

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だい通信

2017
VOL.30
新春
NEW YEAR

平成29年1月1日 編集・発行／津山第一病院 制作／(有)アドデザイン

特定医療法人 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

本年も地域医療に
邁進してまいります。

新年あけまして
おめでとございます。



年頭の挨拶

理事長 **河村 良寛**
院長 **河崎 雄司**

新任医師の紹介

高見 大樹

病気のイロハ シリーズ⑩

胃・十二指腸潰瘍について

乳腺外科から

乳房の異常を感じたら…

まめ子さんの健康レシピ

スノーボールクッキー

ナス美さんのナースがんばってま〜す

新年のご挨拶

健康体操

～おいしく食べ続けるために～

嚥下体操

在宅支援かわら版

**訪問看護
ステーション**

ちょっとブレイク!

クロスワードパズル



年頭の挨拶

着実に歩みを進めて

実りある1年に



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



明けましておめでとうございます。
本年もよろしく願いいたします。

昨年を振り返りますと、何かと暑い夏、加えてブラジルでオリンピックが開催され、日本選手の活躍に熱く興奮した夏でした。次の東京オリンピックが、少し気が早いかもしれませんが楽しみです。

昨年は残念なことに日本中がよく揺れました。熊本ではシンボルの城の屋根や石垣が壊れ、付近の住宅の倒壊、がけ崩れもひどいもので人的被害も出ました。また、わが故郷の倉吉でも震度6弱の揺れがありました。人的被害こそありませんでしたが、屋根瓦が崩れてブルーシートのかかった家屋で埋

め尽くされ、町並みが一変しております。

当院の1年を振り返りますと、病床数を211床から199床に減らし、包括ケア病床を導入いたしました。また、訪問リハビリや看護といった外部に向かった診療にも力を入れてまいりました。これらによる効果とスタッフ一同の努力で、外来数や入院数とも増加となって表れており、感謝いたしております。

今後、医療機器の故障による買い替えなどにも必要と思われ、サービスの向上、つまり、病院としての質の向上が必要であり、更なる努力が必要と考えております。また、「安心できる医

療・信頼できる医療」を提供するという不断の努力と姿勢が重要と位置づけ、これに邁進する所存です。スタッフの一人ひとりが自覚し、実践していけば、さらに飛躍できる一年になると確信しています。

今年の干支は酉。鶏のイメージは朝告げ鳥。朝一番に目覚め真っ先に行動する。早起きは三文の徳。先んずれば人を制す。といったところですが、始動を先んずれば、業務の効率化につながる面があり、ひいては、残業の減少といったことで、家庭生活の充実が成されるのであれば、病院業務を早める部門もあってよいのかもしれない。

本年も良い一日を積み重ね、充実した一年になるよう変革していききたいと思っております。



より良い病院を目指して



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大変お世話になり有り難うございました。本年も何卒宜しくお願いいたします。

高齢になりましても介護を受けたりせず自立した生活を送らなければなりません。そのためには介護予防が重要と言われてます。介護予防の1つの手段としてリハビリテーションがあります。当院のリハビリ科には理学療法士、作業療法士、言語聴覚士など多くの職員が在職し、入院中の皆様のリハビリをさせていただいております。

また、通所リハビリも多くの皆様に利用していただいておりますが、昨年よりスタッフが住民の皆様のもとへ出向きリハビリの実演・講演をさせていただいております。少しでも地域の皆様の健康亢進・維持、さらには介護予防のためにお役に立てれば幸いです。

ます。

当院は消化器外科医、整形外科医、泌尿器科医、耳鼻科医、心臓血管外科医が在職する外科を中心とした病院であります。まだまだ医師数も少なく住民の皆様方のご希望に沿える医療はできておりませんが、少しでもご希望に近づきよう頑張つてまいります。

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。



新任ドクター紹介

10月より津山第一病院へ
赴任いたしました。



呼吸器内科
高見 大樹
Hiroki Takami

はじめまして。2016年10月18日より津山第一病院で呼吸器内科医として勤務しております、高見大樹（たかみひろき）と申します。自己紹介といっても何を書けばいいかわからないので、とりあえず、これまでの人生の経過を報告し、字数を埋めさせて下さい。

自分は昭和55年2月生まれの36歳であります。出身は鳥取県の中郡、倉吉市の隣北栄町で高校まで過ごし、その後愛知県の愛知医科大学に進学しました。大学ではラグビー部に所属し、ラグビーが楽しすぎたため人より少し？時間はかかりましたが何とか医師免許を取得し、鳥取大学医学部附属病院で研修した後、川崎院長と同じ第三内科（呼吸器・膠原病内科）に所属することになりました。津山第一病院の前は大学病院で勤務しておりましたが、医師となってからは市中病院で働いていた時間が長いので、どうやらそちらの仕事サイクルの方が身体に合っているらしく、日々充実感を得ながら働かせていただいております。

趣味は色々な事に興味を持って始めては飽きがきてやめてしまっていたのですが、下手でも続いているゴルフ、あとは食べ歩きくらいでしょうか。津山の肉料理はおいしいものが多く、幸せです。しかし、ドラえもんのスリーサイズ（ググって下さい）に匹敵する体型をしておりますので、健康のために痩せないといけないなあ、来年はがんばろうと思う毎日です。

話は逸れましたが、お肉がおいしい津山の医療の役に立ちたいという気持ちは強く、若輩者ではありますがご相談頂ければ、体型の割にはフットワーク軽く行動致しますので、皆さまどうぞ気軽に話しかけて下さいませ。

これからもどうぞよろしくお願い致します。

『胃・十二指腸潰瘍』について



内科医師 西山昭嗣

Akitsugu Nishiyama

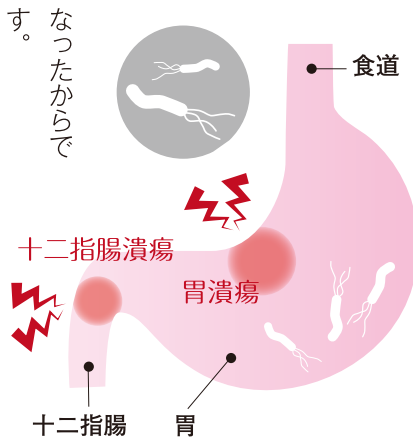
Profile

・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

今回は胃・十二指腸潰瘍についてお話をさせていただきます。

この病気ほど十数年の間に診断と治療の方法が大きく変わった病気はありません。治療法が手術の時代がありましたが、それから30年程は飲み薬が中心で手術は激減しました。そして、ピロリ菌との関係が解るにつれて治療法も確立されてきました。また、昔は死に至る病であったようです。夏目漱石がおよそ100年前にこの病気で亡くなっています。

現在では、大出血や穿孔、胃が変形した場合を除いて、手術をされることはなく、この病気の発生自体も激減しています。それは、この病気の発生についてピロリ菌との関係が明らかに



なったからです。

ピロリ菌は胃

の粘膜という部分に住みつき、胃酸を中和させるアンモニアを発生させて生きています。感染経路は経口感染です。最近は衛生状態が改善されているので、若い人の感染率は低下しています。しかし70歳以上ですと、71.8

割の人が感染しているといわれています。この菌が胃の中で毒素を出して、潰瘍をつくるのです。勿論、潰瘍の原因は他にもあり、鎮痛剤、アルコール、たばこ、精神的ストレスなどがそれです。しかし、主たる原因はこの菌なのです。さらに、問題なのは胃がんやその他の悪性腫瘍の発生とも緊密な関係があることです。

まず診断方法ですが、潰瘍を内視鏡で確認したら、ピロリ菌がいるかどうかの判定を行うのに、6種類の診断方法があります。

診断方法

▼内視鏡を伴う方法

①迅速ウレアーゼ試験、②培養法、③組織鏡検法 これらは内視鏡用います。

▼内視鏡を伴わない方法

④尿素呼吸試験、⑤便中抗原測定法、⑥抗体測定法で内視鏡は使用しません。おすすめは④と⑥です。最も精度



が高いといわれています。



これらのうち、一つでも陽性であれば治療を受けられた方が良いでしょう。

治療法

治療法は細菌感染であるために抗生物質の投与を行います。1週間、お薬を服用するだけで90%の人が除菌成功となります。しかし、成功した方でも終了してから1ヶ月あけて、もう一度菌がいなくなったかどうか、確認検査をすることを勧めます。

薬の数は多いですが、是非おすすめしたいものです。なぜなら、潰瘍の再発率が著減し、胃がんその他の関連する病気も高い確率で予防できるからです。

最後にもう一つ申し上げる事があります。既に除菌治療を受けられ、陰性になったと言われた方でも、胃がんや他の疾患のリスクが100%なくなつたわけではありません。年に一度の内視鏡検査をお忘れなく。

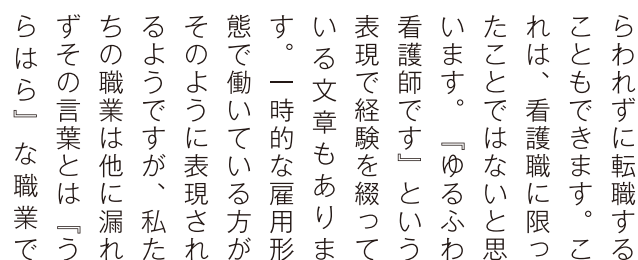
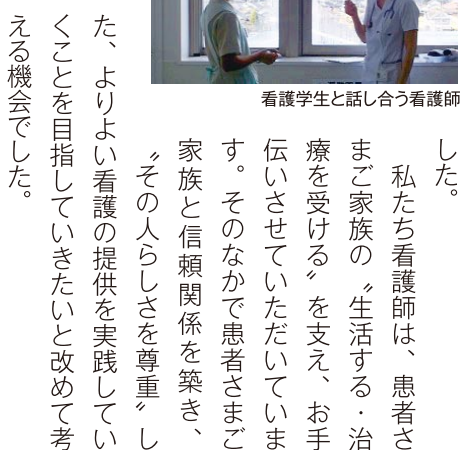


Figure 1 is a stacked bar chart showing projected population trends by age group from 2015 to 2065. The Y-axis represents population in thousands (人), ranging from 0 to 110,000. The X-axis shows years from 2015 to 2065 in 5-year increments. The legend indicates four age groups: 75歳以上 (dark blue), 65～74歳 (light blue), 15～64歳 (pink), and 0～14歳 (green). A yellow line represents the total population trend. Callouts indicate the 10% and 20% population thresholds.

Year	0～14歳	15～64歳	65～74歳	75歳以上	Total Population (人)
2015	15,000	55,000	15,000	10,000	105,000
2020	12,000	58,000	12,000	10,000	92,000
2025	10,000	55,000	12,000	10,000	87,000
2030	8,000	52,000	12,000	10,000	82,000
2035	7,000	48,000	12,000	10,000	77,000
2040	6,000	45,000	12,000	10,000	73,000
2045	5,000	42,000	12,000	10,000	69,000
2050	4,000	38,000	12,000	10,000	64,000
2055	3,000	35,000	12,000	10,000	60,000
2060	2,000	32,000	12,000	10,000	56,000
2065	1,000	28,000	12,000	10,000	51,000

として芯に
持っている
もの、持っていたい
ものをどうやって見
つけていけばいいの
かな、と看護学生と
話しました。学生は
なりたいた看護師像を
学校を卒業するまで
機会があるごとに文
章にされているそう
です。理想の看護師
像というのは、看護
師になってからも振
りかえり、自分の思



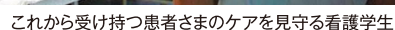
一月・二月・三月は、「いぬる・にげる・さる」と言われるように何かと気忙しい季節です。新たな春に向けて準備をしつつ、寒い季節ですが気をつけて過ごしたいと思います。

先日、看護学生さん達と私たちが生まれ育った地域の人口推移をみて、看護師は増加の一途のなかでどんな役割や自分のやりたい仕事を見つけていけばいいのだろうか、と考える機会がありました。

現在では、看護師としての職業の在り方や選択は様々です。一つの職

す。過去に一般的だった姿
【一施設に正職員として就
業する】からは違っている
ことを表しているようにで
す。就業形態はそれぞれ個
人の選択ですが、看護師と
しての役割を担うというこ
とは、患者さまやご家族に
とってはなんら変わらない
対応・看護をしなければな
りません。とすれば、やは
り、ゆるふわではいられま
せん。

そして人口減少などの社会変化に対する不安と希望のな



いや理想を行動に置きかえて確かめることがあります。そのように繰り返し考えを巡らせることで、自らの理想の看護師像に少しずつでも近づけるはずだと、看護学生と共に気づくことができま

しこりができた、痛みがあるなど

乳房の異常を

感じたら…

こんな症状ありませんか？

- 乳房にしこりがある
- 乳頭の湿疹・ただれ・びらん
- 乳頭からの分泌物
(血が混じる・茶褐色)
- 手を上げると
乳房の皮膚にへこみ、
ひきつれがある



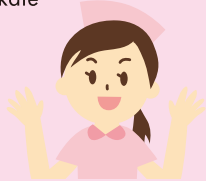
このような異常を感じる方は乳腺外科の
外来へお越しください。

当院では女性の技師がマンモグラフィー
検査を行います。

お気軽にご受診ください。



乳腺外科
坂手 洋二
Yoji Sakate



■ 乳腺外科

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	○	※	○	—	—	○

※火曜日午前中は乳腺・甲状腺専門外来(予約のみ)。穿刺検査などを行います。



在宅支援かわら版

訪問看護ステーション

住み慣れたご自宅で安心して
暮らせるよう、看護師・
療法士が訪問いたします。

津山第一病院訪問

看護ステーションで
は、疾患や障害があ
っても、慣れ親しんだ自宅でくらし
たい方など、在宅療養でお困
りの方などに看護サービスを提供いた
します。



● 医療保険、または介護保険に
応じた割合のご負担になります。
● 料金は1〜3割負担です。

65歳未満の方や介護保険の認定を受け
ていない方も、ご利用いただけます。

こんな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、各種力テー
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
認知症看護や終末期看護や生
活相談など。
- ★ 介護予防
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。



サクサク!ほろほろ!! スノーボールクッキー

外はサクサク、中はほろほろのスノーボールクッキーをおうちにもある材料で作れます。バターの代わりにサラダ油を使ってみました。



材料

薄力粉	60g
片栗粉	30g
砂糖	20g
サラダ油	大さじ2杯と半分
粉砂糖	適量



食欲わくわく

健康レシピ

VOL.30

「スノーボールクッキー」

.....
バターの代わりに
.....
サラダ油を使ったヘルシー
.....
クッキーを紹介します!
.....

- ① 薄力粉と小麦粉をふるいにかけてボールに入れ、砂糖も入れてスプーンで軽く混ぜる。
- ② 油を加えて混ぜる。
- ③ まとまったら15～18個程度のボール型に丸める。
- ④ オーブンで15分程度焼く。
- ⑤ 冷めたら粉砂糖をまぶす。

外サクッ!!
中ホロッ!!



～おいしく食べ続けるために～

えんげ 嚥下体操

えんげ 嚥下体操で今年も健康に過ごしましょう!

「嚥下」とは、食べ物を飲み込むこと。

お食事を楽しむためにかかせない嚥下を良くするために、お口の体操を始めてみてはいかがでしょうか。コツは、大げさなくらい大きく顔を動かすことです。

① 深呼吸で
リラックス
する



② 頬を膨らませる/凹ませる



③ 唇を「うー!」と尖らせる/
「イー!」と引く



④ 舌を前に出す/奥に引っ込める



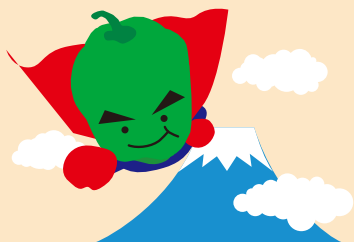
⑤ 舌を唇の右はじにくっつける/
左はじにくっつける



⑥ 50音の
「パ行」
「タ行」
「カ行」を
大きな声で言う



編集後記



明けましておめでとうございます。
 昨年の「今年の漢字」は「金」でした。
 リオデジャネイロオリンピックや、世間
 を騒がせたピコ太郎の衣装の金など、
 何かと「金」の年であったようです。
 今年も津山第一病院、広報誌
 共々よろしくお願いいたします。

健康だいいち通信編集室

在宅部門

「短時間で集中してリハビリだけをしたい。」と思っている方は是非ご連絡ください。
 ご自宅までの送迎を行います。

通所リハビリテーション

TEL (0868) 28-5658 (直) FAX (0868) 28-3266

専門のリハビリスタッフがご自宅へ訪問し、利用者様本人、ご家族様が安心して、
 意欲的な生活を送って頂けるよう、様々なリハビリテーションをご提案、実施する
 サービスです。

訪問リハビリテーション

TEL (0868) 28-2211 FAX (0868) 28-2280

津山第一病院「訪問看護ステーション」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
 を提供いたします。

訪問看護ステーション

TEL (0868) 28-5650 (直) FAX (0868) 28-3266

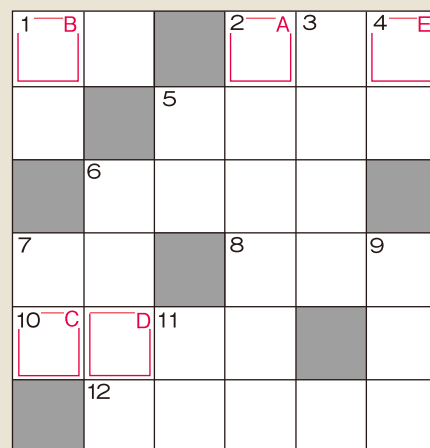
ちょっとブレイク クロスワードパズル

●タテのカギ

- タテ 1: 熊本県の大人気ゆるキャラ○○もん
 タテ 2: J1昇格に一步およばなかった岡山
 県のサッカーチーム
 タテ 3: ハクション!!
 タテ 4: 英語でチェアー
 タテ 5: オフ ⇄ ○○
 タテ 6: たぬきの焼物で有名な滋賀県甲賀
 市の○○○○焼
 タテ 7: ○村一樹、○口靖子、○田研二
 タテ 9: 1993年サッカーW杯最終予選、日
 本VSイラクの試合で日本はロスタイ
 ムに逆転負け、その時のことは
 「○○○の悲劇」と言われている
 タテ 11: 味がよい、おいしい

●ヨコのカギ

- ヨコ 1: 目は○○ほどに物を言う
 ヨコ 2: 「東尋坊」や「永平寺」のある県は?
 ヨコ 5: 鵜い場、都会の○○○○
 ヨコ 6: 宗教などに対して信仰を持つ人
 ヨコ 7: 人が持って生まれたもの
 ヨコ 8: 窓や出入り口に取り付ける、ハエ・
 カなどの侵入を防ぐのに用いるもの
 ヨコ 10: オーストラリアやタスマニアに生息
 するカンガルーに似た動物
 ヨコ 12: 新海誠監督の大ヒット映画のタイ
 ルは?



答え

A	B	C	D	E

答えはこのページの右下にあります。



特定医療法人
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



津山第一病院公式
Facebook ページ

http://www.facebook.com/tsuyama1sthp



看護ブログ

知られざる(?)ナースの日常

院内外の活動についてはブログに掲載しています。



Copyright © 2015 Tsuyama Daiichi Hospital. All Rights Reserved.