らぬは人の為さぬなりけり」いつ
の日にか実現できるものと念じており
ます。

今年の干支は未。羊のようにゆった
りと着実に歩みを進めて実りある1年
としたいと考えております。



より良い病院を目指して

年頭の挨拶



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等

明けましておめでとうございます。

昨年は住民の皆様や近隣の医療施設
の皆様方には至らぬ点多かったかと
存じますが、本年も何卒よろしくお願
い申し上げます。

約2年前に鳥取大学から当院へ赴任
いたしました。赴任してからの2年間
を振り返りますと、一昨年7月に整形
外科の小野医師が当院へ赴任され整形
外科は3名の布陣となりました。さら
に、昨年6月には鳥取大学病院から中
村看護部長を迎えることができ、看護
部は組織改革や研修会などが行われ活
性化しております。本年も医師の増員
が予定されており、少しずつではあり
ますが当院も充実してきております。

さて、昨年6月に地域医療・介護推
進法が成立いたしました。自治体の政
策の一環として医療を提供していくこ
とが求められる時代となり、当院も行
政や住民の皆様の意見が反映される医

療機関となつていかなくはなりませ
ん。そのために、まずは住民の皆様の
意見をお聴きする場、交流の場が必要
でありましょう。

昨年の春は耳鼻科の長谷川医師、夏
には東邦大学の海老原教授の講演会が
行われ、どちらにも多数の皆様がおこ
しにられました。本年も講演会など
を通して皆様との意見交換の場をさら
に広げていきたいと思っておりますの
で、皆様のご参加をお願いする次第で
あります。

当院も発展途上の為、皆様にはご不
満な点も多々あるものと思われま
す。ご意見をいただき改善していくこと
が、より良い病院になっていける道と
考えております。

今年もご指導、ご鞭撻のほど何卒よ
ろしくお願い申し上げます。



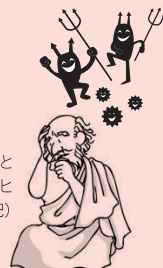
インフルエンザについて

起源は？

インフルエンザはいつの時代からあったのでしょうか？古くは、医学の父ヒポクラテスの時代、紀元前5世紀の時代の記録があります。その後、16世紀のイタリアの史実を見ると、インフルエンザが周期的に流行することから、星や寒気の影響（「インフルエンツァ」）が原因と考えた



突然に広がり数ヶ月で消えてしまう「せきと高熱の流行性疾患」の記録は、医学の父ヒポクラテス（古代ギリシア、紀元前5世紀）の時代からあったといわれます。



日本では鎌倉時代の古典「増鏡」の「しはぶき（せき）病みまう……」がもっとも古い記述のようです。



どんな病気？

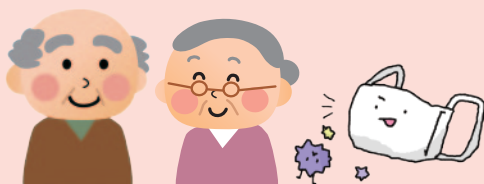
インフルエンザを「かぜ」と同じ、または「かぜ」の一種だと誤解している人もいますが、インフルエンザは感染力の強いウイルス性の伝染病のひとつです。十分な注意と、なにより予防を心がけることが重要です。インフルエンザウイルスは呼吸器感染（気道粘膜にて増殖）です。病原体を含む唾液や痰が、咳やくしゃみにより飛沫となって空中



ことが、「インフルエンザ」の語源のようです。日本では、鎌倉期の宮廷を王朝風に描写し、南北朝動乱の時代の滅びゆく公家文化を物語的に再現した「増鏡（ますかがみ）」のなかでの描写が最も古い記述のようです。

合併症は？

インフルエンザは未だに脅威の感染症です。とくに高齢者の方がインフルエンザに罹患後、肺炎を併発すると最悪の場合死亡することもあります。肺炎以外にも、咽頭炎、気管支炎、リンパ節炎、中耳炎、結膜炎などの合併症を引き起こすこともあります。決して軽い病気ではありませんが、また、インフルエンザの罹患率は、幼小児・学童が高く、高齢者に低い傾向にありますが、死亡率では高齢者が高い傾向にあります。



予防法は？

日常の予防法では、手洗い・うがい・マスクの着用、部屋を適度な温度と湿度に保つなどが有効です。他にもインフルエンザワクチンが有効とされています。



治療法は？

最近ではインフルエンザ治療薬が発売され、医療機関で治療を受けることができます。インフルエンザ治療薬は体内でインフルエンザウイルスの増殖を抑える薬で、病気の期間と上気道障害などの症状を軽減する効果が優れています。ただし、治療効果をあげるためには症状が出てからなるべく早く服用する事が大切です。（罹患後2日以内の服用が必要）なお、市販のかぜ薬は、簡単に購入できる薬ですが、抗インフルエンザ薬とは異なり、インフルエンザに直接効く薬ではありません。



ナース美さんの元気もいもい ナースがんばってま〜す。

鳥取大学手術部オープンスクールに行ってきました



看護部長
**オープンスクールに
参加してみてもうでした？**

妹尾 すごくよかったです！ぜひ働きたいと思うような手術室でした。大勢のスタッフがいて、毎日たくさんの方の手術をしているにもかかわらず、医師とのコミュニケーションがしっかりとれてい

て協力もあり、チームとして連携できているなと思いました。
手術室は、どうしても医師の補助業務に目が向きがちで、看護がなかなか



妹尾

植月

見えずらい現状があるんですけど、病棟同様の看護が手術室でも実践できているので本当にすごいなと思いました。
術前訪問の段階から患者さまに褥瘡*1のリスクなどについて丁寧に説明されていて、術中も積極的に看護師が褥瘡予防のケアを行っていました。驚いたのは、手術中に医師に手を止めてもらって、その間に看護師が患者さまの体の下に腕を挿入して、除圧を行っていたことです。患者さまの安全・安楽をすごく考えた看護が出来ていて、看護の持つ力を改めて実感しました。

それと、ダ

ヴィンチ*2

の手術も実際に見学してきたんですよ。低侵襲手術の技術と自分が患者さまの体



中村看護部長

井上師長

部長 そうよね。鳥大の手術室の看護師で今海外に留学している看護師もいるのよ。
業務の調整が出来て看護師の人員に余裕が出てきたら、津山からも鳥大にどんどん勉強に行けばいいと思うわ。

妹尾 そうそう！私たちも頑張らないとね！

植月 とても勉強になりましたし、楽しかったです！術前・術後訪問や、手術中の安全管理、感染対策など、鳥大で学んできたことを、当院でも実践できるようにしていきたいです。

すよ。



妹尾 ぜひそうしたいです。

手術室 師長 皆で順番に鳥大に行つて勉強してきてーそして、妹尾さんと植月さんが鳥大で「ここで働いてみたい」と感じたように、患者さまに「ここで手術を受けたい」と感じてもらえるよう、津山第一病院の手術室も頑張っていきたいと思います。

植月 はい。少しずつでも頑張っていきたいと思います。今回は一日の参加でしたが、次は数日間かけて手術室看護をしっかり勉強していきたいです。

部長 そうね。今後は鳥大との人事交流も進めていきたいと思っているし、学会にも参加して新しい知識や技術を学んで、津山第一病院の看護の質の向上に繋がるようにがんばってくださいね。期待しています。



*1 褥瘡＝持続的な圧迫により起こる皮膚の損傷。

長時間同じ姿勢で手術を受ける場合などに褥瘡のリスクが高まる。

*2 ダヴィンチ＝低侵襲の手術を可能にする手術支援ロボット。

生活習慣病の3大疾患

「高血圧症」について。



内科医師 西山昭嗣

Akitsugu Nishiyama

Profile

- ・昭和47年 京都府立医科大学卒
- ・日本内科学会 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

私たちには適正な血圧があり、これによって毎日安定した生活が送れているのです。頭の血流を保持したり、腎臓の尿を作る働きを助けたり、心臓や肺の循環を保つなど多くの大切な働きをしています。年齢を重ねるにつれて、動脈硬化も進み自然に血圧は上がるのですが、他に塩分の取りすぎ、肥満などがそれを一層加速します。また、腎臓病やホルモン異常などでも加速します。また、血圧は常に一定しているわけではなく、午前中は高めで、夕方には下がるなど、変動しています。一般的には、血圧で上が150、下が90を超えていれば受診をお勧めし

ます。まず本来に高血圧なのかどうかを、その原因も含め診断することになります。その後にお薬が必要かどうかを決めますが、塩分を控えたり、肥満を矯正する指導だけで下がる場合もあります。ほかに糖尿病などの合併症を患っておられる方にはさらに厳しい降圧が要求されます。これは糖尿病自体が血管の病気であり、高血圧が加わると一層血管にダメージを与えることになるからです。治療については飲み薬を主とします。ここで降圧剤のお話をさせていただきます。同じ血圧を下げる薬でもその

働き方によって数種類あります。まずはARB・ACE・CCB・β遮断剤、利尿剤など働きの違うお薬が5種類あります。なんとも難しいお話になりましたが、これは年齢や合併症の有無によって2種類を合わせて投与したり、量を加減して主治医が使い分けているのです。各々効果もありますが、薬には少なからず副作用もあるので最初によく聞いておかれるのが良いと思います。また、薬の名前は手帳にでも記録して覚えるようにしておかれることをお勧めします。

春のコンサート
開催決定!!

3月15日(日)津山交響楽団による春のコンサートを当院で開催することが決定しました。詳細は後日発表いたします。お楽しみに!



クリスマスコンサート



12月23日に当院メインホールで、国際コンクールで優勝のご経験もある「デュオ ハヤシ」のお二人を迎え、クリスマスコンサートを開催しました。一般の方やご入院患者さまで会場はいっぱいとなり、チェロとピアノのアンサンブルに会場全体が酔いしれました。



れんこの院内散策

医療法人平野同仁会

忘年会



▲理事長より勤続15年の表彰。
これからもよろしくお願いします。



▲業務改善表彰
(井上師長、小川科長)



▲くじ引き大会開催!
ちまたで流行の
ワンダーコアも
当たりました。



▲リハビリスタッフ。
チームワーク抜群です!!



▲西村先生と田中事務長。
ジェントルなお二人です!!

◀外来スタッフ。笑顔が素敵です!!



当院には「居宅介護支援事業所」
「通所リハビリテーション（短時間）」、「訪問看護ステーション」
「訪問リハビリテーション」のサービスがあります。利用者様も徐々に増加し大盛況で、リハビリ（通所、訪問とも）は、満員御礼となっています。今回は訪問看護ステーションについて紹介します。

訪問看護のサービス内容として、主に次のものが挙げられます。

- ①医師の指示による医療処置（床ずれの手当て、各種力テール管理）
- ②療養上のお世話（体の清潔、排泄介助）
- ③認知症ケア・がん末期のケア
- ④お薬の管理・指導
- ⑤主治医や福祉サービス提供機関との調整などがあります。

当ステーションでは、疾患があっても、「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います。

現在のスタッフは看護師3名と理学療法士が1名所属しています。

訪問先は津山市、美咲町、久米南町、勝央町など幅広く、看護師は24時間365日対応しています。

お悩みのことがあれば、お気軽にご相談ください。

これからも在宅療養が不安なく安心して送れるように、支援していきます。

今後ともよろしくお願いいたします。

在宅支援かわら版



日本人の塩分摂取目標がさらに厳しく!

日本人の食事摂取基準における塩分摂取目標量がさらに厳しくなりました!



【Vol.22／日本人の塩分量について】

「塩分の摂りすぎに注意しましょう!」よく耳にする言葉ですね。実際にはどれくらいの塩分摂取量が正しいのでしょうか...

ナトリウム(食塩相当量)について高血圧予防の観点から2015年版では、塩分摂取量の目標量は2010年版で低めに変更されたものがさらに低く、18歳以上の男性8g/日未満、女性7g/日未満に変更されました。(日本高血圧学会減塩委員会は1日6g未満という制限を勧めています)

今回の変更の理由は2013年にWHOのガイドラインで成人に対して強く推奨しているのは5g/日未満ですが、2012年の国民健康栄養調査での日本人の塩分摂取量とWHOの推奨値の中間をとって目標量としたとされています。2012年国民健康栄養調査では20歳以上一日あたり食塩摂取量は男性11.3g、女性9.6gとなっています。つまりWHOの推奨基準の倍以上の食塩を摂取している状態です。

減塩を成功させる心がけは...

減塩食は物足りない、おいしくないというイメージがつきものですが、日常生活で少し意識するだけで普段通りのおいしさと満足感を保ちながら無理なく続けることができます。

①最初から無理をしない

いきなり薄味にするのではなく徐々に減らしていきましょう

②薄味は必ず慣れる

濃い味付けが好きな方には難しいことと思われるかもしれませんが、薄味には必ず慣れていきます。また薄味にすることで素材

本来の味を楽しむことができるようになります。

③食べ過ぎない

せっかく薄味にしてもたくさんの量を食べれば、それだけ塩分量も多くなります。これでは減塩した効果がありません。

減塩生活のコツは...

鰹節や昆布のだし、干しシイタケやキノコ類などのうまみを生かす。和え物やドレッシングはだしで割って使用する。レモン、すだちなどのかんきつ類や酢などを使用する。唐辛子、辛子、ワサビなどの香辛料を上手に利用する。大葉、しょうが、ミョウガなど香味野菜を利用する。汁物は具たくさんにする。麺類の汁は残す。加工食品(ハム、練り製品など)に含まれる塩分に注意する。

献立は味にメリハリをつける(主菜にしっかり味をつけるなら副菜は薄味で)

...顆粒だしにも塩分は含まれています。使用量に注意しましょう。



日々のちょっとした工夫で塩分を抑えた食生活を心がけましょう

ご えん 誤嚥予防の体操

誤嚥は食べ始めの一口目に起こりやすい!

そのため食事の前に準備運動を行うと効果があり、顔や首の筋肉の緊張を解いたり、鍛えたりするのが目的です。首のストレッチ体操を日課として行うことで、姿勢が良くなり、食事もしやすくなってきます。

誤嚥とは?

食物や唾液は、口の中から喉と食道を経て胃へ送り込まれます。食べ物などが、何らかの理由で、誤って気管に入ってしまう状態を誤嚥(ごえん)と呼びます。誤嚥は肺炎の原因ともなります。



① 深呼吸をします。(腹式呼吸)



② 呼吸をしながら首を右、左へ1回ずつゆっくり回します。



③ 肩を上げ、力をすっと抜いておろします。2~3回程度繰り返したら、肩を中心に両手をゆっくり回します。



④ 上体を左右にゆっくり倒します。最後にゆっくりと深呼吸をします。



編集後記を書くこと早くも3年目に突入しました。本年も「健康だいいち通信」をどうぞよろしくお願いし
ます。広報誌がもっと皆様のお役に
立てればと、今回初めてアンケート
を行っております。ぜひ皆様のご
意見をお聞かせください。ご協力よ
ろしくお願いします。

健康だいいち通信編集室

ご意見箱

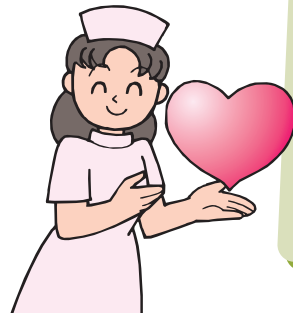
たくさんの貴重なご意見
ありがとうございました。



※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

スタッフの
みなさまの
あいさつがないのに
すごくびっくりしました。



対応

不快な気持ちにさせてしまい誠に申し訳ございません。
投書をいただいたすぐ後に全職員対象の接遇研修会があり、このご意見について
接遇委員会より注意喚起をいたしました。
接遇の知識の習得と共に職員一人一人が思いやりの心を持って患者様に向き合えるように指導して参ります。

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: 乳歯から生え変わる歯は?
 タテ 2: 横浜の赤〇〇〇倉庫
 タテ 3: 〇〇哀楽
 タテ 4: 主人や家人が外出中に、
 その家を守ること
 タテ 7: ウエ ⇔ 〇〇
 タテ 9: 名古屋市がある県
 タテ 10: 千葉県の高幕にある見本会場
 タテ 12: 桃太郎が退治したのは?
 タテ 13: おみくじを引いて
 今年の〇〇〇だめしをしよう!

●ヨコのカギ

ヨコ1: 「ダメヨ〜ダメダメ〜」でブレイクした
 日本〇〇〇〇〇〇連合
 ヨコ5: 首都がニューデリー(デリー)の国
 ヨコ6: 和食の代表
 「〇〇食いねえ」という歌もありました
 ヨコ8: 世界には栄養失調などで〇〇に
 苦しむ人々がいる
 ヨコ9: 〇〇〇もえくば 相手の欠点も長所にみえる
 ヨコ10: 〇〇〇バンク、〇〇〇ディッシュ、
 〇〇〇イベント、〇〇〇スタンド
 ヨコ11: 子どもたちに大人気妖怪 _____
 ヨコ14: 代々続いている由緒正しい信用のある店
 多々の中で特に優れているもの 〇〇をぬく

答えはこのページの右下にあります。

答え

A	B	C	D	E	F	G

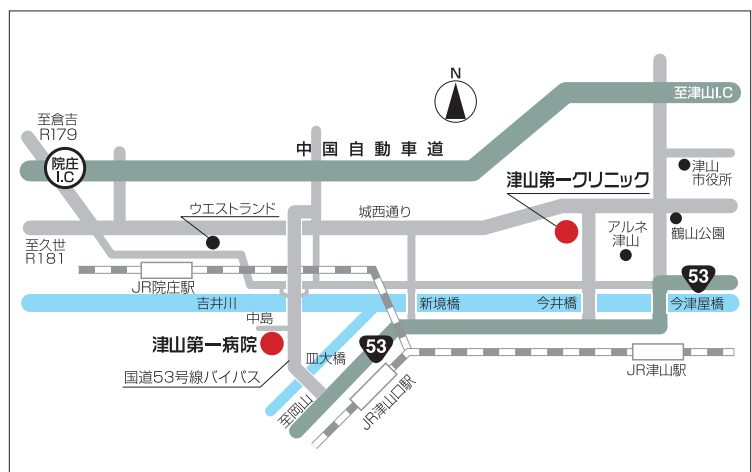
1	2	3		4	
5 F				6 G	7
8			9		
		10 B			
11 A	12				13 D
14				15 E	



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>



＜い＞＜い＞／＜い＞＜い＞