



No.13
2017.6
June

社会福祉法人 恩賜済生会
済生会吉備病院

理念

地域に親しまれ、信頼される病院

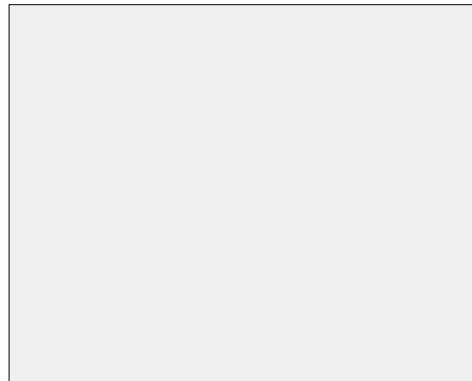
基本方針

- 1.患者さんの権利を尊重し、済生の心でまことの医療につとめます。
- 2.地域の医療機関や福祉施設との連携を促進し、早期の在宅復帰を目指します。
- 3.岡山済生会総合病院と密に連携し、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、患者満足の向上につとめます。
- 5.職員の創意工夫を活かし、病院経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。

発足 ソフトボール部 濟生会吉備病院



そのときどう動く

事務長／山縣 俊介



平成28年4月14日(木)21時26分、4月16日(土)1時25分の2度にわたって熊本を襲った震度7の地震から1年が経過しました。現地はいまだ復興の途にあり、避難生活を余儀なくされている方もまだ多いようです。6年前の東日本大震災や3年前の御嶽山の噴火等、近年日本は様々な災害に見舞われてきました。これらはすべて自然災害でした。今年は幸いにも大規模災害こそ発生していませんが、近隣諸国的一部が一触即発の極めて危険な状態にあると見られ、日本も巻き込まれる、あるいは当事国となる可能性が高い緊迫した状況下にあります。表題の「そのときどう動く」は、書家の相田みつお氏がしばしば書にしている言葉であり、私の愛読書である、人間学を学ぶ月刊誌の5月号のテーマにもなっていますが、氏がこの言葉を意識されたのが、阪神・淡路大震災の時だそうです。現在の情勢の下で、万が一緊急事態が発生したとき、そのとき自分はどう動くか、否、動けるのか非常に考えさせられました。医療においても、来年、平成30年度には診療報酬と介護報酬の同時改定があります。加え第7次医療計画・第7期介護保険事業(支援)計画・第3期医療費適正化計画がスタートし、今後の医療・介護施策にとって極めて大きな節目となる年度もあります。今回の改定において目標とされているのは、2025年、すなわち団塊の世代が後期高齢者に移行してくる年であり、ここを乗り切るための施策が核になります。そして今回の改定を境に、医療と福祉(介護)は、「連携」から「一体化」の段階に進もうとしています。つまり、同じひとりの高齢者の体調や症状は、時々によって急性期の医療から在宅医療あるいは介護が必要な状態まで変化するため、それぞれの段階に応じたサービスを切れ目なく(シームレスに)提供できるようにすることです。そして、そのためのビジョンは、これまでの都道府県から二次医療圏の単位で示されるように変わっていきます。私たちは今までの常識や経験にとらわれていては生き残れないかもしれない、転換期にいます。まさに、私たちは「そのときどう動く」か、今からでも遅くないと思います。みんなで考え、共有していくことで乗り切ることが出来るのではないでしょうか。

無料低額診療事業のご案内

当院は社会福祉法人として、社会福祉法に基づいて「無料又は低額で診療を行う事業」を行っています。これは、非課税世帯に属するなど、収入が一定以下で生活に困っておられる方を対象に、診療費の自己負担額を減額又は免除する制度です。医療ソーシャルワーカーが相談に応じます。遠慮なくお申し出ください。

無料健康相談会

日 時 每月第3水曜日
午前10時～12時
場 所 1階応接室



医療相談室

医療ソーシャルワーカーは、退院後の療養や介護のこと、医療や生活に関係する制度の利用についてなど、様々な相談に応じています。お気軽にご相談ください。

- 相談は無料です。
- 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。

済生会吉備病院ソフトボール部創立

ソフトボール部 GM／福長 宏昌（理学療法士）

昨年4月、備中庄より3年ぶりに再び吉備病院へと帰ってきた私に、上司から突然「何か皆で楽しく出来ることはないかな?」と投げ掛けられました。私が野球・ソフトボールを嗜んでいることもあり、「素人でも出られるソフトボールの大会とかないの?」「ありますよ。」「じゃあ、やろうよ!任せた!」これが当院ソフトボール部の始まりでした。

道具もメンバーも練習場所もない、ただの会話から始まった活動は、最初はリハビリテーション科内のレクリエーション、同好会として動き始めました。毎年10月に行われる男女混合で医療福祉関係者を対象とした親善ソフトボール大会“セレマ杯”（「冠婚葬祭セレマです。」のCMでお馴染みの、株式会社セレマ主催）への出場を目標に、リハビリテーション科全員に声をかけメンバーを募り、わずかな経験者と多くの初心者を中心に蛙ヶ鼻
かわづがはな
築堤跡公園(吉備病院から北へ約200m)で簡単な練習から始め、他部署の方々にも声をかけました。とある体育の先生や近所のおじさんにグローブやバット、ボールを寄付していただきたりして次第に体裁が整ってきました。とりあえず練習試合を組んでみたりして少しづつ活動を増やしていました。



月に2~3回グラウンドを借りて定期的に練習ができる程度に活動が定着してきていた昨年8月、吉備病院全体の懇親会があり異動者の挨拶ということで登壇させられました。特に話すこともなかったので軽い気持ちでソフトボール同好会の活動を紹介させてもらいました。すると、それを聞いた当院院長坪井先生から「病院の正式な部活動として済生会の大会に出よう!」とのお言葉をいただきました。済生会は元々ソフトボールが盛んで、済生会の病院や関連施設対抗で地方大会、全国大会が毎年行われています。岡山の済生会総合病院も全国大会のあるAリーグに参加しており、私も所属しています。その大会に地方大会だけのBリーグがあります。そこは初心者も多く比較的レベルも高くないので、それに参加しようと坪井院長から提案していただきました。坪井院長は以前から当院に部活動がないことを寂しく思っていたそうで、大変喜んでくださり、非常に協力的でした。同好会から部への昇格が決定した瞬間でした。

昨年10月、無事セレマ杯への出場を果たし、1回戦は突破し、惜しくも2回戦で敗退という結果でした。初めての大会出場も経験し、現在は平成29年度春からの正式な部としての活動開始を目指し、道具やユニフォームの選定、年間の活動計画作成、主に足守中学校グラウンドを借りての練習など、着々と準備を進めています。4月には瀬戸内市体育協会主催の大会、7月には済生会の中四国大会（平成29年度は鳥取・境港にて開催）、10月にはセレマ杯への出場を予定しています。もしよろしければ男女混合で初心者でも参加できる大会や、または練習試合の相手などに心当たりのある方は教えていただけると幸いです。また、職員の方で参加をご希望の方はご連絡ください。経験・未経験、老若男女問わず隨時選手を募集しております。まずは、お気軽に参加してみてください。

このような組織は作るより続ける方が難しいとよく言われます。このソフトボール部も未永く活動を続けていけたらいいと思っております。そのため活動の軸を確立し、部員を増大し、また活動の幅も広げていく必要があると思います。それには多くの方々の協力と努力が欠かせないと思います。皆様のご支援、ご声援、ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願ひいたします。

当ソフトボール部はまだ始めの第一歩を勢いよく踏み出したばかりです。この勢いに乗って、この勢いを落とさず、これからの活動を続けていきたいと思います。

食中毒について

内科医師／高田 真治



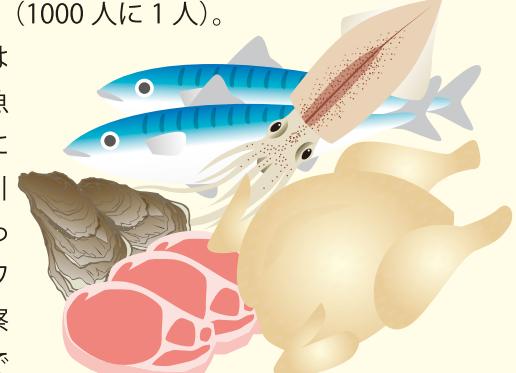
この冬、小学校の給食で 1000 人以上のノロウイルス集団発生があったのを覚えていますか?その原因食材はきざみ海苔で、それを加工した人が嘔吐・下痢の症状があったにもかかわらず、不十分な手洗いのまま素手で海苔に触っていたそうです。ノロウイルス感染は原因として本来は牡蠣などの二枚貝が多いのですが、このように汚染された手を介して食べ物にウイルスが付着した場合にも起こります。

この時は全員軽くて済んだようですが、命にかかる食中毒もあります。もう 20 年以上前になりますが、岡山県の邑久町と新見市で起きた腸管出血性大腸菌 O-157 による食中毒で小学生 2 人が亡くなりました。この時は原因食材ははっきりしていませんが、患者さんから周りの人へと次々と広がって大流行になりました。その後に起きた堺市の流行ではカイワレが原因とされました。O-157 食中毒の原因として多いのは生肉です。焼肉屋で牛の生レバーやユッケは禁止～規制されましたが、自分の箸で生肉を触るなどしても感染することもあります。

ノロウイルスと O-157 はごく少量のウイルスまたは菌で人から人へ容易に感染するため、いったん発生すると集団感染を引き起こすことがあります。食中毒対策とは別に手洗いなどの一般的な感染予防が重要になります。

最近、外来でよく見かける食中毒はカンピロバクターという細菌による食中毒です。カンピロバクターはスーパーで売っている鶏肉などにもよく見られます（汚染率約 40%）。鶏肉自体はよく加熱すればよいのですが、調理器具や手を介して細菌が料理に付着すると感染します。この食中毒自体は下痢、腹痛などで重症ではないのですが、治ってから 2 ～ 数週後にギランバレー症候群といって下肢の脱力から始まる進行性の運動神経の病気が起こることがあるそうです（1000 人に 1 人）。

同じく最近報告が多いのはアニサキス症です。アニサキスは回虫の仲間でその幼虫は長さ 2 ～ 3cm でサバやイカなどの魚介類に寄生します。その魚介類を食べることにより、胃の中に入ったアニサキスの幼虫が胃壁に噛みついて激しい腹痛を引き起こします。代表的な原因食材はシメサバで、少々酢に浸かって死なないということです。また、イカ刺しをたくさんのワサビと一緒にとってもアニサキスは死にません。じっくり観察すればある程度は虫体を見つけて取り除くことはできるようです。食べる時、しっかり咀嚼して虫体を噛み切ってしまえばよいともいわれますが、実際は弾力があってとても噛み切れるものではないようです。冷凍を戻したものか加熱したもの以外は食べないようにするか、当たったら仕方がないと割り切って食べたいものを食べるかどちらかです。



また、昔から食中毒の代表だったサルモネラ、腸炎ビブリオ、黄色ブドウ球菌は今でもそれなりの数の報告がされています。サルモネラは生卵が原因食材として多く、腸炎ビブリオは生の魚介類が原因となります。ビブリオの一種で「人食いバクテリア」と呼ばれる激しい症状を起こす菌があります。感染すると急速に進行し敗血症や四肢の壊死などを起こし死に至ります。この菌は海水中にいて、皮膚の傷口から入っても感染するため、はだしで波打ち際を歩いて怪我をして感染することもあるそうです。ただこの菌は健康な人では軽い症状で済み、重篤になるのは肝硬変など免疫機能の落ちている人、治療で鉄剤を服用している人などと言われています。それにあたる方は夏（5 月～ 11 月）は刺身を食べるのは避けた方がよいとされています。

食中毒の症状は、一般的には腹痛、下痢、嘔吐、発熱などで症状だけではなかなか原因の区別がつきません。発症前に食べたものを聞きとことによりある程度の見当をつけることができますが、便

の細菌検査をしないとはつきりと断定はできません。一般的に症状は軽い場合が多いのですが、下痢がひどかったり、水分も受け付けない時には点滴をして脱水にならないようにします。下痢止めは症状を悪化させることがあり使用しないのが普通です。受診した場合、抗生素を処方されることが多いのですが、なくても 2-3 日すれば快方に向かうことがほとんどです。しかし、血便や激しい腹痛など強い症状があれば、大きい病院で詳しく調べてもらってください。

予防としては、「つけない」「増やさない」「やっつける」の 3 原則が言われていますが、その前提として「持ち込まない」ことにも気をつける必要があります。「持ち込まない」ためには、食中毒の原因となりうる食材にはできるだけ手を出さないようにすることです。生ガキはおいしいですがやめておきましょう。生レバーやユッケは食べてはいけません。また、「きざみ海苔」の例にもあるように、調理する人が下痢などしていれば調理をしないことも大切です。「つけない」ためには、しっかり手洗いする、生の肉や魚に触れたりその汁が飛んだ調理器具はきれいに洗う、生の肉をつかむ箸と食べる箸は別にするなどを守ってください。「増やさない」ためには低温で保存することですが、冷蔵庫を過信することも禁物です。「やっつける」ためには十分な加熱や、調理器具には台所用殺菌剤の使用が奨められます。ただし、芽胞を作るウェルシュ菌は加熱に強く、カレーなどの煮込み料理の中でゆっくり冷めていく途中で丁度適温になった時に増殖することがあるそうです。適温の時間が長くなれば増殖にも都合がよく、大量のカレーを鍋のまま室温でさました場合がその条件に当てはまり、ウェルシュ菌による食中毒が起こりやすいそうです。幸い症状としてはあまり重症にはなりません。

食中毒には、細菌、ウイルス、寄生虫以外にフグ毒やキノコなど植物の毒によるものも含まれます。これらは、命にかかることが多いので特に注意が必要です。「君子危うきに近寄らず」です。

最後に、今年4月、生後6ヶ月の赤ちゃんが蜂蜜を食べて乳児ボツリヌス症を発症して亡くなりました。蜂蜜は 1 歳未満の乳児には与えないことは母子手帳にも書いてあり、小さい子供をもつお母さんには常識になっているのかと思っていましたがそうではなかったようです。ここに書いたことでそのことを知る人が少しでも増えれば幸いです。

食中毒は以前は夏から秋にかけての病気と思われていました。ところが冬に多いノロウイルス胃腸炎のために冬の方が注意が必要な状況になりました。しかし、ノロウイルスは夏にも起こっています。細菌による食中毒も冷蔵庫の普及で季節性が薄れたとはいえやはり夏に発生しやすい病気です。この原稿を読んでくださった皆様が、この夏を食中毒にかかるないように過ごされることをお祈りします。

食中毒ランキング		主な原因食材
1 位	ノロウイルス	牡蠣などの2枚貝
2 位	カンピロバクター	鶏肉(刺身、タタキ)
3 位	アニサキス	シメサバ、イカ刺し
	黄色ブドウ球菌	弁当、おにぎり(時間が経ったもの)
	サルモネラ	生卵
	腸炎ビブリオ	生の魚介類
	ウェルシュ菌	カレー、シチュー
	腸管出血性大腸菌	生肉
	動物毒・植物毒	フグ・毒キノコ

厚労省統計:「平成28年食中毒発生事例」より

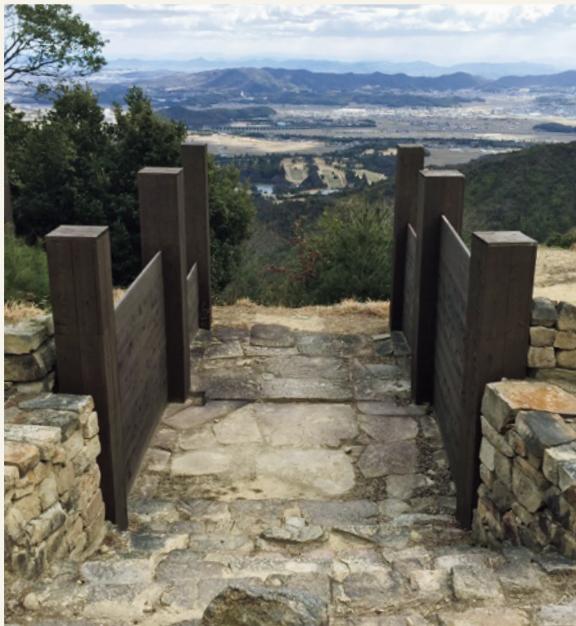
吉備病院近辺ぶらりめぐり(鬼ノ城) ～桃太郎伝説ゆかりの地を訪ねる～

リハビリテーション科／大元 直子



▲鬼ノ城遠景(西門)

鬼ノ城は吉備高原の南に位置する古代山城です。桃太郎伝説の舞台としても有名です。1971年に偶然の山火事によって遺構が発見されました。



▲南門

鬼城山はすり鉢をひっくり返したような地形の山です。城壁は鬼城山を中心に七合目～九合目にかけて鉢巻状に約 2.8km にもわたり巡っています。そのうち土塁が 9 割で石塁は 1 割程度ですが、千数百年という長い時間の経過により土塁はかなりの部分を流されてしましました。一方、不思議と急崖や断崖絶壁上に築かれている石垣はいまも多く残っていて、鬼ノ城の趣を感じ取ることができます。

城壁で囲まれた城内は約 30 ヘクタール（東京ドーム 6.4 倍）に及ぶ広大なもので、水門が 6ヶ所、城内の出入り口となる城門が 4ヶ所、食糧貯蔵庫と考えられる礎石建物跡などが確認されています。城門の「西門」と城壁の死角を防ぐ施設「角楼」周辺については復元されており、当時の堅固な古代山城の一部を目の当たりにすることができます。



▲角楼(かくろう)



▲水門

鬼の棲む山城

鬼ノ城 ____ この名の由来はやはりこの地方に伝わる鬼退治神話によるとされています。桃太郎の鬼退治で知られる「桃太郎伝説」、このおとぎ話のベースとなったといわれているのが「温羅伝説」です。

温羅(うら)伝説

第 11 代垂仁 (すいにん) 天皇のころ、鬼神が吉備王国へ飛行してきました。百濟から来た王子で、「温羅」と呼ばれていました。大柄で

両眼は鋭く光り、ひげや髪は赤く燃えるかのようで、性格は極めて凶悪でした。温羅は備中国の新山に居城を構えました。温羅は西国から都に送る貢物や婦女子を略奪し、人々は恐れおののいてその居城を「鬼ノ城」と呼び、大和朝廷に暴挙を訴えました。

朝廷からは征夷将軍が派遣されましたが、温羅は兵を用いることが巧みで討伐することができませんでした。そこで送り込まれたのがイサセリヒコノミコト（吉備津彦命）でした。

ミコトは大軍を率いて吉備の中山の西に石楯を築いて布陣し、戦の準備をしました。ミコト



▲敷石



▲鬼ノ城からの眺望 城内で一番高い鬼城山に立つと、総社市街地はもちろん、岡山の中心街のビル群、ましてや瀬戸大橋までもの眺望を楽しむことができます。

は矢を射って攻撃し、温羅は山城である鬼ノ城から岩を投げて反撃。矢と岩は空中でぶつかり、攻防戦が続き決着がつきませんでした。このためミコトは一度に二本の矢を射り、一本は石に当たりましたが二本目の矢が温羅の左目に命中。温羅の目からあふれ出た血潮は血吸川に流れ、下流は赤浜まで赤く染まりました。

傷ついた温羅は雉に姿を変え隠れようと試みましたが、ミコトは鷹となり追いかけます。それならばと温羅は鯉に化けて血吸川に逃げ込みます。逃すまいとミコトは鶴となって追いかけ、鯉に姿を変えた温羅をついばみ、温羅は降伏しました。



▲屏風折れの石垣

成敗された温羅の首をさらしたところ、泣き止まないので犬に食べさせ、骨になり吉備津神社の御釜殿の土中深く埋められましたが、それでも泣き止めませんでした。それが 13 年続いたある夜、ミコトの夢枕にたった温羅が「わが妻、阿曾（総社市）の郷の祝の娘である阿曾媛に神饌を炊かせ、神事を執り行えば、これまでの悪行の償いに、釜をうならせて世の吉凶を示す」と告げてきました。そのようにミコトが骨を埋葬すると泣き止んだそうです。これが吉備津神社の「鳴釜神事」の始まりと言われています。



▲礎石建物跡

この温羅伝説にはもう一つの説があるとされています。温羅は本当に民を苦しめる鬼神だったのか。温羅は造船技術や製鉄技術を百済から伝え、吉備王国を繁栄に導き、民衆から「吉備冠者」と呼ばれて親しまれた人物で、吉備津彦命は国内統一を図る大和朝廷から派遣された侵略者だったというお話もあります。

これは説話ですが、その所以とも言える要素がここには残されています。

かつて大和・出雲と並ぶ強大な勢力を誇っていた古代吉備王国が、のどかな吉備路にあったとされています。古代山城「鬼ノ城」は吉備王国の繁栄を物語っているのではないでしょうか。



▲鬼ノ城について学習できる鬼城山ビズターセンター

【鬼ノ城へのアクセス】

- JR 総社駅から車で約 20 分
- 国道 180 号国分寺口から北へ 6km
- 山陽自動車道岡山・総社 IC から約 8km



2016年12月24日、外来ロビーに於いて恒例の院内クリスマスコンサートが開催されました。今年のプログラムはライヤー(豊琴)と歌でした。演奏を披露頂いた3名の先生は、済生会看護専門学校の講師や音楽教室の講師としてご活躍されている方々です。入院中の患者さんを含む約70名にご来場頂き、準備した椅子がほぼ満席になりました。

ライヤー(豊琴)は、日頃なじみのない楽器ですが、2001年の宮崎アニメ「千と千尋の神隠し」のエンディングテーマ曲「いつも何度でも」の弾き語りに使われています。音楽療法にも使われているライヤーの繊細で優しい音色は、私たちに「耳を傾ける」ことを思い出させてくれるようで、ひそやかで天上につながるような崇高な響きに癒されました。

「アーミングレイス」や「ホワイトクリスマス」など、全10曲の歌声は、まさに天使のように清

臨床工学技士／片岡 かおり
らかで、1階の吹き抜けホールに響き渡る非日常的な音楽は、なんとも心地良く感じられ、クリスマスマードに包まれました。「ジングルベル」や「きよしこの夜」を皆で合唱したのち、山縣事務長の挨拶と、講師の先生へ花束贈呈で閉会しました。

クリスマス会と聞くと、子どものころのワクワク感がよみがえって楽しい気分になりませんか?こういった非日常で癒される時間は、とても貴重だと思います。サンタさんが、何かとってもいいことを運んできてくれる気がします♪



糖尿病

作業療法士／木崎 彩・西 明穂

●AさんとBさんの会話

A氏：「この前健診に行ったらさ～、空腹時血糖が高いって言われたんだよね～、ごはんも美味しいし、身体もしんどくないし痛いところもないからまだ大丈夫だよね～」

B氏：「それって～、糖尿病の可能性があるよ～。きちんと調べた方がいいよ。症状がでるまでほっておくと、合併症がたくさんあって薬だけでは効かないことになるよ～」

A氏：「そうなんだ!!ほおっておくとどうなるの?」

B氏：「喉が渴いたり、ひどくなれば瘦せていくこともあるし、そうなるとインシュリンっていう自己注射を打たなきゃいけなくなるから大変だよ～。早いうちに発見したら、食事療法でなんとかなるんだよ」

A氏：「え～でも私、甘いもの好きだし、油もの好き

なんだけど～、そして野菜は嫌いなんだよね。でも、身体を動かすことは好きかな」

B氏：「糖尿病を防ぐには、主に運動療法と食事療法があるんだ。ちょっと詳しく糖尿病について知っていこうよ」

糖尿病とは

脾臓から分泌されるインスリンというホルモンがあります。

糖尿病という病気が起こるのは、このインスリンの働きに何かしらの異常が起こることで発症するのだと言えます。

*インスリンというホルモンは、血液中のエネルギー源である血糖を、体内の組織へとうまく取り込むことが主な仕事です。

インスリンの分泌量が少なかつたり効き目が悪

その場でできる運動療法と食事療法

糖尿病の運動療法について

運動療法がなぜ良いのかというと、2型糖尿病の主な原因は、肥満、過食、運動不足によるものだからです。運動により、エネルギーを消費して、肥満を解消・抑制します。さらに運動を毎日続けると、筋肉の活動量が上がることによって悪かったインスリンの働きも改善します。さらに食後1時間頃に運動をすると、ブドウ糖や脂肪酸の利用が促されて、血糖値が下がると言う効果もあります。

運動の種類には、有酸素運動と、レジスタンス運動の2つがあります。糖尿病の患者さんにはダンベルなどを使って筋肉に負荷をかけるレジスタンス運動より、歩行やジョギング、水泳、軽い筋力トレーニングなどの全身運動にあたる有酸素運動の方が適しています。有酸素運動を継続して行うことで、インスリンの働きが良くなるからです。運動の頻度としては1回の運動が20～60分程度で、週三回行う

のが理想です。運動の前後は必ず準備体操や整理体操を行いましょう。今回は軽い筋力トレーニングを紹介したいと思います。(画像①、画像②、画像③)運動を行う際は、無理をしない程度に行ってください。



膝伸ばし

インスリンの働き

インスリン分泌量の不足

分泌されるインスリンの量が必要な量に対して少ない

インスリン抵抗性が強い

インスリンの効果が発揮しづらいまたは効かない体質である

糖尿病を治療したり、予防したり改善していくということは、分泌されるインスリンの働きを上手に補ったり、正常な働きができるよう体質を改善したりすることだと言える。

かつたりすると、血液中の血糖がうまく取り込まれないという状態になるので、大事なエネルギーが体外へ“尿”として排出されてしまうのです。

糖が尿として排出される状態が起こるので、糖尿病と呼ばれているわけです。

こうなると、血液中には大量の血糖が流れている状態（高血糖状態）になるので、血糖値の測定をしてみると高い数値を示すことになります。

糖尿病の主な症状

- ・ 血糖値が高度にまで上がる
- ・ 口が渴く、のどが渴く、非常に汗をかきやすい
- ・ 尿の匂いや色に変化が起きる
- ・ 足などがつりやすい
- ・ 便秘しやすくなる
- ・ 身体の端々に針に刺されたような痛みを感じる
- ・ 体重が急激に増加・減少する

糖尿病の合併症

- ・ 糖尿病網膜症
- ・ 糖尿病性腎症
- ・ 糖尿病性神経障害



糖尿病の食事療法について

朝食前の空腹時血糖値が200～250mg/dl以下の患者さんは運動療法や食事療法が併用されます。食事療法で注意しなければならない点は、炭水化物、タンパク質、脂質、ミネラル、ビタミンなどをバランスよく摂取することです。また1日3回規則正しく食べることも大切です。1日2食にすると1回あたりの食事量が増え、食後の急激な血糖の上昇に繋がったり、空腹の時間が長くなることにより、栄養素の吸収が増し、体脂肪がつきやすくなります。適切なエネルギー摂取量を把握することも大切です。1日に必要なエネルギー摂取量は、一般には性・年齢・体重・身長・生活活動強度（労働）、病状、合併症を考慮して決定しますが、目安として

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 \times \text{身体活動量}$$

で計算できます。この時の身体活動量の目安としては、軽労働で25～30(kcal/kg)、中等度労働で30～35(kcal/kg)、重労働で35～40(kcal/kg)です。

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」「脳卒中のはなし」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!

済生会吉備病院院内コンサート

ケアスタッフ／犬飼 瞳



平成29年2月18日(土)当院2階リハビリ室にて、全国吹奏楽コンクール中国大会で、何度も金賞を獲得したことのある高松中学校吹奏楽部の皆さんによる演奏会が開催されました。

去年はあいにくの雨でしたが今年は天気にも恵まれ、入院患者さんやそのご家族・地域の方など本当にたくさんの方々が参加してくれ

ださいました。

演奏曲は、「Mt.Everest」から始まり、「少年時代」や「川の流れのように」などの懐メロや、「アンパンマンのマーチ」「踊るポンポコリン」などアップテンポな音楽、また、絢香の「にじいろ」や火曜ドラマ“逃げるは恥だが役に立つ”的主題歌を生徒さんによる恋ダンスを交えての最新曲の演奏、最後のお別れの曲

として“ひとつ屋根の下”の主題歌「サボテンの花」など、幅広い選曲で楽しめていただきました。

演奏の間には、笑いを交えたMCや○×クイズなどもあり演出盛りだくさんの楽しい会となりました。

参加者の方々も生徒さんから元気をもらい、口ずさんだり、手拍子をしたりと笑顔が溢れていたように感じました。演奏会終了後、患者さんに感想をお聞きしたところ「迫力があった。」「もっと長く聴きたかった。」「いい気分転換になり参加してよかったです。」など笑顔で語ってくださいました。また、吹奏楽部の部長の出射さんは「私たちの演奏を聞いて手拍子や口ずさんで楽しんでいる皆さんを見て、演奏していて乐しかったし、逆に元気をもらいました。



ありがとうございました。」と感想をくださいました。

人間には感性があり、聴いた音から多彩な感情が生まれ心を動かします。治療の一環として音楽療法があるように、音色の種類で心が癒され、筋肉の緊張を和らげ可動を高めるとともに、自然の鎮痛剤といわれるエンドルフィンを増大させ鎮



痛効果が期待されています。今後も演奏会を続けていく予定ですので、今回参加できなかつた方、興味がある方は是非、来年機会があれ

ば参加してみてはどうでしょうか。

高松中学校吹奏楽の皆さん、今年も素敵な演奏を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 平松 愛花(副部長) 田淵 真椰(副部長) 出射 由貴(部長)
清水 結衣(副部長) 池田 未依菜(副部長)

皆様の声をお聞かせください

吉備病院では、外来と病棟に「ご意見箱」を設置しています。皆様からのご意見を聞かせていただき、皆様方の視点に立った医療サービスを提供したいと考えています。

皆様の声は、1.職員の応対について 2.施設・設備について 3.患者サービスについて 4.その他 お気づきの点を記入していただけるよう、用紙を準備しています。

平成28年度は、4月1件、6月2件、7月4件、8月3件、9月4件、10月3件、12月3件、1月1件、2月1件合計18件貴重なご意見を頂きました。職員の応対や施設整備についてのご意見がありました。頂いたご意見やご提案は、それぞれの部署と委員会など全職員で迅速に対策を検討しています。職員同士では、気が付かないことも皆様からのご意見を頂き、改めて検討しなければならないことも多

くあります。また、職員に対するお褒めのお言葉もいただき、大きな励みになることもあります。

昨年から1階外来の自販機横に「ご意見箱」に寄せられた「皆様の声に対する回答」を掲示するようになりました。どんなことでも結構です。お気づきの点がございましたら、お知らせください。

職員一同、より一層接遇サービスの向上に努力していきたいと思います。

当院をご利用の皆様のご意見をお聞かせください

良いこと・改善が必要なこと…気がつかれたこと
どんなことでも結構です。皆様のお声をいただき
より良い医療サービスができるよう努力致します。

■ご意見箱の設置場所

1階 受付横・自動販売機横
3階病棟／4階病棟 デイルーム

いつの間にか骨折

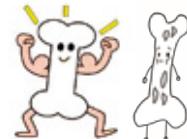
看護師／山本 京子

「いつの間にか骨折」についてお話しします。骨折した時に痛みがないため、「いつ骨折したかわからない。」と言うことも珍しくありません。ですがほうっておくと痛みが慢性化してなかなか治らないこともあります。「いつの間にか骨折」の原因は、骨がもろくなる「骨粗しう症」です。骨粗しう症とはカルシウム不足によって骨の中身がスカスカの状態になることです。

骨粗しう症の代表的な症状



- ① 背中が曲る ② 身長が縮む ③ 背中、腰が痛む



骨粗しう症の予防

1. 栄養摂取で予防する

骨を作るためには骨の代謝を促進するビタミン D と骨の生成を促すビタミン K も同時に摂取すると良いです。特にカルシウムは簡単に摂取できる牛乳から摂取すると良いでしょう。ヨーグルトもおすすめです。

カルシウム：牛乳、小魚、小松菜

ビタミン D：青魚、うなぎ、しいたけ

ビタミン K：納豆、ほうれん草、小松菜、ニラなど

※ワーファリンを使用中の場合は、納豆の摂取を禁止されています。
ほうれん草などの摂取も注意が必要です。



2. 運動で予防する

運動不足の人は若い人でも「いつの間にか骨折」になっている人もいるのです。骨を強くする運動にはごくごく軽いものや、アキレス腱や背筋のストレッチ、普段の生活でもエスカレーターを使わず階段を使うなどしてできるだけ運動を取り入れるようにしましょう。



骨粗しう症の治療法

骨の密度が基準値以下の場合は骨粗しう症治療薬による治療が必要です。

- ・骨が壊れるのを防ぐ薬（骨の吸収を抑制する薬）
- ・骨を作る薬（骨形成促進剤）

により治療します。医師の指導の上、適切に服用する必要があります。

女性は60代を迎えたら骨粗しう症になる割合が、急激に増えています。それは、骨の新陳代謝に女性ホルモンが大きくかかわっているからです。

女性の骨量は閉経を迎えると減り始め、加齢とともに減少が進みます。骨粗しう症が心配な方は、整形外科の受診をお勧めします。

新年度を迎え、吉備病院も開院12年目になりました。

編集 後記

当院も毎年少しですが新人さんを迎えます。開院当初の職員数は約60名でしたが、現在は約130名と倍以上になりました。新年度を機に職員一同、初心にかえって頑張っていきたいと思っておりますので宜しくお願いします。

(A・Y)