

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だい通信

2019
VOL.40

夏
SUMMER

令和元年7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 総合病院 津山第一病院

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

梅雨が明けると夏本番です。
健康管理に気を配り
暑い夏を乗り切りましょう!!



MRI装置が 新しくなりました

最新のMRIを導入!

骨粗鬆症

まめ子さんの健康レシピ

「トマトケチャップ」

季節の野菜を使った美味しいレシピ



『地域医療連携室』って なんしょん?

介護支援専門員とは

ナス美さんのナースががんばってま〜す
新人看護師が入職!

病気のイロハ シリーズ②⑩

「健診と検診」

健康体操

指体操

手は「第2の脳」

ちょっとブレイク!
クロスワードパズル





最新MRI装置 GE社製
1.5T MRI「SIGNA Explorer」導入

MRI装置が 新しくなりました。

令和元年5月、装置の更新を行い最新のMRI（磁気共鳴断層撮影）装置GE社製1.5T MRI「SIGNA Explorer」が導入されました。



MRIとは磁力と電波を用いて人体のあらゆる方向の断面を撮影する検査です。X線と比べて骨や空気の影響を受けにくく、脳や血管などの柔らかい部分の検査に適しています。検査は超電導磁

石でできた筒状の装置に寝台ごと入って撮影します。

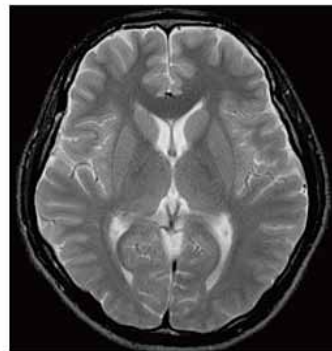
新しいMRIには様々な新技術が採用されており、今までの機械では受信した信号をアナログ信号のまま室外のコンピュータまで送信しそこからデジタル変換していましたが、新しい機械では撮影室内の機械の内部で直接デジタル信号に変換し、光ファイバーケーブルで信号を伝えます。伝送時に外部ノイズの影響を受けなくなるため信号が劣化しなくなり、よりきれいでかつ短時間の撮影が可能となりました。

静音モード

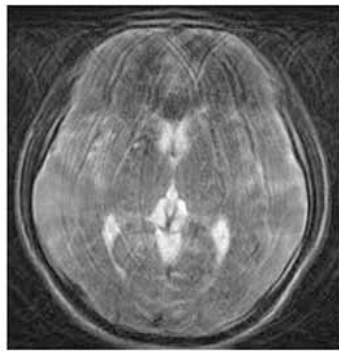
その他に頭部検査の一部の撮影法のみですが、静音モードでの検査が可能になりました。全例に使用するのは難しいのですが、小児の患者さんや、どうしても音が辛抱できない方の場合、この方法で検査を行います。ただし、標準の撮影方法より、検査時間はやや長めになります。

体動補正

頭部だけでなく、消化管など全身の体動補正を可能にする画像処理技術を用いて、どうしても動きが止められない患者さんでも、よりよい画像を提供できます。



体動補正あり



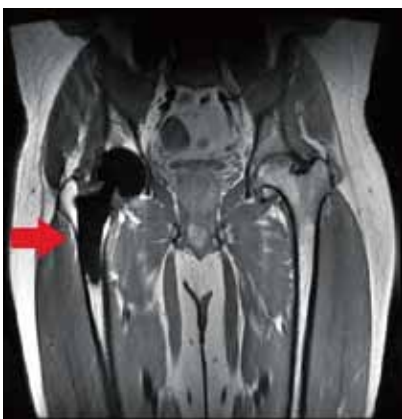
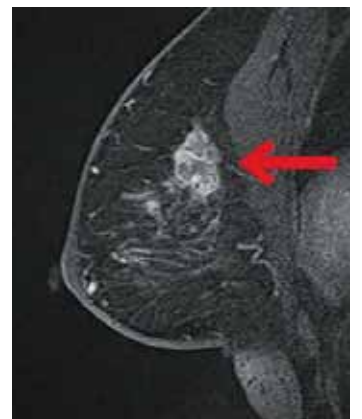
体動補正なし

乳房MRI検査

今回、特に変更になったのは、専用の機械を用いて乳房のMRI検査ができるようになったことです。乳房下方や腋窩付近の画像の乱れが少なく、両乳房全域が高画質に撮影できます。

整形外科手術後の方など

磁石を用いた機械ですので、機械や金属が体の中にあると注意が必要ですが、その材質により骨折などの手術で埋めこまれた金具やネジやピン等の金属類のすぐ傍の組織も従来の物より観察しやすくなる技術も採用されています。ただし、ペースメーカーや人工内耳等の機器は今までと変わらず撮影できませんのでご注意ください。



こつ そ しょう しょう

骨粗鬆症

日本人の半数以上が80歳まで長生きする時代となりましたが、同じ80歳でも骨折知らずで暮らしたいものですね。骨粗鬆症は年を取ることや閉経を迎えたことに加え、カルシウム不足や運動不足といった生活習慣が原因となって、骨のカルシウムが減少し骨折しやすくなる病気です。軽い転倒などで寝たきりになってしまうこともあります。とくに70歳以上から大腿骨骨折が増えてきて、寝たきりの原因にもなりますので注意が必要です。



Q1 どのような症状がありますか？

代表的な症状としては、

- ① 背中や腰が痛くなる
- ② 背中や腰が丸くなる
- ③ 身長が縮む

と言われています。

特に3センチ以上縮んでいる場合は骨粗鬆症の可能性があります。

はじめは自覚症状のないことがほとんどです。気づかないうちに骨粗鬆症が進むこともありますので、注意が必要です。



Q2 なぜ骨のカルシウム量が減ってしまうのでしょうか？

骨は20—30歳でもっとも丈夫な骨になりますが、その後、年とともに弱くなっていきます。

これは老化により骨を作る細胞の働きが弱くなったり、骨に刺激を与える運動量が減ることのほか、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが不足し、カルシウムの吸収が減少することも要因となり、骨の材料となるカルシウム不足により骨が弱くなっていきます。



Q3 普段どのようなことに気をつけたらいいのでしょうか？

初期は自覚症状の少ない病気ですので、健康診断で骨の量を測定してもらうのもよいでしょう。軽い痛みがあればかかりつけ医の先生にレントゲンや骨の量などをみていただくのもよいと思います。

手足の骨折の原因の約9割は転倒が原因と言われています。階段や溝などに注意することはもちろんですが、家の中を整理整頓することで転倒が予防できますから、普段から整理整頓を心がけましょう。



Q4 丈夫な骨を作るためにはどうしたらいいのでしょうか？

骨の材料となるカルシウムを取ること。またカルシウムの吸収を助けるビタミンDをとることが大切です。ビタミンDは食事で摂ることや、日光浴をすることで体内で作られます。冬場は体内のビタミンDが少なくなると言われています。特に冬場は日光に当たるようにしましょう。

また、適度な運動をして骨に刺激を与えることで骨を強くします。



『健診と検診』



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



皆さんは『けんしん』を毎年受けていますか？今回のタイトルにあるように健診と検診、この両者の違いがわかりでしょうか？わからない方が多いと思います。

健診は健康診断の略であり『健康を診断』するものです。会社の定期健診や特定健診（特定健康診査）が主なものです。一方、検診は『病気としての検査』をすることを目的にしています。がん検診（胃がん、大腸がん、肺がん、前立腺がん、乳がん、子宮がん等）や歯科検診などがあり、特定の臓器を検査することが目的の検査を意味しています。この二つの『けんしん』では、両者が一部重複してしまう検査項目もあります。また、ある疾患で診療所や病院に通院している人でも受けることが多いようですから、そこでの検査とも重なってきます。正直

いつて、現在行われている日本の「けんしん事業」については、この重なりが多いと思います。し

かし、こんな否定的な考えの反面、生活習慣病やがんも早期に見えられて、患者さんにとっては大きなメリットになっているのも事実です。また、異常なしと判定されれば、健康のありがたさを改めて実感することもできます。

参考までに我が国で現在実施されている「けんしん事業」をご紹介しておきましょう。まず健診です。

乳幼児健診・学校健診・住民健診（肺・胃・大腸・乳房・子宮がん検診も含む）・保険者健診・介護予防の健診・事業主健診・その他健診（被爆者・公害認定）・任意の健診（進学・就職・海外渡航用・人間ドックなど）・結核関連健診など本当に多彩です。

しかしこれらを受けて異常なしであつたから全く安心かといえばそうで

はありません。

まず平素より健康の幸せを実感し、その増進を計らねばなりません。前回も便秘の項で説明しましたように、快食・快眠・快便を維持するためには適度な運動も必要となるでしょう。要は各自に応じたプログラムで毎日を過ごすことです。

ここで、最近読んだ本を1冊とりあげて少し話題を脱線いたします。「二日一生」というタイトルの本で、これは比叡山の大阿闍梨（だいあじやり）という方のインタビューで綴られた本です。まず、大阿闍梨（あの京都土産の阿闍梨餅ではありません！）というのは、雨の日でも風の日であっても、早朝から一日に80キロ以上、山の中を終始お経を唱えながら、わら草履で歩く行のことで、これを七年間も続けるそうです。この行のことを千日回峰といいます。この困難至极といえる行を一度ならず二度にわたって達成された方です。そのお坊さんに与えられた称号を大阿闍梨といいます。この行も実行し始めの頃には色々な雑念も浮かびます。また、一日終えれば足腰の痛みやりに悩まされたそうです。私たちの日常のようですね…。

その中で、呼吸のリズムについて触れておられました。呼吸でリズムをとって歩けば苦痛も軽減し、雑念も払えるという訳です。確かに、呼吸は大切だと思います。夜の就寝前に、布団の上でゆっくりと深く息を吸い込み、またゆっくりと

口をすぼめて吐き出します。これを数回繰り返せば、気分もかなり落ち着いてきます。医学的に解釈すれば、昼間は交感神経（これが亢進すれば、いわゆる神経が高ぶり、闘争的になるのです）が亢進しているのですが、夜間になると次第に反対の働きをもつ副交感神経が高まってきて、神経が落ち着いてきます。そして快眠へと続くのです。一度皆様もお試しく下さい！

少し話はそれましたが、ここで一日一生の意味を説明します。人間は朝起きるとともに一生が始まり、夜になるとやがて死の世界に入っていくという訳です。また明日がやってくるという期待も持ちながら。しかしいつかは、それで一生が終わってしまうかもしれないので、嫌なこともその日のうちに忘れてしまいい、気持ちの反省、整理をおこなうことが大切だと。それでもし死が来たら、「来る時がきたのだな」と納得し、笑って達観することだ…。

私はまだまだ凡人！しかし今は生きている、死んでいくという意味が少しわかったような気がしました。…ありがたいことです。一日一日を大切に生きなさいと言っ意味でしょう。

呼吸一つをとりあげても大切なことです。これが出来ているのは幸せだと言つと実感するようになりました。

『常日頃の心身ともに健康な状態に感謝し、その維持に励みましょつ』

新人看護師が入職！

新年度を迎えて、当看護部は15名の新人看護師が入職しました。

4月、研修を受けながら過ごし、入職3週間目から本格的に部署配属となり、業務に取り組み始めました。



看護技術研修

5月から、鳥取大学医学部附属病院への看護技術研修へも出向き、さまざまな看護業務の習得にいそしんでいます。研修も業務です。真剣に取り組むので、へとへとになりますが、同期が集まる帰りのバスも新人さんはみんな元気で驚きます。



<鳥取大学医学部附属病院での看護技術研修>



リフレッシュ研修

5月後半には、他部門の新入職者も交えてリフレッシュ研修を行いました。先輩看護師から「もう少し他部署と話す機会が欲しかった」「いろんな方と交流が出来ていい研修になった」といった意見、新人看護師からは「他職種、先輩方の普段見られない姿が見られ、親近感が湧いた」「気持ちもリフレッシュできた」「普段は交流することのない他部署の人と交流することができてよかった」という感想がありました。先輩後輩として、職場を離れて日ごろ見えないお互いの様子を感じながら、また他部門・他職種の方とも一緒にスポーツをして声を掛け合い、顔が見える関係が増えたかなと思います。(研修企画担当者)



『地域医療連携室』って なんしょん？

患者さんがスムーズに医療機関へ受診・入院できるように、また医療機関から退院・転院することができるように、医療機関、介護施設をはじめ、行政や福祉に関わる多くの施設を繋ぐ役割を担っています。

当院の地域医療連携室は平成28年に地域連携室、医療相談室、ベッドコンローラーが一つの組織に再編され、今年で3年目の比較的新しい部署です。

現在は8名在籍しています。

当院についてご不明な点・ご意見、ご要望等ございましたら、お気軽にご相談ください。



手作りトマトケチャップ

今年も真っ赤なトマトが出回ってきました。最近では黄色や黒いトマトも出回るようになりましたが、やはり赤いトマトが主流ですね。この赤い色はリコピンの色です。リコピンは抗酸化作用があります。また、生のトマトより加工品の方が2～3倍もリコピンを吸収しやすく、油を使った料理でも比較的熱にも強い力を持っているリコピンの吸収性は高まります。リコピンを効率的かつ十分にとるには生のトマトもよいですが、トマト加工品を利用することもオススメです。

今回はトマトを使って手作りトマトケチャップのレシピをご紹介します。



生のトマト使用の場合 (ケチャップ約800g)

完熟トマト …… 2.5 kg (中玉15個程度)
玉ねぎ …… 1個
ニンニク …… 1かけ
鷹の爪 …… 2～3本
砂糖 …… 1.5カップ
塩 …… 40g
こしょう …… 小さじ1
食酢(またはりんご酢等) …… 150ml
好みのスパイス(ローリエ・クローブなど) …… 無くてもしっかり仕上がります。



缶詰トマト使用の場合 (トマト缶の約3分の1のケチャップができます)

トマト缶(ホール) …… 1缶
玉ねぎ …… 1/2個
ニンニク …… 小さじ1/2
鷹の爪 …… 1本
砂糖 …… 大さじ1.5
塩 …… 小さじ1
こしょう …… 少々
食酢(またはりんご酢等) …… 小さじ1
好みのスパイス(ローリエ・クローブなど) …… 無くてもしっかり仕上がります。



VOL.33

「トマトケチャップ」

トマトを使った手作り

トマトケチャップの

レシピをご紹介します。

▶作り方

- ① たっぷりのお湯をわかします。
- ② トマトはへたを取り除き、①のお湯にさっとくぐらせたのち、冷水に取り、皮をむき、ざく切りにします。
- ③ 玉ねぎ、にんにく、鷹の爪は種を取り小さく切ります。
- ④ ②・③を3～4回に分け、ミキサーにかけます。(フードプロセッサーでもあらごしトマトケチャップができます。) ④を鍋に入れ、砂糖、塩、コショウ、(好みのスパイス)を加え火にかけます。
- ⑤ 弱火で2～3時間煮詰めていきます。途中アクをしっかりととりましょう。(缶詰トマトを使った場合、煮込み時間は短くなります(約30分～1時間))
- ⑥ 保存する瓶、蓋の煮沸消毒をします。(水から入れ、10分ほど煮沸させて火を止めてそのままの状態で冷めます)
- ⑦ ⑥の全体量が最初の1/3になったら酢を入れ火を止めます。煮沸消毒した瓶に詰めたら出来上がりです。作りたてでも美味しいですが、何日か置いた方が味がなじんで、まろやかになります。

check

手作りトマトケチャップは、オムライス・ハンバーグ・フライなど定番にもよく合いますが、変わりレシピで、サラダやカットきゅうりにドレッシング代わりで、また冷奴にも合います。ぜひお試しください!



介護支援専門員とは

介護保険利用者の相談に応じて、介護サービス計画（ケアプラン）を作る専門職です。

事業所や市区町村と連絡を取りながら、介護サービス利用の調整を行い利用者が住み慣れた自宅で生活ができるように支援していきます。ご不明な点がございましたらいつでも相談に応じます。



職員紹介

新メンバーを 紹介します!!

岡田 哲也

皆様、初めまして。2月1日付で入職を致しました岡田哲也と申します。少しでも地域の皆様のお役に立てるように頑張りたいと思います。



要介護認定の通知

在宅サービスを利用したい

ケアプランの作成を依頼

依頼する居宅介護支援事業所を選び、決まったら市町村に「ケアプラン作成依頼書」を提出します。その後、居宅介護支援事業所のケアマネジャーが利用者と面接して、問題点や課題を把握し、家族やサービス事業者を含めた話し合いを行って、ケアプランを作成します。

サービス事業者と契約

利用されるサービスが決まったら介護保険サービスを提供する事業者と契約します。

介護保険の在宅サービスを利用

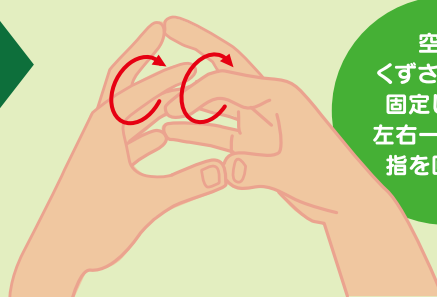
ケアプランに基づいたサービスを利用します。



指体操をやってみよう!

手は「第2の脳」です。

手・指を使う作業は脳を活性化します。短い時間でも毎日続けましょう。



空洞をくずさないよう固定しながら左右一本ずつの指を回します

足し算指曲げ



① 左手親指を先に曲げておく



② 「1」で両手同時に1本ずつ曲げる。順に曲げて「5」で左手小指を伸ばす。



③ 10まで数えると元の状態に戻る

親指グーパー



① 両手の指を開く



② 右手親指は外、左手親指は中にして握る



③ 手を開いた後、今度は左右で親指の位置を逆にして握る

指先合わせ



① 親指と人さし指の指先を合わせる



② 親指と中指の指先を合わせる



③ 親指と薬指、親指と小指と順番に指を変える

編集後記



10月には消費税の増税がありますが、実質賃金が前年比を下回っていたり、老後に二千万円が不足するといった金融庁の見通しを受け止めるわけがなく、それに対して圧力をかける政府。それでも自民党以外に信用できる政党がないと嘆く世論。

令和のお祝いムードから少しずつ、混迷の時代に戻りつつある気がしてなりません。

健康だいいち通信編集室

在宅部門

▶ 通所リハビリテーション

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

「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。

▶ 訪問リハビリテーション

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

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。

▶ 訪問看護ステーション

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

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。

▶ 居宅介護支援事業所

TEL (0868) 28-5652 (直)
FAX (0868) 28-3266

居宅介護支援事業所には介護保険の利用を希望される方への相談や情報提供を行う介護支援専門員(ケアマネージャー)が所属しています。介護保険の利用について気になることがあれば、お気軽にご連絡ください。

ちょっとブレイク クロスワードパズル

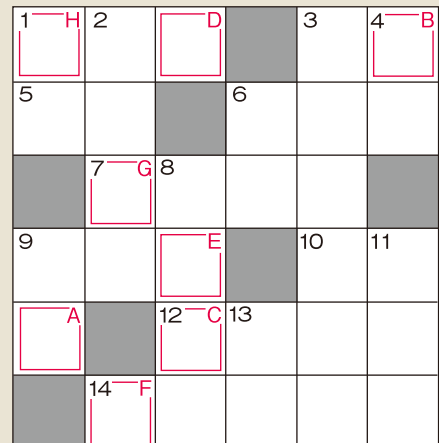
● タテのカギ

- タテ1: 海水浴に行く場所
- タテ2: 軍暴力
○○○○行使、○○○○攻撃
- タテ3: オリンピックの開催地まで、聖火ランナーがトーチを持って走る
- タテ4: 松尾芭蕉
「夏草や○○ものどもが夢の跡」
- タテ6: スト○○、コード○○
- タテ8: アッサムやダージリン、アールグレイなどの銘柄がある飲み物
- タテ9: 時は○○なり
- タテ11: 油を英語で
- タテ13: 呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせた心身の健康法

答えはこのページの右下にあります。

● ヨコのカギ

- ヨコ1: フーテンの寅さんの自己紹介「わたくし、、、帝釈天で○○○を使い、、、」
- ヨコ3: 地動○、黄金伝○
- ヨコ5: 1センチの1/10の単位
- ヨコ6: 今年5月からの新元号
- ヨコ7: 山口百恵の♪「これっきりこれっきり」で始まる歌のタイトル○○○○ストーリー
- ヨコ9: 実在しない、存在しない
○○○請求、○○○人物
- ヨコ10: ブラジルのサンバダンスが有名な「○○のカーニバル」
- ヨコ12: 卓球の張本選手のおたけび
- ヨコ14: ロシア出身のユダヤ系フランス人画家
代表作は「私と村」「青いサーカス」
パリオペラ座の天井画でも有名



答え

A	B	C	D	E	F	G	H



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-1 sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1 sthp.jp



津山第一病院公式
Facebook ページ

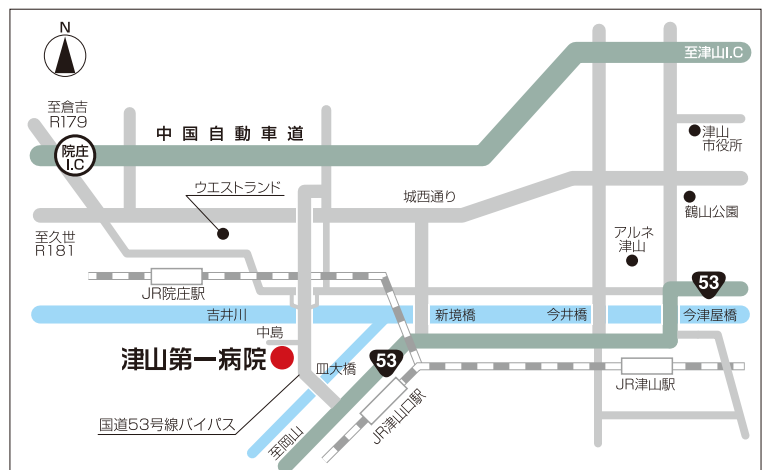
http://www.facebook.com/tsuyama1sthp



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 © 2019 Tsuyama Daiichi Hospital. All rights reserved.