



みたき
総合病院
広報誌

和
nagomi

2015年
(平成27年)
冬号

本年も、皆様にとって希望に満ちた良い年となりますことを職員一同、心からお祈り申し上げます。

早いもので、みたき総合病院も、当地に開設して、今年で15年目を迎えます。これまでの間、私たちの基本理念である「創造的で、あたたかく、優しい保健・医療や福祉を心がけ、地域とともに歩みます。」をスローガンに、皆様に満足していただける医療サービスに努めてきておりますが、「親切な応対」「待ち時間の解消」など、改善していかなければならないことも多々あります。

今年はこれらを踏まえ、これまで以上に地域の皆様に愛され、信頼される病院を目指し、職員一人一人が仕事を通して、真心と思いやりの心を持ち、全力で取り組んでまいりたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

当院は、総合病院として、産婦人科、急性期から慢性期の疾患（内科、脳神経外科、整形外科、泌尿器科、耳鼻咽喉科、外科）、リハビリテーション、人工透析、長期療養等の各科を擁し、また、病院間の地域連携にも積極的に取り組み、地域の皆様のお役に立つべく努力をしております。

今年は、待望の緩和ケア病棟の建設にかかる年であります。当地域に最も必要な機能として、整備を進めたいと考えております。職員一丸となって基本理念の実現に向けて努力を重ねてまいります。

最後になりましたが、皆様のますますのご健勝とご発展を祈念いたしまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。



院長
坂倉 宗樹

みたきNEWS

no.24

CONTENTS

- 1p ロコモティブシンドロームについて
- 2p 地域交流イベントのご報告
- 3p 院内感染対策委員会
- 5p 栄養管理科レシビ
- 6p 患者様からのお言葉・ご意見
- 7p 外来診療担当表

☐ 休診・診療情報などはホームページを検索してください。

みたき総合病院





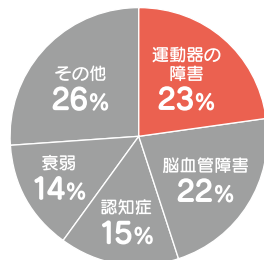
ロコモティブシンドロームについて

リハビリテーション科 理学療法士：川崎 秀幸

ロコモティブシンドロームとは？

運動器（骨、関節、筋肉、神経）の障害により要介護になった状態や、要介護のリスクが高い状態のことをいいます。通称『ロコモ』と呼ばれます。

要支援・要介護になった原因の第1位は、「運動器の障害」だということをご存知ですか？超高齢化社会を迎える日本にとって、運動器の健康を保つことはとても重要なのです。



■ 要介護・要支援になった原因



7つのロコチェック!…ひとつでも当てはまれば、ロコモの可能性あります。

- | | |
|--|--|
| ☐ 片脚立ちで、靴下がはけない。 | ☐ 2kg程度の買い物をして、持ち帰ることが困難。 |
| ☐ 家でつまずいたり、すべったりする。 | ☐ 15分くらい続けて歩けない。 |
| ☐ 階段を上がるのに手すりが必要。 | ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない。 |
| ☐ 重い家事（布団の上げ下ろし等）が困難。 | |



ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

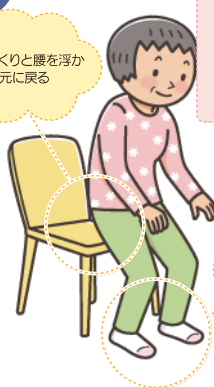
その1 片脚立ち

左右1分間ずつ1日3回



その2 スクワット

深呼吸するペースで5～6回を1セットとして1日3セット。安全のためにイスやソファの前で行いましょう。



続けることが肝心です。ロコトレで、いつまでも元気な足腰を保ちましょう!!



地域交流イベントのご報告

たくさんの
皆様のご来場
ありがとう
ございました!!



去る11月16日(日)、第5回みたき総合病院地域交流イベント「ふれあい健康フェスタ」を開催いたしました。今回は“地域と歩む・健康で笑顔あふれる未来にむけて”というテーマでの開催となりましたが、当日は約800人の地域の皆様にご来場いただきました。

今回の講演会では、整形外科谷口利江医師による「ロコモティブ・シンドローム(運動器症候群)」についての講演をはじめ、リハビリテーション科理学・作業療法士による実演も織り交ぜた「ロコモティブシンドロームに対する運動療法」や、ケアマネージャーによる「介護保険(申請からサービスの利用)」の講演をおこないました。大変分かり易かった、来て良かった等のご意見を頂くことが出来て、大変嬉しく思います。

健康診断コーナーでは、ご希望された方に「血圧測定」「骨密度測定」「体組成測定」を受けていただきました。こちらでは、待ち時間が長くなる等のご迷惑をおかけしましたので、次回は測定機器を増設する等、待ち時間減少への工夫を行いたいと考えております。

ボランティアステージには、当院職員によるステージのほか、今回は「伊藤好子&ダンシングステップ様」、「ギターサークル・サルビア様」、「鈴鹿マンドリンクラブ様」、「山手中学校吹奏楽部様」にご出演いただきました。本当に素晴らしい演奏・パフォーマンスをご披露いただき、ご来場の皆様にご大好評を頂きました。

キッズコーナーではお子様に楽しんでいただけるような“あそび”として、「ボールすくい」や「子供ボーリング」等を準備しましたが、予想以上のご来場者数であったため、景品が早くに無くなってしまったという事になってしまったため、こちらも次回以降は準備量を増やす等して対応してまいりたいと考えております。

フードコーナーやチャリティーバザーにも大変たくさんの皆様にご来場いただき、ほぼすべての商品が完売となりました。イベント当日の売り上げ金207,680円は、全額、あしなが基金に寄付いたしました。

今後も「ふれあい健康フェスタ」が、ご参加いただけるすべての皆様に「行って良かった!」と思っていただけるようなイベントになりますよう、スタッフ一同頑張つてまいります。ご多用の折とは存じますが、次回第6回のイベント開催時にも是非ご来場下さいますよう、宜しくお願い申し上げます。この度はお忙しい中、たくさんの皆様にご来場いただき、誠に有難うございました。

地域交流イベント実行委員会



みんなで防ごう! かせ症候群

感染管理認定看護師: 竹中美緒子



かせ症候群とは?

一般的に「風邪をひいてしまった」という時は、「**普通感冒**」のことをさします。「普通感冒」の症状は、はじめはのどの痛み・くしゃみ・鼻水・頭痛・だるさなどで、やがて鼻水が粘り気をもってきて鼻が詰まったりしてきます。咳なども現れ、発熱(微熱から比較的高い熱)・吐き気・下痢を伴うことがあります。

「普通感冒」とともに「鼻炎」「咽喉炎」「インフルエンザ」「気管支炎」「肺炎」等があり、これらすべてを総称して「かせ症候群」といいます。



のどの痛み



咳・くしゃみ



鼻水



頭痛



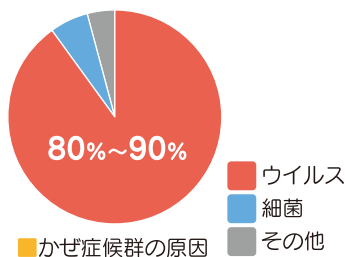
吐き気



下痢

かせ症候群の原因は?

かせ症候群の原因の多くは**ウイルス**で、**全体の80~90%**を占め、その他には細菌によるものもあります。かせ症候群の原因となるウイルスはなんと200種類以上もあり、ウイルスの種類によって病状に若干の特徴が見られます。しかし、その特徴だけではウイルスを完全に特定することはできず、ウイルスの検査をしても結果が分かる頃には病気も治ってしまうため、臨床で日常的に原因を特定することはあまり実施されていません。インフルエンザなど一部のウイルスについては、短時間で結果が出る検査キットがあります。



原因となるウイルスには、咽頭扁桃炎や咽頭結膜熱の原因としてアデノウイルス、インフルエンザの原因としてインフルエンザウイルス、鼻かぜの50%を占めるライノウイルス、乳児の細気管支炎の原因としてRSウイルス、普通感冒や鼻かぜの15%を占めるコロナウイルスなどがあります。これらのウイルスはかせ症候群の原因のウイルスとしてあげていますが、免疫力が低下している高齢者や乳幼児では気管支炎・肺炎・髄膜炎など重症化を呈するものもあります。

細菌性のもものではA群溶血性連鎖球菌、その他黄色ブドウ球菌、インフルエンザ菌(インフルエンザウイルスとは異なる)、マイコプラズマ、肺炎球菌などがあります。

かぜ症候群の予防には何をすればいいの？

この時期、人の集まる場所では感染の危険性も高くなります。空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜も乾燥し粘膜の防御機能が崩れ、「かぜ症候群」や「インフルエンザ」に罹ってしまう危険性も高くなります。しかし「かぜ症候群」は**日常の健康管理である程度防ぐことができます**。そのためのポイントを7つお話しします。

①手洗い

正しい手洗いにより、ウイルスや菌を洗い流します。手洗いは15秒で1/4～1/13、30秒で1/60～1/630まで、細菌数を減少させることができます。



②うがい

「口や喉の洗浄」「痰などの余分な有機物を取り除く」「喉の粘膜の自浄作用の促進」などの効果があります。うがいによりうがい前より細菌数を1/4に、その後1時間経過しても維持出来ていたという報告もあります。外出から帰宅後などは必ず行うと良いでしょう。

③栄養

ビタミンAは粘膜強化、ビタミンCは抗酸化作用を持ち白血球の機能を高め、傷ついた細胞の修復を促進します。日頃からバランスのとれた食事をとることは「かぜ症候群」の予防など、健康維持のために大切なことです。

④睡眠

疲労の蓄積により、身体の抵抗力が低下すると「かぜ」をひきやすくなります。睡眠不足など不規則な生活を送っていると、疲労が蓄積します。日頃から規則正しい生活、十分な睡眠をとることは「かぜ」の予防に効果的です。

⑤リフレッシュ

精神的なストレスも、かぜをひきやすくする要因の一つであると言われています。「病は気から」というように、気分が落ち込むことでも免疫力が低下します。なるべくストレスを溜めすぎないように、リラックスして明るく過ごすことも健康維持・風邪の予防にも繋がります。

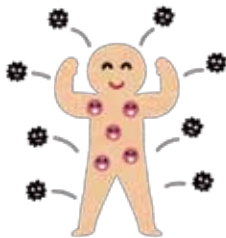
⑥保温

体温が1℃下がれば免疫力は35%程低下する、と言われます。身体を冷やさないことも、予防のために重要です。



⑦保湿

粘膜の乾燥を防ぐことは、ウイルスの侵入を防ぐ第1のバリアーです。この季節は空気が乾燥し、喉の粘膜が弱ってしまいがちです。室内での湿度管理、屋外ではマスクをはめるようにすると効果的です。



これらの予防法により、インフルエンザの予防効果もあります。また、風邪に罹患した場合は、**保温・栄養・休息**につとめ、**消化吸収の良いものを摂取**すること、**あたたかく十分な休息と適度の水分補給**に心がけてください。

インフルエンザについて

インフルエンザウイルスは感染力が強く、学校や職場などで集団感染し、毎年冬になるとよく耳にする感染症の一つです。毎年12月から流行し始め1月～2月がピークとなります。上記の「かぜ症候群」の一つです。

インフルエンザは高齢者・乳幼児・免疫低下者では重症化することがあり、肺炎・脳症等の合併症を起こすことがあります。予防接種により重症化を防ぐことができるので、まずは予防接種を受けることをお勧めします。

インフルエンザの特徴的な症状(図を参照)は、風邪症候群より強く苦痛が大きいのが特徴です。近年は抗インフルエンザウイルス薬の開発により、発症後早期(48時間以内)に抗インフルエンザウイルス薬を投与することにより、以前より速やかに軽快し、予後も良好になっています。

しかし、感染力の強さから登校または出勤停止(解熱後2日間)とされるなどの措置が取られる感染症ですので、感染防止のための日常からの対策や予防接種を受けることを強く推奨したいと思います。



■インフルエンザの特徴

※イラストは(社)日本呼吸器学会ホームページより引用



栄養管理科レシピ

管理栄養士:戸松洋子

てこね寿司

ビタミンB₆をたっぷり含むカツオ、マグロで筋肉量アップ!
筋肉をつくるには、たんぱく質とビタミンB₆を一緒にとると効果的!



◆材料(4人分)

カツオ(又はマグロ赤身)・・・	300g
米・・・・・・・・・・・・・・・・	2合
青しそ・・・・・・・・・・	4枚
ゴマ・・・・・・・・・・	4g
きざみのり・・・・・・・・	少々
◎醤油・・・・・・・・・・	40cc
◎砂糖・・・・・・・・・・	24g
◎みりん・・・・・・・・・・	少々
●酢・・・・・・・・・・	50cc
●砂糖・・・・・・・・・・	大さじ1
●塩・・・・・・・・・・	少々

1人分 440Kcal
食塩 1.8g
(写真:マグロ 410Kcal)

てこね寿司の作り方

- ①カツオは薄めに切り、◎印をひと煮立ちさせて冷ましたものに漬け込む。
- ②青しそは千切りにしておく。
- ③米は寿司飯の水加減で炊き、炊けたら●印をよく混ぜたものと合わせて寿司飯を作り、よく冷ます。
- ④③の寿司飯に①のカツオを漬けた汁も少々加え、味を見る。寿司飯だけで十分おいしく味が付いたら、千切りにした青しそ、ゴマを加え、カツオを混ぜ器に盛り付け、きざみのりをかざり出来上がり。

食生活で口コモ対策!!

主食(炭水化物:米、パン、麺など)、主菜(たんぱく質:魚、肉、卵、豆腐など)、副菜(ビタミン・ミネラル:野菜、海藻など)を1日3回の食事にそろえ、牛乳・乳製品や果物と組み合わせると、栄養素をバランスよく摂ることができます。1食でそろえるのが難しい場合は1日の食事の中で、それでも難しい場合は、1週間の中で無理のない程度にそろえてみましょう。

●望ましい食生活のあり方

食生活指針10項目(農林水産省)

- ①食事を楽しみましょう。
- ②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ③**主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。**
- ④ご飯などの穀類をしっかりと。
- ⑤野菜、果物、牛乳、乳製品、豆腐、魚なども組み合わせる。
- ⑥食塩や脂肪は控えめに。
- ⑦適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。
- ⑧食文化や地域の産物を生かし、時には新しい料理も。
- ⑨調理や保存を上手にして、無駄や破棄を少なく。
- ⑩自分の食生活を見直してみましょう。





患者様からのお言葉・ご意見

CS向上委員会



ご意見①(内科外来)

他の病院と比べてとても感じが良く、親切で礼儀正しく感じました。清掃も行き届き、気分も良いし、医師の説明もわかりやすく親切です。



ご意見②(3階病棟)

不安いっぱい入院しましたが、看護師の笑顔でにこやかな反応に救われました。お陰様で、明るい気分で過ごすことが出来ました。



ご意見③(整形外科外来)

手術の後、痛くて夜中にナースコールを何度かしましたが、すぐに来て対応してくださり、とても嬉しかったです。皆さんに本当に良くしていただき、この病院で手術をして良かったと思います。ありがとうございました。



ご意見④(5階病棟)

お見舞いに行ったときに、挨拶をしても返事が返って来ない職員がいます。笑顔が欲しいですね。ご指導をお願いいたします。

大変申し訳ありませんでした。常に周りに気を配り、患者様やご家族様に気持ち良く過ごしていただけるよう、心掛けていきたいと思っております。ご意見ありがとうございました。





みたき総合病院 外来診療担当表

平成27年2月1日改定

科名		診察時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	9:00～12:00	山田	坂倉	山田	坂倉	山田	坂倉
			秋山 ※予約制	大澤	大澤	大澤	大澤	秋山 ※予約制
							関 (腎臓内科)	山田(芳) (循環器内科)
	午後	16:00～18:00	坂倉	山田		山田	坂倉	
産婦人科	午前	9:00～12:00	与那覇斉	与那覇斉	ヨナハ尚	佐川	与那覇斉	与那覇斉
			小川	小川	小川	小川	小川	森
			武田	武田		武田	武田	ヨナハ尚
		13:00～16:00	手術	手術		手術	手術	手術
	午後	16:00～18:00	与那覇斉	与那覇斉		与那覇斉	与那覇斉	
			小川	小川		小川	小川	
			武田 ※16:00～17:00	武田 ※16:00～17:00		武田 ※16:00～17:00	武田 ※16:00～17:00	
外科	午後	15:00～17:30	松垣				松垣	
脳神経外科	午前	9:00～12:00	伊藤	池田	伊藤	池田	伊藤	池田
整形外科	午前	9:00～12:00	松浦	松浦 ※紹介・予約患者のみ	松浦	松浦	松浦 ※紹介・予約患者のみ	※松浦 ※谷口 (交替制)土曜日特殊外来 ※(身障、労災判定、 紹介、入院、他)
			谷口	谷口		谷口	谷口	
	午後	14:00～16:00		松浦 (リウマチ科) 要予約		手術	松浦 (リウマチ科) 要予約	
			松浦 ※第1週は休診(回診) 谷口 ※第1週のみ	松浦			松浦 ※第2週は休診(回診) 谷口 ※第2週のみ	
						谷口	谷口	
耳鼻咽喉科	午前	9:00～12:00	古橋	古橋	古橋	古橋	古橋	古橋 (第1・3・5週)
			西村(忠)					
	午後	16:00～18:00	古橋	古橋		古橋	古橋	
泌尿器科	午前	9:00～12:00	寛	古橋(憲)	寛	古橋(憲)	寛	寛(1・3週) 古橋(憲)(2・4週)
			検査				検査	
	午後	13:00～16:00 16:00～18:00	寛	手術		手術	寛	

※先天性股関節脱臼検診は、整形外科外来にて毎週月曜日・木曜日の午前のみ《予約制》

※水・土曜日午後・日曜日・祝日は休診

※武田医師による診察の希望は、午前診察のみ選択できます。午後診察は17:00までです。(午後診察での選択不可)

※産婦人科 ヨナハ(尚)医師の午後外来診療時間は17:30～18:30となります。

※初診の方は診察終了時刻1時間前にお入りください。(整形外科)