



No.06
2013.12
December

地域医療と皆様をつなぐ広報紙コミュニケーション

TAKE FREE ※ご自由にお持ちください。

社会福祉法人 恩賜財團 済生会
済生会吉備病院

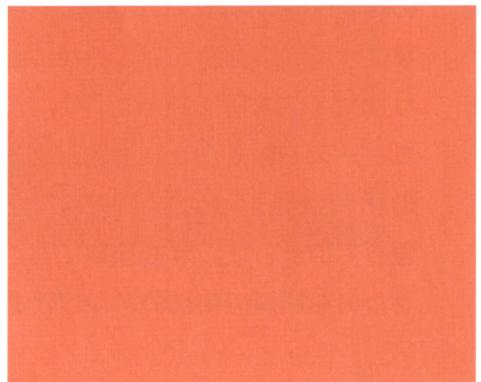
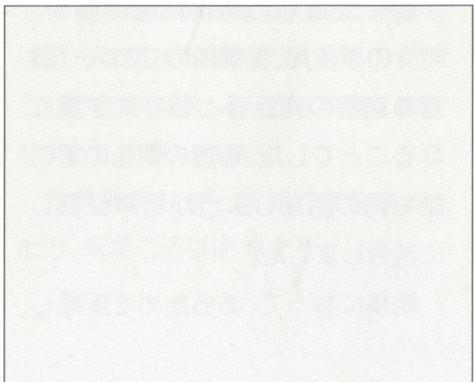
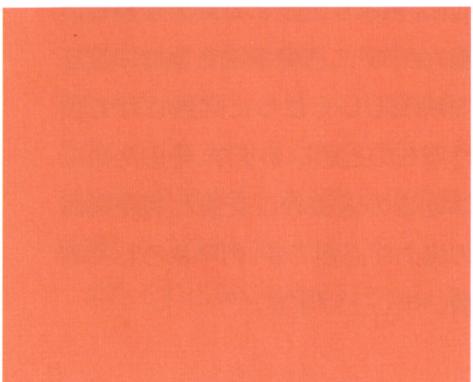
理念

地域に親しまれ、信頼される病院

基本方針

- 1.患者さんの権利を尊重し、済生の心でまことの医療奉仕につとめます。
- 2.地域の医療機関や福祉施設との連携のもとにリハビリテーションを重視した早期の社会復帰を支援します。
- 3.本院と連携し質の高い医療を提供します。
- 4.安全で快適な療養環境を提供します。
- 5.職員の創意を生かし、患者さんと職員の満足度の向上につとめ、運営の持続的安定を目指します。

低被ばくの
CT装置に、
更新しました。



吉備病院の 7年間を 振り返つて

7年前、済生会吉備病院の開設以来、院長として経営、診療に携わってまいりましたが、病院が今日まで無事に存続、発展してきたことは、ひとえに地域の皆様ならびに関係の皆様のご支援によるものと感謝申し上げます。

4月に坪井新院長に業務を引き継ぎ、はや8カ月が過ぎました。この間、吉備病院や憩いの丘での診療はそれまでと変わらず続けてきましたが、気分的にはすっかり肩の荷を下ろした感じで楽しく仕事をしています。気楽になったところで、その肩の荷とは何だったのだろうかと考えてみました。

その第一はやはり病院の収支状況でしょうか。個人病院ではないだけに多少気は楽だったのですが、赤字が続くと済生会本部からきびしい指導があると聞いたり、職員のボーナスが削られるのも困ると思い心配でした。ところが、思いのほか開設2年目には黒字となり正直ホッとしました。職員の頑張りがあったとはいえ、病院機能の基本設計(リハビリを中心に一般病床、透析の組み合わせ)と本院からの様々な支援の賜物と思っています。病院の経営が順調に行っていても、医療事故や不祥事はいつ起こるかわかりません。院長になった時から、ニュースで報道されるような謝罪の記者会見だけはしたくないと思っていました。7年間無事に過ごせたのも職員の皆様のおかげとあ

診療担当参与／高田 真治



らためて感謝申し上げます。そのことに関連して、「コンプライアンス」とか「ガバナンス」とかの外来語がしきりに言われるようになりますが、医療業界の古い体質にドップリ漬かっていた身としてはなかなか馴染みにくい言葉でこれもストレスになっていたようです。(もちろん自分自身でも概ねきちんと法令遵守していました)また、開設6年目に受審した病院機能評価や、時々の厚生局、保健所の立ち入り調査も病院の責任者として気が重くなることでした。毎週の朝礼の短い話も何の話をしようかとネタ探しに苦労しました。

院長になって、あらためて実感し

たことは人の大切さです。必要な人材がないとたちまち病院の運営に支障が出ることがよくわかりました。経営とは別にしても、寿退職以外で職員が辞めることは、病院が職員の思いに十分応えられなかつたということで少し悲しい気がしました。特に就職したばかりの職員が職場になじめているかどうかとても気になりました。今勤めている人には辞めないでできるだけ長く続けてほしいと思います。

また、院長ということで、「〇〇院長会」はじめいろいろな会合への出席など結構忙しかったです。また、病院宛、院長宛の文書にもいちいち目を通す必要がありこれにも時間を取られました。秘書がいたらと思いますが、こんな小さな病院では望むべくもありません。

最後に、院長としての立場上、言いたいことも言えなかったり、したいこともできなかったり窮屈なこともありますでしたが、7年間、ある意味では楽しく過ごさせていただき感謝しています。

坪井新院長には、医療環境も厳しくなる中、吉備病院の院長をお引き受けいただきありがとうございました。私より院長としてふさわしい能力があり、吉備病院を地域に役立つ病院としてさらに発展させて頂けるものと思いますが、そのためには地域の皆様のご支援と病院職員の協力が必要です。何卒よろしくお願い申し上げます。

●済生会吉備病院の職場紹介

事務室

事務副係長／渡邊 一平

平成18年4月に済生会吉備病院が開設して8年目を迎えています。開設時は事務長含めて事務員は6名で始まり、現在は9名で日々がんばっています。

1階にある受付・会計窓口では、外来・入院患者さんの受付やお支払い、健康診断のご案内など多種多様なお問い合わせに対応しています。診察を待たれている患者さんや、入院患者さんたちが少しでも快適に過ごしていただけるよう、エレベーター前には折り紙作品や地域の方からいただいた絵手紙など心和む作品を掲示しており、患者さんやご家族にとって、「ほっ」としていただける環境を提供できるよう努めています。また、当院へ来院される方々は、近隣の

地域にお住まいの患者さんやご家族が多く、「おはよう!」「おひさしぶり!」とみなさんがスタッフとあいさつしている場面を見る度に、「地域に親しまれ、信頼される病院」という当院の理念の大切さを実感させられます。

事務室では、医事業務や一般に「事務職」と言われるような総務・経理・人事業務を行っています。院外からの問い合わせもありますが、院内スタッフからも様々な依頼がはいってきます。当院スタッフの健康管理のための定期健診案内や行事スケジュールの確認など調整業務を行う事が多く、多職種間で円滑に情報が共有できるように努めています。



当院には患者さんも含め様々な方が来院され、多くの問い合わせをいただいている。それにお答えし、より良いサービスを提供できるように努力しています。そして、それらお問い合わせの「最初」に接するのが、私たち「事務員」だと思います。「あの…」とお問い合わせいただいた方から「聞いて良かった」と思っていただけるように、丁寧に耳を傾け、より安心して利用できる病院になるよう、貢献していきたいと思います。

最後に、明るく元気な事務スタッフが窓口で対応していますので、お気軽にお声かけください。

無料低額診療事業のご案内

当院は、社会福祉法に基づき生計困難者に対して無料又は低額診療を行っています。医療費の支払い等にお困りの方は医療ソーシャルワーカーが相談に応じます。また、無料の相談会も開いています。お気軽にお申し出ください。

医療相談室

- 相談は無料です ○相談は事前予約ができます
- 相談内容についての秘密は厳守します

代表

086-287-8655



無料健康相談会のご案内

日 時
月～金曜日
午前8時半から
午後5時

日 時
毎月第3水曜日
午前10時～12時

がん患者・ 家族のための相談会

相談窓口 医療相談室
日 時 偶数月第3水曜日
午後2時～4時
場 所 済生会吉備病院
1階会議室

筋力増強運動～下腿三頭筋～

前回は、運動前後のストレッチについてご紹介しました。では具体的にはどのような運動を行えばいいのでしょうか。というわけで今回は、運動の効果、具体的な筋力増強運動について紹介したいと思います。

理学療法士／寺野 寛己



●AさんとBさんの会話

Aさん「運動の前後にストレッチをすると気持ちよく動けるわ。」

Bさん「私も今日から運動始めるわ。」

…自宅に帰ったBさん

Bさん「さて、運動前のストレッチもしたし、運動をはじめようかしら。…でも運動って、何をしたらいいの!？」

と、運動をやりたくても具体的に何をしたらいいのかわからないという人も多いのではないでしょうか。

前回、Aさんは運動前後のストレッチを行うことで気持ち良く運動ができるようになりました。そこでまず、運動の効果について説明します。

運動の効果

- | | |
|--------------|---------------------------|
| 1)心肺機能の向上 | 5)自己の健康に関する自信の向上 |
| 2)生活習慣病予防 | 6)仕事や余暇活動・スポーツ活動における能力が向上 |
| 3)転倒リスクの軽減 | |
| 4)不安やうつ状態の改善 | |

このように、運動をすると体の健康だけでなく、心の健康にもつながり、さまざまな効果が期待できます。この他にも、高血圧、糖尿病、脂質異常症(高脂血症)などの疾患を改善する効果もあります。

呼吸循環機能の保持増進、すなわち粘り強さを鍛えるためには、最高心拍数[{220-(年齢)}]の60%程度の強度で、20分以上持続して行える全身運動を、週3~5回実施することが効果的です。また、筋力の保持増進、すなわち力強さを鍛えるためには、主要な筋群を対象とする運動を8~12回反復できる負荷で、最低週2回行うことが望ましいとされています。

ですが、頑張りすぎて怪我につながってしまったり、反対に運動が少なすぎて効果が出なかったりと、運動の量・質は、年齢・性別に応じて個人に合ったものでなくてはなりません。次に、年齢別の大まかな運動量のめやすを示しています。

下腿三頭筋のストレッチ・筋力増強運動

1

腓腹筋のストレッチ

足を前後に開いて、前足を倒していきましょう。後ろ足の膝を伸ばしてください。



2

ヒラメ筋のストレッチ

1. と同様ですが、後ろ足の膝を曲げて行うことで、ヒラメ筋・アキレス腱を集中的にストレッチできます。



年齢に応じた適切な運動の量と質

- 1) 20~30歳代: 積極的に運動に取り組み、自己の体力レベルの上限を高めることを目指す。
- 2) 40~50歳代: 粘り強さ、力強さとともに少なくとも平均的なレベルを維持できるよう、無理のない範囲での負荷を設定する。
- 3) 60~74歳: 大きな力やスピードを要するような運動や、転倒の危険性の高い運動は避けるべき。少しづつ強い力を発揮したり、1つの運動を長く続けて行うようにする。
- 4) 75歳以上: 元気に運動できる人は継続し、運動能力に衰えを感じるようになってきても、動かせる部分は動かすように努力する。

まず今回は、下腿三頭筋の運動をご紹介します。

下腿三頭筋とは、ふくらはぎの筋肉のことをいい、

3

腓腹筋の筋力増強運動

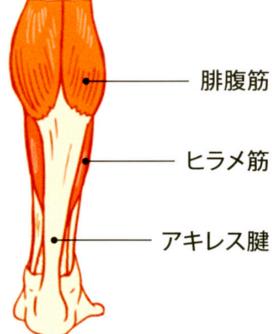
体を一直線に、背伸びをしてください。膝を伸ばして行ってください。



腓腹筋・ヒラメ筋の2つ

の筋肉からなります(図)

1).膝から始まりアキレス腱となって踵に付着し、主に、背伸びや屈伸をするときに力を発揮します。もちろん立ち座りの



(図1) 下腿三頭筋

際や、歩行の際にも使われる筋肉で、この筋肉が衰えると、立ち上がる際のふらつき、歩行速度の低下、歩幅の減少などにつながるため、日常生活を送る上で重要な筋肉の中の1つと言うことができます。

下に、簡単にできる下腿三頭筋のストレッチと筋力増強運動をご紹介します。

Aさん「Bさん、気持ちよく運動できた?」

Bさん「ええ。最近歩くスピードが落ちてきた気がしていたから、下腿三頭筋の運動をしたのよ。」

Aさん「え、下腿三頭筋って何?」

Bさん「今度一緒にやりましょう。教えてあげるわ。」

4

ヒラメ筋の筋力増強運動

3. と同様ですが、膝を曲げて行うことと、ヒラメ筋に絞って鍛えることができます。



注) バランスを崩さないように、何かにつかまって行ってください。

広報委員会でテーマを検討し、1年に数回『健康教室』を開催しています。毎年恒例の「高松農業高校ミニぶたの芸」「高松中学校吹奏楽部のみなさんによる演奏会」や、当院職員による「腰痛教室」「介護のはなし」など、地域の方々との交流を楽しみに行ってています。参加は無料ですので、ぜひお越しください!

第1回

備中荘・吉備病院合同夜市を開催しました

総看護師長／塩田 真由美

8月2日、併設の介護老人保健施設「備中荘」と「済生会吉備病院」合同の夜市を開催しました。

平成24年2月に開設した「備中荘」と初めての協同事業でしたが、昨年開催経験のある「備中荘」の皆様には準備段階から当日の運営まで殆んどを担って頂きました。

当日は、お天気にも恵まれ多くの患者さんや施設入所者の方々、ご家族の方も参加してくださいました。また、近隣地域の町内会長様やご来賓の方々にもご臨席いただき有難うございました。

18時30分から開会し20時までの時間でしたが、フランクフルト・フライドポテト・焼きそば・唐揚げ・



アイスキャンデー・射的・手作り小物・ヨーヨー釣りなどの夜店が立ち並び、大人もお子さん達も楽しそうでした。

また、民謡の会、銭太鼓、傘踊り、和太鼓などボランティアの方々にも参加して頂き、お祭りムードがより一層盛り上がりました。会場全体が楽しく「笑顔」でぎわっていました。

短い時間でしたが、施設や病院で過ごされている方々やご家族に少しでも楽しい時間を過ごしていました

だけたのではないかと思います。職員も、皆様方と共に楽しいひとときを過ごすことができました。また来年も夜市を開催し、近隣の方々や地域の皆様方とも交流を図れる機会にしたいと思います。

「備中荘」と「済生会吉備病院」は互いに協力して地域の方々に親しまれ信頼されるよう、様々な活動を通して努力してまいります。

最後になりましたが、このたび、ご協力いただいた皆様方に紙面をお借りして御礼申し上げます。

三大生活習慣病の一つ「脳卒中」を防ぐためには

現在、脳卒中は癌、心臓病に次ぐ日本人の死因の第3位です。

しかし、患者数が減っているわけではありません。脳卒中の危険因子と生活習慣は密接に関係しています。危険因子が重なるほど脳卒中を引き起こす可能性が高まるため今一度生活を見直してみましょう。

《脳卒中予防十か条》

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ①手始めに高血圧から治しましょう | ⑥高すぎるコレステロールも見逃さない |
| ②糖尿病放っておいたら悔い残る | ⑦お食事の塩分・脂肪は控えめに |
| ③不整脈見つかり次第すぐ受診 | ⑧体力に合った運動続けよう |
| ④予防にはタバコを止める意志を持て | ⑨万病の引き金になる太りすぎ |
| ⑤アルコール控えめは薬 過ぎれば毒 | ⑩脳卒中起きたらすぐに病院へ |

(日本脳卒中協会)

平成25年度 第2回健康教室

「口コモティブシンドロームって知っていますか?」

臨床工学技士/内海 美智子

平成25年9月24日に25年度第2回健康教室を開催しました。

当院理学療法士が講師となり、「口コモティブシンドロームって知っていますか?」というテーマについて教室を行い、24名の方が参加して下さいました。

まず、「口コモティブシンドロームって皆さんご存じですか?」との質問から始まりました。口コモティブシンドローム(以下口コモ)とは、運動器症候群と訳され、要は運動器(脳から命令を受ける筋肉や関節、末梢神経などなど)の病気なのだろうです。一般に口コモの認知度はわず

か3割ほどで、当教室でもなんと3割の方が手を挙げられました。

運動器が障害を受けると、自立した日常生活が困難になってきます。現に要介護になる原因の1/4は口コモ関連疾患からとのデータが出ているそうです。日常生活を自分の力でより長く過ごせるように、日頃から心がける努力が必要である事を学びました。日々の生活の中で少しでも無理なく体を動かす「口コトレ」も紹介してくれました。

この対比するものに皆さんよくご存じのメタボリックシンドロームがあります。これは内臓の病気で、よく



メタボと言われますよね!! 私もメタボは知っていましたが、口コモは知りませんでした。どんな場合でも日頃のちょっとした積み重ねが大切です。気になる方は、当院リハビリテーション科のスタッフに声をかけてみて下さい。きっと良いアドバイスをいただけるはずです☆

芸するミニブタちゃんと遊ぼう!

ますかっと病棟/鷺見 尚子

当院では毎年高松農業高校の学生さんによって大切に育てられたミニブタちゃんが芸を披露しにやってきます。今年も10月19日に近隣の方々や入院患者さんと一緒に楽しい時間を過ごすことが出来ました。

今年は母親のソラちゃんとその子供のウミちゃんです。ソラちゃんはたくさんのギャラリーにも臆することなく「おすわり」「待て」「ジャンプ」「八の字歩き」など数々の芸を披露してくれました。

またそれに負けじとウミちゃんは

新作の「サッカーゴール」も見事に成功!! 観ている私達もドキドキ、ワクワク。鼻先でゴールを決めた際は拍手喝采でした。

学生さんたちや先生方の生き物に対する愛情と、私達人間が生きるために必要な畜産学をよく学ばれているのだなあと感じました。来年はどんな芸を披露してくれるのだろうと今から楽しみです。本当にありがとうございました。

今年残念ながら参加できなかつた方、来年こそは必見です。



☆かわいいミニブタの子供ともふれあうことが出来ました!

CT装置が更新されました

9月下旬にCT装置が更新されました。

そこで、今回は簡単に今までのCTとの違いを紹介します。

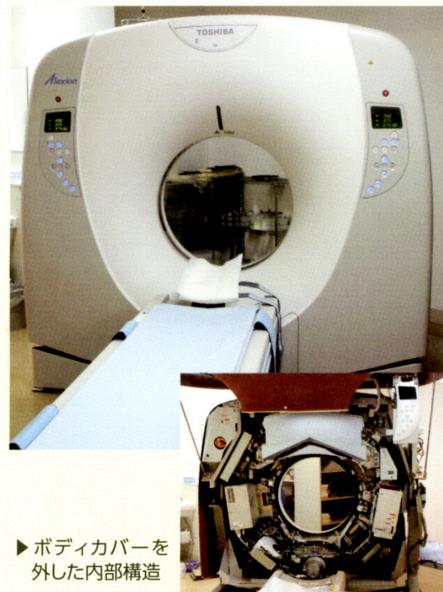
今までのCTは検出器が4列(4DAS)でした。これに対し、更新後のCTは16列(16DAS)の検出器を有し、画像収集能力が4倍となりました。

主な特徴

- ①高速性：検出器の多列化により、高速スキャンが可能となりました。
- ②高解像度：多列化のメリットを生かし解像度の向上をはかれます。今まで、胸部CTは3mm、腹部CTでは4mmスライスで撮影していましたが、これからはすべて、1mmスライスで撮影する事により、後処理で高分解画像や3D画像を作成することが可能です（更新前でも撮影出来ましたが、撮影時間が長いため息止めが不可能でした）。また、最小スライスの0.5mmを使用することにより、耳小骨などの高画質3Dが作成できます。
- ③最新の被曝低減機能搭載：AIDR 3Dという被曝低減再構成を搭載することにより、最大50%の画像ノイズ低減と、最大75%の被曝低減効果を発揮します。
- ④パワフルな管球：今までの管球より、陽極熱容量が4.0MHUと大きく、高速スキャンで不足する線量を確保し冷却効率も高いため、連続撮影においても冷却待ちの心配なくパワフルに使用できます。

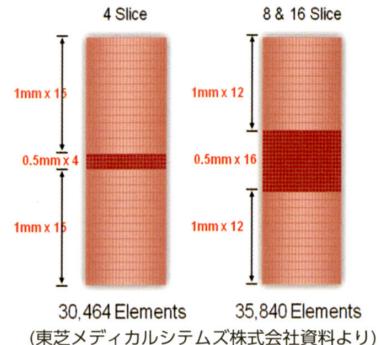
以上、簡単にAlexion16の長所を紹介させていただきました。

画像診断科 今井 章人



▶ボディカバーを外した内部構造

CT装置の検出器



新人紹介 循環器内科 山本浩之 専門科目：循環器内科

平成25年7月から済生会吉備病院の循環器内科外来を担当させていただいております。本院から2週間に1度診療させていただいております。透析やりハビリなど循環器疾患をもたれた患者様が多く、少しでもお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願ひいたします。



皮膚・排泄ケア認定看護師誕生

吉備病院3階 ますかつと病棟の主任看護師 石川延子が、皮膚・排泄ケア認定看護師審査に合格しました。

■役割

認定看護師は以下の3つの役割を果たします。

- 1.個人、家族及び集団に対して、熟練した看護技術を用いて水準の高い看護を実践する。(実践)
- 2.看護実践を通して看護職に対し指導を行う。(指導)
- 3.看護職に対しコンサルテーションを行う。(相談)
 - ・褥瘡などの創傷管理およびストーマ、失禁等の排泄管理
 - ・患者・家族の自己管理およびセルフケア支援



主任看護師 石川 延子

皆様のお役に立ちたいと思います。よろしくお願い致します。

■認定看護師とは

日本看護協会認定看護師認定審査に合格し、ある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有することが認められた者をいいます。

高度化および専門分化する医療、福祉の現場において活躍することを期待しています。現在21の特定分野があります。皮膚・排泄認定看護師は、全国で1928名、岡山では28名が活動しています。(2013. 7現在)

編集 後記

今回のチメモは、「初夢」。初夢とは、新年に初めて見る夢のことと、1月1日の夜に見る夢のことです。「一富士、二鷹、三茄子」と言われるように、富士山や鷹、茄子の夢を見ると今年縁起がよいと言われています。茄子は、無事に事を「なす」という説などもあるようです。今回も「きびっこ」を無事発行することが出来ました。ありがとうございます。これからも皆様とともにがんばります。良いお年を☆ (M.U)