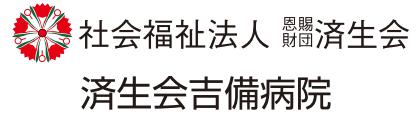


きびっこ

No.23
2022.7
July

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。



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.患者さん、ご家族の心により沿ったチーム医療と良質のサービスを提供します。
- 3.質の高いリハビリテーションを提供し、回復期から在宅生活までの橋渡しを行います。
- 4.他の医療機関・福祉施設と密接な連携を図り地域の医療・福祉の向上に努めます。
- 5.職員相互の信頼に基づく明るく開かれた病院であり続けるために、その健全な経営を行います。

ホームページを リニューアルしました！

CONTENTS

- 02 | 卷頭言
吉備病院の溝掃除に参加!!
あなたの皮膚は大丈夫?
- 04 | ホームページをリニューアルしました
- 06 | ワンポイントリハ
腰痛予防のストレッチ
- 08 | きびっこ通信
ふれあい看護体験開催!
- 10 | 院内研修会「対話について考える30分」
非常食を寄贈
- 11 | 医療の知識
2019年医療法改正
- 12 | 吉備病院近辺ぶらりめぐり
足守文庫と近水園
- 14 | お知らせ
岡山市「けんしん」の実施医療機関です! 他
- 16 | 新人紹介、編集後記





吉備病院の 溝掃除に参加!!

事務長／白神 大輔

4月9日の土曜日に地域の溝掃除に先立ち、吉備病院周辺の溝掃除に参加した。いつもは労務員の犬飼さんにおんぶにだっこのようだったが、今年は私もやってみようと一念発起した。

頭にはタオルを巻き、普段はグラウンドで着るジャージと数年は履いたことがない長靴で準備万端整っていました。

午前中は、犬飼さんと二人で吉備病院を取り囲む溝に生えた草と流れ込んだ汚泥を回収しました。さすがの犬飼さんは、段取り良くご自身の鍬を2本準備してくれ、病院前の溝は路肩からの距離が深いため地区の方から柄の長い鍬4本と一輪車3台も借りてきてくれていました。

日中は徐々に気温が上がる中、長靴で溝に入り、雑草と汚泥をすくい、道路わきに上げました。その時、最初の誤算が起こったのは「この長靴穴空いてるやん。」と実感するほどすでに長靴の中には水が流入していました。

次の誤算は、意気軒高にさっさとスピードをあげて、綺麗に美しくというこだわりを持って溝掃除を行おうと決意していた自分の決意が、中腰による腰痛と徐々に上がる気温により、ものの30分ほどでゆっくりとマイペースで長く、鍬を振るおうという方針転換が自分自身の中でごく自然に行われていたことでした。

西側の溝をすくいあげ、南側の民家との間の細い溝付近に取り掛かるときにはすでに汗だくで這一ながら溝周りの雑草を手で拾い集めるという状況になっていました。そしてお昼前には東側の備中荘との境の溝も終わり、国道に面した路肩から深い溝を残すのみとなりました。そこで少し休憩し、冷たいお茶を飲み干し、最上稻荷の大鳥居を眺め



ながらちょっとした達成感と心地よさを感じました。

昼からはリハビリの若者達が参加してくれる予定になっていましたので、それまでに溝から上げた汚泥や雑草を一輪車で回収し、歩道橋下に集めました。そして残った国道沿いの溝をそのあと若者達と嬉々として溝掃除しながら目的を達成しました。

月曜日には回収して一ヵ所に集めた汚泥が、地域の方々のご尽力によってきれいに回収されているのを見て、次の9月も参加せねばと決意を新たにしました。

あなたの皮膚は大丈夫?

Skin tear

弱くなった皮膚を守るために! 「スキン-テア」って知っていますか

形成外科 医師／永瀬 洋

皮膚裂傷(ひふれっしょう)といいます。
多くは転んだり、モノにぶつけたり、自分で引っ
かいたりして表層の皮膚(表皮)がめくれたり、取
れてなくなることを言います。

- ・長期間ステロイドや抗凝固薬を飲んでいる／紫
外線をたくさん浴びた(農作業など)／抗がん剤
や放射線療法を受けている(受けていた)／血液
透析を受けている／食事がきちんととれてない
／皮膚が乾燥している／紫斑(皮下出血)・水ぶ
くれ・浮腫がある

などの場合には特に注意が必要です。

予防としては

転ばない!ぶつけない!ことはもちろんですが

- ・手足の保護…長袖・長ズボン、靴下・手袋、アーマカバー・レッグカバー
- ・ぶつかりやすい所にカバー(環境を整える)
- ・食事水分をしっかりとって保湿剤を塗る

などで、ある程度は予防できます

もしも、なってしまったら・・・(>_<)

※直ちによく洗って(水道水で可)

※できるだけ皮膚をもとに戻して

※速やかに受診しましょう



紫斑のある乾燥した皮膚



医療用テープで固定



治 瘢 後

清潔にしてもとに戻せたなら、あとは一週間ほどできれいに治ります。

皮膚がなくなってしまえば、自分で皮膚ができるまでに長期間を要します。

弱くなった皮膚には丁寧で愛護的な処置を施すことで短期間に元の皮膚を取り戻せます。

ただし、一度でもなると繰り返しますのでさらなるご注意を!!



形成外科／永瀬 洋 医師 外来担当日：月曜日、水曜日 受付時間：8:00～11:30

頭のてっぺんから足の爪先まで、体表面の疾患を専門的に診療します。やけど、切り傷、巻き爪、逆まづけ(内反症)、皮膚腫瘍などが対応可能です。設備・人員などの関係上、大きな処置・手術が必要な場合は岡山済生会総合病院、またはご希望の病院へ紹介させていただきます。

■ ホームページをリニューアルしました!

業務課／二宮 千聰

令和4年4月1日より当院のホームページをリニューアルしました。

今回のリニューアルでは皆さんに、より見やすく、吉備病院の良さをお伝えできるホームページとなるように、構成を一新しました。新たにfacebookも始めましたので、ぜひご覧ください。



吉備病院は、回復期から在宅までの
あらゆるシーンをリハビリで支援します



QRコードからも
ご覧いただけます。



難波
洋一郎院長

腰痛予防のストレッチ

作業療法士／白井 圭

腰痛は生涯における罹患率は80%以上と言われています。腰痛の予防には腰部の負担を減らすだけでなく、腰部周囲の筋力を増強させることやストレッチを行うことも重要です。今回は腰痛予防に対するストレッチを何点かご紹介します。

ストレッチを行う上での注意点

腰痛が強い際はストレッチや運動を行うことがかえって悪影響になることがあります。ストレッチを行う際は疼痛の増強に気を付け、実際に腰痛がある際は医師などに相談して行ってください。

【腰の筋肉と体幹のストレッチ】

1 大殿筋 (臀部の筋肉)

仰向けになって片足を抱え込んだ姿勢で20-30秒保持する



2 腹直筋 (腹部の筋肉) うつ伏せで両手をつき肘と胸を伸ばした姿勢を20-30秒保持する





3 腸腰筋 (腰から足を結ぶ筋肉群)

片膝をついた姿勢から前かがみになりそのまま 20-30 秒保持する



4 脊柱起立筋 (背中を支える筋肉)

仰向けになって両手で両膝を抱えた状態を 20-30 秒保持する



【足の筋肉のストレッチ】

腰部の負担を減らすためには足の筋肉をストレッチすることも重要です。簡単にできる足の筋肉のストレッチも紹介します。

1 ハムストリングス (太もも周囲の筋肉群)

椅子の上に片足を置いて軽く前かがみになった姿勢を 20-30 秒保持する



2 下腿三頭筋 (ふくらはぎの筋肉群)

壁に手をついて片足を一步前に出す。その後出した足の膝を曲げて後ろの足は膝を伸ばした状態を 20-30 秒保持する



ふれあい看護体験開催!

看護師／水野 那奈子



毎年5月12日は、私たち看護師の大先輩であるフローレンス・ナイチンゲールの誕生日であり、「看護の日」と定められています。この週は看護週間となっており、看護師を目指す高校生たちを対象に「ふれあい看護体験」を5月14日(土)に開催しました。

看護の日・看護週間の行事の一環として毎年5月に開催していましたが、新型コロナの影響により、去年・一昨年は泣く泣く開催を見送っていました。今年は感染症対策を徹底し、3年ぶりに開催が実現しました。

当日朝、高校生たちがどこか緊張した面持ちで吉備病院の門を叩きます。早速ナース服に着替えてもらうと、緊張した様子から一転、嬉しそうな表情が見られました。

病院の紹介等が終わると、いよいよ体験です。血圧測定・酸素飽和度測定など、看護師が日常的

に行っていることを実際にしてもらいました。また、手洗いチェックでは特殊な薬剤と光を使って手の洗い残しが目に見えるようになっていて、いつもの手洗いでは汚れがたくさん残っていることに驚いていました。またストレッチャーに乗って運ばれる体験では「ドラマで見ていたから面白かった」との感想もありました。

私は採血コーナーを担当しました。人間の腕を模した採血シミュレーターを使って、1人ずつ実際に模型の腕に針を刺して採血を体験してもらうコーナーです。実はこの採血シミュレーターの導入、吉備病院のふれあい看護体験では初の試みでした。看護師が見本として採血するところを、みんな真剣な表情で見つめていました。採血をすることはもちろん、された経験もほとんどないという方も多く、実際に採血で使用する道具を見たり触ったりして大

興奮です。実際に採血をしてもらうと、「ここかな…」とためらいながら血管(※模型です)を探す方や、「うわー緊張する!」と言いながらも迷いなく針を刺す方など、反応は様々です。採血管に血(※何度も言いますが模型です)が入ってくる様子に、感動している方もいました。針刺し事故もなく、無事に全員が採血に成功し、皆さん大満足で終了しました。

採血シミュレーター終了後の空き時間で簡単な質問コーナーを設けたところ、参加者の皆さんが医療従事者を目



指しているとあって多くの質問が飛び交いました。「看護師をやっていて大変なことは?」「やりがいを感じる時はどんな時?」「夜勤は怖くないですか?」など、自分が看護師になる前に気になっていた内容の質問や、「意識のない患者さんとコミュニケーションを取るのは難しくないですか?」という医療者とし

て意表を付かれるような鋭い質問もありました。ふれあい看護体験でフレッシュな高校生たちと交流して、改めて看護師の仕事や自分の行動を見つめ直すことができ、私にとっても意味のある日だったと感じました。貴重な交流ができるこのふれあい看護体験が来年も開催できることを願っています。



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
(祝祭日の場合は第2水曜日)



相談場所 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。

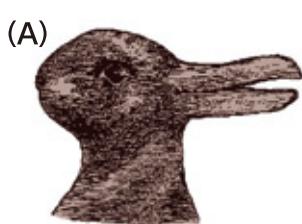
- 相談は無料です。
- 事前予約ができます。
- 相談内容についての秘密は厳守します。

院内研修会「対話について考える30分」

管理栄養士／片岡 瑛子

令和4年1月14日と21日に「対話について考える30分」というテーマで院内研修会が行われました。講師は医療安全管理担当者のはくとう病棟益岡看護師長が行いました。

～この絵は何でしょう？これは研修会で使用されたものです。～



それぞれ2通りの見え方があります。

(A) “とり”と“うさぎ”

(B) “ななめ後ろを向く女性”と“横顔の女性”

(A) の絵を見た時にまず先に“とり”に見えた方もいれば、“うさぎ”に見えた方もおられると思います。絵一つで人によって捉え方が異なります。

人によって捉え方や考え方異なるのは当たり前のことです。患者さんと対話する際はそのことを十分理解した上で、患者さんの心に寄り添い、安心して吉備病院で過ごしていただけるように努めたいと思います。自分自身を振り返る良い機会となりました。

非常食のアルファ米と自然水をNPO法人フードバンク岡山へ寄贈

管理栄養士／片岡 �瑛子

令和4年4月20日、非常用保存食として備蓄している食品のうち、賞味期限が近いアルファ米300食分と非常災害備蓄用自然水240本をNPO法人フードバンク岡山へ寄贈しました。

令和3年6月よりこの活動を始めて1年が経過しました。「いつもありがとうございます。期限が近いものでもすぐ使うため問題ありません。とても助かります。」と感謝の言葉をいただきました。今後もこのような活動を続けていきます。



2019年医療法改正 放射線の管理が厳しくなった結果...!

2019年3月に医療法が改正されて、病院で使用する放射線の管理がより厳しくなりました。医療放射線に関わる装置がある全ての医療機関が対象で、2020年4月より医療現場での運用が開始されました。それに伴い医療放射線を安全に管理する責任者を配置して病院の指針などを決定しました。また放射線診療に携わるスタッフに安全利用のための講習を最低1年に1回することが義務化されました。

医療放射線を利用した検査は色々ありますが、CT・核医学・血管造影で使用する線量の管理が特に厳しくなりました。当院ではCTが該当し、患者様1人1人の撮影条件と線量をカルテに保存して統計を出し(図1)、2020年に改定した診断参考レベル(全国の検査の撮影線量を集計して決定した線量指標;表1)と比べて適正な線量で撮影できているか検証しています。診断に必要な画質が確保できる必要最小限の線量で撮影できるよう努力しています。全国規模のデータを基準に検証して日々撮影していますので、患者様に安心して検査を受けていただけます。

また線量管理システムを新たに導入しました。我々が今まで保存していたデータはあくまで撮影線量で、被ばく線量は撮影線量をもとに複雑な計算をする必要があります。しかし線量管理シ

診療放射線技師／中川 潤一

システムでは、保存したデータを転送するだけで被ばく線量を臓器別に簡単にシミュレーションすることができます(図2)。電子カルテからの閲覧もでき、患者様に見ていただくことも可能です。

最後になりますが、医療法改正により放射線の管理が厳しくなった結果、患者様1人1人の被ばく線量がより分かりやすくなり、より安全な検査を提供できる病院になりました。被ばくに関して不安や疑問があれば気軽に医師にご相談ください。

図1 当院の統計データ

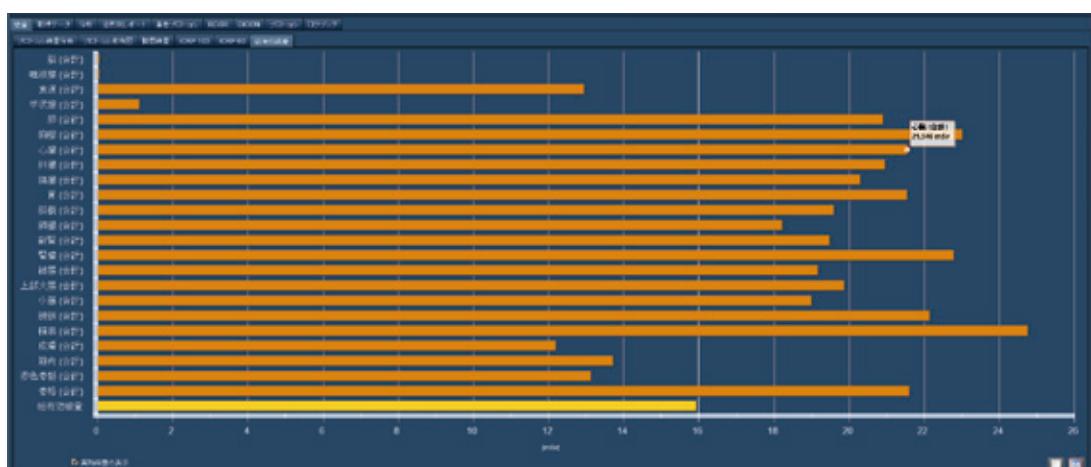


表1 成人CTの診断参考レベル

プロトコル	CTD _{eff} [mGy]	DLP [mGy·cm]
頭部単純ルーチン	77	1359
胸部：椎	13	510
胸部・骨盤：椎	16	1200
上腹部～骨盤：椎	18	1880
肝臓ダイナミック	17	2100
冠動脈	66	1300
急性肺血栓塞栓症&深部静脈血栓症	14	2600
外傷性脳 CT	n/a	5800

注 1) すべてのプロトコールにおいて、標準体格は体重 60~70 kg

図2 患者様の臓器線量のシミュレーション



吉備病院近辺ぶらりめぐり

～足守文庫と近水園～

おみずえん

臨床工学技士／片岡 真吾



▲足守文庫

足 守という土地は縄文時代の石器の発掘を始め、近代にいたるまで様々な歴史が刻まれた土地です。特に歴史の転換点である室町時代から安土桃山時代にかけて、足守地区では大きな出来事があったようです。

今回は、足守の歴史の一部と、それが保管されている近水園・足守文庫について紹介します。

足守地域は東西両側を丘陵部に挟まれており、地域的にまとまりやすい特徴を有しています。

今回訪問した足守文庫は、昭和38年（1963年）に開設され、縄文時代から江戸時代にかけての貴重な所蔵品が展示されています。もとはこの地を治めた備中足守藩木下家にゆかりの深い豊臣秀吉やその正室であるねねにまつわる貴

重な文化財を展示していました。しかし、貴重な文化財を展示するには空調設備が整っていないこともあり、平成23年（2011年）に文書・典籍を除く調度品や武具等が岡山シティミュージアムへと移転されています。現在足守文庫には、縄文時代や弥生時代の発掘された石器や、江戸時代の著人である緒方洪庵にまつわる品物が展示されています。

関ヶ原の戦いが行われた際、当時播磨を治めていたねねの実兄である木下家定は、中立の立場を取り参加しませんでした。その後、勝利者となった徳川家康の判断で足守藩へと左遷されることとなりました。当初は2万2千石と決して大きい規模ではなく、一時は領地没収の憂き目にも会いましたが、代々の当主たちの奮闘も

あり、1660-1670年代には現在のような陣屋町が作られたと考えられています。そこから明治維新を迎えるまで、途切れなく足守藩は続いており、歴史の長さを感じることができます。周辺には足守小学校がありますが、その校舎やプール、体育館から陣屋町の遺構が発掘されており、学校の敷地内にも記念館があるなど、歴史と触れ合う機会が多いのだと感じました。

足守文庫の中には緒方洪庵にまつわる品物も多数存在します。緒方洪庵は1810年備中足守藩士の子として生まれました。1825年に大阪に父と出たのち、江戸にて蘭学の大家、坪井信道の門に入り、蘭学を学んで種痘の普及やコレラの治療にあたって功績を挙げた人物です。

蘭学の私塾である「適塾」は福沢諭吉、佐野常民、大村益次郎といった多くの著名な人物を輩出しており、福沢諭吉がたびたび著書にその名前を挙げてその学の深さや、懐の大きさを記述しています。また、「適塾」は現在の大坂大学の前身であり、現在でも卒業証書には緒方洪庵の手書きの書が用いられているそうです。

足守文庫は近水園の中にあります。

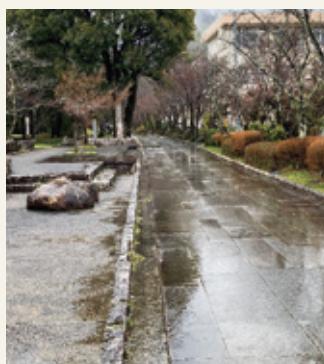
近水園は旧足守藩主木下家の庭園として江戸時代中頃までに作庭された小堀遠州流の池泉

(ちせん)回遊式庭園です。池を中心として簡素な設計ではありますが、池に面して建てられた吟風閣は、六代目の藩主が京都御所を造営したときにその残材を用いて建立されたと言われています。池に乗り出すように建てられた木造二階建ての家屋で、今は銅板葺きですが、建立当初は草葺きであったようです。全体的に簡素な庭園ではありますが、静かな水面に映る吟風閣はとても情緒深さを感じることができます。取材に行った日は残念ながら雨が降っていましたが、晴れの日には、大変良い散歩スポットになると感じました。また、春には桜、秋には紅葉が庭園を彩るようです。

足守文庫の見学科料は無料ですが、普段は施錠されているため、見学の際は事前に管理事務所に許可をとることが必要になります。

住所：岡山市北区足守803
電話番号：086-295-0981

今回は足守文庫と近水園に絞って記事を書かせていただきましたが、まだまだ見学するべきポイントがたくさんあって、改めて足守地区の良さを見つけられたと感じています。



▲近水園までの道のり。
石畳があるため、迷わず
行くことができます。



▲近水園

吉備病院は、岡山市「けんしん」の実施医療機関です！

当院実施期間
(予約制)

2022年
6月1日(水)～12月20日(火)



けんしん内容

- ①岡山市国保特定健診**
後期高齢者健診
岡山市国保35歳～の健診
生活保護者健診

内容

問診・診察・身体測定・血圧測定・
血液検査・尿検査

②がん検診

種類	内容
肺がん	胸部レントゲン検査(喀痰検査)
大腸がん	便潜血検査
胃がん	胃レントゲン検査
子宮頸がん	視診+内診+細胞診
肝炎ウイルス検査 (B型・C型)	血液検査



「けんしん」ごとに対象年齢・
自己負担額が違いますので
詳しくはお問合せ下さい。

ご予約は 電話番号：086-287-8655(済生会吉備病院)

詳細は岡山市ホームページ、岡山市「けんしん」ガイドでも確認することができます。

※岡山市以外在住の方もお受けできる「けんしん」がありますのでお問合せ下さい。

X線テレビシステム(X線透視装置)が更新されました

診療放射線技師／赤木 千秋

この装置は、広い視野でリアルタイムに観察、高精細画像で被ばく量を極力低減し、検査効率を向上し、撮影室を有効に活用できます。

この装置は、胃がん検診の時の撮影装置です。また、嚥下機能検査の時にも使用します。その他、必要に応じて様々な診療科の検査に対応できます。(詳しくは、次号「医療の知識」に掲載予定)



吉備病院では特定保健指導を行っています!

特定保健指導担当者：管理栄養士／片岡 瑛子

特定健診の結果により「積極的支援」または「動機付け支援」に該当された方が対象です。

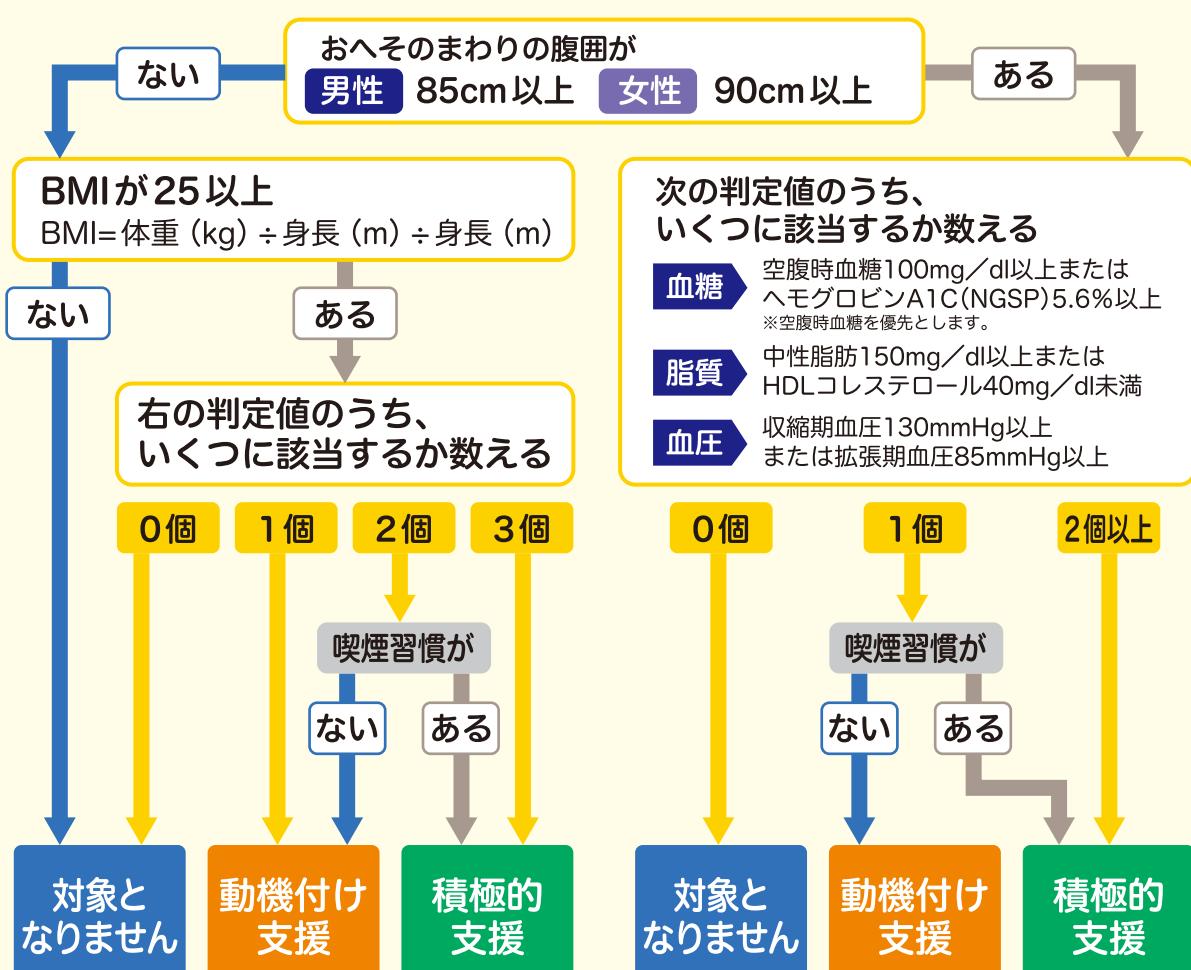
該当者は健診結果に“特定保健指導利用券”が同封されています。

～特定保健指導の内容は?～

生活内容の聞き取りを行い、腹囲と体重の目標を一緒に考えます。「積極的支援」と「動機付け支援」では指導期間等は異なりますが、ともに食生活や運動を見直すきっかけとなります。この特定保健指導を機に10kg減量された方もおられます。ぜひ、該当した方はご利用ください。



「積極的支援」、「動機付け支援」の対象となる人は?



※糖尿病、脂質異常症、高血圧を服薬治療されている人は、特定保健指導の対象とはなりません。また、65～74歳の人は、積極的支援の対象となった場合でも、動機付け支援を行います。

特定保健指導希望の方は吉備病院受付 086-287-8655 まで

※吉備病院が対象にならない場合がありますので、受付にてご確認ください。

●済生会吉備病院／新人・異動者紹介

いのうえ みゆき
井上 美夕起

職種：医療ソーシャルワーカー
趣味：花壇に季節の花を植え
鑑賞すること

済生会外来センター病院からR4年4月医療福祉課に異動になりました。今までの経験を活かすことができればと思います。よろしくお願ひします。

やまうち ゆみ
山内 由美

職種：看護師
趣味：花を育てること
今は飼い猫と遊ぶこと！

田舎な感じがあり地域に密着した関わりが持てたらと思い就職しました。慣れなことばかりですが頑張っていきますので宜しくお願ひします。

いしい さくら
石井 咲良

職種：理学療法士
趣味：バレー、ボーリング、
ドライブ

憩いの丘より、2年ぶりに吉備病院へ戻ってきました。
福祉での経験を活かして、患者様の退院支援を行いたいと思います。よろしくお願ひ致します。

いけだ なおや
池田 尚也

職種：理学療法士
趣味：スポーツ、映画鑑賞、
昼寝

4月より本院から異動になりました。少しでも組織の力となれるよう尽力致します。よろしくお願ひします。

まつもと ともき
松本 知樹

職種：臨床工学技士
趣味：バイク、ゲーム、
アニメ観賞、酒

患者さんやスタッフの方から信頼が得られるように、
自分の技術を向上させられるように頑張ります。

つなみつ きくえ
常光 菊枝

職種：看護師
趣味：花や野菜を育てること

四月からますかっと病棟に勤務することになりました。
患者さまやご家族に寄り添った看護を心がけて
いきたいと思います。宜しくお願ひ致します。

せんだ ゆか
千田 唯加

職種：作業療法士
趣味：旅行、ゴルフ

本院から異動になりました。慣れない部分もあるか
と思いますが精一杯頑張りたいと思います。よろしく
お願ひ致します。

ふじい ゆうき
藤井 祐貴

職種：理学療法士
趣味：ドライブ、料理、
野球

この度、本院から吉備病院へ異動してきました。経験、知
識共に浅いですが思考を止めず、患者さんの為に一生懸命
関わっていきたいと思っています。まずは職員の方々の名
前を覚えられるように頑張ります。よろしくお願ひします。



雨の多い季節ですね。すこしあ出かけも考えてしまいいます。そんな中、「きびっこ」を手にとっていただ
きありがとうございます。

比較的雨の少ない晴れの国おかやまに生まれ育ち、水害にもあったので雨がとても憂鬱で苦手な私です。
でも視点をかえて、生命に必要なお水、そのための雨。こころ穏やかにじっくりと過ごす時間。太陽がでて
雨が降ってないと見れない虹。やんだ後にしか味わえないさわやかな空と空気。きれいなあじさいの水玉。
いっぱい素敵な雨です。皆様も素敵な雨をみつけてみませんか。（C.A）