

きびん

No.11
2016.6
June



社会福祉法人 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

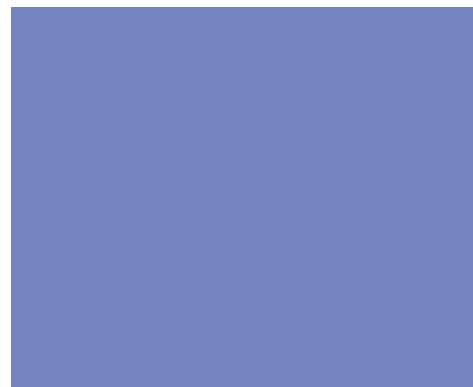
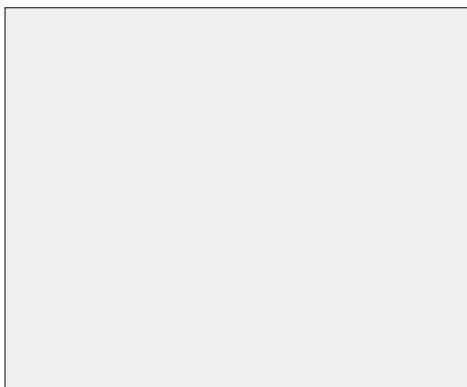
基本方針

- 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。

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。

いつまでも
大切にしたい
守りたいもの



いつまでも大切にしたいこと・ 守りたいもの

総看護師長／塩田 眞由美



春は、門出の季節。今までとは異なった新しい環境でスタートする人も多いことでしょう。

これまでと違った生活や仕事の場では、経験したことのないさまざまな事がおきてきます。思わず、逃げ出したくなることや前の環境が良かったと弱音を吐きたくなることもあると思います。確かに問題なくことが運び、それなりの成果があがれば良いのですが、現実はなかなか厳しいものです。難しいこと、面倒なことをやらなければなりません。そんなときこそ、気持ちを切り替え、自分にとって嫌なことを楽しいことに変えていく努力が必要とされます。

後ろ向きの言葉よりも前向きな言葉を声に出してみることで不思議と気持ちが切り替えられ、「できない、嫌だ」から「やってみよう、何とかなる」という気持ちになるそうです。

人間関係でも同じように、悪口や陰口ばかり言っていると、いつの間にか批判的な見方しかできなくなり、何か問題が起きると自分ではなく他者が悪いと感じる人がいるようです。

こちらも、物事の捉え方や価値観の違いもあり一概には言えませんが、「批判的な言葉」よりも「他者を認める言葉、ほめる事」を言葉に出してみる習慣が良いようです。ほんのちょっとしたことでも、良いと感じた行動や態度を伝え、ほめることで相手も心地よく、自分自身も良い気持ちになります。表情も悪口や陰口を言っている時はおそらく険しい表情になっていると思いますが、人をほめるときは明るい素敵な表情となり、魅力が増すと思います。

私事ですが、吉備線（4月から「ももたろう線」になりました）で通勤して4年を迎えました。車窓から眺める風景はのどかな田園風景で、四季を身近に感じる事ができて、いつも癒されています。

ただ、車内の光景はかなり変わりました。ほとんどの方が、スマートフォンを片手にわき目も振らず夢中で操作しています。側に立っている人がいても気づかない、座席には人ではなく荷物が置かれています。若い人だけでなく、中高年の方も同じような光景が目につきます。中にはキャリーバッグなどで4つある席を一人で全て占領している人もいます。自分だけがよければ……ではなく、少し周りへの気配りができないものかと思います。日本人の細やかな心配り、優しい思いやりの心は、何処へと思ってしまう。

日本は、これから超高齢化社会へと向かいます。お互いが思いやりの心と、ほんの少し周りへ関心を持って支えあい、人と人との暖かいつながりができる世の中であって欲しいと願っています。自分自身も、多くの方たちに支えられながら、今日まで至っています。小さなことにも心をこめて行なうこと、常に謙虚であること、そして感謝の心を忘れないよう心がけていきたいと思っています。

ただいるだけで

あなたがそこに ただいるだけで その場の空気が明るくなる
あなたがそこに ただいるだけで みんなのところが やすらぐ
そんな あなたに わたしになりたい

相田 みつを

「地域連携カンファレンス」を開催しています

ソーシャルワーカー／岩藤 紀子



済生会吉備病院には「地域包括ケア病棟」と「回復期リハビリテーション病棟」という2つの病棟があります。それぞれ入院の対象疾患や期間が国によって定められていますが、基本的にはどちらもリハビリテーションの病棟です。当院は急性期病院での治療を終えた患者さんが入院し、リハビリを行い、退院後は地域のかかりつけの先生につなぐという役割を担っています。

入院中、病院のスタッフは患者さんが退院後の生活に困られないように退院に向けた支援を行います。患者さんにとってより良い支援を行うために、病院は日常的に患者さんに関わっているケアマネージャーや施設の職員の方々と連絡を取り合っており、情報共有を行うことが大切になります。

ケアマネージャーや施設の方とより連携をとりやすい体制を作るために、平成26年8月から「地域連携カンファレンス」を開催しています。

今年の2月は、当院の内科の高田医師から「私が考える看取りについて」、3月は皮膚・排泄ケア認定看護師の石川看護師から「褥瘡について」のミニレクチャーで、近隣の施設の相談員や居宅介護支援事業所のケアマネージャーの方々に多数参加していただきました。

参加者の方からは「病院が身近になった」、「他事業所との情報交換ができるようになった」、院内からは「介護保険や施設の理解が深まった」「病院が行っている支援に対するケアマネージャーからの意見が聞けてよかった」などの感想がありました。

「地域連携カンファレンス」は小さな取り組みですが、病院への率直なご意見をいただいたり、病院の機能を有効に活用していただいたりするきっかけになればと思っています。そして、患者さんの希望に沿った支援が行えることを目指して、地域の介護保険施設や事業所と吉備病院とのより良い医療連携の礎になればと考えています。

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

日時 月～金曜日
午前8時半～午後5時

代表

086-287-8655



無料健康相談会

日時 毎月第3水曜日
午前10時～12時

場所 1階応接室

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 1階会議室

骨折について

骨折とは直接あるいは間接的に加わった強い外力により、本来、ひとかたまりである骨のつながりが途絶えてしまう状態です。完全につながりが絶たれる完全骨折と、部分的につながっている不全骨折とに分けられます。

済生会吉備病院リハビリテーション科／谷岡 真衣・光藤 里紗・古崎 勝也

症状

骨とその周囲は神経と血管が豊富ですので、骨折するとその部位に痛みと腫脹が出現します。骨折がひどい場合は、動かせなくなったり、外見が変形したりします。

しかし、単なる打撲や関節脱臼でも似た症状が出るので、診断をはっきりさせるにはX線（レントゲン）写真を撮ります。

骨折が生じやすい部位は、背骨（脊椎の圧迫骨折）、手首の骨（橈骨遠位端骨折）、太ももの付け根の骨（大腿骨頸部骨折）などがあります。

治療

骨の中には生きた細胞があり、骨折しても治

る能力を備えています。しかし、条件を整えないと骨はつきません。

また、折れた部位や折れ方によって骨のつきやすさに差があります。一般に、骨折部のズレが小さく、骨折部の動きが少なく、骨折部に元気な細胞が多ければ、骨折はつきやすいです。

この原則は手術する場合もしない場合も当てはまります。たとえばギプスで治す場合は、骨折部がグラグラしないようにギプスを作ります。

手術する場合は皮膚を切開し、金属製の板や棒を用いて骨をとめてズレと動きを防ぎますが、骨折部の生きた細胞にも配慮して手術します。

治療方法や骨癒合までの期間は、折れ方によって千差万別ですので、ここには書ききれません。

骨折しない為の体作りの運動方法



①身近にあるタオルなどを使って行います。まず骨盤を安定させた状態で行います。続いて、両手を天井に向かい真上に伸ばすように上げます。このときのポイントは頭の先から糸で吊り下げられている感覚をもってください。次に背筋が伸びていることを確認させてから脊柱が曲がらないようにゆっくり両手を降ろします。

②先程と同様に両手を天井に向かい上げた状態で左右へ倒します。

予防

骨折の予防は日常生活での安全を追求する事です。車ではシートベルトと安全運転、スポーツでは十分な準備体操、飲酒では泥酔を避けることが骨折予防につながります。高齢者の場合は家の中にも危険があります。

① 手すり

② 滑りにくい靴下

③ ポータブルトイレ

などが有用です。骨が折れやすくなる骨粗鬆症への対策も重要です。



① てすり



② 滑りにくい靴下



③ ポータブルトイレ



③足の運動も骨盤を安定させた状態で行います。股関節の運動は片方の足底を床につけて右足左足と交互に足踏みをします。

④膝の運動は足先をしっかり上げるように意識して右足左足と交互に行います。

※くれぐれも無理の無い範囲で痛みを作らない程度に運動をしましょう。

参考：日本整形外科学会 高齢者の機能障害に対する運動療法

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を行っています。参加は無料ですので、ぜひお越しください！

クリスマスミニコンサート

看護師／小堀 綾華

平成 27 年 12 月 19 日 (土)、当院 1 階外来ロビーにてクリスマスミニコンサートを開催しました。今回は、藤田祥子さん、岩崎宏美さん、富田茂さん (ハープ担当) の 3 名に来て頂きました。当院入院中の患者さんやご家族・備中荘入居者・地域の方々など約 80 人が参加してくださいました。退院された患者さんにもお会いし、自宅での生活の様子など伺うことが出来ました。

ハープ演奏と歌を織り交ぜながら、「アヴェ・マリア」「アメーzing・グレース」「星に願いを」「いつも何度でも」など誰もが耳にしたことのある約 15 曲のスタンダードナンバーを披露して頂きました。演奏会の終盤では、ハープ伴奏に合わせて「ジングルベル」「赤鼻のトナカイ」「きよしこの夜」といった定番のクリスマスソングを、鈴を鳴らしながら参加者の皆さんと一緒に楽しく歌い、澄んだ歌声が外来ロビーに響き渡りました。演奏会は終始和やかな雰囲気、参加者の皆さんは歌声やハープが奏でるクリスマスソングに聴き入っていました。

楽器の紹介や楽しい音楽の話など、お喋りを交えながらの肩肘の張らない演奏会となり、終了後の

会場は大きな拍手で包まれました。参加された入院中の患者様からは、特に喜んで頂き、演奏会の

終了後に直接演奏者の方とお話されていて、是非来年も開催して欲しいとのお声を頂きました。



済生会吉備病院院内コンサート

ケアスタッフ／峯山 裕子

本年度4回目の「健康教室」が2月13日土曜日にリハビリ室にて開催されました。

毎年恒例の高松中学吹奏楽部の皆さんによる演奏会です。全国吹奏楽部コンクール中国大会で賞を獲得するほどの実力のあるチームです。

今回はあいにくの雨でしたが、入院患者さんやそのご家族・地域の方など多くの方々に参加をいただき、会場は満席となりました。

演奏曲は、「マナティーリック序曲」から始まり、「君といつまでも」「北国の春」など懐メロやひとつ屋根の下の主題歌「サボテンの花」、関ジャニ∞の「いったじゃないか」「がむしゃら行進曲」など最新の曲まで幅広い選曲で楽しませていただきました。

演奏の間には、ウサギの耳やサングラスをした生徒さんによる笑いを交えたMCや〇×クイズなどもあり盛りたくさんの演出でした。



参加者の方々も元気っぱいの生徒さんからパワーをもらい、手拍子したり、口ずさんだり、踊ったりと笑顔で楽しまれていました。

演奏会終了後、患者さんに感想をお聞きしたところ「気分転換になった。」「もっと長く聴きたかった。」「すごくよかったので魅了しました。」など笑顔で語ってくださいました。また、吹奏楽部の部長の

谷本さんは「一緒に口ずさんでいただき、私たちも楽しい時間を過ごせました。ありがとうございました。」と、感想をくださいました。

音楽は、人生の思い出の一部でもあり、心の癒しでもあるので、今後も演奏会は続けて行きたいと思います。高松中学吹奏楽部の皆様ご協力お願いします。

本当にありがとうございました。



高松中学吹奏楽部の皆様

▲左から順に 荒木 志穂(副部長) 栗原 里奈(副部長) 谷本 末羽(部長)
浜名 未来(副部長) 中山 純(副部長) 部員45名

■演奏曲

マナティーリック序曲
君といつまでも
糸
いったじゃないか
ふるさと
〇×クイズ
踊るポンポコリン
北国の春
彼方の光
愛を叫べ
がむしゃら行進曲
サボテンの花



吉備病院近辺ぶらりめぐり ～神社編～

リハビリテーション科／森中 美帆

前回の吉備病院周辺の古墳めぐりに続き、今回は吉備の中山の東西にある吉備津神社（備中一宮）、吉備津彦神社（備前一宮）をご紹介します。

■ 吉備津神社

吉備津神社は、大吉備津彦大神を主祭神とする山陽道屈指の大社です。大吉備津彦大神は、記紀によれば、崇神朝四道將軍の隨一としてこの地方の賊徒を平定し平和と秩序を築き、今日の吉備文化の基礎を造ったとされています。

本殿・拝殿は室町時代初期の代表的建築で比翼入母屋造りと言われる特殊なもので、別名「吉備津造り」と称せられ全国唯一の造りとして国宝に指定されています。本殿の大きさは桁行き48尺3寸(約14.6m)、梁間58尺3寸6分(約17.7m)、棟高(土台下端から箱棟上端まで)39尺6寸(約12m)、建坪78坪3強(約255m²)の大建築であり、京都の八坂神社につぐ大きさがあり、また出雲大社の約2倍以上



▲ 吉備津神社本殿・拝殿



▲ 松並木



▲ 吉備津神社本殿・拝殿 正面

の広さがあるそうです。本殿・拝殿は過去 2 回の火事によって焼失しましたが、現在の本殿・拝殿は将軍足利義満の時代に約 25 年の歳月をかけて応永 32 年（1425）に再建されました。それ以来、その雄大な姿を現代に伝えています。

また、本殿から南の本宮社をつなぐ約 400m に及ぶ回廊や随神を祀る三間一戸の八脚からなる南・北随神門は国の重要文化財に指定されています。吉備津駅から 500m 続く松並木の参道は吉備路の代表的風物のひとつです。

吉備津神社には「鳴釜神事」という炊き上げる釜の鳴る音で吉凶を占う神事があります。吉備津彦伝説によれば、釜の下に温羅の首があるといわれ、吉凶をうなり声で占っていると伝えられています。

政治家犬養毅は当地出身で、犬養家遠祖の犬飼健命が大吉備津彦命の随神であるとして、吉備津神社を崇敬したと言われ、神池の畔には犬養毅の銅像が建てられています。

きびつひこ 吉備津彦神社

吉備津彦神社も大吉備津彦命を主祭神に祀り、命の関係一族を配祀しています。古代より背後の吉備の中山に巨大な天津磐座（神を祭る石）磐境（神域を示す列石）を有し、山全体が神の山として崇敬されています。

本殿の北に位置する子安神社は、子宝に恵まれなかった池田家藩主・池田利隆公が子安神社で祈願したところ、たちまち名君として有名な光政公を授かったという伝承から、子授け、安産の神としても崇敬を集めています。



▲ 回廊

- JR 吉備線「吉備津駅」から徒歩約 10 分
- 備前一宮駅からはレンタサイクルがあり、吉備路自転車道でアクセスできます。



▲ 拝殿



▲ 拝殿

また、夏至（太陽の力が最も強い日—6月21日）の日出には太陽が正面鳥居の真正面から昇り神殿の御鏡に入ることから「朝日の宮」とも称されており、これは古代太陽信仰の原点、太陽を神と仰ぎ日本民族と人類の豊穰発展と幸運を祈る神社として吉備津彦神社が創建されたことを象徴しています。

年中行事、ご祈祷、神前結婚式も多数行われている神社です。

○観光ボランティア

吉備津彦神社では岡山市の観光ボランティアの方々をご参拝の皆様をご案内しています。

吉備の国のこと、吉備津彦神社の歴史、お勧めスポットなど楽しくお話してくれるそうです。

※吉備津神社と吉備津彦神社の違い

古くは二社とも「大社 吉備津宮」といわれていたようです。大化の改新（645年）以後、吉備の国が備前、備中、備後、美作の国に別けられて以来、吉備津彦神社は備前の一宮（岡山市一宮）、吉備津神社は備中の一宮（岡山市吉備津）として現在にいたっています。又、一方の神社だけにお参りするのとは「かた参り」として、両宮にお参りする習わしがあったともいわれています。

●JR 吉備線「備前一宮駅」から徒歩約3分

- 備前一宮駅からレンタサイクルあり、吉備路自転車道でアクセスできます。

予告

童話桃太郎では吉備津彦命と戦った温羅は鬼とされていますが、吉備の国に様々な文化をもたらした「吉備の冠者」の名を吉備津彦命に献上したとされる温羅がモデルとなった温羅伝説については次号をお楽しみに……



▲ 日本一大きな燈籠（高さ11.5m、笠石8畳）



▲ 桃太郎像

退院前自宅訪問

退院支援看護師／中川 和子・坪井 典子

当院では、退院後、ご自宅での生活を安全かつ快適に過ごして頂くために入院患者さんの自宅訪問を行っています。患者さんのご自宅の家屋状況を把握し、生活環境を整えるため、必要に応じて退院前に訪問し、手すりの設置などの家屋改修や福祉用具の導入について、情報提供しています。歩けるようになった患者さんだけでなく、車椅子を必要とされる方や介護を必要とされる方でも、様々な手段やサービスを利用することで、自宅での生活は可能です。

具体的には担当のリハビリスタッフや看護師、医療ソーシャルワーカー、ケアマネージャーや住宅改修業者がご自宅へ伺います。患者さんの動作能力に合わせて「玄関までの道のり」「玄関」「寝室」「居室」「トイレ」「浴室」などの箇所ごとに移動手段や動作手順や方法の確認を患者さん・ご家族と共に1つ1つ行っていきます。その際に「ここに手すりを設置した方が、動作がしやすい」「この段差が移動するのに障害となっている」など様々な問題点を担当者間で相談しながら、手すり設置場所・段差の解消・段差に対する福祉用具の導入など検討し、生活していく上で困らないような環境設定を提案させていただきます。

また退院前自宅訪問の場では、ケアマネージャーを交えて介護保険を利用しての退院後の生活援助・サービスについての話し合いも行います。担当者から入院中の生活面での情報提供を行い、食事の形態や注意点・排泄状況・内服薬の管理についてなどサポートが必要か否かによってサービスを検討していきます。



- 掃除や洗濯、調理などの家事を部分的にヘルパーを利用して援助してもらうか
- 身体チェックや傷の処置に訪問看護を依頼するか

など、患者さん、ご家族と相談しながら自宅での生活が困らないよう、またご家族の身体的、心的負担の軽減が図れるよう調整を行っていきます。

ご不明な点、ご質問などあればお問い合わせ下さい。



パルスオキシメーターについて

臨床工学技士 / 片岡 真吾

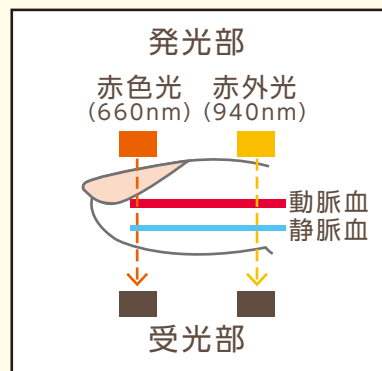
病院で診察を受ける際に、指に右のような機器をつけられることがあります。これは「パルスオキシメーター」という名前の機器で、指につけるだけで酸素が体内に足りているかどうかを、針を刺したり体を切ったりすることなく簡易的に知ることができます。

測定原理としては、指を入れたときのちょうど爪のあたりから図のように 2 種類の光が出ており、その光によって血液中の酸素と結びついているヘモグロビンを感知し、数字として表示しています。これだけだと血管に含まれるヘモグロビン全てが対象となってしまいますが、指先であっても動脈は脈打っており、この機器はその拍動も同時に感知して、動脈のみをターゲットに計測を行うことができます。これによって、脈拍も同時に表示できるとも便利な機械となっています。

しかし、以下のような場合は測定できなかつたり、表示される数字に誤差が出てしまつたりすることがあるので注意が必要です。



パルスオキシメーター 外観



パルスオキシメーター 原理



- ① 極端な低血圧や末梢の血流低下により、脈拍が感知できない場合。
- ② 指先にマニキュア (特に赤色を吸収する緑色) を塗っている場合。
- ③ 指先の震えなどの体動がある場合。

非常に扱いやすい機器の為医療現場だけに留まらず、登山隊やパイロットなどに使用されることもあるようです。

編集 後記

今回の「きびっこ」は吉備津神社と吉備津彦神社について特集させて頂きました。「へえ〜!」「おお〜!」と感じる内容もあったのではないのでしょうか。第9号より、吉備病院周辺について特集させて頂いていますが、私自身知らないことが多く、この地の歴史を知り大変興味深くなりました。色々と調べてみると…まだまだ特集できる内容がありそうです!今後の「きびっこ」もご期待ください。
吉備病院周辺をご紹介しますが、吉備病院内でも健康教室など開催しております!!是非、お気軽にお越し下さい。「きびっこ」を手にとって頂き、ありがとうございました。

(E.K)